

Rezept # 42 – Rosmarin Tee gegen LDL-Cholesterinspiegel (schlechtes Cholesterin)

Zutaten:

1 Esslöffel frische oder getrocknete Rosmarinblätter
2 Tassen Wasser
Honig oder Zitrone (optional)

Rezept:

Wasser kochen:

2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.

Rosmarin hinzufügen:

1 Esslöffel frische oder getrocknete Rosmarinblätter in das kochende Wasser geben. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie es etwa 5-10 Minuten köcheln.

Den Tee abseihen:

Entfernen Sie nach dem Kochen den Topf vom Herd und belasten Sie den Tee in eine Tasse, um die Rosmarinblätter zu entfernen.

Fügen Sie Honig oder Zitrone hinzu (optional):

Fügen Sie einen Teelöffel Honig oder einen Spritzer Zitrone hinzu, um den Geschmack zu verbessern und zusätzliche gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

Genießen:

Trinken Sie Ihren Rosmarintee langsam und genießen Sie den erfrischenden Geschmack und die gesundheitlichen Vorteile.

Weitere Vorteile:

Rosmarintee löst Schleim in den oberen Atemwegen

Die Vorteile von Rosmarin Tee

1. REDUZIERT CHOLESTEROLSTUFEN

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

Rosmarin enthält Verbindungen, die dazu beitragen, den LDL-Cholesterinspiegel (schlechtes Cholesterin) in Ihrem Blut zu senken. Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel kann zum Aufbau von Plaques in Ihren Arterien führen und das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen.

Wie es funktioniert:

Die Antioxidantien in Rosmarin, insbesondere Rosmarinsäure und Carnosinsäure, verhindern die Oxidation von LDL-Cholesterin und verringern die Fähigkeit, Plaques in den Arterien zu bilden.

2. VERBESSERTE ZIRKULATION

Das Trinken von Rosmarintee kann die Durchblutung verbessern. Eine bessere Durchblutung stellt sicher, dass Sauerstoff und Nährstoffe effizient in Ihr Gewebe und Ihre Organe abgegeben werden, was die allgemeine Gesundheit fördert.

Weitere Vorteile von heilsamen Tee's

Wenn Sie Interesse haben Ihre Gesundheit mittels Kräuter und Tee zu verbessern, so kann ich Ihnen hier diesen kleinen Leitfaden empfehlen:

[Teeblätter & Wurzelwerke: Ein Guide zu natürlichen Aufgüssen](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

