

SCHLAFHELPER TEEREZEPTUREN.

Orangenblütentee

Offener Tee aus der Apotheke oder dem Bioladen.

1 EL mit einem $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen und 5 – 10 Minuten ziehen lassen.

Eventuell mit etwas Honig verfeinern.

Eine halbe Stunde vor dem zu Bett gehen getrunken ist dieser feine Tee ein Helfer zu besserer Schlafqualität.

Harmonisierender Tee

(ein Rezept von TCM Experten Dr. Florian Ploberger)

Erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Kann auch über längeren Zeitraum getrunken werden:

Schafgarbe 50 g, Frauenmantel 30 g, Rosenblüten 40 g, Ockergelber Hohlzahn 30 g.

5 Esslöffel mit einem $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser übergießen,

10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt genießen.

Beruhigender und schlaffördernder Tee

(ein Rezept von TCM Experten Dr. Florian Ploberger)

Erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Zu gleichen Teilen Johanniskraut, Melissenblätter, Hopfen, Lavendelblüten, Baldrianwurzel.

2 Esslöffel mit einem $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen,

10 Minuten ziehen lassen und 1 – 2 Stunden vor dem zu Bett gehen genießen.