

## Rubrik Gesundheit

### Stärkungstee:

#### Inhalt:

- 1 Tl frischer oder getrockneter Ackerschachtelhalm



#### Wirkung:

- zur Stärkung von Zellen, Bindegewebe und Knochen
- enthaltene Kieselsäure stärkt die Zellen allgemein besonders das Bindegewebe
- unterstützt die Einlagerung von Kalzium in den Knochen
- sorgt für schöne Haare, gesunde Nägel, Knochen und Zähne

#### Anwendung:

- Kraut mit 1 Tasse kaltem Wasser übergiessen und 8 Std. ( über Nacht ) stehen lassen
- abseihen
- leicht erwärmt morgens und abends eine Tasse trinken