

Italien in der Tasse...

Oregano-Tee

Zubereitungszeit:

2 Minuten + 10 Minuten Ziehzeit

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für eine Tasse:

- 1 Tasse Wasser
 - 2 TL getrocknete Oregano-Blätter
-

Zubereitung:

Eine Tasse Wasser zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. 2 TL getrocknete Oregano-Blätter in einem Tee-Sieb oder Tee-Ei ins Wasser geben. 10 Minuten ziehen lassen und genießen.

Hinweis:

Achtung bei **Salicylatintoleranz** und **Allergie** auf andere Lippenblütler.

Es handelt sich um einen **Heiltee** und kein Genussmittel! Nicht in Unmengen genießen, denn schon Paracelsus wusste: Die Dosis macht das Gift.

Mögliche Vorteile:

- **natürliches Antihistaminikum**
- wirkt abschwellend
- antimykotisch (wirkt gegen Pilze)
- Antioxidans und beugt Krebs vor
- hilft bei Lebensmittelvergiftung, die durch die Bakterien Giardien verursacht wurde
- gegen bakterielle Infektionen
- kann die Symptome von Allergien eindämmen
- beruhigt Asthma und Husten
- hilft sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall
- kann gegen Parasiten im Körper helfen
- reduziert Blähungen und hilft bei der Verdauung
- kann Sodbrennen vorbeugen

Tipp:

Du kannst natürlich noch andere Kräuter dazugeben, die Du verträgst. Hier geht es zum Beitrag über Kräuter und Gewürze.

Du kannst auch frisches Oregano verwenden. Mehr Infos zu diesem Kraut findest Du hier.

(entdeckt auf <http://www.realpharmacy.com>)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat