



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Kräutertee um das Immunsystem zu stärken

Florian Ploberger, Dr. med. und TCM Arzt und Tibetologe

Kräutertee

- Angelikawurzel (*Angelicae archangelicae radix*) 40g
- Schafgarbe (*Millefolii herba*) 40g
- Stiefmütterchen (*Viola herba*) 40g
- Echinacea (*Echinaceae radix*) 30g
- Wermut (*Absinthii herba*) 10g
- Mandarinenschalen (*Peric. Citri retic.*) 50g

Ideal wären 4 Tassen pro Tag. Da er sehr bitter ist, empfehle ich einfach 1 Tasse/Tag.