LEINSAMEN TEE

Blogdatum 07.04.2022



Ein vergessenes Hausmittel
Gastbeitrag von Irmi Kaiser 🌱
Lein,

die

alte

Kulturpflanze
aus unserem Mühlviertel hat großen Einfluss auf unser Leben und unsere
Gesundheit genommen. So wie Fasern zu Leinen verarbeitet wurden, Öl und Samen in der Ernährung eine wichtige Rolle spielten, so war Lein auch in der Heilkunde geschätzt.
Bild und Rezept von Irmi Kaiser / Unkrautgenuss

Heute kennen wir Leinsamen fast nur noch im Müsli oder im Brot, während die alten „Heilanwendungen" fast vergessen wurden.
Leinsamen Tee hat einen schützenden Einfluss auf alle Schleimhäute und trägt zur Stärkung des Gewebes bei. Sein Einfluss bei Erkältungen ist ausgesprochen wohltuend und eine Kur im Frühling sollte 10 Tage dauern, und kann im Herbst wiederholt werden.
Hier sollte jedoch unterschieden werden, nehme ich Leinsamentee um z.B. Darm- oder Magenschleimhautentzündungen auszuheilen oder um meinen Körper zu stärken oder Erkältungen schnell wieder loszuwerden.
Je nachdem wird Leinsamen KALT angesetzt oder als Tee wie im Rezept angegeben verarbeitet.

Grundrezept Zubereitung:



- 1 Liter Wasser und 2-4 gestrichene Esslöffel ungeschroteter Leinsamen
- Der ungeschrotete Leinsamen wird mit kaltem Wasser angesetzt
- langsam erhitzt und 10-15 Minuten gekocht.
- Nachdem er durchgesiebt wurde, kann dieser heilkräftige Tee getrunken werden, so wie er ist oder mit folgenden Zutaten ergänzen

Leinsamentee mit Fenchel und Kardamon

- Zerstoßenen Fenchelsamen und Kardamon dem Grundrezept am Schluss dazu geben.

Dieser Tee ist ein gutes Mittel gegen Verdauungsstörungen, der gleichzeitig die Verschleimung in Magen und Lunge löst, und wirksam bei Husten, Heiserkeit und Erkältungen wirkt.

>> Homepage Irmi Kaiser<<

2026 © All Rights Reserved