

Ein Tee, der die Schleimhäute ausgleicht:

- 20g Benediktenkraut
- 50g Frauenmantelkraut
- 20g Gänseblümchenblüten
- 60g Gundelrebe
- 20g Löffelkraut
- 20g Ringelblumenblüten
- 20g Sanikel
- 40g Schafgarbenblüten
- 50g Stiefmütterchenkraut
- 20g Taubnesselblüten

eine Tasse 2 Teel. Kräuter mit 200 ml kochendem zu übergießen, 8-10 Minuten ziehen lassen. Etwa einen Liter tgl. trinken.

DAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN TEEREZEPTE

**NACHMACHEN BITTE NUR IN ABSPRACHE UND BEGLEITUNG
EINES HEILPRAKTIKERS ODER ARZTES.**

© Sabine Wettengel

LichtRaum Wettengel - Windsbacher Straße 8 - 91183 Abenberg
09178 / 322 0 451 & 0176 / 64 60 69 41
www.LichtRaum-Wettengel.de

Tee für die 1. Zyklushälfte

Zum Ausgleichen der Regel mindestens drei Monate trinken.

- 20g Eisenkraut
- 20g Frauenmantel
- 20g Holunderblüten
- 20g Basilikum
- 10g Himbeerblätter
- 10 g Zitronenverbene

Zubereitung: 2- 3 TL der Mischung mit sprudelnd kochendem Wasser überbrühen. Für 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Zwei bis drei Tassen pro Tag trinken.

Tee für die 2. Zyklushälfte

- 30g Mönchspfeffer
- 30g Schafgarbe
- 30g Frauenmantel
- 30g Melisse
- 30g Lavendel
- 30 g Brennesselblätter
- 10 g Orangenblüten

Zubereitung: 2- 3 TL der Tee-Mischung mit kochendem Wasser überbrühen. 10-15 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie am Tag zwei bis drei Tassen.

DAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN TEEREZEPTE

**NACHMACHEN BITTE NUR IN ABSPRACHE UND BEGLEITUNG
EINES HEILPRAKTIKERS ODER ARZTES.**

© Sabine Wettengel

LichtRaum Wettengel – Windsbacher Straße 8 – 91183 Abenberg
09178 / 322 0 451 & 0176 / 64 60 69 41
www.LichtRaum-Wettengel.de

Pickel/Akne

- 20 g Erdrauchkraut
- 50 g Frauenmantelkraut
- 30 g Gänseblümchenblüten
- 50 g Gundelrebenkraut
- 30 g Stiefmütterchenkraut
- 20 g Tausendgüldenkraut
- 20 g Walnussblätter

5 -10 min ziehen lassen. 2 - 3 Tassen tgl.
nach drei Tagen sind Pickel weg.

Schmeckt nicht gut, hilft aber dermaßen von gut, dass sogar Teenie-Mädchen ihn trinken.

DAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN TEEREZEPTE
NACHMACHEN BITTE NUR IN ABSPRACHE UND BEGLEITUNG
EINES HEILPRAKTIKERS ODER ARZTES.

© Sabine Wettengel

LichtRaum Wettengel - Windsbacher Straße 8 - 91183 Abenberg
09178 / 322 0 451 & 0176 / 64 60 69 41
www.LichtRaum-Wettengel.de

Nestreinigungstees

- 2 Teile Brennesselblätter
- 2 Teile Goldrutenkraut
- 3 Teile Gundelrebenkraut
- 3 Teile Frauenmantelkraut
- 2 Teile Schafgarbenblüten
- 1 Teil Stiefmütterchenkraut
- 2 Teile Storchenschnabelkraut
- 3 Teile Taubnesselkraut mit Blüten.

Brennessel: wirkt entgiftend und ausschwemmend.

Goldrute: wirkt heilend und stärkend auf die Nieren.

Gundelrebe: reinigt die Häute, besonders die Schleimhäute und wirkt auch gut gegen Eiter.

Frauenmantel: ist das wichtigste Kraut für Frauen überhaupt. Seine Heilkraft ist unglaublich. Sogar Wissenschaftler haben das mittlerweile erkannt.

Entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden.

Blutungsregulierend im Gegensatz z.B. zum Möpfl unterdrückt der Frauenm. die Regelblutung nicht. Er wirkt eher harmonisierend und entkrampfend.

Bevorstehende OP's: er vermeidet Nachblutungen. Wissenschaftler vermuten hier ein Zusammenspiel von Kieselsäure, Kalzium (Blutgerinnung) Leukocyanidine die in Frauenm enthalten sind.

Gefäßschützend: Frauenm. regeneriert Zellschäden welche durch Gifte entstanden sind. Hält die Gefäße elastisch.

Hormonregulierend: Seit Jahrtausenden nutzt man die Kraft der Alchemilla um Zyklusstörungen und eine schwache Progesteron Phase zu stärken. Besonders in der Pubertät und in dem Wechseljahren hilft er sehr gut.

Krampflosend: besonders gut bei Regelschmerzen aber auch bei anderen Krämpfen (Magen-Darm)

DAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN TEEREZEPTE

**NACHMACHEN BITTE NUR IN ABSPRACHE UND BEGLEITUNG
EINES HEILPRAKTIKERS ODER ARZTES.**

© Sabine Wettengel

LichtRaum Wettengel – Windsbacher Straße 8 – 91183 Abenberg
09178 / 322 0 451 & 0176 / 64 60 69 41
www.LichtRaum-Wettengel.de

Channeling - Lichtheilung - Heiler-, Priesterin-, Akasha & Channel-Ausbildung
EnergieSchmuck - Meditationen - EnergieKunst

Schafgarbe: nennt man auch Augenbrauen der Venus, wirkt als antibiotisch und lindert
Regelkrämpfe, hemmt den Blutfluss und wirkt Gestagenartig (Gelbkörperschwäche!!!)

Stiefmütterchen: wirkt positiv und regulierend auf den gesamten Stoffwechsel.

Taubnesselkraut: wirkt antiviral

DAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN TEEREZEPTE
NACHMACHEN BITTE NUR IN ABSPRACHE UND BEGLEITUNG
EINES HEILPRAKTIKERS ODER ARZTES.

© Sabine Wettengel

LichtRaum Wettengel - Windsbacher Straße 8 - 91183 Abenberg
09178 / 322 0 451 & 0176 / 64 60 69 41
www.LichtRaum-Wettengel.de