

# Naturheilpraxis

Monika Polzin

Cäcilienstraße 10

52249 Eschweiler

## Zwiebelhustensaft

Um Zwiebelhustensaft herzustellen braucht man nur etwas Zeit, Zwiebeln, Wasser und Honig oder Kandiszucker. Schon hat man auf die Schnelle einen 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.

Selbsthergestellter Hustensaft hält sich im Kühlschrank ungefähr 1 Woche.