

# Tee-Rezeptur bei Menstruationsbeschwerden

<b>Frauenmantel (Blätter)</b> Alchemillae herba	<b>30</b>
<b>Gänsefingerkraut (Kraut)</b> Anserinae herba	<b>20</b>
<b>Schafgarbe (Kraut)</b> Millefolii herba	<b>20</b>
<b>Kamille (Blüten)</b> Matricariae flos	<b>15</b>
<b>Melisse (Kraut)</b> Melissae folium	<b>15</b>

## Zubereitung:

1 Teelöffel pro 2,5 dl mit siedendem Wasser übergiessen, danach 10 min ziehen lassen und abseihen

Täglich 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken