

DIE 6 BESTEN TEE REZEPTE

GEGEN BESCHWERDEN
UND ENTZÜNDUNGEN



Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber)
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Lange Zeit sehr unterbewertet, rücken chronische Entzündungen („silent inflammations“) im Körper seit einiger Zeit immer mehr in den Fokus des medizinischen Interesses.

Forschungen belegen, dass Entzündungen eine der Hauptursachen darstellen für chronische Erschöpfungszustände, für ein geschwächtes Immunsystem und sogar für Depressionen und Krebserkrankungen. [1]

In der traditionellen Medizin Chinas (TCM) und Indiens (Ayurveda) wird der Bekämpfung von Entzündungen schon seit Jahrtausenden mit natürlichen Heilmitteln begegnet.

Eine besondere Rolle nehmen entzündungshemmende Tees, Dekokte und Tinkturen ein, die gegen Entzündungen verabreicht werden.

Warum und wie kommt es zu Entzündungen?

Unser Körper schützt sich mit einer Entzündung gegen Belastungen, die auf ihn einwirken. Das können Viren und Bakterien sein, aber auch mechanische Belastungen, die zu Entzündungen führen.

Durch die Entzündung aktiviert der Körper bestimmte Stoffe (Zytokine), die für eine Regulation im Körpersystem sorgen. Kurz gesagt: Der Körper versucht sich zu schonen und zu heilen. Problematisch wird das nur, wenn zu viele Zytokine gebildet werden, denn dann verliert der Körper seine Fähigkeit, sich selbst zu regulieren.

Die Überflutung mit Zytokinen können zu Gewebeschädigungen und Autoimmunkrankheiten führen. Ungünstige Lebensumstände wie Stress, emotionale Belastungen, eine ungesunde Ernährung und eine starke Strahlenbelastung verstärken die Tendenz im Körper chronische Entzündungen zu entwickeln.

Zu den chronischen Entzündungskrankheiten zählt zum Beispiel die Volkskrankheit Nummer 1: die schmerzhafte Arthritis und die Nummer 2: die Gastritis, eine schmerzhafte Magenschleimhautentzündung, die oft mit Stress in Verbindung gebracht wird. Zur Behandlung gegen Entzündungen im Körper müssen daher Substanzen zugeführt werden, die die folgenden Eigenschaften haben:

- Sie müssen entzündungshemmend wirken
- Sie sollten schmerzstillend sein
- Sie sollen die Zellen schützen und antioxidativ wirken
- Sie sollen die empfindlichen Gefäße schützen.

Diese Eigenschaften weisen einige Naturheilmittel auf, allen voran spezielle Tees, deren entzündungshemmende Wirkung traditionell beschworen wurde und die auch wissenschaftlichen Untersuchungen standhalten.

Welche Entzündungsformen gibt es?

Entzündungen können entweder als einzelnes und kurzfristig auftretendes Symptom erscheinen (z. B. wenn sich ein Pickel, oder eine Zahnfleischentzündung bildet) oder sie können den gesamten Körper befallen (z. B. bei einer akuten Blutvergiftung).

Äußere Entzündungen können sich in ganz unterschiedlicher bemerkbar machen:

- Sie können eine Rötung auf der Haut hervorrufen
- Sie können sich durch eine lokale Hitzeentwicklung zeigen
- Sie können einen dumpfen Schmerz auslösen (häufig bei Gelenkproblemen)
- Sie können eine Gewebeswellung verursachen
- Sie können die Funktionsfähigkeit eines Organs oder der Gliedmaßen beeinträchtigen

Problematisch ist nur, dass sich die inneren Entzündungsvorgänge nicht so eindeutig benennen lassen. Innere Entzündungen können daher auch lange unentdeckt bleiben.

Sie äußern sich eher durch eine allgemeine Leistungsschwäche, durch Erschöpfungszustände, unklare erhöhte Temperatur und allgemeines Unwohlsein.

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Warum kann Tee entzündungshemmend wirken?

Bestimmte Heil-Tees haben sich traditionell bewährt, um Entzündungen im Körper entgegenzuwirken. Das liegt vor allem an ihren Polyphenolen, die sich in den Teeblättern befinden.

Polyphenole schützen die Pflanzen vor schädlichen Einflüssen und vor Schädlingen. Eine ganz ähnliche Wirkung können sie auch im menschlichen Körper hervorrufen, wenn sie zum Beispiel in der Form eines Tees zugeführt werden.

Zu den wirksamen Polyphenolen im Tee gehören:

- Flavonoide
- Epigallocatechin-3-Galat
- Theophyllin

Der eingenommene Tee wirkt dabei auf zweierlei Weise: Er schwächt die Immunreaktion ab und er beruhigt gleichzeitig.

Dies wird bewirkt, indem der Tee die entzündungsfördernden Signalstoffe reduziert und die freien Radikale, die zusätzlich aggressiv auf die Zellen wirken, neutralisiert.

Wir zeigen hier, welche sechs Tees besonders wohltuend für die Gesundheit sind, indem sie chronischen Entzündungen entgegenwirken.

Kurkuma-Tee

Als Beispiel für eine sehr starke entzündungshemmende Wirkung nennen wir hier als erstes die für ihre vielseitigen Heilwirkungen bekannte Wurzel Kurkuma, aus der man sich einen wohlschmeckenden, goldenen Tee bereiten kann. Das Curcumin, der Hauptbestandteil der Wurzel wirkt stark entzündungshemmend.

Kurkuma wirkt durch seine beiden hauptsächlichsten Inhaltsstoffe Curcumin und Piperin entzündungshemmend und antioxidativ. Der Tee eignet sich hervorragend für die tägliche Einnahme. Studien schreiben Kurkuma Tee fast schon wundersame Heilerfolge nach. So kann Kurkuma Tee helfen:

- Unterstützend für die Gewichtsabnahme, denn es fördert die Fettverbrennung
- Hilft bei Allergien durch die Verringerung der Histamin Ausschüttung
- Anti-inflammatorisch (hilft gegen Entzündungen)
- Wirkt vorbeugend gegen die Augenerkrankungen „grauer Star“ und „grüner Star“
- Positive Wirkung bei der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hilft bei Leber und Gallenproblemen
- Heilend bei Magen-Darm-Problemen Senkt den Cholesterinspiegel
- Soll vorbeugend wirken gegen Alzheimer [2]
- Wirkt gegen Gelenkentzündungen wie Gicht, Arthrose, Rheuma und Arthritis

Die Wirkung von Kurkuma kann durch die Beigabe von Fett gesteigert werden. Entweder gibt man einen Tropfen Öl in den Tee oder man trinkt den Tee mit einer Milch. Vegane Milch ist genauso geeignet, da sie auch einen Fettanteil hat.

Kurkuma Tee Rezept

Um zwei Tassen des wohlschmeckenden Kurkuma Tees selber herzustellen, braucht man an sich nur wenige Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 gehäufte Teelöffel Kurkuma Pulver (im Handel unter den Namen „Haldi“, „Turmeric“, oder „Kurkuma“ erhältlich)
- Etwas Pfeffer
- Je nach Geschmack noch 1 TL Zimtpulver (hier Ceylon Zimt nehmen, der hochwertiger ist als der gewöhnliche Cassia-Zimt)
- Ein wenig Milch (Nuss- oder Kuhmilch)
- Je nach Geschmack Stevia, Honig, Agavendicksaft oder Birkenzucker

Der Tee sollte 15 Minuten gekocht werden, damit er seine optimale Wirkung entfalten kann.

Alternativ kann man den Tee mit Kokosnussöl, Honig und dem Saft einer Orange verfeinern. Wenn Sie Honig in den Tee geben, sollten sie ihn erst etwas abkühlen lassen, bevor Sie den Honig hineingeben, da er sonst zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verliert.



Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Ingwer Tee

Der Geheimtipp und gleichzeitig das beste Hausmittel gegen eine drohende Erkältung oder Grippe heißt Ingwer. Die hochpotente scharfe Wurzel, aus der sich ein wohlschmeckender Tee bereiten lässt, wirkt antiviral, anti-inflammatorisch, schmerzstillend und schleimlösend.

Seine starke Wirkung – auch gegen Entzündungen – hat der Ingwer vor allem seinen scharfen Inhaltsstoffen Gingerol und Shoagol zu verdanken, die beide das Immunsystem anregen. Außerdem enthält Ingwer eine beachtliche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen.

Die beiden scharfen Bestandteile Gingerol und Shoagol erhitzen den Körper stark und bringen uns zum Schwitzen. Sie wirken auch direkt schleimlösend und greifen Bakterien und Viren an. Ingwer trägt auch zur Regeneration bei durch seine entzündungshemmende Wirkung.

Studien weisen eine interessante Ähnlichkeit der organischen Verbindungen im Ingwer zu der bekannten Acetylsalicylsäure nach, die der Hauptbestandteil vieler Schmerzmittel ist. [3]

Das lässt Ingwertee auch zu einem guten Hausmittel bei Magen- und Darmkrämpfen und bei Menstruationsbeschwerden werden.

Legendär ist auch die Wirkung von Ingwer auf Übelkeit. Schwangere können Ingwertee gut trinken, wenn sie unter Schwangerschaftsübelkeit leiden.

Die folgenden Wirkungen werden Ingwer Tee zugeschrieben:

- Senkt den Blutdruck
- Regt die Fettverdauung und den Stoffwechsel an
- Wirkt gegen Übelkeit (Reisekrankheit und Schwangerschaftsbeschwerden)
- Wirkt stark entzündungshemmend
- Wirkt schleimlösend

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Rezept für Ingwertee

Ingwertee ist sehr schnell selber hergestellt. Am besten nimmt man ein Stück frische Wurzel (ca. 2 Zentimeter lang), schält dieses und schneidet es dann in Scheiben.

Die Ingwerscheiben werden zusammen mit Wasser 10 Minuten gekocht. Anschließend werden die Ingwerscheiben aus dem Wasser entfernt und das aromatische Ingwerwasser in die Tasse gefüllt.

Süßen kann man den Tee mit einem Süßmittel der Wahl. Wer den Tee schärfer vertragen kann, kann die gekochten Ingwerscheiben mit einem Pürierstab im Wasser pürieren, und diese breiige Flüssigkeit mit kochendem Wasser übergießen.

Für den Tee, die Flüssigkeit durch ein Sieb filtern und anschließend süßen.



Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Grüner Tee

Tee – ganz egal, ob der Tee grün, schwarz oder weiß ist, steckt voller potenter Polyphenole.

Polyphenole sind die pflanzlichen Verbindungen, die Pflanzen vor äußeren Angriffen schützen. Nehmen wir Polyphenole zu uns, so kommt uns diese schützende Wirkung auch zu Gute.

Polyphenole wirken entzündungshemmend und sie stärken das Immunsystem.

Ihre Wirkung auf den menschlichen Körper kann sogar noch weiter gehen: Studienergebnisse der Universität Maryland (University of Maryland Medical Center) belegen, dass grüner Tee mit der höchsten Zahl an antioxidativ wirkenden Polyphenolen aufwartet, die bislang bei Tee gemessen wurden. [4]

Das liegt daran, dass der grüne Tee nicht fermentiert wurde, sondern naturbelassen bleibt. Grüner Tee kann gegen folgende Beschwerden und Krankheiten wirken:

- Morbus Crohn
- Colitis ulcerosa
- Entzündliche Darmerkrankungen wie Divertikulitis

Seine beeindruckende Wirkung verdankt der Tee auch seinem hohen Anteil an Catechinen. Catechine wirken antioxidativ, sie bekämpfen die freien Sauerstoffradikale, die die Körperzellen angreifen. Dadurch wirken Catechine gegen Entzündungen im Körper.

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Rezept für grünen Tee

Grüntee ist sehr einfach zuzubereiten- wenn man weiß, wie es geht. Bei falscher Zubereitung kann der Tee bitter werden.

Folgendes gibt es zu beachten bei der Dosierung, der Wassertemperatur und der Ziehzeit des Tees:

- Dosierung: 3-4 Teelöffel Grüntee auf 1 Liter Wasser
- Wassertemperatur: Zunächst sprudelnd aufkochen, dann auf 80 Grad abkühlen lassen
- Wasserhärte: weich. Bei stark kalkhaltigem Wasser empfiehlt es sich, das Wasser vorher zu entkalken
- Ziehzeit: Der Tee kann bis zu dreimal neu aufgegossen werden



Löwenzahn-Tee

Ein Klassiker unter unseren heimischen entzündungshemmenden Heiltees ist der Löwenzahntee.

Löwenzahn wächst überall und kann auf Feldrainen geerntet werden. Löwenzahntee hat eine entgiftende Wirkung auf den Körper und man kann ihn daher zu Recht als ein heimisches Superfood bezeichnen.

Folgende Wirkungen hat Löwenzahn auf den Körper:

- Detox-Wirkung
- Bekämpft chronische Entzündungen
- Lindert Verstopfung, wirkt laxativ
- Wohltuend bei Magenbeschwerden
- Wirkt entwässernd und hilft so auch bei der Gewichtsabnahme

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Rezept für Löwenzahn-Tee

Für einen wohlschmeckenden Tee nehmen Sie 1 bis 2 Pfund getrocknete Löwenzahnblätter und übergießen sie mit einem Liter Wasser. Durch ein Sieb gießen und dann genießen.

Je nach Geschmack ein Süßmittel der Wahl zufügen. Da der Löwenzahn-Tee leicht abführend wirkt, sollten Sie zu Beginn vorsichtig sein mit dem Tee.

Langfristig eingenommen kann Löwenzahn-Tee das Hautbild verfeinern und die Haut klären.



Ananas Tee

Ananas hat als einen wirksamen Bestandteil gegen Entzündungen das Enzym „Bromelain“.

Bromelain wirkt schmerzlindernd und abschwellend.

Eine Forschungsarbeit der Universität Southampton in Großbritannien untersuchte die entzündungshemmende Wirkung von Bromelain.

Die Forscher entdeckten, dass Bromelain eine ähnlich starke Schmerzlinderung bei Osteoarthritis bewirkt wie die gängig eingesetzten NSAID-Schmerzmittel [4]

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Rezept für Ananas Tee

- Ananasschale, Ananaskrone und Ananasreste von einer reifen Ananas
- 2 oder drei Ceylon-Zimtstangen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Liter Wasser

Alle Zutaten mit dem Wasser bedecken und aufkochen lassen. Ungefähr 25 Minuten kochen lassen, damit sich alle Wirkstoffe gut im Wasser lösen.

Danach zugedeckt noch weitere 20 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf süßen und kalt oder heiß genießen.



Hagebutten-Tee

Die Frucht der gemeinen Hagebutte (Rosa Canina) enthält sehr viel natürliches Vitamin C.

Außerdem kann die unscheinbare Feldfrucht noch mit den folgenden Inhaltsstoffen aufwarten, die für die Gesunderhaltung des Körpers sehr gut sind:

- Galaktolipide (GOPO)
- Polyphenole
- Vitamin C und Fettsäuren
- Carotinoide
- Pektin
- Mineralstoffe
- Gerbstoffe

Hagebutten, die zu Pulver vermahlen wurden, haben schmerzregulierende, entzündungshemmende, immunmodulierende und antioxidative Wirkung. Der frisch gebrühte Hagebutten Tee schmeckt gut, und lässt sich sehr einfach selber herstellen.

Hagebutten Tee ist in seiner Wirkung ist bekannt für seine wohltuende Wirkung bei Erkältungskrankheiten. Aber auch zur Prävention in der Grippezeit kann er gut getrunken werden.

Das in der Frucht enthaltene natürliche Vitamin C hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten, die harntreibende Wirkung des Tees sorgt dafür, dass Bakterien und Viren schnell ausgeschwemmt werden.

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Hagebutten-Tee Rezept

Die getrockneten Früchte werden zerkleinert und mit Wasser aufgekocht.

Ungefähr zehn Minuten kochen lassen.

Anschließend den Tee mit Honig süßen und kalt oder warm trinken.

Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, drei Tassen täglich zu trinken.



Schlusswort

Mit den geeigneten Tees können Sie den gefährlichen chronischen Entzündungen im Körper Einhalt gebieten.

Entzündungen gelten heute als eine Hauptursache für die meisten chronischen Erkrankungen.

Allerdings muss man nicht hilflos im Kampf gegen Entzündungen bleiben, denn es gibt glücklicherweise einige Superfoods, die als Tee eingenommen dabei helfen, Entzündungen zu bekämpfen und auszuheilen.

Eine kleine Anpassung der Ernährung und des Lebensstils ergänzt die Behandlung.

Die 6 besten Tee Rezepte gegen Beschwerden & Entzündungen

Quellen & Studien:

[1] <https://www.aerzteblatt.de/archiv/50481/Onkologie-Wie-chronische-Entzuendungen-zu-Krebserkrankungen-fuehren>

[2] <https://curcumin-kurkuma.de/kurkuma-wirkung/>

[3] <https://www.fitforfun.de/abnehmen/schlankmacher/hilfe-von-mutter-natur-ingwertee-dein-natuerlicher-schlankmacher-213157.html>

[4] <https://www.thealternativedaily.com/teas-that-reduce-inflammation-in-the-body/>