Stoffwechsel-Power Tee

Dieser Tee ist ein unterstützendes Getränk des Ayurveda-Stoffwechsels-Power Programms. Er trägt zur Abheilung von Entzündungen der Darmschleimhaut bei, verbessert die Resorption von Nährstoffen und regt das Lymphsystem an. Hilft Flüssigkeit durch den Körper zu transportieren und auszuscheiden. Deshalb müssen Sie möglicherweise öfters Wasser lassen, was ein gutes Zeichen ist.

Und so bereiten man diesen wohlschmeckenden Tee zu, der mir persönlich auch bei meiner letzten Ayurveda-Kur in Sri Lanka sehr empfohlen wurde das Immunsystem zu stärken.

Zutaten: ½ TL Kreuzkümmelsamen, ½ TL Koriandersamen, ½ TL Fenchelsamen

Zubereitung schnelle Art:

1 lt Wasser mit den Samen ca. 5-10 Min. köcheln, je nachdem wie stark Sie den Tee mögen. Absieben, in Thermokanne abfüllen, den ganzen Tag über in kleinen Schlucken idealerweise warm trinken. Versuchen Sie vor 18h damit fertig zu sein, damit sie nachts nicht zu oft Wasser lassen müssen.

Zubereitung meine persönliche Art:

Während ich die Samen mörsere, Topf erwärmen, gemahlene Samen kurz darin anrösten, so kommen die ätherischen Öle der Gewürze mehr zur Geltung, Wasser zugeben und weiter zubereiten wie oben.

Falls Sie oder Mittrinker z.B. ein Gewürz nicht lieben, dies erstmals weglassen und immer wieder mal ausprobieren wie z.B. Kreuzkümmel der für viele Europäer gewöhnungsbedürftig ist.

«Du bist Was Du verdaust»

Die 3 Gewürze Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel sind die wirksamsten Gewürze die es gibt, wenn es darum geht, Verdauungsprozess und Stoffwechsel anzuregen und einen trägen, schwerfälligen Darm wieder auf Trab zu bringen.

Kreuzkümmel Heilmittel gegen Verdauungsstörungen, Blähungen, enthält sehr wirksame Antioxidantien und Eisen, regt Bildung von verdauungsfördernden Enzymen an, lindert Schleimhautentzündungen im Verdauungstrakt verbessert Darmflora.

Koriander mildert Blähungen, Bauchkrämpfe, rheumatoider Arthritis, hemmt Gelenkschwellungen

Fenchel hilft gegen Koliken, Reizdarmsyndrom, lindert Blähungen, regt Fettverbrennung an, enthält Phytoöstrogene und tut auch Frauen mit hormonellen Störungen gut, sanft appetithemmend, pflanzliches Heilmittel zur Ausscheidung von Lymphe und zum Abbau von Pseudofett, öfters oder nach dem Essen mal Fenchel kauen für angenehm frischen Atem oder von meiner Gewürzmischung Verdauungswohl.

Dieser Tee ist gleich aus mehreren Gründen gut, der einfachste ist die **Temperatur**. Wenn wir z.B. Geschirr spülen, mit heissem Wasser geht das viel besser als mit Kaltem. Genauso wie die Kosmetikerin das Gesicht mit Wasserdampf auf Behandlung vorbereitet, weil Wärme die Poren öffnet. Trinken wir regelmässig heisse Getränke oder Wasser, werden die Kanäle im Körper durch Wärme geöffnet und Abfallstoffe besser abtransportiert.

Der Körper ist wie ein Strassennetz, von Venen, Arterien, Lymphbahnen und feinstofflichen Windkanälen. All diese Kanäle haben die Aufgabe Flüssigkeiten wie z.B. Blut, Lymphe und unseren Lebensatem-Prana zu transportieren und die Organe mit Nährstoffen und Energie zu versorgen und was wir nicht mehr möchten auszuscheiden.

Mehr Info zum Power-Stoffwechsel-Programm in persönlicher Beratung oder Workshop.