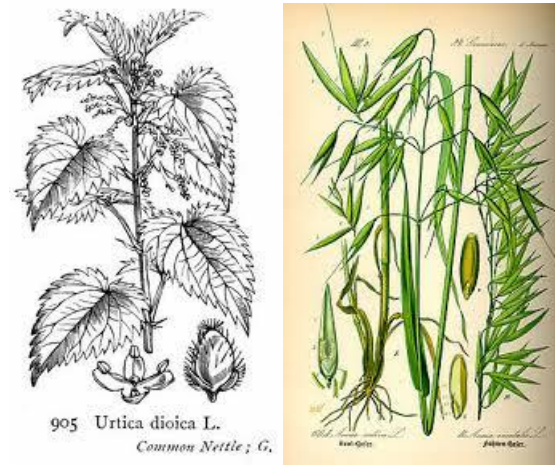


## BRENNESSSEL – HAFERSTROH INFUS



### Rezept:

Brennessel – *Urtica dioica* 50g

Haferstroh – *Avena sativa* 50g

### Zubereitung:

Je eine ½ Handvoll Kraut in einen Topf geben, mit 1l heissem Wasser übergiessen, mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) zugedeckt ziehen lassen. Abgiessen. Über den Tag verteilt trinken. Je nach Geschmack kann dieser Tee kalt oder erneut gewärmt getrunken werden, einfach so, oder etwas Zitronensaft oder Honig beigegeben.

### Wirkung:

Dieser langgezogene Infus enthält viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

So wirkt er allgemein kräftigend, insbesondere stärkt er auch auf die Blutbildung und die Nervenkräfte.

Dieser Tee kann als Kur (3-4 Wochen 1l täglich) oder bei Bedarf auch länger (ca. ½ l tägl.) getrunken werden.

Meistens sagt einem der Körper selbst, wann er genug hat. Viele Menschen berichten, dass ihnen der Tee plötzlich nicht mehr schmecke, dies ist dann ein Zeichen dafür, dass der Körper genug davon aufgenommen hat.

### Gut für:

Schwächezustände, Anämie, Rekonvaleszenz, Stress, Schwangerschaft, Stillzeit, etc.