RAUCHSTOPP SUPPORT

Tag 9 – Anhang

Ingwer – Die heilige Knolle liefert Wärme

Anhänger der Traditionellen Chinesischen Medizin (CTM), und nicht nur die, verwenden seit jeher warmes Wasser zur Entgiftung des Organismus. Deshalb empfiehlt es sich in der Reinigungsphase, besonders nach dem Rauchstopp, sich seine positiven Eigenschaften zunutze zu machen.

Zunächst ist ca. 36 Grad warmes Wasser ideal für die Anregung des Stoffwechsels, also die Verdauung. In der Übergangszeit kann es deshalb auch sinnvoll sein, nicht nur am Morgen, sondern über den Tag verteilt immer wieder zu dem warmen Null-Kalorien-Getränk zu greifen und in kleinen Schlucken zu trinken. Die zugeführte Wärme weitet die Blutgefäße minimal, was für eine gute Durchblutung der Muskeln und des übrigen Körpergewebes sorgt und den Abbau von Fettdepots begünstigt.

Vor den Mahlzeiten getrunken, dämpft allein die Menge ein wenig das Hungergefühl. Achtung: Direkt zum Essen ist Wasser ebenso wenig hilfreich wie andere Getränke. Es werden dadurch die Verdauungssäfte verdünnt, somit ist die Nahrungsverwertung weniger effektiv und verlangsamt.

Wer morgens häufig unter Schleimansammlung in der Nase, im Rachen oder Magen-Darm-Trakt leidet, wird durch das regelmäßige Trinken von warmem Wasser schnell merken, wie sich die Schleimhäute normalisieren. Ein nicht zu unterschätzender Nebeneffekt: Bakterien und Viren haben es schwerer sich dort einzunisten. Sehr effektiv ist deshalb Ingwer-Tee. Dafür schneiden Sie frischen Ingwer in hauchdünne Scheiben und überbrühen ihn mit heißem Wasser – in der Thermoskanne ein gesunder Begleiter durch den Tag.

Ein **Rezept**, das innere Wärme und noch ein paar wertvolle Stoffe gegen Krankheitserreger z. B. bei Erkältungen liefert, ist die Ingwer-Karottensuppe:

Erhitzen Sie dazu eine kleingeschnittene Zwiebel in Kokosfett, 10 g frischen fein gewürfelten Ingwer und 300 g Karottenstückchen, Muskat, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Nach 2-3 Min. mit 750 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Saft einer halben Zitrone, je eine Prise Paprikapulver, Zimt und Kokosblütenzucker dazugeben. Dann 100 ml Kokosmilch einrühren und mit dem Pürierstab cremig mixen. Bei Bedarf mit Kürbiskernöl und z. B. Kresse garnieren. Dazu schmecken getrocknete Datteln.

Der Ingwer wärmt, ist entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem; Karotten helfen Toxine auszuleiten, lindern Infektanfälligkeit.