



ERNÄHRUNG

Ingwerwasser

Ingwerwasser besteht wie der Name schon sagt, aus frischem Ingwer und Wasser und ist daher leicht selbst zuzubereiten.

Die Wirkung des Ingwerwassers ist aktivierend und je nach Zubereitung mild oder eher scharf. Es regt die Verdauung und den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Ingwerwasser kann zur Vorbeugung von Erkältungen, Linderung von Halsschmerzen oder Erkältungsschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems getrunken werden.

Zubereitung:

Ein ca. 2-3 cm langes Ingwerstück von der Wurzel abschneiden, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben im Kochtopf mit ca. 1 Liter Wasser mindestens 10 Minuten zugedeckt kochen und ziehen lassen. Der Aufguss kann warm oder kalt getrunken werden. Alternativ kann man die Ingwerscheiben auch in eine große Tasse oder Kanne geben, mit heißem Wasser übergießen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen. Bei dieser Variante ist die Wirkung eher mild, aber dennoch effizient.

Grüner Tee

Grüner Tee wird in China das ganze Jahr über getrunken. Im Sommer hat er bei großer Hitze erfrischende und kühlende Wirkung durch seinen leichten bitteren Geschmack. Er ist ein sehr guter Durstlöscher, wirkt entzündungshemmend, hilft beim Abnehmen und bei Übersäuerung des Körpers.

Zubereitung:

Die losen Teeblätter am besten in ein hohes Glas, eine Tasse mit Deckel oder Glaskanne geben und dann mit aufgekochtem und auf ca. 80 Grad abgekühltem Wasser aufgießen. Bei Regionen mit kalkhaltigem Wasser filtert man das Wasser am besten ab, so kann sich das Aroma richtig entfalten. Die Teeblätter können beim Trinken im Glas, der Tasse oder der Kanne verbleiben.