

# Palace of Serenity

\* verschnupfte Tage\*



## Esmeralda's Belehrung

normale Körpertemperatur: 36° bis 37° C  
erhöhter Temperatur: bis 38° C  
mäßiges Fieber: bis 39° C  
hohes Fieber: über 39° C

Ist das Fieber über 39°C oder ist schon seit Tagen?

Dann ab zum Arzt! Erhöhte Temperatur hilft dem Körper Krankheitserreger abzuwehren und bei Erkältungen durchaus normal!

## Minako's Tipp

Die meisten Schnupfnasen haben Druck auf den Ohren. Also vermeide laute oder schrille Musik! Denn diese drückt ebenfalls!

Gönn Dir lieber etwas Schlaf in einem nicht zu sehr überheizten Raum. Hast Du das Gefühl die Luft ist zu trocken und läst Deinen Hals kratzen dann lüfte 2-3mal am Tag kurz je 5 Minuten oder stell Dir auf die Heizung eine Schale Wasser mit 2 Tropfen Eukalytusöl! Das riecht gut und fördert Dein Wohlbefinden. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt bei 50%-65%.



## Usagi's entzündungshemmender und antiviraler Ingwertee

In jeder Gemüseabteilung gibt es braune verkrüppelte Wurzeln!

Das ist Ingwer und trocken zu lagern.

Dann hält sich Ingwer eeeeeewwwwwwwwwiiiiiiiiggg!

### für 4 Tassen (1 Thermoskanne)

4 Tassen Wasser zum kochen bringen  
ca. 5cm Ingwerwurzel zerstanzen oder klein schneiden  
1 Zitrone auspressen  
Honig oder Zucker bereitstellen

### Zubereitung

Ingwer in ein Teebeutel oder Teeei geben und mit heißem Zitronenwasser 15 Minuten aufbrühen. Nach belieben Honig oder Zucker hinzugeben!

