

# TCM Zürich

Akupunktur | Tuina Massage | Kräutertherapie



## *warmes Zitronenwasser*

### Zutaten

- 1 grosse Tasse heisses Wasser
- 1 Beutel Grüntee
- 1 Zimt Stängel
- Einen halben Teelöffel Honig
- Saft aus einer halben oder ganzen Zitrone
- 1 Messerspitze Cayenne Pfeffer

### Zubereitung

Gib den Teebeutel und den Zimt Stängel ins heisse Wasser für 2-3 Minuten. Mische den Honig, Zitronensaft und Cayenne Pfeffer dazu. Trinke das warme Zitronenwasser sofort.

### Wirkung

1. Es unterstützt die Verdauung
2. Es hilft bei der Entgiftung
3. Es stärkt das Immunsystem
4. Es entsäuert den Körper
5. Es reinigt die Nieren
6. Es verschönert die Haut
7. Es hilft beim Abnehmen