

Kräutertee für die Gesundheit



Für folgende Rezepte zwei Fingerspitzen der angegebenen Kräuter mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, nach fünf Minuten abseihen und trinken.

Für die schlanke Linie:

Mischung aus Lindensplit, Heidekraut, Minze, Wacholderbeeren

Faltenlose Haut:

Kamille, Minze, Lindenblüten, Eisenkraut, Orangenknospen

Reine Haut:

Fenchel, Rosenknospen, Kerbel, Aniskörner, Minze

Jugendliche Frische:

Minze, Orangenknospen, Rosmarin, Bohnenkraut, Fenchel, Thymian

Cellulitis:

Queckenwurzel, Löwenzahn, Geißbartblüten, Maisbart

Trockene und empfindliche Haut:

Lavendel, Salbei, Römische Kamille, Minze

Couperose:

Fenchel, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin, Salbei, Rosen.

Fette Haut:

Heideblumen, Salbei, Thymian, Lindenblüten, Rosmarin, Minze

Mitesser, verstopfte Poren:

Thymian, Lindenblüten, Orangenknospen, Lavendel

Mischhaut:

Majoran, Basilikum, Römische Kamille, Minze

Sensible und sehr trockene Haut:

Lavendel, Römische Kamille, Thymian, Minze, Bohnenkraut, Rosmarin

Augenpflege (innerlich):

Malvenblüten, Ringelblume, Holunderblüten

Glatte Haut:

Salbei, Rosenblüten, Brennessel

Schönes Haar:

Lavendel, Thymian, Minze, Rosmarin

