

# Kräutertee-Rezept zur Linderung von PMS und Periodensymptomen

**Empfehlung:** Beginne eine Woche vor deiner Menstruation damit jeden Tag eine Kanne von dem Tee zu trinken. Dadurch kannst du auch dein PMS(Prämenstruelles Syndrom) lindern.

## Zutaten

- 4 TL Himbeerblätter – Tee
- 2-3 TL Brennnessel – Tee (je nachdem wie stark der Geschmack sein soll)
- 3 TL Kamillen – Tee
- 3 – 5 cm Ingwer (geschält und gestückelt oder gehobelt)
- 1 -2 Tropfen Vanilleextrakt
- ½ Zitrone ausgepresst (alternativ auch Orange)

## Zubereitung

Ingwer schälen, dann stückeln oder hobeln. Himbeerblätter, Brennnesselblätter, Kamillenblüten, Ingwer in ein Tässchen geben. Mit 1,25 L Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Idealerweise zwischen 15 und 20 Minuten).

Eine halbe Zitrone auspressen. Den Zitronensaft und den Vanilleextrakt zum Tee geben.

**Auf eine schmerzfreiye Periode!**

Inhaltsstoffe	Wirkung
Himbeerblätter	krampflösend und durchblutungsfördernd, lindern Blähungen und Durchfall
Brennnesselblätter	unterstützen die Nieren und entwässern, kann auch bei Blasenschmerzen helfen
Kamillenblüten	entzündungshemmend. krampflösend. Entblähend
Ingwer	Verdauungsfördernd, schmerzlindernd
Vanillin in Vanilleschote	antioxidative, antibiotische, entzündungshemmende und zellregenerierende Wirkung, stimmungsaufhellend
Zitrone	Enthält Vit C, dass wiederum die Eisenaufnahme fördernd. Was während der Periode besonders wichtig ist