

Teestrauch *Camellia sinensis* Theae nigrae folium



wildkraeuterwerkstatt.de/teestrauch-camellia-sinensis-theae-nigrae-folium/

Schwarztee ist mehr als ein anregendes Genussmittel. Lange genug gezogen, gelangen die Gerbstoffe in das Wasser, verzögern die Aufnahme des Teeins und machen aus einer Teezeremonie ein Heilgetränk.

Inhaltsstoffe: Coffein (Thein), Theobromin, Theophyllin, 5-10 % Gerbstoffe, Flavonoide, Aromastoffe und etwa 300 weitere Verbindungen.

Wirkungen: Durchfallhemmend bei einer Ziehdauer von 10 Minuten, sonst anregend.

Indikationen: Bei Durchfall.

Darreichungsformen: Teezubereitung.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt (außer Coffein-Unverträglichkeit; Überdosierungen vermeiden).

Teezubereitung: 1 gehäuften TL Schwarztee mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 mal täglich 1 Tasse trinken.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt