



Dr. Randolph Stones Polarity Tee zur Reinigung

Quelle: John Chitty, Raphael Schenker

2 TL Anissamen (TL: Teelöffel)
2 TL Bockshornkleesamen
2 TL Fenchelsamen
1 TL getrockneter Ingwer
2 TL Leinsamen
1 TL Süßholz (Lakritzwurzeln)
etwas Pfefferminz

Zubereitung:

1 Liter Wasser aufkochen, ca. 1 Esslöffel Teemischung begeben und weitere 2-3 Minuten kochen lassen. Dann die Pfanne vom Feuer nehmen und den Tee zugedeckt noch ca. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Stärkerer Harndrang nach dem Geniessen des Tees ist völlig normal.
Bei **Bluthochdruck** oder **Durchfall** empfehlen wir einen Tee **ohne Süßholz**.

Die Zutaten und ihre Wirkungsweisen:

Bockshornklee: Wirkt kräftigend, lindernd, aufweichend, schleimlösend, regt die Durchblutung an. Er wird im Allgemeinen gebraucht, um schleimige Verstopfung in den Lungen und im Verdauungstrakt zu lindern. Beruhigt und schmiert Magen und Darm.

Fenchel: Ist Wind, Harn und Schweiß treibend, schleimlösend und stimulierend, sowie ein beruhigendes, mildes Abführmittel, das eingesetzt wird zur Linderung von Verdauungsgasen, saurem Magen, irritierten oder verstopften Verdauungsorganen. Fenchel wird auch gebraucht, wenn der Fluss von Muttermilch erhöht werden soll.

Ingwer: Wirksam bei Husten und Erkältungen, wirkt antibakteriell, wärmend bis Schweiß treibend, regt den Stoffwechsel an, insbesondere die Produktion von Magen-/Gallensäften, fördert die Durchblutung sowie die Darmtätigkeit.

Anis: Wirkt bei Husten krampflösend und Schleim verflüssigend.

Leinsamen (Flachs): Wirkt lindernd, schleimend, aufweichend, beruhigt gereiztes Gewebe, vor allem im Verdauungs- und Atmungsbereich. Unterstützt die Ausscheidung von Schleim. Gut geeignet bei Verstopfung, Magen- und Darmgeschwüren, Hämorrhoiden und auch bei Arteriosklerose.

Pfefferminze: Gilt als aromatisch, stimulierend, Wind treibend, Magen stärkend. Sie wird eingesetzt bei Verdauungsbeschwerden aller Art und als Heilmittel bei Erkältung, Fieber, Brechreiz, Durchfall und Grippe. Bei Gallenbeschwerden geeignet, da sie den Gallenfluss anregt.

Süßholz: Wirkt Wind treibend, lindernd und aufweichend. Es wird primär als Stärkungsmittel für Blut und Lungen gebraucht, dient aber auch zur Beruhigung des Verdauungstraktes.