



SCHÖNE HAUT:

**17 Darm-Rezepte**

ÖZGÜR 'ÖTZI' DOĞAN



# DARM- GESUNDHEIT KONGRESS '19

## Schöne Haut: Top 17 Darm-Rezepte

- Von Özgür 'Ötzi' Dogan -

### Inhaltsverzeichnis:

#1 Tees aus getrockneten Kräutern	2
#2 Tonics aus frischen Zutaten	7
#3 Leichte und erfrischende Detox-Drinks	9

**Beachte:** Die angegebenen Mengen sind für je 1 Person.

# #1 Tees aus getrockneten Kräutern

**Jungbrunnen mit Vanille** - fördert die Verdauung, beruhigend, reinigt die Leber

1 TL oder 1 Beutel weißer Tee

1 TL Vanilleextrakt oder Mark von 1/2 Vanilleschote

1/4 TL gemahlener Zimt

Zutaten mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, umrühren und in kleinen Schlucken genießen.

**Ingwer & Zitrone** - beruhigend, entzündungshemmend

60 g Ingwer, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 Streifen (5 cm) Zitronenschale

1/2 EL Zitronensaft

2 TL Honig

1/4 TL Cayennepfeffer

Die Ingwerscheiben mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und mit einem Löffelrücken andrücken. Zitronenschale und -saft, Honig und nach Belieben Cayennepfeffer einrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und in kleinen Schlucken trinken.

**Kamille und Piment** - beruhigend, entzündungshemmend, entspannend

1 TL getrocknete Kamillenblüten

1 TL getrocknete Melisse

3 Pimentkörner, leicht zerstoßen

1/2 TL Honig

Kamillenblüten, Melisse und Piment mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen. Den Honig einrühren und in kleinen Schlucken genießen.

## **Brennnessel & Orange** - stärkt das Immunsystem, gut für die Haut, stärkt das Nervensystem

1 TL oder 1 Teebeutel getrocknete Brennnesselblätter

1 Streifen (5 cm) Orangenschale

1 TL Honig

1 Orangenscheibe

Brennnesselblätter und Orangenschale mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen. Den Honig einrühren, die Orangenscheibe zugeben und in kleinen Schlucken trinken.

## **Klassischer Eistee mit Orange** - entspannend, fördert die Verdauung

1 TL oder 1 Beutel schwarzer Tee

2 Streifen (je 5 cm) Orangenschale

1 Zimtstange

Saft 1/2 Orange

1 TL Honig

Eiswürfel

Tee, Orangenschale und Zimt mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten ziehen lassen. Abgießen. Orangensaft und Honig einrühren und den Tee ganz abkühlen

lassen. Mit Eiswürfeln servieren.

## **Weißer Pfirsich-Eistee** - blutreinigend, rehydrierend, fördert die Verdauung

1 TL oder 1 Beutel weißer Tee

1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält und ausgepresst

1 TL Honig

Saft 1/2 Zitrone

1 Pfirsich, geschält und in Stücke geschnitten

1 Stängel frische Minze

Eiswürfel

Den Tee mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten ziehen lassen. Abgießen und ganz abkühlen lassen. Ingwer, Honig und Zitronensaft in einem Glas verrühren. Den Pfirsich untermischen und mit dem Tee aufgießen. Die Minze zufügen und mit den Eiswürfeln servieren.

## **Spicy Granatapfel** - entgiftend, vitaminreich, gut für die Haut

1/2 kleiner Granatapfel, in 4-5 Stücke geteilt.

1 Streifen Orangenschale (5 cm)

1 Kardamomkapsel, zerstoßen

1 TL oder 1 Beutel grüner Tee

Granatapfel, Orangenschale, Kardamom und Tee mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, den Tee umrühren und in kleinen Schlucken trinken.

## **Sanfter Rosmarin-Tee** - belebend, entzündungshemmend, verjüngend

1 Stängel frischer Rosmarin (5 cm)

1 Streifen Orangenschale (5 cm)

4 Gewürznelken

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

Rosmarin, Orangenschale, Nelken, Zitronensaft und Honig mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in eine Tasse abgießen. Umrühren und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

## **Olivenblätter & Zimt** - blutreinigend, belebend

60 g frische Olivenblätter

2 TL Apfelessig

1 Zimtstange

Die Olivenblätter mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, den Essig zugeben, mit der Zimtstange umrühren und den Tee in kleinen Schlucken trinken.

## **Basilikum-Ananas-Eistee** - entgiftend, blutreinigend, entzündungshemmend

60 g frische Basilikumblätter

1 Scheibe Ananas (2 cm dick)

6 dünne Gurkenscheiben mit Schale

Eiswürfel

Das Basilikum mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Abgießen und ganz abkühlen lassen. Ananas, Gurken und Eiswürfel im Mixer fein zerkleinern und in ein Glas füllen. Den Basilikumtee dazugießen und servieren.

## #2 Tonics aus frischen Zutaten

**Grüner Immun-Booster** - stärkt das Immunsystem, reinigt die Nieren, harntreibend

2 EL oder 1 Beutel grüner Tee

1 Streifen Zitronenschale (5 cm)

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

Tee, Zitronenschale, -saft und Honig mit 225 ml kochendem Wasser übergießen und 6-7 Minuten ziehen lassen. Abgießen, umrühren und in kleinen Schlucken trinken.

### **Zitrone pur** - vitaminreich, entzündungshemmend, alkalisierend

Schale von 1 Zitrone

6 Zitronenscheiben

2 TL Honig

Zitronenschale und -scheiben mit 450 ml kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Umrühren und abgießen. Den Honig einrühren und alle 3 Stunden 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

### **Oregano & Ingwer** - bekämpft Infektionen, vitaminreich, erfrischend

2 EL frische Oregano-Blätter

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält und gerieben

Saft von 1/2 Zitrone

Oregano, Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft mit 450 ml kochendem Wasser übergießen



und 8 Minuten ziehen lassen. Abgießen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

### **Beauty-Tonic - entzündungshemmend, verjüngend, blutreinigend**

1 Stängel frischer Rosmarin

1 TL Honig

Den Rosmarin mit 450 ml kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen. Dann den Honig einrühren und abgießen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

### **Kurkuma-Kokos-Wasser - fördert die Verdauung, entzündungshemmend**

2 TL gemahlene Kurkuma

1 TL Anissamen

Saft von 1/2 Zitrone

440 ml Kokoswasser

Kurkuma, Anis, Zitronensaft und Kokoswasser in einen Topf geben. Langsam aufkochen und abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen. Viermal täglich 1/2 Tasse heiß oder kalt in kleinen Schlucken trinken.

## #3 Leichte und erfrischende Detox-Drinks

### **Gurken-Chia-Kick** - entgiftend, rehydrierend, blutreinigend

1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Aloe-Vera-Saft

1 EL Chiasamen

Gurke, Aloe Vera, Chiasamen und 300 ml Wasser in ein Schraubglas füllen. Mindestens 8 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Danach schütteln oder umrühren. Den Drink über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

### **Gurken-Cooler** - rehydrierend, entzündungshemmend, fördert die Verdauung

1/2 Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Handvoll Minzeblätter

1 TL frisch geriebener Ingwer

1 Prise Cayennepfeffer

Saft von 1 Limette

Eiswürfel

Gurke, Minze, Ingwer, Cayennepfeffer und Limettensaft in eine Kanne geben. Alles mit kaltem Wasser bedecken und 1 Stunde ziehen lassen. Danach den Drink mit Eiswürfeln servieren.