

Naturheilpraxis

Monika Polzin

Lessingstraße 34

52146 Würselen

Zwiebelhustensaft

Um Zwiebelhustensaft herzustellen braucht man nur etwas Zeit,

2 Zwiebeln,

1l Wasser

und 100g Kandiszucker.

Schon hat man auf die Schnelle eine guten Hustensaft, von dem man weiß, was drin ist!

Obwohl Zwiebeln von Kindern nicht so gerne gegessen werden, wird der

Zwiebelhustensaft doch sehr gerne eingenommen.

Um ihn herzustellen bedarf es zweier Zwiebeln in einer mittleren Größe (am Besten

natürlich aus dem eigenen Garten). Diese setzt man nach dem Schälen, mit 1 Liter

Wasser und ca. 100g. Kandiszucker auf den Herd und lässt den Sud 15 Minuten

köcheln.

Nach dem Abkühlen kann der Hustensaft schluckweise öfter über den Tag verteilt eingenommen werden.

Ein anderes Rezept benutzt zusätzlich noch die Heilkraft des Honigs:

Eine große Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebel in einen kleinen Topf

geben und mit Honig bedecken. Den Sud bei niedriger Temperatur abgedeckt rund

45 Minuten erwärmen. Bitte nicht zu stark erhitzen, sonst gehen die wertvollen

Enzyme des Honigs verloren!

Nach dem Abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und je nach Bedarf bis zu

halbstündlich 1 Teelöffel einnehmen.

Selbst hergestellter Hustensaft hält sich im Kühlschrank ungefähr 1 Woche.