

## Kräutertee

Tee trinken, nicht abwarten! Seit Jahrtausenden werden Kräuter, Wurzeln, Blüten und Früchte zur Behandlung von vielerlei körperlichen und seelischen Leiden sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Johanniskraut kann Depressionen lindern, Sonnenhut (Echinacea) hat sich bei der



Behandlung und Vorbeugung von Grippe und Erkältung bewährt, Ingwer hilft gegen Übelkeit, Verstopfung und Seekrankheit, und Pfefferminze ist gegen die Symptome von Reizdarm erprobt. Warum also nicht ihre Kraft für das eigene Wohlbefinden nutzen? Mit über 70 besonderen Kräutertees zum Selbermischen zeigt Tee, wie leicht es ist, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein wahrer Genuss für alle Teeliebhaber!

### Kräutertee

Paula Grainger

Karen Sullivan

ISBN: 978-3-8338-6110-9

Hallwag Verlag, München