

*Julia Peusmann
Heilpraktikerin*

*Hummerich 13
53859 Niederkassel*

☎ 02208/7579623

Email: info@tcm-peusmann.de

Web: www.tcm-peusmann.de

Tee für Erkältung im Frühstadium

- 30g Ingwer
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 ml Wasser (1 große Tasse)

Alle Zutaten mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel 8-10 Minuten kochen. Sobald die ersten Zeichen einer Erkältung auftreten über 1-2 Tage 2-3 Tassen täglich trinken. Der Tee hilft die Erkältung schneller zu überstehen oder verhindert den weiteren Ausbruch. Der Tee sollte nicht mehr bei voll ausgebildeter Erkältung oder Grippe mit starkem Hitzegefühl mit Schwitzen nicht mehr getrunken werden, da Ingwer heiß ist und diese Symptome verstärken kann.