



## ***Entgiftungstee***

### **Zutaten:**

- Brennnesselblätter
- Birkenblätter
- Löwenzahnblätter
- Pfefferminze oder anderes je nach Geschmack (z.B. Melisse, Fenchel, ...)
- Ringelblume

### **Zubereitung:**

Alles vermischen und trocken und lichtgeschützt lagern.

Tägl. 2 (oder mehr) TL/Tasse mit kochendem Wasser aufgiessen und 7-10 min. ziehen lassen.

### **Einnahme:**

3 Tage lang 1 Tasse/Tag, dann 3 Tage 2 Tassen/Tag, danach 3 Tassen für 4-6 Wochen, wahlweise warm oder kalt. Bei Bedarf mit Honig süssen.

Zeitversetzt Heilerde oder Zeolith nach Packungsbeilage einnehmen.

*Dieses und weitere Teerezepte finden Sie auf [www.gesundheitszeiten.com](http://www.gesundheitszeiten.com)*

