



Kräutertees trinken: Die verschiedenen gesundheitlichen Vorteile

Die Menschen trinken seit Tausenden von Jahren Kräutertees. Im alten Ägypten und im alten China wurden Aufzeichnungen über den Konsum von Kräutertees in alten Zeiten gefunden. Heutzutage genießen die Menschen dieses wunderbare Getränk immer noch auf der ganzen Welt. Kräutertees sind in kochendes Wasser getauchte Pflanzen- oder Kräutertees. Sie bestehen nicht nur aus Kräutern, sondern können auch aus getrockneten Früchten, Blättern, Samen, Wurzeln, frischen oder getrockneten Blumen hergestellt werden. Sie werden manchmal als Tisane bezeichnet, vom griechischen Wort für ein Perlgerstengeränk. Es wird auch Ptisan genannt. In China ist es auf Kantonesisch als Liang Cha oder auf Mandarin als Liang …



Die Menschen trinken seit Tausenden von Jahren Kräutertees. Im alten Ägypten und im alten China wurden Aufzeichnungen über den Konsum von Kräutertees in alten Zeiten gefunden. Heutzutage genießen die Menschen dieses wunderbare Getränk immer noch auf der ganzen Welt.

Kräutertees sind in kochendes Wasser getauchte Pflanzen- oder Kräutertees. Sie bestehen nicht nur aus Kräutern, sondern können auch aus getrockneten Früchten, Blättern, Samen, Wurzeln, frischen oder getrockneten Blumen hergestellt werden. Sie werden manchmal als Tisane bezeichnet, vom griechischen Wort für ein Perlgerstengeränk. Es wird auch Ptisan genannt. In China ist es auf Kantonesisch als Liang Cha oder auf Mandarin als Liang Cha bekannt. Liang Cha oder Liang Cha bedeutet kühlenden Tee, da er verwendet wird, um den Körper abzukühlen, wenn eine Person krank oder überhitzt ist.

Kräutertees sind ein köstliches und schmackhaftes tägliches Getränk. Sie werden oft wegen ihrer zahlreichen gesundheitlichen Vorteile konsumiert. Sie haben auch therapeutische Eigenschaften, die helfen, den Körper zu heilen. Sie enthalten viele Antioxidantien, die helfen, Krankheiten und Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Es ist bekannt, dass Antioxidantien die Lebensdauer verlängern und das Risiko für neurologische Probleme und Herzerkrankungen senken.

Kräutertees haben viele gesundheitliche Vorteile. Sie sind natürlich und es gibt oft organische Arten. Im Gegensatz zu echten Tees (wie schwarzer Tee, Oolong-Tee, grüner Tee) enthalten die meisten Kräutertees überhaupt kein Koffein. Einige sind Stimulanzien und können als Ersatz für Kaffee verwendet werden. Sie halten den Geist wach und konzentriert. Andere wirken beruhigend, entspannend und beruhigend, was bei Schlafstörungen helfen kann. Je nach Sorte helfen sie auch bei der Verdauung, lindern Magenverstimmung, Koliken und Appetitlosigkeit. Andere haben viel Vitamin C und können das Immunsystem stärken. Sie können auch Erkältungs- und Grippe Symptome lindern. Einige werden auch verwendet, um Halsschmerzen zu heilen. Andere helfen bei der Konzentration.

Sie können normalerweise zubereitet in Kräuterteebeuteln gekauft werden, aber Sie können sie auch lose oder lose kaufen, damit Sie sie selbst mischen können. Sie können sie heiß oder kalt trinken, so dass Sie sie das ganze Jahr über genießen

können. Um Tee zuzubereiten, geben Sie einfach den Teebeutel oder den Tee in eine Tasse und gießen Sie gekochtes Wasser darauf. Dann einige Minuten ziehen lassen. Um sie kalt zu machen, brauen Sie einfach wie gewohnt, fügen Sie dann Eis hinzu oder kühlen Sie. Sie eignen sich hervorragend für jede Stimmung und jeden Anlass.

Sie sind eine großartige Alternative zu normalem Wasser sowie Kaffee, Soda und anderen Getränken. Sie sind kalorienfrei oder kalorienarm, aber aromatisch. Einige Tees sind bitter, daher bevorzugen die meisten Menschen ihre mit Zucker oder Honig gesüßten. Für einen kalorienarmen Süßstoff können Sie auch Stevia probieren, einen natürlichen Süßstoff, der in den meisten Reformhäusern erhältlich ist. Wenn Sie Ihren Tee süß bevorzugen, können Sie Zimt- oder Anis-Ysop probieren, die von Natur aus süß sind. Sie können auch verschiedene Pflanzen mischen, um den besten Geschmack zu erzielen.

Kräutertees sind köstlich und können jeden Tag verzehrt werden. Genießen Sie noch heute eine gute Tasse Kräutertee!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki