

Rezept: Ingwertee

Ingwertee eignet sich durch seine erwärmende Qualität sehr gut, um Erkältungen vorzubeugen, das Immunsystem zu stärken oder eine sich anbahnende Erkältung zu vertreiben.

Ingwertee zum Stärken des Immunsystems:

3 bis 4 dünne Ingwerscheiben mit kochendem Wasser überbrühen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, etwas braunen Zucker zugeben, umrühren und heiss trinken

Die Zugabe von Zucker bewirkt, dass sich die Energie und die wärmende Wirkung des Ingwers entfalten kann.

Ingwertee zum Vertreiben von eingedrungener Kälte:

3 bis 4 dünne Ingwerscheiben mit kochendem Wasser überbrühen, 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen und heiss trinken

Ohne Zugabe von Zucker bewirkt der Ingwertee ein Aufsteigen der Wärme und öffnet die Poren, sodass durch Schwitzen die eingedrungene Kälte aus dem Körper vertrieben wird.

Optimal ist die Kombination von Ingwertee mit einem **aufsteigenden Fussbad**:

- am besten führen Sie das aufsteigende Fussbad vor dem Schlafengehen durch
- stellen Sie einen Eimer in eine Bade- oder Duschwanne und mit füllen Sie ihn mit körperwarmem Wasser
- giessen Sie alle 3-4 Minuten heisses Wasser nach, bis die Badetemperatur bei ca. 40°C liegt (Badedauer 15-20 Minuten)
- optimalerweise spüren Sie, wie die Wärme ansteigt und Ihren ganzen Körper durchwärmt – bei einer beginnenden Erkältung mit Frösteln sollten Sie sogar zu schwitzen beginnen
- trocknen Sie die Füsse nach dem Baden gut, ziehen Sie Wollsocken an und gehen Sie am besten gleich anschliessend zu Bett