

Ingwertee gegen innere Kälte



Gerade jetzt im Frühling kann es oft passieren, dass wir frieren. Innerlich und äußerlich. Dies hat sowohl innere Gründe, aber auch äußere Faktoren spielen dabei eine Rolle.

Es wird warm draußen, aber doch ist es nicht so warm wie vielleicht gedacht, die Heizung wird bereits aus- oder zumindest runtergedreht, wir gehen - weil es ja schon warm ist - ohne Jacke raus und erkälten uns... Und unser Immunsystem ist vom Winter noch geschwächt oder läuft zumindest noch nicht auf Vollbetrieb. All dies kann uns frösteln lassen. Auch muss sich unsere Psycho von Winter auf Sommer einstellen...

Um unseren Körper zu helfen und zu unterstützen, ist **Ingwer ein hilfreiches Mittel**. Und als Ingwertee eine schöne Genussvariante.

Ingwer unterstützt auch die Entgiftung unseres Körpers. Die leichte Schärfe regt die Leber an, die eine wichtige Entgiftungsfunktion hat. Zudem wirkt Ingwer gegen Viren und Bakterien.

Also worauf warten wir noch? Ganz leicht kann man Ingwertee selbst herstellen.

Ingwertee Rezept (1 Tasse)

5-6 Scheiben frisch aufgeschnittenen Ingwer schälen und in kleine Stückchen zerteilen

Mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 10-20 Minuten ziehen lassen. Am besten die Stückchen in ein Teesieb geben - dann kann man sie nach dem Ziehen besser herausholen.

Fertig!

Wer mag, kann den Tee mit etwas Honig süßen, einen Spritzer Zitronensaft zufügen oder natürlich auch noch ganz nach Belieben Kräuter und weitere Gewürze hinzugeben.