

# Unser Tee - Sortiment

UNSERE TEES WERDEN MIT VIEL HERZ UND ERFAHRUNG ZUSAMMENGESTELLT VON DER FIRMA WURDIES IN NIEDERBAYERN. DIE KOMPONENTEN STAMMEN AUS WILDSAMMLUNG / KONTROLLIERT BIOLOGISCHEM ANBAU. WIR SIND ÖKO-ZERTIFIZIERT BEI DER KONTROLLSTELLE DE-ÖKO-006.

## “Aufatmen”

**Zusammensetzung kbA:** Hagebutten, Spitzwegerich, Süßholz, Fenchel bitter, Hafer grün, Holunderblüten, Lindenblüten, Quendel, Isländisch Moos, Lungenkraut, Schlüsselblume, Schlehenblüte

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL pro Tasse ; als Aufguss zirka 8 Minuten ziehen lassen

**hilft bei:** verstopfter Nase, Stress, hoher mentaler Belastung



## “Bauchgefühl” Basischer Kräutertee nach Hildegard von Bingen

**Zusammensetzung kbA:** Himbeerblätter, Quendel, Fenchel bitter, Süßholz, Beifuß, Ringelblumen, Rosenblüten, Schlüsselblumen

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL pro Tasse ; als Aufguss zirka 8 Minuten ziehen lassen

**hilft:** Bauch und Magen als Zentrum für Wohlbefinden und Wärme

## Brennnesselblätter

**Zubereitung und Ziehzeit:** 2 TL pro Tasse, als Aufguss oder aufgeköcht zirka 10 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Blasenentzündung, Frühjahrsmüdigkeit, Eisenmangel, Rheuma, beim Entschlacken / Entgiften, als Haarspülung gegen juckende und schuppige Kopfhaut

**Sollte nicht getrunken werden:** bei Herz- / Niereninsuffizienz, in der Schwangerschaft, bei Diabetes (kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen)

## Detox-Tee

**Zusammensetzung kbA:** Brennnesselblätter, Schafgarbe, Meisterwurz, Zitronenverbene, schwarze Johannisbeerblätter, Birkenblätter, Hafer grün, Löwenzahnblätter, Buchweizenkraut, Rosenblüten, Ysop, Ringelblume, Melde, Hirtentäschel, Gänseblümchen

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml als Aufguss 5-7 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Entgiftung / Entschlackung; beim Fasten.

**Nicht zu empfehlen:** bei Schwangerschaft / in der Stillzeit.



## Fenchel - Anis - Kümmel

**Zusammensetzung kbA:** Fenchel (50%), Anis (30 %), Kümmel (20%).

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml aufgießen oder kurz aufkochen. Ziehzeit 5-10 Minuten.

**Hilft bei:** Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Magen-Darm-Störungen sowie bei nervösen Herz-Magen-Beschwerden. Wirkt Krampflösend bei Menstruationsbeschwerden. Fördert den Milchfluss bei Stillenden.

## Früchte der Sonne

**Zusammensetzung kbA:** Orangenstücke, Apfelstücke, Hagebutten, Hibiskusblüten, Muskatellersalbei

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml als Aufguss oder aufgeköcht 4-5 Minuten ziehen lassen.

**Schmeckt besonders gut als Eistee!**

## Gewürz - Chai

**Zusammensetzung kbA:** fermentierte Brombeerblätter (25%), Lorbeerblätter, Zimt, Kardamom grün und braun, Ingwer, Nelken

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml als Aufguss 8-10 Minuten ziehen lassen. Auch mit heißer (Pflanzen-)Milch! **Wirkt** wärmend und immunstärkend, regt die Verdauung an, als Aperitiv

## Grüner Jasmin-Tee

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL pro Tasse, zirka 2-3 Minuten bei 80 Grad

**Wirk:** Antioxidativ, anregend (Bei Kurzer Ziehzeit) oder beruhigend (bei längerer Ziehzeit); hilft, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, stärkt das Immunsystem, hilft beim Abnehmen, als Grundlage für selbstgemachten Kombucha.

## Ingwer-Zitrone

**Zusammensetzung kbA:** Ingwer (53%), Zitronenstücke (32%), Zitronengras, Orangenblätter, Ysop, Rosenblüten, Bitterorangenblüten

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml als Aufguss 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Im Winter wärmend, im Sommer super lecker als Eistee.**



## Kamillenblüten

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL pro Tasse, als Aufguss oder aufgekocht zirka 8-10 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Magenbeschwerden, Sodbrennen, Blasenentzündung; bei Halsschmerzen oder Zahnfleischentzündung gurgeln; als Gesichtswasser bei Hautentzündungen; als Haarspülung bei blondem Haar.

## Matcha-Tee (pulverisierte Grünteeblätter)

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL pro 160 ml ; Temperatur: 80 Grad, Ziehzeit: 2 Minuten

**Reich an Antioxidantien; belebend**

**Für Matcha-Latte:** 1 TL mit wenig heißem Wasser aufgießen und glatt rühren, mit geschäumter (Pflanzen-) Milch aufgießen.

## Pfefferminzblätter

**Zubereitung und Ziehzeit:** 2 TL pro Tasse, als Aufguss oder aufgekocht zirka 10 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Hitze, Magenkrämpfen, Blähungen, Kreislaufbeschwerden, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Mundgeruch.

**Sollte nicht getrunken werden:** Bei Übelkeit (wegen des Menthols), in der Stillzeit (wirkt milchhemmend)

## Rooibusch-Orange

**Zusammensetzung kbA:** Rooibusch (61%), Orangenstücke (30%), Zitronengras, Orangenblüten

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1-2 TL auf 300 ml als Aufguss 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Reguliert die Verdauung, hilft bei Entspannungsproblemen (enthält KEIN Koffein), stärkt die Abwehrkräfte.

## Schwarztee (Darjeeling)

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL pro Tasse, Zirka 3-4 Minuten bei 90 Grad

**Wirk:** in Maßen getrunken beruhigend und blutdrucksenkend, fördert die Konzentration, senkt den Cholesterinspiegel. Als Grundlage für selbstgemachten Kombucha; als Haarspülung für braune / schwarze Haare.

## Sleepy-Tea

**Zusammensetzung kbA:** Melisse, Lindenblüten, Zitronenverbena, Passionsblume, Lavendel, Steinklee, Schlüsselblume

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL auf 300 ml als Aufguss 4-5 Minuten ziehen lassen.

**Hilft bei:** Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe, Blähungen und Bauchkrämpfen. Ein Liter Tee kann einem Vollbad zur Entspannung zugegeben werden.

## Winterwärme

**Zusammensetzung kbA:** Zimt, Orangenstücke, Himbeerblätter, Birne, Apfel, Kardamom grün, Hibiskusblüte, Nelken

**Zubereitung und Ziehzeit:** 1 TL auf 300 ml als Aufguss oder kurz aufgekocht zirka 10 Minuten ziehen

**Hilft bei:** innerer Kälte

