



Rezept Frühlingstee

Menge pro Person zum Trocknen

10 junge Triebe	Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>): antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend
10 Stängel	Brennnesseln (<i>Urtica dioica</i>): antibakteriell, wassertreibend, entschlackend
8 Stängel	Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>) entkrampfend, beruhigend, antibakteriell, harmonisiert gestörte rhythmische Abläufe Weissdorn (<i>Crataegus monogyna</i>), Blüten und Blätter, dieselbe Menge wie Zitronenmelisse: entzündungshemmend, blutverdünnend und gefäßerweiternd, dh. Herzstärkend. Auf diese Weise werden die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessert sowie der Blutdruck gesenkt.
8 Stängel	Minze (<i>Mentha sp.</i>): heilende Wirkung bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Atemwegserkrankungen.
15 Triebe	Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>): juckreizlindernd, wundheilend, adstringierend, schleimlösend, blutstillend, harntreibend
Eine Handvoll	Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>): blutreinigend, zur Stoffwechsel- und Appetitanregung, als Magen-, Galle- und Lebermittel, gegen Hauterkrankungen
20 Blüten	Borretsch (<i>Borago officinalis</i>): beruhigend, entgiftend, fiebersenkend und entzündungshemmend, wird bei Herzbeschwerden, Bluthochdruck und Schlafbeschwerden eingesetzt
10 Blüten	Rote Taubnessel (<i>Lamium purpureum</i>): Gegen Menstruationsbeschwerden und andere Frauenleiden, lindert Erkältungsbeschwerden (schleimlösend, abschwellend, entzündungshemmend) wie Husten und Halsschmerzen. Gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen und Schwindel.
10 Triebe	Ehrenpreis oder Katzenaugen (<i>Veronica officinalis</i>): schleimlösend, harntreibend und beruhigend
10 Triebe	Vergissmeinnicht (<i>Myosotis sp.</i>): entzündungshemmend, adstringierend, wurde früher gegen Nasenbluten eingesetzt und im Mittelalter gegen Tuberkulose.