



Kräutertee kann Schnupfen bekämpfen

Fühlen Sie sich ein wenig unter dem Wetter? Sie sind nicht allein: Viele Menschen erkranken aufgrund von Wetterumschwüngen im Herbst und Frühjahr. Leider führen Nebenwirkungen von Erkältungs- und Grippemitteln dazu, dass Sie sich oft schlechter fühlen als die Krankheit selbst. Um den trockenen Mund oder den verschwommenen Kopf zu umgehen und sich trotzdem besser zu fühlen, warum nicht stattdessen in Ihrem lokalen Bio-Restaurant eine Kanne kältebekämpfenden Kräutertee trinken? Viele Bio-Restaurants bieten eine Auswahl an Kräutertee-Zubereitungen an, die speziell zur Bekämpfung von Krankheiten entwickelt wurden. Diese Tees werden oft als [Wellness-Tees](#) bezeichnet und werden sorgfältig mit einer Vielzahl von Kräutern gemischt, [hellip](#);



Fühlen Sie sich ein wenig unter dem Wetter? Sie sind nicht allein: Viele Menschen erkranken aufgrund von Wetterumschwüngen im Herbst und Frühjahr. Leider führen

Nebenwirkungen von Erkältungs- und Grippemitteln dazu, dass Sie sich oft schlechter fühlen als die Krankheit selbst. Um den trockenen Mund oder den verschwommenen Kopf zu umgehen und sich trotzdem besser zu fühlen, warum nicht stattdessen in Ihrem lokalen Bio-Restaurant eine Kanne kältebekämpfenden Kräutertee trinken?

Viele Bio-Restaurants bieten eine Auswahl an Kräutertee-Zubereitungen an, die speziell zur Bekämpfung von Krankheiten entwickelt wurden. Diese Tees werden oft als „Wellness-Tees“ bezeichnet und werden sorgfältig mit einer Vielzahl von Kräutern gemischt, von denen bekannt ist, dass sie das Immunsystem unterstützen und die Symptome lindern. Gängige Inhaltsstoffe wie Holunderblüte, Schafgarbe und Pfefferminze enthalten chemische Verbindungen, die bekanntermaßen Erkältungen und Grippe bekämpfen. Löwenzahn, Brennnessel und Hagebutten enthalten große Mengen an Vitamin C; Ingwer und Anis stärken das Immunsystem. Pfefferminze und Ringelblume, auch bekannt als die bescheidene Ringelblume, bringen antibakterielle Eigenschaften mit.

Um den größten Nutzen aus diesen krankheitsbekämpfenden Verbindungen zu ziehen, müssen Sie eine Kräuterteemischung wählen, die das richtige Verhältnis der verschiedenen Kräuter enthält. Es gibt buchstäblich Hunderte von Kräutertee-Optionen. Sie könnten ein Vermögen ausgeben, um verschiedene Wellness-Tees auf Wirksamkeit zu testen ... aber warum, wenn jemand die Arbeit bereits für Sie erledigt hat?

Nutzen Sie die Expertise eines Bio-Restaurants, um die Liste der Wellness-Tees zu verkürzen. Bio-Restaurantbesitzer hatten die Möglichkeit, die vielen Optionen zu probieren und wählen nur die Kräutertees aus, die ihren Preis wert sind. Sie können Ihren krankheitsbekämpfenden Kräutertee mit der Gewissheit bestellen, dass er die Creme der Wellness-Tee-Ernte ist.

Einige großartige Kräutertees gegen Erkältungskälte: Pa Dutch Tea and Spice Company Cold & Flu Brew, eine spezielle

Mischung, die unter anderem kältebekämpfende Pfefferminze, Holunderblüten und Schafgarbe enthält. Um neue Keime abzuwehren, probieren Sie den Tee von Monterey Bay Spice Company Love Your Life für einen Schuss Vitamin C und eine Stärkung des Immunsystems. Andere gute Alternativen sind Mitoku Mu Tea #16, eine japanische Tonic-Mischung, oder Monterey Bay Spice Company Feeling Good Flower Tea, ein fröhlicher, stimmungsaufhellender Tee gegen den Blues, der Ihr System schwächt.

Kräuterteesmischungen, die zur Bekämpfung von Krankheiten entwickelt wurden, können Ihnen helfen, sich ohne schädliche Nebenwirkungen schnell besser zu fühlen. Schauen Sie in Ihrem Lieblings-Bio-Restaurant auf eine Tasse immunstärkenden Tee vorbei und Sie sind im Handumdrehen wieder auf den Beinen.

(Quelle für Gesundheitsleistungen: *Der New-Age-Kräuterkunde*, Richard Mabey)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki