

Ein Heilgeschenk der Natur:

Griech. Bergtee

Griechischer Bergtee gilt als Lebenselixier und Tonikum. Dieser aus der Sideritis Pflanze gewonnene Kräutertee, wird in Griechenland seit der Antike wegen seiner erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile getrunken. Er ist durch seine adaptogene Wirkung vergleichbar mit dem Ginseng. Adaptogene sind Stoffe die den Körper auf breiter Basis stärken und die natürlichen Stoffwechselprozesse verbessern, ohne Nebenwirkungen auszulösen.

Wirkung und Vorteile:

- entzündungshemmend
- verhindert die Ablagerung von Plaque im **Gehirn**
- verbessert das Gedächtnis bei **Alzheimer und Demenz** (lt. Hirnforscher Prof. Jens Pahnke)
- regeneriert die **Magen- und Darmschleimhaut**
Er beruhigt eine nervöse Verdauung und regeneriert die Magenschleimhaut bei Gastritis und Magengeschwüren.
- senkt **Bluthochdruck, erweitert die Blutgefäße**, dadurch verringert sich die Belastung des **Herzmuskels**
- wirkt antioxidativ
- vorteilhaft bei **Rheuma**
Bei der Behandlung von Rheuma haben sich neben dem Tee, warme Umschläge mit dem Teewasser um die betroffenen Gelenke als hilfreich erwiesen.
- krebshemmend
Der Tee zeigte in Studien **krebshemmende Eigenschaften**. Er hemmt die Teilung und das Wachstum von Tumorzellen. Außerdem löst er den Zelltod von Krebszellen aus.
- stärkt das Immunsystem
- ist schleimlösend bei **Erkältungskrankheiten**- hilft dem **Asthmatiker**
- Das Gurgeln des Teewassers ist ein probates Mittel bei **Parodontitis, Mandelentzündungen und Aphten**.
- stärkt die Knochen bei **Osteoporose**
Fördert die Bildung von Osteoblasten. Osteoblasten sind die Zellen, die für den Knochenaufbau verantwortlich sind.
- unterstützt **Nerven und Psyche** - beruhigt und entspannt den Geist
Er verbessert die emotionalen und gedanklichen Prozesse und ist stimmungsaufhellend.
- lindert **ADHS**

Entzündungen gehen vielen schweren Erkrankungen wie Krebs oder Alzheimer voraus. Eine anti-entzündliche Diät ist die beste Vorbeugung für ein langes gesundes Leben. Deshalb sind die entzündungshemmenden Effekte des griechischen Bergtees von unschätzbarem Wert.

Griechischer Bergtee verbessert generell die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Er erhöht die Stresstoleranz, deshalb ist er besonders für geistig arbeitende Menschen von Vorteil. Dieses milde Getränk können selbst kleine Kinder trinken.

Der Bergtee belebt die Sinne und stärkt den Körper auf sanfte Weise.

Die Zubereitung des Tees ist sehr einfach. Sie geben etwa 5g Blüten in einen Topf mit 300 ml Wasser. Schalten Sie dann die Flamme an bis das Wasser sprudelnd kocht. Die Kochzeit beträgt 3 bis 5 Minuten. Dann gießen Sie das Teewasser durch ein Teesieb ab. Fertig. Sie können den Tee mit etwas Zucker oder Honig süßen. Oder Sie geben etwas Süßholz, Zimt, Ingwer oder andere Gewürze hinzu, wenn Sie einen aromatischen Tee bevorzugen.