



GESUNDES
BAYERN

Rezept: Immun Booster Drink

Mit Ayurveda das Immunsystem stärken.

Der wohlschmeckende und erfrischende Drink stärkt Wohlbefinden und Immunsystem und regt das „Verdauungsfeuer“ an.



FIT DURCH AYURVEDA

Ebba-Karina Sander ist Gesundheitsökonomin und Gründerin der Ayurveda Gesundheitszentren im unterfränkischen Bad Kissingen und Bad Bocklet. Während einer Brustkrebserkrankung lernte sie im Wartezimmer für ihre Bestrahlung einen indischen Arzt kennen, der ein Ayurveda Krankenhaus in Indien leitete. Sie ist sich sicher: Ohne diese Begegnung wäre sie heute nicht mehr am Leben. Seit ihrer ersten Ayurveda-Kur vor 14 Jahren kehrt sie einmal pro Jahr nach Indien zurück – und integriert die traditionelle indische Heillehre zwischen ihren Gesundheitsreisen so gut es geht in ihren deutschen Alltag. Zur Stärkung des Immunsystems und des Wohlbefindens in den eigenen vier Wänden trinkt Frau Sander jeden Morgen den Immun Booster Drink.

ZUTATEN FÜR CA. 1,6 L

- Zitronensaft-(Konzentrat) 50 ml
- frischer Ingwer-Saft 100 ml (nehmen Sie 50 g frische Ingwer-Knolle, schälen Sie diese, in Stücke schneiden, 50 ml Wasser hinzugeben, im Mixer Saft daraus machen und danach abseihen)
- Honig nach Geschmack
- eine Prise Salz
- 1,5 l Mineralwasser

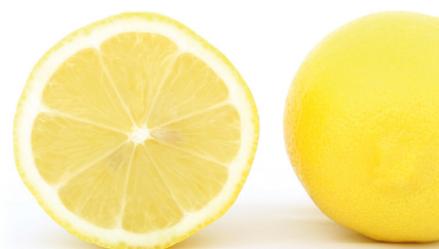


ZUBEREITUNG

Fügen Sie dem Zitronensaft (wenn Sie Zeit und Mühe haben, aus frisch gepressten Zitronen) den Ingwer-Saft, die Prise Salz und den Honig hinzu. Lassen Sie das Gemisch 2 Stunden ziehen. Danach geben Sie 1/5 Sirup in ein Glas und fügen 4/5 Mineralwasser hinzu. Ihr Getränk ist fertig.

WIRKUNG

Der Ingwer in dem Getränk stärkt das „Verdauungsfeuer“ (Agni). Wenn Agni stark ist, wird auch das Immunsystem gestärkt. Honig oder Zucker beinhaltet Glukose, das Salz liefert Elektrolyte. Dies ist die beste Möglichkeit, um die Luft- und Feuerelemente (Vatha und Pittha) im Körper zu beruhigen.



IHRE EXPERTIN BEI FRAGEN UND
FÜR WEITERE TIPPS

Ebba-Karina Sander
Ayurveda Zentrum Bad Bocklet

Tel.: +49 9708 78 832
info@ayurveda-deutschland.org