

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de



Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Tee

am besten in Bioqualität! Entweder trinke ich verschiedene Sorten oder eine Teemischung, die mir gefällt, zu mir passt. Nicht geeignet sind schwarzer, grüner Tee (entmineralisieren) und Früchtetees, wenn dann nur milde Früchtetees*, bzw. den Früchtetee nur kurz ziehen lassen = dünner Aufguss, wegen der Fruchtsäure. Diese lockt Magensäure was dann besonders für Magenempfindliche zu Problemen führt. Roiboos/Rotbusch-Tee ist, gemäßigt genossen, in Ordnung. Der Schwerpunkt sollte aber auf Kräutertees liegen.

Wunderbar sind natürlich auch frische Teeblätter aus dem Garten: z. B. Apfelminze, Melisse, Ysop, Malve, Salbei, Rosmarin oder....

Kräuter, die sich zum entgiften und entschlacken eignen:

Anis, Bärlauch, Berberitze, Birke, Brennessel, Brunnenkresse, Fenchel, Gänsefingerkraut, Hagebutte, Himbeere, Heidekraut, Kümmel, Koriander, Labkraut, Löwenzahn, Maisbart, Mariendistel, Mate, Pfefferminze, Salbei, Winterschachtelhalm, Schafgarbe, Schlüsselblume, Silberdistel, Spitzwegerich, Wacholderbeere, Wermut, Zinnkraut

- » Tee-Mix-Vorschlag - Mate, Mariendistel und Wermut
- » Tee-Mix-Vorschlag - Hagebutte, Himbeerblätter und Maisbart
- » Tee-Mix-Vorschlag - Löwenzahn, Pfefferminze und Brennessel
- » Tee-Mix-Vorschlag - Birkenblätter, Winterschachtelhalm und Brunnenkresse Kraut

Kräuter, die sich zum entspannen und beruhigen eignen:

Baldrian, Ehrenpreis, Fenchel, Frauenmantel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Mate, Melisse, Orangenblüten, Ringelblume, Rooibos, Rosmarin, Salbei, Sarsaparille, Sonnenblume, Weißdorn

- » Tee-Mix-Vorschlag Hopfenblüten, Ringelblume und Johanniskraut
- » Tee-Mix-Vorschlag Melisse, Rooibos und Lindenblüten
- » Tee-Mix-Vorschlag Frauenmantel, Baldrian und Sonnenblumenblüten



Werden Kräuter als alleinige Droge (so nennt man die getrockneten Kräuter) aufgegossen, also nicht in einer Kräutermischung, bitte nie über längere Zeit oder in zu großen Mengen trinken!!!

***Nur naturbelassene Teesorten wählen - ohne Zusatzstoffe und Aroma!!!**

Gute Teemischungen ohne Aroma oder Zusatzstoffe gibt es z. B. von Sonnentor (Bioladen)

oder in guten Kräuterläden oder Apotheken

Kräuter-Pflug, Knoop Weg 46, 24103Kiel *Telef.* 0431-554476, www.Kraeuter-Pflug.de
Öffnungszeiten: 9.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr