

Wohltuendes in der kalten Jahreszeit

Die lindernde Wirkung von Tee

- ❖ Gibt es etwas Angenehmeres, als sich eine Tasse heißen Tee zu gönnen? Sich Zeit zu nehmen und zu genießen, bedeutet Entspannung pur.
- ❖ Tee trinken tut nicht nur der Seele gut, sondern kann je nach Wahl des Krautes auch die Gesundheit fördern.
- ❖ Mischen Sie sich Ihren eigenen Tee abgestimmt auf Ihre Beschwerden – oder einfach nach Lust und Laune.



Erkältung

Holunder
Thymian
Lindenblüten

Halsweh/ Husten

Holunder
Lindenblüten
Thymian

Schlafstörungen

Orangenblüte
Zitronenverbene
Lavendel

Müdigkeit/ Abgeschlagenheit

Rosmarin
Ingwer
Grüntee

Verdauungs- beschwerden/ Blähungen

Pfefferminze
Lindenblüten
Ingwer

Nervöse Spannungs- zustände

Lindenblüte
Orangenblüte
Zitronenverbene