



---

## Medizinaltee-Mischungen

### Erkältungstee

Zutaten:

30 % Quendel oder Feldthymian (Serpylli herba)

20 % Holunder (Sambuci flos)

20 % Lindenblüten (Tiliae flos)

10 % Malvenblüten (Malvae flos)

10 % Salbei (Salviae folium)

10 % Ringelblume (Calendulae flos)

Wirkung:

Reg die Ausscheidung an und wirkt sowohl auf die Bronchien wie auch auf die Atemwege antimikrobiell.

### Rheuma- oder Arthritistee

Zutaten:

20 g Brennnesselblatt

10 g Zinnkraut

20 g Weidenrinde

10 g Johanniskraut

10 g Löwenzahnblatt

10 g Maisgriffel

15 g Salbeiblatt

5 g Holunderblüte

Wirkung:

Bestens geeignet für die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten. Täglich drei Tassen trinken, am besten nach dem Essen. Die Ziehdauer beträgt rund fünf Minuten.



---

### **Ingwertee**

Ingwer ist eine wahre Wunderknolle. Ihr werden die verschiedensten Heilwirkungen nachgesagt. Sie wird gegen Erkältung, Appetitlosigkeit und Magenverstimmung genauso verwendet wie bei Übelkeit, Husten oder Kopfschmerzen. Ingwertee wirkt wärmend

Rezept für vier Personen:

Einen Liter Wasser mit drei Esslöffeln frisch geriebenem Ingwer zehn Minuten kochen lassen; vier Esslöffel Honig einrühren. Durch ein Sieb giessen, dabei den Ingwer gut auspressen. Etwas Pfeffer und einen Esslöffel Zitronen- oder Orangensaft zugeben.