

Ingwer als vorbeugende „Medizin“

Bei kaltem Wetter, wenn man schnell fröstelt oder wenn sich ein Schnupfen anbahnt, gibt es fast nichts Besseres als Ingwer. Ätherische Öle und Scharfstoffe wie das Gingerol wärmen von innen, wirken antibiotisch und immunstimulierend.



Heißes Ingwerwasser:

Ein größeres Stück Ingwer schälen und dünn aufschneiden, mit ½ L kochendem Wasser überbrühen. Dann 10–20 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack mit Zitronensaft auffüllen und mit Honig süßen.

Als Last-Minute-Schutz (und auch zur Vorbeugung):

Bei Anzeichen einer Erkältung heißes Ingwerwasser mit etwas schwarzem Pfeffer, Kurkuma und Chili mischen.

Kurkuma, auch Gelber Ingwer, Safranwurz(el), Gelbwurz(e) oder Gilbwurz(el) genannt, wirkt antiseptisch, antibakteriell - ein Gewürz mit vielen Heilwirkungen.



www.anettsharmonie.eu

+43 650 2200 630

A-7000, Eisenstadt, Burgstallgasse 4.

studio@anettsharmonie.eu