

Beginnender Infekt

Ingwer-Tee

Den Ingwertee bereitest Du am Besten so, indem Du die Wurzel sorgfältig reinigst bzw. wäscht. Du solltest ihn nicht schälen, da gerade in der Schale viele wichtige Inhaltsstoffe stecken. Schneide ein etwa daumenbreites Stück der Wurzel ab. Das kannst Du nun in feine Streifen schneiden oder auch raspeln. Übergieße den Ingwer dann in einer Tasse mit heißem Wasser und lassen in ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen.

Eventuell kannst Du ihn mit Honig süßen oder auch etwas Zimt dazu geben.

Echinacea

Wirkt besonders gut zu Beginn einer Erkältung.

Du besorgst Dir am Besten rechtzeitig ein Präparat (es gibt derer einige) aus der Apotheke damit Du es im „Notfall“ sofort zur Hand hast.

Holunder-Blüten

1 EL Holunder-Blüten in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Von diesem Tee bis zu 3 mal täglich je eine Tasse trinken.

Der Holunder-Tee regt die körpereigenen Abwehrkräfte an.