

# Fünf Elemente Tee

europäische Pflanzen

## Wirkung

- Unterstützt den Verdauungsprozess.
- Es ist ein Harmonisierungstee für Lunge, Herz, Milz, Leber und Niere.
- Gleich das Verlangen nach Süßem auf natürliche Weise aus.
- Kann Stauungen wie Cellulite, schwere Beine usw. auflösen.

## Zubereitung

Ein gehäufter Esslöffel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen.  
30 Minuten ziehen lassen. Nur dadurch kann sich die Wirkung der Zutaten richtig entfalten.

Lauwarm über den Tag verteilt trinken.

## Rezept

30g Fenchelsamen  
30g Anissamen  
30g Echte Kümmel  
30g Süsshholz  
40g Brennnessel  
40g Schachtelhalm  
40g Melisse

## Wichtig!

Kleinkinder bis fünf Jahre sollten **nicht mehr als 2 dl** von diesem Tee trinken.  
Den Tee nicht nach 19.00 Uhr (Ende der Nierenzeit) trinken, sonst musst du in der Nacht zur Toilette gehen.