



» Ich betreibe Intervallfasten seit über 10 Jahren täglich – mit großer Leichtigkeit, obwohl ich Essen liebe und leidenschaftlich genieße. Ich habe also Wege gesucht und gefunden, um mir die Fastenphasen zum Vergnügen zu machen. Aus dieser Motivation und meiner Liebe zu Kräutern ist Shiriing entstanden. «

P. A. Straubinger



Zubereitung von Shiriing

Je nach Geschmack reichen **2 bis 3 Gramm** Shiriing-Teemischung für eine Tasse (250 ml) bzw. **8 bis 10 Gramm** für eine Kanne (1 Liter). Es ist notwendig, für das Überbrühen frisches, sprudelnd kochendes Wasser zu verwenden, da sich manche Wirkstoffe bei niedrigeren Temperaturen nicht lösen. Anschließend den Tee mindestens **9 Minuten** zugedeckt ziehen lassen. Längere Ziehzeiten bis zu mehreren Stunden verstärken die Intensität.



Die Intervallfasten-Teemischung zum #1 Bestseller „Der Jungbrunnen-Effekt“

Shiriing

P. A. Straubingers Jungbrunnen-Fasten-Tee

In „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“ (Meistverkauftes Sachbuch Österreichs 2019) hat P. A. Straubinger mit seinen Co-Autorinnen Margit Fensl und Nathalie Karré nicht nur erklärt, warum Intervallfasten für den Körper so **gesund ist und Anti-Aging Effekte** generiert, sondern auch, wie es mit Leichtigkeit gelingt. Mentaltechniken sind dabei ebenso hilfreich wie die richtigen Fastengetränke.

Mit Shiriing teilt P. A. Straubinger nun seine eigene Intervallfasten-Teemischung, um das **16-Stunden-Fasten** möglichst vielen Menschen zu erleichtern und noch **schöner und genussvoller zu gestalten**.

Mehr Information:
www.shiriing.com

FILM AB!



Der Tee zum #1 Bestseller von P. A. Straubinger

macht 16:8-Fasten zum Genuss

Mit Grünem Kaffee und Ashwagandha



Woher kommt Shiriing?

Intervallfasten-Trainer, Journalist und Bestsellerautor **P.A. Straubinger** („Der Jungbrunnen-Effekt“) hat in jahrelangen Selbstversuchen mit Kräutern und alten Teerezepten experimentiert, um für sich einen Tee zu mischen, der das **Intervallfasten so angenehm und genussvoll** wie möglich macht.

Das Ergebnis ist eine wunderbar wohlschmeckende Kräuter-Gewürz-Teemischung, die erstmals die Wirkungen von **Grünem Kaffee** und der indischen „**Jungbrunnen**“-Wurzel **Ashwagandha** kombiniert.

Dieses auf allen Ebenen wohltuende **Teegeheimnis** können Sie nun auch genießen.



Was kann Shiriing?

Shiriing **schmeckt ausgezeichnet** und macht die Fastenphasen beim **Intervallfasten zum Kinderspiel**, weil er **Hungergefühle reduziert** und **ausgleichend auf die Psyche** wirkt.

Nebenbei unterstützt er durch bestimmte pflanzliche Wirkstoffe die **Zellgesundheit** und **Zellverjüngung**.

Was steckt in Shiriing?

Shiriing enthält folgende neun Kräuter in **kontrollierter Bio-Qualität**:

Grüner Kaffee

Reduziert Hungergefühle, wirkt zellschützend und hilft, Fettpolster abzubauen.

Die grünen Kaffeebohnen unterstützen den zellreinigenden Autophagie-Effekt des Fastens und sind durch ihren hohen Gehalt an Chlorogensäuren auch für ihre gewichtsreduzierenden und gesundheitsfördernden Wirkungen bekannt.

Ashwagandha-Wurzel

Die indische „Jungbrunnen“-Wurzel“ entspannt, wirkt stimmungsaufhellend und verjüngt den Körper.

Ashwagandha-Wurzel gilt wegen ihres breiten Wirkungsspektrums als Königin der Ayurveda-Medizin. Sie wird als sogenanntes Adaptogen verwendet, um **Stress zu reduzieren, guten Schlaf** zu fördern und die **Stimmung aufzuhellen**. Ayurveda-Ärzte verschreiben sie außerdem, um das **Immunsystem** und das **Muskelwachstum anzuregen**, sowie als **Aphrodisiakum** für Mann und Frau. In wissenschaftlichen Studien hat sich außerdem gezeigt, dass Ashwagandha regulierend auf den Blutzucker wirkt und das „**Jungbrunnen**“-Enzym **Telomerase** aktiviert.



Das Original Rezept aus neun Kräutern

Süßholz-Wurzel

Wirkt antientzündlich, krampflösend und sorgt für gesunde Süße. Das im Süßholz enthaltene natürliche Glycyrrhizin hat die 50-fache Süßkraft von Rohrzucker, ist kalorienfrei, wirkt antientzündlich und senkt durch die im Süßholz enthaltenen Amorfrutine als einziges Süßungsmittel sogar den Blutzucker.

Löwenzahnblätter

Werden in der traditionellen europäischen Medizin schon lange als **Stärkungsmittel und zur Entgiftung** eingesetzt.

Orangenblüten

Die Kräutermedizin schätzt sie nicht nur wegen ihrer **wunderbar duftenden ätherischen Öle**, sondern setzt sie traditionell auch ein, um psychische Spannungszustände zu beruhigen.

Hibiskusblüten

Haben einen angenehm säuerlichen Geschmack, enthalten viel natürliches Vitamin C und gelten auch als entzündungshemmend und **natürliche Cholesterinsenker**.

Ceylon-Zimt, Ingwer und Gewürznelken

Diese Gewürze sind in der Küche wegen ihres Geschmacks beliebt, und sie haben positive Auswirkungen auf den Körper. Zimt soll den **Blutzucker regulieren** und sogar die **Fettverbrennung ankurbeln**. Ingwer und Gewürznelken verfügen über einen hohen Anteil an Antioxidantien, die somit auch die **Anti-Aging-Wirkung unterstützen**.