

Adaptogene - Anleitungen

(alphabetisch)

Kapseln

Wir empfehlen die Einnahmedauer von 3 Monaten. Diese Empfehlung entspricht der Unternehmensphilosophie von „Zimmerli Adaptogene“ und gilt für alle holistischen Produkte. Bei Fragen wenden Sie sich an: hallo@zimmerli-adaptogene.ch oder 079 / 577 81 85

Kombination:

Wir empfehlen max. 3 Adaptogene auf einmal miteinander zu kombinieren. Diese gemäss Vorsichtsprinzip zuerst in kleiner Dosierung einzunehmen und die Kapselmenge langsam steigern. Der Körper braucht immer zuerst die notwendige Zeit die Wirkstoffe richtig einzuordnen und zu verarbeiten.

Mögliche Zyklen:

- 3 Wochen nehmen / 1 Woche aussetzen
- 3 Monate nehmen / 3 Wochen aussetzen
- 5 Tage nehmen / 2 Tagen aussetzen

Welcher Zyklus am besten passt entscheiden Sie selber. Grundsätzlich empfehlen wir immer nach 3 Monaten auf ein anderes Adaptogen umzusteigen. Zum Beispiel auf Ashwagandha, Tulsi, Eleuthero oder Schisandra.

Tee - Rezepte

Adapto-Tee-Mix (Ashwagandha, Tulsi, Schisandra, Zimtrinde, Ingwerwurzel, Kardamom, Nelken, Zitwerwurzel, Pfeffer, Süssholzwurzel, Galgantwurzel & Muskatnuss). 1 - 2 Teelöffel mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufgiessen, 5 - 8 Minuten ziehen lassen, abseihen und geniessen. Bis 3 Tassen täglich.

Angelika - Engelwurz (*angelica archangelica*)

2 Teelöffel mit 1/4 Liter Wasser bis zum Sieden erhitzen. Etwas ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen Tee am Tag sind ausreichend, gerade dieser Tee soll nie gesüsst werden; die Bitterstoffe sind für den ganzen Organismus günstig. Man kann auch über Nacht ausziehen lassen, kurz aufkochen und dann gleich abseihen.

Ashwagandha Wurzel (*withania somnifera*)

1 - 2 Teelöffel mit 1/4 Liter Wasser 10 Minuten abkochen. 2 Tassen täglich

Silberdistel (Gemeine Eberwurz) (*carlina acaulis*)

1 Teelöffel Eberwurz mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und nach 5 Minuten abseihen. 2 Tassen täglich sind ausreichend.

Gotu Kola (*centella asiatica*)

1 - 2 Teelöffel für 10min lang bei 100°C zu kochen. Max. 2 Tassen täglich.

Kurkuma (curcuma longa)

1 Teelöffel feingeraspelte Wurzel mit 1/4 Liter kochendem Wasser aufgiessen, abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Bis 3 Tassen täglich.

Niembraum (azadirachta indica)

1 Teelöffel Blätter mit 1/2 Liter Wasser aufkochen und so lange kochen lassen, bis nur mehr etwa 1/4 Liter Flüssigkeit vorhanden ist. Dann durch einen Filter abgiessen. 1 Tasse pro Tag reicht.

Sanddorn Beeren (hippophae rhamnoides)

2 Teelöffel Sanddorn Beeren mit kochendem Wasser übergiessen. 6-8 Minuten ziehen lassen. Gut zu kombinieren mit Ingwer, Holunder oder Grün- und Schwarztee.

Moringa (moringa oleifera)

Geben Sie, je nach Geschmack, 2-3 Teelöffel Moringa Blätter auf einen Liter heisses Wasser. Dazu geben Sie die Blätter lose in die Teekanne und lassen den Tee 3-5 Minuten ziehen. Bei dieser Moringa Tee Zubereitung können sich alle Wirkstoffe hervorragend entfalten.

Schisandra Beeren (schisandra chinensis)

Pro Tasse knapp 3 Gramm getrocknete Beeren (das sind etwa 30 Stück) zunächst grob zerstoßen, dann mit kochendem Wasser übergiessen und mindestens 20 Minuten lang ziehen lassen. Die Beeren kann man auch mitessen – so geht nichts von den gesunden Inhaltsstoffen verloren.

Süssholz (glycyrrhiza glabra)

1 Teelöffel der geschnittenen Wurzel in 1/4 Liter siedendes Wasser streuen, 7 Minuten ziehen lassen und abseihen. Max. 3 Tassen täglich.

Tulsi (Holy Basil) (ocimum sanctum)

Einen gehäuften Teelöffel mit kochendem Wasser überbrühen und 6 Minuten ziehen lassen. Bis zu 3 Tassen täglich.

Gewürze Tulsi & Curcuma

Mit dem heiligen Basilikum und dem Kurkuma aus Indien kann beliebig Essen verfeinert und gewürzt werden.

Smoothies Maca & Ashwagandha

Beide Pflanzen können nach eigenem Geschmack in individueller Dosierung und Kombination in Smoothies zugemischt werden. Testen Sie es aus und lassen Sie sich von der natürlichen Kraft der Natur inspirieren.

LEBEN SIE BEWUSST, ACHTSAM UND REFLEKTIERT!