

Hühnersuppe

Die heiße duftende Hühnerbrühe ist ein Allrounder, mit wissenschaftlicher Bestätigung. Forscher des Medical Centers der US-Universität Nebraska fanden heraus, dass der in ihr enthaltene Eiweißstoff Cystein die Zellen stärkt, Entzündungen entgegenwirkt und Viren abwehrt. Die Wärme der heißen Suppe macht den hitzeempfindlichen Viren den Garaus. Der Dampf befeuchtet die Nasenschleimhaut und macht die Atemwege wieder frei. Das im Hühnerfleisch enthaltene Zink bekämpft Erreger und stärkt das Immunsystem.

Anwendung: Ein Suppenhuhn in einem Topf mit Wasser ein bis zwei Stunden köcheln lassen. Das Huhn aus der Brühe nehmen, das Fleisch ablösen und klein rupfen. Nach Belieben geputztes und geschnittenes Suppengemüse in die Brühe geben. Weitere 30 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Hühnerfleisch dazugeben. Ein bis zwei Teller der heißen Suppe essen.

Ingwer

Ähnlich wie die Hühnersuppe ist auch der Ingwer ein Multitalent. Eine Tasse Ingwertee vertreibt den Schüttelfrost. Als Brust- oder Rückenwickel lockert er zähen Schleim und löst trockenen Husten. Seine ätherischen Öle lindern Schnupfen und Halsentzündungen. Und dank seines Inhaltsstoffes Gingerol, das eine ähnliche Wirkungsweise hat wie Aspirin, hilft er gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Anwendung: Für die Wickel zwei Teelöffel frisch geriebenen Ingwer mit einem Viertelliter heißem Wasser (ca. 70 Grad) aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Ein Tuch in dem Sud tränken und gut auswringen. Anschließend auf Brust oder Rücken legen, mit einem Schal festbinden und etwa eine Stunde wirken lassen. Zweimal täglich wiederholen.