

Kardamom-Wasser

(am besten gleich morgens zubereiten)

1 EL Kardamomkapseln in eine hitzebeständige Kanne geben
¼ Liter Wasser aufkochen
das sprudelnde Wasser über die Samen giessen

¼-Stunde ziehen lassen, absieben und mit ¾ Liter kaltem Wasser verdünnen

Trinke 1 Liter Kardamom-Wasser über den Tag verteilt



Heilende Wirkung für Magen-Darm

Kardamom-Wasser hilft beim Abnehmen

Ingwer-Wasser ist bekannt aber gerade mit Hitzeproblemen im Zusammenhang mit den Wechseljahren sollte man darauf besser verzichten.

Nur wenige wissen, dass auch mit dem orientalischen Gewürz Kardamom das Wasser heilsame Wirkung bekommt.

Wer gerne indisch, orientalisch oder asiatisch isst, kennt vermutlich Kardamom. Die grünen oder schwarzen Kapseln geben jedem Reisgericht eine typische Note.

In den arabischen Ländern wird der Mokka mit Kardamompulver gewürzt, dadurch wird der starke Kaffee bekömmlicher für den Magen.

Daneben hat Kardamom jedoch noch eine ganze Reihe anderer gesunder Wirkungen: Er verbessert die Verdauung, regt den Gallenfluss an und unterstützt damit das Abnehmen. Er hilft gegen Spannungskopfschmerzen und soll sanft gegen depressive Verstimmungen wirken.

