

INGEFÄRSDRYCK

Färsk Ingefära

Skala 2 cm av roten och skär i tunna skivor och slå över 1 1/2 -2 / kokande vatten, låt dra i 10 minuter.

Smaksätt med citron/honung.

Du kan dricka den som Ingefärsté eller förvara på flaska i kylskåpet att dricka som läskande dryck eller måltidsdricka.

Färsk Ingefära används i Kinesisk Medicin vid:

Förkylning:

På ett tidigt stadium av en förkylning med frysningar, lätt feber, rinnande näsa och irriterad hals.

Gör starkt ingefärsté, drick 1-2 koppar och kryp sedan ned i sängen.

En svettning skall komma igång över hela kroppen.

Kombinera med Akupressur på punkten Hegu (Tj 4).

Hosta, kronisk med slem. Illamående

Ledvärk

Undvik användning när du har.....

"Hetta i lungor": Törst, hosta och feber.

"Hetta i magen": Törst, sveda i magen och kräkning.

"Tomhet Yin och Inre Hetta": T.ex. övergångsbesvär med svettningar, oro och sömnproblem.

Akupunktör Lars Åström

info@akupunktur.nu. www.laketerapi.se