

Ayurveda Tee-Rezepte

Seit einiger Zeit erfreut sich Ayurveda, übersetzt die Wissenschaft vom Leben, immer größerer Beliebtheit. Wie jede Naturheilkunde hat auch diese über 3500 Jahre alte indische Heilkunde einen ganzheitlichen Ansatz. **Ayur Veda** bedeutet das "Wissen vom Leben". Der Begriff **Ayur Veda** setzt sich zusammen aus "**Ayur**" (das Leben) und "**Veda**" (das Wissen).

Wird die Harmonie gestört, so die Lehre, sendet der Körper Signale aus. Werden diese nicht beachtet, reagiert der Körper mit Krankheiten. Die ayurvedische Medizin ist darauf ausgerichtet, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Ayurveda ist eine ganzheitliche Medizin in der Körper, Geist und Seele eng im Zusammenhang stehen. Alle Ayurveda-Rezepte enthalten kein Teein oder Koffein.



Ayurvedische Teemischung

Zutaten: Thymian, Fenchel, Süßholzwurzel, Zimt und Kardamom;
Wirkung: Wärmt den Körper von innen.

Ayurvedische Mischung mit Ingwer

Zutaten: Ingwerwurzel, Lemongras und Süßholz.
Wirkung: Lässt wohlige Wärme im Körper entstehen lässt.

Ayurvitaler Regenerationstee

Zutaten: Zimtrinde, Hagebuttenschalen, Kamillenblüten, Zichorie geröstet, Apfelstücke, Zitronengras, Himbeerblätter, Ingwerstücke, Kardamom, Zitronenschalen, Fenchel, Gewürznelken, natürliches Aroma Lemonöl.

Ayurvedischer Gewürztee

Es enthält all die wärmenden, nährenden und stärkenden Eigenschaften von:
Zimt (61%), Ingwer, Nelken, Kardamom und schwarzem Pfeffer.
Diese 5 Gewürze ergänzen sich wunderbar in ihren stärkenden, entspannenden, Verdauung anregenden und wohltuenden Wirkungen.

Ayurvedische zauberhafte Kräuter- und Gewürzteesmischung

Zutaten: Süßholz, Kakaoschalen, Krauseminze, Fenchel, Anis, Ingwer, Pfefferminze, Brennnessel, Chili (2%), Zimt, Kardamom, Nelken, schwarzer Pfeffer.
Schenkt gute Laune und weckt unsere Lebensgeister.

Ayurvitaler Frauentee

Zutaten: Zimtrinde, Apfelstücke, Rotbuschtee, Ingwerstücke, Himbeerblätter, Fenchel, Kamille, Kardamom, Frauenmantel, Nelken, Orangenschalen, Johanniskraut, Schwarzer Pfeffer, Wacholderbeeren, natürliches Aroma Orangenöl, Gänsefingerkraut.

Zubereitungs-Empfehlung

Nur etwa 1 EL auf 1 Liter Wasser verwenden. Das Wasser vorher zum Kochen bringen, den Tee hinzufügen und ca. 15 - 25 Minuten sanft köcheln lassen - das Aroma bleibt mild und ausgeglichen. Bei längerem und starkem Kochen wird die Schärfe des Aromas mehr hervorgehoben. Danach ab-sieben und nach Belieben Milch und Honig hinzufügen - **fertig!**