



Die Hitzebringer gegen Infekte

Yogi-Tee, lose (Ayurvedische Gewürzteesmischung)

Zusammensetzung: Zimt (55%), Kardamon, Ingwer, Nelken, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Nimm 1-1,5 Teelöffel (1,4-2g) auf 1 Liter kochendes Wasser. Lasse den Tee bedeckt für 10-15 Min. -gerne bis zu 1h- köcheln, dann siebe ihn ab. Nach Geschmack süßen und warme Milch (-ersatz) hinzufügen, diese nimmt etwas die Schärfe. (siehe Verpackung)

Wirkung: Der intensive Kochprozess bringt viel Energie in den Tee und entschlüsselt die Wirkung der Kräuter und Gewürze des Tees.

Ingwer wärmt und stärkt die Abwehr, beruhigt den Magen, wirkt gegen Erkältung.

Fliederbeersaft - Das friesische Heilmittel

Zubereitung: Fliederbeersaft zum Kochen bringen. Bei ungesüßtem Fliederbeersaft gegebenenfalls noch etwas nachsüßen. Saft heiß genießen.

Wirkung: Die alten Friesen setzten Fliederbeersaft schon immer als Heilmittel bei Erkältungen ein. Eine japanische Studie hat bewiesen, dass die enthaltenden Antioxidantien gegen Grippe wirken. Fliederbeersaft wärmt innerlich, wirkt harntreibend, ist entzündungshemmend und ist auch noch lecker!

Frischer Ingwer-Tee

Zubereitung: Nimm ein kleines Stück Ingwer von einer frischen Ingwerknolle (darf auch etwas verschrumpelt sein, dann ist der Tee meist etwas schärfer) auf 1 Liter kochendes Wasser. Lasse den Ingwer bedeckt für 10-15 Min. -gerne bis zu 1h- köcheln. Nach Geschmack gegebenenfalls von etwas süßen (z.B. mit Honig). Falls der Tee zu stark ist, kann er mit heißem Wasser gestreckt werden. Variationen mit zuzüglicher frischer Zitrone oder frischer Minze bieten sich an.

Wirkung: Der intensive Kochprozess bringt viel Energie in den Tee und entschlüsselt die Schärfe des Ingwers, welcher wärmend auf unseren Körper wirkt.

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist Ingwer heiß und scharf und stärkt Magen, Milz und Lunge. Zu empfehlen ist Ingwer zu Beginn eines Infektes wenn wir frösteln und uns kalt ist. So kann die Kälte schnell wieder vertrieben werden.

• **Warum helfen Hitzebringer zu Beginn eines Infektes:**

- Viele Erreger sind wärmeempfindlich. Wärme schwächt sie oder tötet sie gar ab.
- Chinesische Medizin: Wind und Kälte sind eingedrungen, blockieren das Qi in den Leitbahnen und schwächen dadurch das Abwehr-Qi (Abwehr-Energie). Neben Ingwer gehören Frühlingszwiebeln und Knoblauch zu den stark wärmenden und schweisstreibenden Nahrungs- und Heilmitteln.