



Gewürz-Tee

gegen Halsschmerzen & Grippe



1 Tasse (250 ml)

- 1 TL Ceylon-Zimtpulver
- 1-2 Gewürznelken
- 250 ml Wasser
- Evtl. (immunaktiver) Honig zum Süßen



Zubereitung

- Gewürze in einen Papierfilter geben und in eine Tasse hängen
- Gewürze mit kochendem Wasser übergießen
- Ca. 5-10 Minuten ziehen lassen (am besten abgedeckt, um ätherische Öle zu erhalten)
- Filter entfernen
- Nach Belieben (immunaktiven) Honig zum Süßen zugeben – oder den Honig direkt vom Teelöffel lutschen

! Tipps

- Es kann auch eine größere Menge an Gewürzen vorab gemischt und vermahlen werden – der Vorrat sollte jedoch nicht zu groß sein, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben (max. Vorrat für 1-2 Wochen)
- Ceylon-Zimt kann bedenkenlos verwendet werden. Meiden Sie Cassia-Zimt, damit keine Leberschädigung oder andere Nebeneffekte durch Cumarin ausgelöst werden.



Antientzündliche, schmerzlindernde und antivirale Substanzen trinken

- **Gewürznelke** betäubt Schmerzen, z.B. bei Halsschmerzen. Sie ist antiviral und kann gegen Herpes-Viren (Lippenbläschen eingesetzt werden), sowie zur Unterstützung gegen Grippe.
- Die ätherischen Öle der **Zimtrinde** wirken sowohl antientzündlich als auch gegen Grippeviren.
- **Immunaktive Honigsorten** (z.B. Manuka-Honig, Kornblumenhonig) wirken antibakteriell und antientzündlich - z.B. gegen Bakterien, die Halsentzündungen auslösen.