

well étage



## NATURHEILPRAXIS

MANUELA OTT

**LÄNDCHENWEG 3  
65191 WIESBADEN**

Tel.: 0611/3602935

Fax: 0611/3602937

### Entgiftungs-Ausleitungstee (über die Leber): (Chinesische Rezeptur mit westlichen Kräutern)

- Kamille	30g
- Helmkraut	15g
- Pfefferminz	15g
- Katzenminze	15g
- Holunder	15g
- Scharfgabe	15g
- Löwenzahn	15g
- Hopfen	5g
- Fenchel	15g

#### Zubereitung:

Nehmen Sie vier Teelöffel der Mischung und überbrühen diese mit 1 Liter Wasser. Diese 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt warm trinken (Thermoskanne).

### Lungen-Tee: (Rezeptur von einem Heiler)

Isländisches Moss 133 g  
Spitzwegerichblätter 133 g

#### Zubereitung:

Nehmen Sie vier Teelöffel der Mischung und mit etwas Wasser einweichen über Nacht. Am nächsten Morgen überbrühen diesen Sud mit 1 Liter Wasser. 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt warm trinken (Thermoskanne).

Mit freundlichen Grüßen

**Manuela Ott**