

## Treib die Kälte raus

Rege Deinen Stoffwechsel schon morgens an mit zwei Gläsern **warmem Wasser**.

**Warme und gekochte Mahlzeiten** wärmen Dich von innen. Nutze daher im Moment mehr Backofengerichte zur Energieversorgung.

Eine heiße Gemüsebrühe oder Tee mit wärmenden Elementen wie **Ingwer und Zimt** tun richtig gut. Auch das Müsli mal mit warmem Wasser oder Früchtetee aufquellen zu lassen bringt schon ein Wohlgefühl in den Bauch

**Für Büro, zu Hause und unterwegs** hilft Jentschuras TischleinDeckDich. Zur Vorbereitung lässt Du TischleinDeckDich einfach mit Wasser in einem verschließbaren Gefäß aufquellen. Später brauchst Du nur einen Löffel davon entnehmen und mit heißem Wasser aufgießen. Lecker und basisch.

Lebensmittel die eigentlich im Süden wachsen, wie z.B. Paprika, kühlen Dich jetzt im Winter von der Körpertemperatur eher herunter. Allerdings kann der **Vitamin-C-Gehalt** mancher Früchte, wie Orangen oder Kiwis, in „kleinen“ Mengen unterstützend zur Abwehrfunktion beitragen.

Mehr dazu findest Du auf meiner Homepage [www.lebens-pfade.com](http://www.lebens-pfade.com) **unter Ernährungsmedizin: Darmregeneration, Stoffwechsel und Atem**

**Lass Dich individuell zum Thema Wärmeaufbau und Abwehrkräfte beraten.** Ruf mich an unter 06126-700 35 77.