



Xenobia & Ares

28. April 2015 Geschrieben PC wie neues vom 28. August 2020  
Aarwangen

## OMAS TIPS

### Vital Trink

Bei Erschöpfung hilft dies:

125ml frischen Orangensaft

125ml frischen Zitronensaft

2EL Honig bei Mischen

Bei bedarf 2-4 Gläser pro Tag trinken.

### Prellungen

Essigumschläge bei Prellungen. Bekommen Sie schnell blaue Flecken?

Dies hilft hier;

Kalter Essigumschlag dazu ein Geschiertuch in 2 EL Essig und 1 Glas Wasser einlegen. Nun dies ausdrehen 10-15 Min. auf Stelle geben. Verfärbt sich weniger und schmerzt weniger.

### Salz für guten Atem

Haben Sie Mundgeruch? Dies hilft sehr gut. Morgens und Abends mit Salzwasser gurgeln.

### Chilli

In der Adventszeit haben wir oft Probleme mit der Verdauung. Da hilft es zwei mal die Woche eine Mahlzeit mit Chilli. Die Substanzlos Capsaicin in der Chilischoten machen von innen her warm, schützen den Magen und Darm und Stärken den Kreislauf. Auch bei schmerzen hilf die Chilisalbe oder Öl zum einreiben.

## Hafer

Ist ein Jungbrunnen für unsere Blutgefäße. Regelmässigen Konsum beugt einer Arteriosklerose vor und hält die Gefäße elastisch. Also sollte man dies regelmässig essen.

## Niedriger Blutdruck

Jeden Tag ein Glas Rosmarinwein hilft hier.

20gr Rosmarin getrocknet auf 1l Rotwein geben und dies eine Woche ziehen lassen. Sieben und dann geniessen.

## Angstgefühl

Wirf das Handtuch nicht hin. Bevor Medikamente einnehmen versuche dies einmal. Ein Glas Milch mit Zucker. Die Milch enthält Substanzen, die auf das Gehirn beruhigend wirken. Der Zucker verstärkt diesen Vorgang.

## Kürbis

Der neutralisiert die Gift und Gerbstoffe im Darm.

Auch kann dieser den Cholesterinwert senken. Bei Nieren und Prostataleiden ist es sinnvoll, Kürbis zu essen. Und man kann auch damit Abnehmen, den 100gr Kürbis hat nur 25 Kalorien.

## Zahnschmerzen

1. eine Gewürznelke darauf legen und darauf beißen. Setzt so ätherische Öle ab wenn das 2 Minuten machst.

2. Presse eine frische Knoblauchzehe und streiche dies nun auf betroffene Stelle.

## Beheizte Räume → Falten

Beste Massnahme dagegen jeden Tag 2,5l Wasser trinken. Dazu Gefäße mit Wasser bei der Heizung stellen, das macht ein Ideales Raumklima und ist gut für die Haut.

## Dilltee

Der Tee bekämpft Schluckauf.

Stillende Mütter können den Milchfluss fördern.

Und wenn man Honig oder Ahornsirup beigibt fördert er das Einschlafen.

