

Rezeptkarte:

Beruhigender Abendtee bei Schilddrüsenüberfunktion

Für innere Ruhe, besseren Schlaf & weniger Schwitzen.

Zutaten (für eine Kanne Tee / ca. 500 ml):

1 TL getrocknete Melissenblätter

1 TL Lavendelblüten

1 TL Passionsblumenkraut

½ TL Salbeiblätter

Optional: 1 Tropfen ätherisches Orangenöl (naturrein, bio)

Zubereitung:

Die Kräuter in eine Teekanne oder ein Teesieb geben.

Mit 500 ml nicht mehr kochendem Wasser (ca. 85 °C) übergießen.

8–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Nach Belieben mit etwas Honig süßen

Wer möchte, kann einen Tropfen ätherisches Orangenöl an den Rand der Tasse geben – das hebt die Stimmung und entspannt zusätzlich.

Anwendung:

Trinke ein bis zwei Tassen abends, ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen, in ruhiger Atmosphäre.

Bei Bedarf regelmäßig über 2–3 Wochen anwenden.

Tipp:

Dieser Tee eignet sich auch als Begleitung für ein kurzes Abendritual: ein warmes Fußbad, eine Atemübung, entspannendes Musik hören oder Tagebuch schreiben.