

## **Ess´n u Trink´n hält Leib u Seel´zamm!**

### **Holunderblüten-Tee**

Heißer Holunderblüten-Tee ist schweitreibend und hilft bei fiebrigen Erknkungskrankheiten, da er die kpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert. Schon zu Vorbeugung sollte Holunderblüten-Tee getrunken werden. Wirksam ist dieser Tee auch bei rheumatischen Beschwerden und bei Neigung zu kalten Füßen. In diesem Fall den Tee kur mig trinken (3 Wochen lang dreimal täglich eine Tasse Tee).

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel getrocknete Blüten mit ¼ l kochendem Wasser bergieen und 10 Minuten ziehen lassen. Heiß trinken bei fieberhafter Erkältung. Zur Vorbeugung und bei rheumatischen Beschwerden genügt 1 Teelöffel Holunderblüten auf ¼ l Wasser.

### **Grundrezept „Mdestee“**

Die Mädesüß-Blüte schmeckt besser und ist wirkungsvoller als das Kraut. Dosierung: Bei Erkältungen wird die Zubereitung von Tees in einer Tagesdosis von 2 bis 3 Teelöffel auf einen Liter Wasser empfohlen. Bei Erkältungen trinkt man etwa 1 Liter über den Tag verteilt, gern auch in Kombination mit Lindenblüten.

Eine internationale Rezeptliste zum Thema Mädesüß findet ihr unter <https://www.Herbalista.eu/maedesuess-international-rezeptliste-mit-links>.

Viel Spaß beim Sammeln für den Wintervorrat.