



NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

Ingwersud

© Ein etwa walnussgroßes Stück frischen Ingwer waschen und in Scheiben schneiden, mit 3-4 Gewürznelken in ½ Liter Wasser für mindestens 15 Minuten köcheln lassen (bei Husten noch ½ Zwiebel dazu), zum Schluss mit braunem Zucker süßen und abseihen. Auf der Bettkante trinken und warm eingepackt ruhen und die Erkältung ausschwitzen.

Nur, wenn die Erkältung noch frisch ist und ein Kältegefühl besteht. Nicht bei Fieber oder Hitzegefühl einnehmen.

Thymian-Tee

© Bei Husten ca.1 Eßl. getrockneten Thymian mit kochendem Wasser überbrühen, durch ein Sieb abseihen oder gleich in einem Teebeutel ansetzen