

Fo-Ti Wurzelpulver, BIO kbA, 100 g, Polygoni multiflori, TCM Power, für Teeaufguss

BIO Fo Ti Pulver – Vielblütiger Knöterich – He Shou Wu – 100 % naturbelassen – vegan

Topfruits Fo-Ti Pulver wird aus der Wurzel des Vielblütigen Knöterichs (Polygonum multiflorum) gewonnen und ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein altbewährtes Mittel. Fo-Ti, auch bekannt als He Shou Wu, lässt sich mit "Mann mit den schwarzen Haaren" übersetzen. Dieser Name begründet sich auf eine chinesische Legende, dass ein Mann durch die Einnahme von Fo-Ti voller Vitalität ein hohes Alter erreichte und sein Haar immer noch schwarz war. He Shou Wu Pulver wird aus den Wurzelknollen hergestellt, da hierin die wertvollen Inhaltsstoffe zu finden sind. Es enthält Glykoside mit einer ähnlichen Struktur wie Resveratrol, welches als Sirtuin-Aktivator gilt. Nach traditionellem Rezept werden die Wurzeln zusammen mit schwarzen Bohnen eingekocht, anschließend getrocknet und schonend fein vermahlen. Dieses Vorgehen führt zu einer verbesserten Aufnahme der Wirkstoffe. Mit unserem Fo Ti Pulver kaufen Sie ein reines Naturprodukt, frei von Zusätzen und aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Bio Wurzelpulver hat einen leicht bitteren Geschmack und lässt sich vielseitig in den Speiseplan integrieren. Wir empfehlen vor allem die Verwendung als Teeaufguss.

Vorteile von Topfruits Bio Fo Ti Pulver

- 100 % reines Naturprodukt ohne Zusätze
- Bio-Qualität
- fein vermahlen
- hergestellt nach traditionellem Rezept
- ideal für die Zubereitung eines Vitaltees

fo-ti-pulver-tee-verwendung

Verwendung von He Shou Wu Pulver bio

Topfruits Bio Fo Ti Pulver kann auf unterschiedliche Weise verwendet werden – als Tee, in Getränken oder Smoothies. Sie können täglich 1 gestrichenen Teelöffel (ca. 3 g) Wurzelpulver in Flüssigkeiten oder über Speisen gestreut verzehren. Im Sinne eines **Bitterpulvers** kann etwas feines Pulver in den Mund genommen und gut eingespeichelt werden. Danach mit ausreichend Flüssigkeit unterspülen. Für einen **Teeaufguss** übergießen Sie etwa **2 Teelöffel Fo Ti Pulver mit einem Liter heißem Wasser**. Diesen Sud lassen Sie ca. 20 Minuten ziehen. Sie können aber auch ½ Teelöffel Wurzelpulver direkt in eine große Tasse geben und mit heißem Wasser aufgießen. Alles gut umrühren und 10-20 Minuten ziehen lassen, eventuell nach 5-10 Minuten noch einmal umrühren. Das Pulver setzt sich unten ab und der Tee kann von oben abgetrunken werden. Wer möchte kann den Pulversatz auch ein weiteres Mal mit heißem Wasser aufgießen. Dieser zweite Aufguss ist geschmacklich etwas milder als der Erste. In der TCM wird Fo-Ti Tee gerne morgens eingenommen – für einen guten Start in den Tag.

Rezept-Tipp mit Fo Ti Pulver: Vital-Smoothie

- 1/2 Banane
- 1 Stück Gurke (ca. 5-7 cm)
- 1 EL [Green Powder](#)
- 1 gehäufte TL [Sonnenblumenprotein](#) oder ein [anderes Proteinpulver](#)
- 1 TL Fo-Ti
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Fertig!

Wissenswertes zu Bio Fo Ti Pulver

Fo-Ti, botanisch bekannt als Polygonum multiflorum, ist eine krautige Pflanze, die in der traditionellen chinesischen Medizin eine lange Geschichte hat. Sie gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) und ist in China, Japan und Taiwan heimisch. Fo-Ti hat herzförmige Blätter und kann kletternd oder strauchig wachsen. Die Wurzeln, die oft in getrockneter Form verwendet werden, können eine rötlich-braune Farbe aufweisen.

Herstellung von Fo-Ti Pulver bio

Für den Herstellungsprozess des He Shou Wu Pulvers werden die frischen Wurzelknollen aus kontrolliert biologischem Anbau gesammelt, geschnitten und für mehrere Stunden in schwarzem Sojabohnen-Saft gedämpft, bis dieser verdunstet ist. Das Mischungsverhältnis beträgt dabei 10:1, also 10 Teile Fo Ti und 1 Teil Schwarze Bohnen. Danach werden die auf diese Weise vorbereiteten Knollen getrocknet und fein vermahlen. Bei der Herstellung kommen keine Chemikalien zum Einsatz. Durch die Wärmebehandlung werden zwar einige Verbindungen zerstört, sie löst aber auch chemische Reaktionen aus, die neue Verbindungen erzeugen. Diese Verbindungen sind bei der Rohversion der Fo-Ti Wurzel nicht zu finden, werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aber sehr geschätzt.

Botanische Besonderheiten

Fo Ti ist äußerst anpassungsfähig und gedeiht in verschiedenen Klimazonen, bevorzugt jedoch gut durchlässige Böden und sonnige bis halbschattige Standorte. Die Pflanze blüht zwischen August und Oktober und produziert kleine weiße Blüten. Die Wurzeln werden in der Regel nach drei bis vier Jahren geerntet, wenn sie die höchste Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen erreicht haben.

Allgemeine Informationen zu Topfruits bio Fo Ti Pulver

Zutaten: 100 % Fo-Ti-Wurzel-Pulver* (Polygoni multiflori) - *aus kontrolliert biologischem Anbau

Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter

Hinweis: Schwangere, Stillende und Menschen mit Lebererkrankungen sollten Fo Ti Pulver nicht einnehmen.

[Example Product](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Fo-Ti Wurzelpulver, BIO kbA, 100 g, Polygoni multiflori, TCM Power, für Teeaufguss"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1287 kj
Brennwert kcal	306 kcal
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	56.3 g
davon Zucker	5.6 g
Ballaststoffe	21.3 g
Eiweiß	6.8 g
Salz	0.24 g