KONTAKT
AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

www.ayurvedica.de

AYURVEDISCHER GEWÜRZ-TRUNK

Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems und Grippeprophylaxe

ANWENDUNG IM AYURVEDA

+ Rohstoffe für die Zubereitung von Nahrungsergänzungen bei Grippe

Nachfolgende Zutaten ergeben den ayurvedischen Gewürz-Trunk für den Hausgebrauch. Die Mengenangaben decken den Bedarf von 4 Person für einen Tage ab.
Die Zubereitung ist einfach und dauert etwa 15 min.

Nachfolgend findest Du die wichtigsten Gewürze, welche in Deiner Küche nicht fehlen sollten:

- **0,5 Liter Wasser**

- **1 gutes Stück frischer Ingwer**
- **10 getrocknete Nelken**
- **1 Teelöffel Pippali**
- **4 Teelöffel Kurkuma**
- **4 Teelöffel Berberitzen**

HINWEISE & NÜTZLICHE TIPPS VON KAMALA

Idealerweise gibst Du alle Zutaten in einen kleinen Topf und gießt dann den halben Liter Wasser darüber. Du bringst alles zum kochen und drehst dann die Hitze soweit herunter, bis es ganz leicht vor sich hin köchelt. Wenn die 15 min abgelaufen sind, dann lässt du die Sud durch einen Sieb laufen und fängst die Flüssigkeit in einem Behälter auf. Fertig ist der ayurvedische Gewürz-Trunk.

Idealerweise nimmt man den ayurvedischen Gewürz-Trunk vor dem Essen. Ich empfehle 4 Eßlöffel bei erwachsenen Personen und etwa 1 Eßlöffel bei Kindern ab 10 Jahren.

Beim Einnehmen daran denken: der ayurvedische Gewürztrunk schmeckt nicht sonderlich gut, hilft aber dem Körper das Immunsystem zu stärken.

Solltest Du fragen haben, dann melde Dich bei mir oder Ines Hillebrecht.

Rechtlicher Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass diese Mitteilung ausschließlich zu Informationszwecken geschrieben wurde. Die Verwendung von Tipps und Ratschlägen, Nahrungsergänzungen erfolgt stets freiwillig und auf eigene Gefahr. Die gegebenen Informationen bieten keinen Ersatz für eine Diagnose oder einer professionellen Behandlung durch Ihren Arzt oder Heilpraktiker. Es ist ebenfalls kein Heilversprechen noch ist es eine Behandlung.
Es handelt sich um Nahrungsergänzungen und Tipps für eine gesunde Lebensweise aus Sicht des Ayurvedas. Ayurvedica & Friends übernimmt keinerlei Haftung oder andere ungewollte Folgen, die aus der freiwilligen Anwendung der Informationen dieses Beitrags erfolgt. Wir schließen jede Haftung aus.