

# **NUR noch krank - wie habt ihr euch abgehärtet?**

**Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 22:00**

## Zitat von Kapa

Was auch hilft:

Honig, Ingwer, Zitrone, Orange, Kurkuma, Sellerie, Zwiebel und Chili zu nem Saft machen und täglich einen größeren Schluck nehmen. Echter Zimt noch dazu dann ist quchvnich das gute von Zimt drin.

Meine Partnerin trank das eine Weile täglich, meine Schwester liebt Ingwerwasser mit Pfeffer, Honig, Salz und Zimt... ich habe dann Shots für mich selbst gemacht... ich kann es nicht, ohne mich zu erbrechen. Mir sind einige Zutaten so zuwider, dass das nicht geht.

Für andere hier ist das aber ein guter Tipp, weil es echt hilft!