

Rubrik Gesundheit

Frauentee`s

Sonnenscheintee

Inhalt:

- 30g Frauenmantel
- 20g Rosmarin
- 20g Schafgarbe
- 20g Kamillenblüten
- 20g Johanniskraut
- 5g Taubnesselblüten

Wirkung:

- 3 Tassen über den ganzen Tag verteilt trinken
- lindert Stimmungsschwankungen
- regt den Kreislauf an
- stärkt die Nerven

Anwendung:

- Kräuter mischen
- 1 Tl mit 1 Tasse kochenden Wasser übergiessen
- 10 Min. ziehen lassen
- abseihen
- geniessen



Balancetee

Inhalt:

- 20g Frauenmantel
- 20g Schafgarbe
- 20g Silbermantel
- 20g Edelgarmander
- 10g Liebstöckel
- 20g Basilikum
- 20g Hirtentäschel

Wirkung:

- 3 Tassen über den Tag verteilt trinken
- beruhigend und entspannend
- wirkt regulierend auf das Herz-Kreislauf-System

Anwendung:

- Kräuter mischen
- 1 Tl mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen
- 10 Min. ziehen lassen
- abseihen
- geniessen

