

Flu Bomb – der etwas andere Erkältungstee. Fürs Immunsystem!

Heute wird's würzig und gesund - mit der Flu Bomb von [Barbara O'Neill](#), einer australischen Autorin, Pädagogin, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und Rednerin zum Thema Naturheilkunde. Aber damit noch lange nicht genug. Finni Fit stellt euch noch eine Flu Bomb vor, die ihr aus den USA bekannt ist. Beide werden als Tee getrunken, während letztere vor allem auch dafür geeignet ist, sie zu einem x-beliebigen Zeitpunkt vorzubereiten und einzufrieren - für den schnellen Zugriff schon bei Anflug einer Erkältung, eines Schnupfens und anderer Erkrankungen, die das respiratorische System betreffen. Steckt ihr in den Startlöchern? Dann geht's jetzt los!



Die Flu Bomb von Barbara O'Neill

Zur Zubereitung der Flu Bomb von Barbara O'Neill nutzt ihr die unten angegebenen und entsprechend vorbereiteten Zutaten, gebt sie in eine Tasse und gießt sie mit ca. 125 ml heißem Wasser auf. Fertig! Nun gilt es nur noch, den Tee zu trinken - nach Angabe von Barbara O'Neill drei bis vier Mal am Tag vor einer kleinen Mahlzeit, bis die Beschwerden abklingen.

- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 Teelöffel frischen Ingwer klein gehackt
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Tropfen naturreines Eukalyptus- oder Teebaumöl
- 1 Prise Cayennepfeffer (optional)
-

Etwas Vorsicht ist bei den Flu Bomb Rezepten allerdings auch geboten: Wer scharfe Lebensmittel nicht gut verträgt, ist in jedem Fall gut beraten, den Cayennepfeffer wegzulassen. Selbiges gilt bei Unverträglichkeit natürlich auch für jedes weitere, angegebene Lebensmittel.

Die Flu Bomb zum Einfrieren

Für die Flu Bomb zum Einfrieren benötigt ihr die folgenden Zutaten - sowie ein paar Küchenutensilien wie Messer, Schneidebrett, Schüssel, Messbecher, Stabmixer, ein relativ feines Sieb und Eiswürfelförmchen. Also nichts Besonderes.

- 2 Zitronen
- 2 Ingwerknollen
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Esslöffel Kurkumapulver
- 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Zimt
- 1,5 Esslöffel Cayennepfeffer (optional)
- 1,5 Esslöffel Honig
- 0,5 Esslöffel Apfelessig
- 750 ml Wasser



Schält Zitronen, Ingwer- und Knoblauchknollen und schneidet sie ein bisschen klein. Diese gebt ihr nun zusammen mit allen übrigen Zutaten in eine Schüssel. Fertig? Dann geht's jetzt ans Mixen - und zwar bis alle Zutaten ganz fein püriert sind; dann sieben.

Die abgeseigte Flüssigkeit könnt ihr nun in Eiswürfelförmchen gießen und sie sodann ins Gefrierfach stellen. Sind die aromatisierten Eiswürfel gefroren, sind eure Tea Bombs fertig, die ihr bei Bedarf in eine Tasse legt - und mit heißem Wasser zu einem Tee verschmelzen lasst.

Und übrigens: Nicht nur bei akuten Anzeichen einer Erkältung können die Tea Bombs mehrfach am Tag genutzt helfen, sondern auch ab und an getrunken, um die Funktion des Immunsystems zu verbessern.

Wenn alles geklappt hat, solltet ihr nach dem Absieben der Flu Bomb Flüssigkeit noch den Trester übrig haben, der zum Wegschmeißen wirklich zu schade wäre. Stattdessen könnt ihr ihn haltbar machen und zum Würzen von Suppen, Saucen und Salaten nutzen, indem ihr

- ein Würzsalz daraus macht - analog dem Vorgehen zum [Salzgemüse](#): Trester abwägen und 20 bis 30 Prozent der Menge des Tresters an Salz hinzufügen; gut durchmischen und die Masse in einem sterilisierten, verschließbaren Gefäß im Kühlschrank lagern
- eine [Würzpaste](#) daraus herstellt: Trester ggf. mit etwas Salz in ein sterilisiertes, verschließbares Gefäß geben und mit Olivenöl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind; im Kühlschrank lagern
- oder ein Würzpulver daraus zaubert: Zutaten auf einem Blech verteilen und bei maximal 40 °C im Backofen oder Dörrautomaten trocknen; anschließend pulverisieren.

Die Flu Bombs - Wirkung

Warum die Flu Bombs so wirkungsvoll sind, fragt ihr euch nun noch? Ganz einfach: Ihren Inhaltsstoffen wird eine ganze Reihe an positiven Eigenschaften für die Gesundheit zugeschrieben, darunter insbesondere auch antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften, die sich gut eignen, die Heilung von respiratorischen Erkrankungen zu unterstützen. Was welche Zutat können soll, hat Finni Fit euch im Folgenden in aller Kürze zusammengestellt.

[Zitrone](#)

Der Zitrone wird zugeschrieben, antimikrobiell, antiparasitär, antiallergen, entzündungs- und krebshemmend sowie ein starkes Antioxidans zu sein. Darüber hinaus sollen Zitronen die Regeneration einer kranken Leber und die Linderung von Diabetes, Fettleibigkeit, Skorbut und Gicht unterstützen können sowie eine positive Auswirkung auf das Verdauungssystem, das Nervensystem sowie das Herz-Kreislauf- und das Skelett-System haben.

Knoblauch

Besitzt antibakterielle, antivirale, entzündungs- und pilzhemmende, Leber, Herz und Nerven schützende, antidiabetische, antikarzinogene, antiasthmatische, antidiabetische und blutdrucksenkend Eigenschaften. Eine starke antioxidative Wirkung wird ihm außerdem zugeschrieben.

Ingwer

Ingwer wird seit über 200 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Gewürz und Heilmittel verwendet, beispielsweise zur Behandlung von Erbrechen, Schmerzen und Erkältungssymptomen. Er besitzt darüber hinaus eine Vielzahl positiver Eigenschaften, darunter: entzündungs- und tumorhemmend, fiebersenkend, gerinnungshemmend, antibakteriell, antioxidativ, und antidiabetisch.

Kurkuma

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt unter anderem antimutigen, entzündungs-, gerinnungs- und krebshemmend, antioxidativ, antiviral, antibakteriell und blutdrucksenkend.

Schwarzer Pfeffer

Schwarzer Pfeffer wird auch als 'König der Gewürze' bezeichnet und besitzt unter anderem Radikalfängereigenschaften, die das Wachstum von Tumoren verhindern und kontrollieren können. Darüber hinaus enthält schwarzer Pfeffer Piperin. Piperin besitzt antibakterielle und antivirale Eigenschaften, unterstützt die kognitiven Gehirnfunktionen und hilft mit Blick auf die Magen-Darm-Gesundheit. Darüber hinaus soll Piperin sogar das SARS-Cov-2-Virus binden und hemmen können.

Honig

Besitzt antimikrobielle, antibakterielle, antivirale, antiparasitäre und entzündungshemmende Eigenschaften sowie eine Vielzahl von Antioxidantien. Zudem soll er Krebs vorbeugen können und eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, die Atemwege und das Magen-Darm-System haben.

Apfelessig

Besitzt antimikrobielle, antibakterielle, cholesterin- und blutdrucksenkende sowie krebs- und diabeteshemmende Eigenschaften. Er soll Fettleibigkeit entgegenwirken können sowie eine Vielzahl an Antioxidantien beinhalten.

Zimt

Er soll lipidsenkend, antidiabetisch, antimikrobiell, entzündungs- und krebshemmend sowie gut fürs Gedächtnis sein. Außerdem wird Zimt zugeschrieben in der Lage zu sein, freie Radikale zu binden und zu einem gesunden Herzen beizutragen. Auch wird Zimt im Zusammenhang mit einem zu hohen Blutdruck diskutiert. Abschließend noch ein kleiner Hinweis: Die Flu Bombs ersetzt selbstverständlich keinen Arztbesuch. Geht es euch nicht gut und wisst ihr nicht, ob euch die Flu Bombs helfen könnten, konsultiert bitte einen Arzt. DANKE!