

# Perioden Tee

- 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 ausgepresse (alternativ auch Orange)

Min. 10 Minuten ziehen lassen - besser sind 15 Minuten. :)

## **Inhaltsstoffe**

### **Himbeerblätter:**

wirken 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 des Vanillin, stimmungsaufhellend

### **Zitrone:**

Enthält Vit C, dass wiederum die Eisenaufnahme förderd. Was während der Periode besonders wichtig ist