

Ingwer-Tee

Zubereitung (250ml):

Ingwer schälen.

5-6 Scheiben kleinschneiden oder kleinreiben.

Die Ingwerstücke oder den Ingwerbrei mit kochendem Wasser aufgießen.

Den Tee etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.

Je nach Geschmack ev. ein wenig Honig oder Zucker hinzugeben.



Foto: aboikis- fotolia

In der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird Ingwer (Sheng Jiang) dem Metall-Element zugeordnet und eine scharf heiße Eigenschaft zugeschrieben. Er wirkt auf Lunge, Milz und Magen.

Mit diesem Wirkspektrum vertreibt Ingwer Kälte, die aufgrund einer kühlen Wetterlage in den Körper eingedrungen ist.

Besonders im Anfangsstadium einer Erkältung kann die Einnahme von Ingwer (z.B. als Tee) Gold wert sein.

**Gute Besserung!
Appetit!**