

Teemischungen und Pflanzenhelfer

die Aussehen, Geschmack, Wirkung und Stabilität verbessern

Wenn man sich selbst eine Teemischung zubereitet, sollte man nicht nur daran denken, daß sie wirksam ist. Genauso wichtig ist es, daß der Tee gut aussieht und noch wichtiger, daß er möglichst gut schmeckt.

Wenn sie die angeführten Teemischungen durchgehen, fällt auf, daß manche Kräuter enthalten sind, die den jeweiligen Beschwerden nicht gerecht werden. Sie sind aber wichtiger Bestandteil dieser Mischungen, weil sie den Tee aufwerten, vorher fürs Auge und wenn er trinkfertig ist geschmacklich.

Diesen Trick sollte man ruhig anwenden, dann ist auch eine Teekur über zwei Wochen nicht langweilig. Ein weiteres Problem ist die „Ent“mischung von Kräutern. Schon nach kurzer Zeit ist der Bodensatz im Teesäcklein anders zusammengesetzt als die obere Hälfte. Da kann man sich auf zwei Arten helfen:

1. Man gibt die Mischung in eine Dose, die man regelmäßig vor Gebrauch umschüttelt oder
2. man mischt Kräuter mit rauher Oberfläche dazu, die andere mit glatter Oberfläche festhalten.
Das sollen Kräuter sein die keine eigenen od. nur geringe Heilwirkungen aufweisen.

Schmuckkräuter

Als Beigabe fürs Auge eignen sich Ringelblume Katzenpfötchen, Malvenblüte, Sandelholz, Hibiskusblüten, Königskerze und Hagebutten.

Welches Schmuckkraut zu welcher Teemischung? - Einige Beispiele:

Erkältungs-Grippe-Hustentees usw.: Malvenblüte, Wollblume, Hagebutte

Magen-Darm-Galle-Lebertees: Ringelblume, Hibiskusblüte, Katzenpfötchen

Nerven- und Schlaftees: Wollblume, Hibiskus, Goldmelisse

Blasen- und Nierentees: Hibiskusblüte und Hagebutten

Die Schmuckdrogen sind wenn überhaupt, nur schwach wirksam. Mit Rücksicht auf die ihnen zugeschriebene Wirkung in der Volksmedizin sorgt man so dafür, daß sie nicht nur fürs Auge wirken.

Aromakräuter

Den Geschmack einer Mischung verbessern erfolgreich Fenchel, Anis, Pfefferminze, Lavendel, Orangenblüten bzw.- schalen, wegen der eigenen Wirkung nur in kleinen Mengen Rosmarin und Thymian.

Wer verbessert für welche Mischung das Aroma?

Erkältungstees: Fenchel, Anis, Thymian, Orangenschalen, Hagebutte

Verdauungstees: Pfefferminze, Orangenschale, Anis, Fenchel, Kümmel, Thymian

Nerven-Schlaftees: Orangenblüten,- schalen, Lavendel, Goldmelisse

Blasen- Nierentee, Blutreinigungs- Entschlackungs- und Rheumatees: Pfefferminze, Lavendel, Rosmarin, Orangenschalen

Stabilisierungskräuter

Da bewähren sich vorzüglich Himbeerblätter oder Wollblumenblätter bzw. Katzenpfötchen.

Ca. 20% der Teemischung als Stabilisierungsdroge genügen um eine „Ent“-mischung zu verhindern. Das sollte aber bei der Dosierung berücksichtigt werden. Ein halber bis ein Teelöffel mehr pro Tasse zu verwenden ist ratsam.

Und nun einige Mischungen als Beispiel:

Nieren-Blasentee: Zur Stärkung der Blase und zur Reinigung und Ausschwemmung, ausgezeichnet für die Nieren, bei entzündlichen Prozessen der ableitenden Harnwege und zur Verbesserung des Stoffwechsels.

40g Goldrute
40g Birkenblätter
30g Bärentraubenblätter
30g Gundelrebe
30g Kamille
30g Pfefferminze

2 Esslöffel mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und 15 min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen und täglich 4 Tassen über 3 Wochen hindurch anwenden.

Entschlackungs- u. Rheumatee: In dieser Zusammensetzung wirkt der Tee gut entschlackend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Er bewährt sich bei rheumatischen Muskel- Gelenk- und Weichteilerkrankungen.

30g Weidenrinde
30g Hauhechel
20g Birkenblätter
20g Holunderblüten
20g Johanniskraut
10g Brennesel
10g Mädesüß
10g Katzenpfötchen

3 - 4 Esslöffel in einem Liter kalten Wasser aufstellen und richtig aufkochen lassen, anschließend 10 min. ziehen lassen und über den ganzen Tag verteilt trinken.

Nerventee Eine ausgewogene Mischung beruhigender, schlaffördernder Kräuter, die sich durch zuverlässige Wirkung und ohne unerwünschte Begleiterscheinungen dafür besonders eignen. Sie beruhigen und entspannen die Nerven und fördern gesunden Schlaf. Deshalb kann der Tee dem modernen überreizten Menschen empfohlen werden.

30g Baldrian
25g Orangenschale
20g Melisse
20g Johanniskraut
15g Goldmelisse
15g Hopfen
15g Lavendel
10g Orangenblüte

2 Esslöffel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 min. ziehen lassen am späten Nachmittag und vor dem Schlafengehen langsam und schluckweise trinken.

Magen- Darmtee: Der Tee wirkt appetitanregend, magenstärkend, kräftigt den Darm und treibt Blähungen aus. Durch die Normalisierung gestörter Magen-Darmfunktionen verbessert sich die Verdauung und Verwertung der Nahrung, dadurch wird auch das Allgemeinbefinden gehoben.

30g Johanniskraut
30g Kümmel
30g Schafgarbe
20g Tausendguldenkraut
20g Pfefferminze
10g Gänsefingerkraut
10g Kamille

1 Esslöffel für eine große Tasse kurz aufkochen ca. 10 min. ziehen lassen und etwa eine viertel Stunde vor den Mahlzeiten langsam trinken.

Brust- und Hustentee: Dank der Kombination von schleimlösenden, reizmildernden und auswurfördernder Heilkräutern ist dieser Tee sehr gut zur unterstützenden Behandlung von Husten, Bronchialkatarrh und Verschleimung der Atemwege. Unerwünschte Nebenwirkungen sind auch bei Langzeitgebrauch nicht zu befürchten.

25g Huflattichblätter
25g Thymian
25g Spitzwegerich
25g Anis
20g Eibisch
20g Tannenzapfen
10g Königskerze

3 - 4 Esslöffel mit 1 Liter Wasser kurz aufkochen ca. 10 -15 min. Ziehen lassen und über den ganzen Tag verteilt trinken.
Ganz besonders gute Wirkung wird erzielt, wenn bei der Zubereitung der heiße Dampf eingeatmet wird.

Frühstücks- oder Familientee: Wie der Name schon sagt, kann dieser Tee morgens zum Frühstück von der ganzen Familie getrunken werden und fördert auf unschädliche Weise eine regelmäßige Gesundheitspflege.

30g Hagebutten
20g Himbeerblätter
20g Brombeerblätter
20g Erdbeerblätter
10g Pfefferminze

2 Esslöffel mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und 15 min. Ziehen lassen.

Alle angegebenen Tees kann man ohne Süßen trinken, man kann aber genauso mit Kandiszucker oder Honig den Teegenuß verfeinern.