



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

