

Hing`schaut und G`sund g`lebt

Kräuterpfarrer Benedikt

Tipp 1

**Stärkung für das Herz
Mit Beeren des Weißdorns**

Getrocknete Beeren aufgießen

Von gut durchgetrockneten Beeren des Weißdorns, die man zusätzlich im Mörser zerstoßen hat, nimmt man 2 Teelöffel voll.

Mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen und kurz am Herd aufkochen. Dann wegstellen, noch 15 Minuten ziehen lassen, bevor man den Tee abseiht.

Bis zu 3 Tassen über den Tag verteilt trinken, um den Kreislauf zu stabilisieren und das Herz stärken.

Hat auch eine beruhigende Wirkung.

Was ist Crataegutt und wofür wird es angewendet?

Weissdornfruechte-, Weissdornblätter mit Blüten-Flüssigex

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Symptomen wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.

Erwachsene: 3 Mal täglich 20 Tropfen.

Tipp 2



Diesen FREUTEE kann man beim
Kräuterpfarrer Benedikt kaufen.

bestellung@kraeuterpfarrer.at

Für Ruhe und Gelassenheit **Ein Kräutertee mit Hanf** **Kräuterpfarrer Benedikt**

Teemischung

Die Mischung von Kulturhanf (*Cannabis sativa*), Melisse, Anis-Ysop und Apfelminze (jeweils das getrocknete und zerkleinerte Kraut) in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und ca. 7 Minuten lang ziehen lassen. Dann die Teepyramide einfach herausnehmen und den Tee schluckweise trinken. Am besten mit ein wenig Honig süßen. Das trägt nach einem stressigen Arbeitsalltag zur Entspannung bei und stärkt die Nerven.

Der Tee hilft auch beim Einschlafen und sorgt für einen tiefen, erholsamen Schlaf.