



Kräutertees - Ein schonender Weg, um Ihre Gesundheit zu unterstützen

Kräutertees sind eine großartige Alternative zur üblichen Schwarztee-Tasse. Sie sind jedoch mehr als nur ein schönes warmes Getränk in einer kalten Nacht.

Kräutertees können sich wunderbar positiv auf Ihre Immunität auswirken und Krankheiten vorbeugen. Kräuter werden seit Jahrhunderten auf verschiedene Weise verwendet, um Menschen dabei zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern. Warum probieren Sie nicht ein paar auf dieser Liste aus, um zu sehen, wie sie Ihnen helfen können? Hagebutte hilft, Ihre Immunität zu erhöhen, da es voller Vitamin C ist. Ingwer ist bekannt dafür, Übelkeit zu lindern und den Magen zu beruhigen, aber es ist auch gut gegen Erkältungen …



Kräutertees sind eine großartige Alternative zur üblichen Schwarztee-Tasse. Sie sind jedoch mehr als nur ein schönes warmes Getränk in einer kalten Nacht. Kräutertees können sich wunderbar positiv auf Ihre Immunität auswirken und Krankheiten vorbeugen. Kräuter werden seit Jahrhunderten auf verschiedene Weise verwendet, um Menschen dabei zu helfen,

ihre Gesundheit zu verbessern. Warum probieren Sie nicht ein paar auf dieser Liste aus, um zu sehen, wie sie Ihnen helfen können?

Hagebutte hilft, Ihre Immunität zu erhöhen, da es voller Vitamin C ist.

Ingwer ist bekannt dafür, Übelkeit zu lindern und den Magen zu beruhigen, aber es ist auch gut gegen Erkältungen und Grippe.

Kamille hilft Ihnen, besser zu schlafen, da es Ihr Nervensystem beruhigt. Es ist auch gut für die Verdauung.

Grüner Tee ist bei vielen Menschen ein Ersatz für normalen schwarzen Tee geworden. Grüner Tee stärkt Ihre Immunität, da er ein Antioxidans ist. Wenn der Geschmack nicht Ihren Wünschen entspricht, fügen Sie etwas Zitrone hinzu, um ihn ein wenig anzuheben.

Fenchel ist ein großartiger Tee, der Ihnen hilft, diesen süßen Zahn zu kontrollieren. Es schmeckt nach Lakritz, kann also Ihr Verlangen nach süßem Futter stillen und Ihren Appetit unterdrücken.

Zitronengras strafft Ihre Haut und ist auch gut für Verdauung und Fieber.

Pfefferminze ist ein großartiger Magen-Tee zur Verdauung und zur Unterstützung bei Mundgeruch, Verstopfung und Flüssigkeitsansammlung. Pfefferminze ist ein Stimulans, ebenso wie ein großartiger Tee am Morgen anstelle dieser Tasse Kaffee.

Grüne Minze ist ein guter Ersatz für Pfefferminze, wenn Sie Pfefferminze zu stark finden. Oder Sie können grüne Minze mit Pfefferminze und Kamille hinzufügen, wenn Sie eine großartige Mischung machen möchten.

Brahmi-Tee wird dazu beitragen, dass Ihr Gedächtnis viel klarer

wird

Löwenzahn ist für Flüssigkeitsansammlung und Schwellungen gedacht, da er zur Reinigung der Leber beiträgt. Wenn Sie sich beim Trinken verunsichert fühlen, suchen Sie einen Heilpraktiker auf, da Ihre Leberfunktion möglicherweise Aufmerksamkeit erfordert.

Himbeerblätterttee ist für werdende Mütter, die an morgendlicher Übelkeit leiden, und kann auch die Entbindung erleichtern, wenn das Baby geboren wird.

Wie Sie sehen können, stehen viele Tees zur Auswahl, die Ihnen dabei helfen, gesund zu werden. Vielleicht probieren Sie morgen anstelle dieser Tasse Kaffee oder schwarzen Tees, die beide Koffein enthalten, was für Sie schlecht sein kann, eine Tasse Kräutertee und helfen Sie gleichzeitig, Ihren Körper aufzuräumen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki