

Blutreinigung

Eine Hand voll frisch gepflückte Petersilie aus biologischem Anbau zusammen mit ½ Glas naturbelassenem Apfelsaft in einen Mixer geben und feinst pürieren. Mindestens 1 x tgl. 1 Glas in kleinen Schlucken trinken.

Je nach Geschmack, Wunsch und Jahreszeit sollte Schnittlauch, Bärlauch und /oder Brennnessel dazu gemixt werden. Nicht nach 14 Uhr.

Blutreinigungstee

Ringelblumen	10 g
Brennnessel	10 g
Birkenblätter	10 g
Melisse	10 g
Schafgarbe	10 g
Kamille	10 g

Ca. 1 gehäufte Eßl. Teemischung mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen.
7 Min. bis 8 Min. ziehen lassen, abseihen und in eine Thermoskanne, mit Glaseinsatz abfüllen. Über den Tag verteilt immer ein Tasse in kleinen Schlucken genüsslich trinken.