

## **Tee bei Blutanämie und zur Unterstützung der Eisenbildung**

Melisse	10 g
Minze	10 g
Ehrenpreis	20 g
Calendula	10 g
Urtica	20 g

1 x täglich 1 Tasse und 1 Tasse 30 Min. vor dem Schlafengehen

## **Zur Unterstützung der Eisenbildung**

Zubereitung:

1 Liter Rotwein

1 handvoll Brennnessel, frisch oder getrocknet

200 g Honig

1 kleine Flasche Bittermittel, Wermut (in der Apotheke besorgen)

Den Rotwein und die Brennesel zum Kochen bringen, ca. gute 5 Min. ziehen lassen, dann abseihen.

Vom Abgeseihten eine kleine Tasse wegnehmen und hierzu etwas Wermut geben, es sollte bitter schmecken.

200 g Honig in den restlichen Wein geben und auflösen.

Dann löffelweise aus der Tassenmischung die Wermutmenge dazu geben, immer versuchen, es sollte bitter schmecken und hier bestimmt der Anwender selbst, wie viel bitter er mag.

3 x täglich 1 EL voll vor dem Essen zu sich nehmen.

Kühl stellen.