

## NESTREINIGUNGSTEE

zum Kiwu-Start oder als „Reinigungskur“ zwischendurch, z.B. während der Mens, maximal 6 Wochen

### Brennesselblätter

wirkt entschlackend, entgiftend und ausschwemmend sowie entzündungshemmend

### Schafgarbenkraut

nennt man auch Augenbrauen der Venus wirkt antibiotisch, blutreinigend, blutstillend (hemmt den Blutfluss), wirkt gefäßtonisierend, lindert Regelkrämpfe und wirkt gestagenartig (GKS!)

### Frauenmantelkraut

wirkt beruhigend und harmonisierend, entzündungshemmend, harntreibend, blutungsregulierend (ohne zu unterdrücken: blutbildend, blutreinigend, blutstillend.), wirkt entkrampfend, gefäßschützend (hält Gefäße elastisch) und hormonregulierend (bei Zyklusstörungen und schwacher Progesteronphase)

### Storchenschnabelkraut

hilft bei Problemen mit der Haut (Ausschläge, wunde Brustwarzen) und dem Verdauungssystem (Durchfall, chronische Magenentzündung, Geschwüre) regt den Stoffwechsel an und steigert die Fruchtbarkeit enorm

### Weißer Taubnessel

wirkt antibakteriell, antiviral und schleimlösend

### Goldrute

wirkt heilend und stärkend auf Blase und Nieren (entzündungshemmend, harntreibend)

### Gundelrebe

reinigt die Häute, besonders die Schleimhäute und wirkt gut auch gegen Eiter dient der Anregung der Stoffwechsels und hilft bei langwierigen Krankheiten

### Stiefmütterchen

wirkt positiv und regenerierend auf den gesamten Stoffwechsel

## ZUBEREITUNG

(gilt für jeden Tee)

3 - 4 gestrichene Esslöffel mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 7 bis 10 Minuten ziehen lassen. Am besten gleich morgens zubereiten und nach Abseihen über den Tag verteilt aus einer Thermoskanne trinken. Der Tee schmeckt warm besser, kann aber auch kalt getrunken werden. Als Genuß-Tee darf er auch gerne mit Säften gemischt oder mit Honig gesüßt werden.

## KINDLEIN-KOMM-TEE

nur in der 2. ZH oder den gesamten Zyklus, dann spätestens nach 6 Wochen eine Pause von 2 Wochen

### Frauenmantelkraut 50g

wirkt beruhigend und harmonisierend, entzündungshemmend, harntreibend, blutungsregulierend (ohne zu unterdrücken: blutbildend, blutreinigend, blutstillend.), wirkt entkrampfend, gefäßschützend (hält Gefäße elastisch) und hormonregulierend (bei Zyklusstörungen und schwacher Progesteronphase)

### Johanniskraut 50g

wirkt stimmungsaufhellend und beruhigend (Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Angstzustände) wirkt abschwellend (Newegungsapparat und Haut) und schmerzstillend (Kopfschmerzen, Migräne)

### Labkraut 50g

wirkt bei Hautleiden und Hautunreinheiten, bei Entzündungen im Verdauungsapparat, gegen Wasserstauungen und Übergewicht

### Schafgarbenkraut 50g

nennt man auch Augenbrauen der Venus wirkt antibiotisch, blutreinigend, blutstillend (hemmt den Blutfluss), wirkt gefäßtonisierend, lindert Regelkrämpfe und wirkt gestagenartig (GKS!)

### Weißer Taubnessel 10g

wirkt antibakteriell, antiviral und schleimlösend

### Storchenschnabelkraut 50g

hilft bei Problemen mit der Haut (Ausschläge, wunde Brustwarzen) und dem Verdauungssystem (Durchfall, chronische Magenentzündung, Geschwüre) regt den Stoffwechsel an und steigert die Fruchtbarkeit enorm

### Steinklee Kraut 50g

Heilmittel für das Blutgefäßsystem und den Lymphfluss. Selbst gegen Migräne hat er eine hilfreiche Wirkung.

## ZYKLUSTEE 1 + 2

Zyklustee 1 ab 1. ZT bis zum ES:

### Himbeerblätter 40 g

wirkt krampflösend, entspannt die GM und wirkt durchblutungsfördernd, verbessert den Aufbau der GMS

### Rosmarinblätter 40 g

stärkt den Blutdruck, Herz und Kreislauf, stärkt das Verdauungssystem (hilft bei Blähungen), stärkt die Nerven, lindert Kopfschmerzen

### Beifußkraut 40 g

wirkt entspannend auf das Nervensystem, wärmend und anregend, wirkt menstruationsfördernd bei schwacher Mens, entkrampfend bei Regelschmerzen, hilft bei Eierstockentzündungen und Ausfluss

### Holunderblüten 40 g

steigert die Abwehrkräfte, hilft bei Fieber und Erkältung, Blähungen, Blasenentzündungen, Kreislaufschwäche und Erschöpfung, Müdigkeit und Nervosität

### Salbeiblätter 40 g

hat eine zusammenziehende und desinfizierende Wirkung und wirkt schweißhemmend, wirkt östrogenartig und deshalb gut bei Menstruations- oder Wechseljahrsbeschwerden

Zyklustee 2 ab ES bis zur Mens oder einem positiven SST:

### Brennesselblätter 40 g

wirkt entschlackend, entgiftend und ausschwemmend sowie entzündungshemmend

### Frauenmantelkraut 40 g

wirkt beruhigend und harmonisierend, entzündungshemmend, harntreibend, blutungsregulierend (ohne zu unterdrücken: blutbildend, blutreinigend, blutstillend.), wirkt entkrampfend, gefäßschützend (hält Gefäße elastisch) und hormonregulierend (bei Zyklusstörungen und schwacher Progesteronphase)

### Schafgarbenkraut 40 g

nennt man auch Augenbrauen der Venus wirkt antibiotisch, blutreinigend, blutstillend (hemmt den Blutfluss), wirkt gefäßtonisierend, lindert Regelkrämpfe und wirkt gestagenartig (GKS!)