

## MATETEE

Aus den Blättern des brasilianischen Matestrauches bereitet man schon seit langem in Südamerika das Volksgetränk Matetee. Auch wir können uns der gesundheitlichen Wirkung erfreuen, denn auch hierzulande findet der Matetee immer mehr Verbreitung und Anhänger. Entweder wird er mit kochendem Wasser überbrüht oder aber mit kaltem, am besten destillierten Wasser aufgesetzt und bis zum Aufkochen erhitzt. Getrunken wird er heiß oder kalt.

Er erfreut sich ständig steigender Beliebtheit, weil sich seine Wirkung als **Appetitzügler** herumgesprochen hat. Der Matetee verträgt sich mit dem Essen und ist zugleich ein **Reinigungs-** und **Aufbaumittel**, weil er vieles ergänzt und man deshalb weniger zu essen braucht. Vor der Mahlzeit getrunken bereitet er die Verdauung vor, so dass dem Körper durch die Nahrung alle biochemischen Salze, Ätherstoffe und Säuren zukommen, die im Körper selbst hergestellt werden müssen, damit sie die Zellen beleben. Außerdem unterstützt Matetee die Harnsäureausscheidung.

Hat man immer noch so etwas wie **Heißhunger** und fühlt man sich nach einer knappen Mahlzeit unbefriedigt, dann trinkt man täglich 2 bis 3 Tassen Matetee. Glaubt man, es seien immer noch Fremdorganismen im Magen, dann trinkt man den Tee schon früh nüchtern kalt, nachdem man durch seine Morgenübungen gegangen ist. Der kalte Tee stärkt den Magen, den warmen Tee nimmt man dann erst vor oder nach der Mittagsmahlzeit. Nimmt man ihn mit ein paar Tropfen Zitrone, hilft er überschüssige **Säuren auszuscheiden**.

Der **Verdauungsvorgang** ändert sich durch den Matetee. Das Wenige isst man mit Wohlbehagen, das Bittere wird süß, das Süße süßer. Das Saure schmeckt weniger sauer und die Organe ziehen aus dem Wenigen größeren Nutzen, weil sie nicht überlastet, sondern gestärkt werden. Schon nach 3 bis 4 Wochen vermindert sich das Verlangen nach Nahrung um 50 Prozent und man wird kräftiger, obwohl man weniger isst. Der **Appetit**, der weiter nichts als eine **Nervenkrankheit** ist, verliert sich.

