

23. Türchen

Laufen Deine Weihnachtsvorbereitungen ebenfalls auf Hochtouren? Dann ist es Zeit, mal durchzuschmaufen.

Ganz gemütlich mit einem guten Buch und bei einer dampfenden Tasse Tee.

Christkind abwarten & Tee trinken

Hinweis:

Sofern Du nicht Allergiker bist oder mit der HIT in Kombination mit Salicylatintoleranz zu kämpfen hast, kann Kräutertee ohne Bedenken genossen werden, ja, sogar helfen.

Ansonsten solltest Du abklären lassen, auf welche Kräuter Du reagierst – mittels Allergietest bzw. ganz klassisch über Elimination und anschließender Provokation.



Weißer Tee, Moringatee sowie Cistustee sind allesamt interessante Anwärter auf Deine Teetasse.

Im Gegensatz zu grünem Tee ist **weißer Tee** nahezu unfermentiert. Achtung, enthält aber Koffein mit DAO-blockierender Eigenschaft! Daher am besten nur kurz ziehen lassen und nicht zu (histaminreichem) Essen genießen.

Kennst Du schon **Moringatee**? Studien konnten für

Moringablattextrakt eine entzündungshemmende Wirkung nachweisen. Moringa gilt als natürlicher Mastzellstabilisator, der also die körpereigene Histaminausschüttung reguliert.

Ähnlich wohltuend für den Bauch ist **Cistustee** (Zistrosentee).