

Entgiftungstee - Reinigung aus der Tasse

In einer Welt voller Reize, Gifte und Belastungen sehnen sich viele nach innerer Klarheit, Leichtigkeit und Vitalität.

Entgiftungstees, aus der Schatztruhe der Natur, können genau hier ansetzen - mit sanfter Wirkung, tiefem Wirken und belebender Kraft.

Welche Entgiftungstees gibt es?

Viele Heilpflanzen besitzen entgiftende, blutreinigende oder leberanregende Eigenschaften. Hier eine Auswahl bewährter Zutaten für einen Detox-Tee:

- Brennnessel: Entwässernd, blutreinigend, voller Mineralstoffe
- Löwenzahnwurzel oder -blätter: Unterstützt Leber und Galle
- Mariendistel: Schützt und regeneriert die Leber
- Birkenblätter: Wirken harntreibend, regen den Stoffwechsel an
- Schafgarbe: Reguliert die Verdauung, wirkt krampflösend
- Pfefferminze oder Zitronenmelisse: Für Geschmack und Leichtigkeit
- Ingwer: Wärmt, regt den Kreislauf an, entgiftet über die Haut
- Zitronensaft oder Apfelessig (optional): Für einen basischen Ausgleich

Tipp: Für eine stärkere Kur empfiehlt sich eine Kombination mehrerer Pflanzen in einer Mischung, z. B. als 3-4-Wochen-Kur.

Schritt-für-Schritt-Anleitung - Dein Detox-Tee

Zutaten für 1 Liter Detox-Tee:

- 1 TL getrocknete Brennnesselblätter
- 1 TL getrocknete Löwenzahnwurzel oder -blätter
- 1 TL getrocknete Birkenblätter
- ½ TL getrocknete Mariendistelsamen (vorher leicht anstoßen)
- 1 Scheibe frischer Bio-Ingwer
- (optional) 1 TL Zitronensaft oder 1 TL Apfelessig nach dem Ziehen

Zubereitung:

1. Mischung vorbereiten: Die getrockneten Kräuter gut vermengen.
2. Aufgießen: 1 EL der Mischung mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen.
3. Ziehen lassen: Zugedeckt 8-10 Minuten ziehen lassen, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben.
4. Abseihen: Durch ein feines Sieb gießen.
5. Verfeinern: Wer mag, gibt jetzt einen Spritzer Zitrone oder Apfelessig dazu - für den extra Reinigungs-Kick!
6. Genießen: Über den Tag verteilt warm oder lauwarm trinken, idealerweise 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten.

Anwendung & Hinweise:

- Kur-Dauer: 2-4 Wochen, täglich 2-3 Tassen
- Begleitend viel stilles Wasser trinken
- Nicht dauerhaft einnehmen - Detox-Tees sind Impulse, keine Dauerlösung
- Bei Schwangerschaft oder Krankheiten vorher ärztlich abklären

Fazit: In der Stille des Tees wohnt die Kraft der Erneuerung.