

## ERKÄLTUNGSTEE LAUT TCM

### ZUTATEN:

5-6 Scheiben Ingwer geschält  
2-3stk Frühlingszwiebel  
1 l Wasser

### ZUBEREITUNG:

Wasser mit Ingwer und den geschnittenen Frühlingszwiebeln für 10 Minuten leicht köcheln, abseihen und heiß trinken.

Frühlingszwiebel wirken antibakteriell, fieber,- und cholesterinsenkend- mit Honig gemischt heilt er Entzündungen im äußeren Bereich

Ingwer wirkt gegen Kopfweh und Schnupfen, mildert Husten und stoppt Erbrechen

**KURZ: INGWER GIBT DEM KÖRPER DIE WÄRME UND DER FRÜHLINGSZWIEBEL ZIEHT DIE BAKERIEN AUS DEM KÖRPER**