

# TEES

Diese Tees helfen während der Entgiftungszeit. Man kann sie sich in der Apotheke zusammenmischen lassen.

## **Entgiftungstee:**

### **Detox-Tee**

2 Teile Kamille  
1 Teil Pfefferminze  
1 Teil Krausminze  
1 Teil Holunder  
1 Teil Schafgarbe  
1 Teil Löwenzahn  
1 Teil Fenchel  
¼ Teil Hopfen

### Zubereitung:

Wasser kochen und dann 3 Minuten abkühlen lassen. 2 gestrichene Esslöffel des Tees in ein Teesieb in eine Kanne (ca. 1 Liter) geben, den Tee aufgießen und dann 7 Minuten ziehen lassen. Davon trinken, soviel man will.

## **Für die Nerven:**

### **Keep-Cool-Tee**

2 Teile Kamille  
2 Teile Hopfen  
1 Teil Beifuß  
1 Teil Passionsblume  
1 Teil Melisse  
1 Teil Lavendel

### Zubereitung:

Wasser kochen und dann 3 Minuten abkühlen lassen. 2 gestrichene Esslöffel des Tees in ein Teesieb in eine Kanne (ca 1 Liter) geben, den Tee aufgießen und dann 7 Minuten ziehen lassen. Davon trinken, soviel man will.

## **Für besseren Schlaf: Sleep-Well-Tee**

1 Teil Beifuß  
2 Teile Brombeer  
3 Teile Hopfen  
2 Teile Passionsblume

### Zubereitung:

Wasser kochen und dann 3 Minuten abkühlen lassen. 2 gestrichene Esslöffel des Tees in ein Teesieb in eine Kanne (ca. 1 Liter) geben, den Tee aufgießen und dann 7 Minuten ziehen lassen. Davon trinken, soviel man will.

## **Zum Wohlfühlen: Anti-Depri-Tee**

2 Teile Melisse  
4 Teile Johanneskraut  
1 Teil Baldrian  
1 Teil Rosmarin  
2 Teile Weißdornblüten  
1 Teil Krausminze  
¼ Süßholz  
¼ Maisgriffel

### Zubereitung:

Wasser kochen und dann 3 Minuten abkühlen lassen. 2 gestrichene Esslöffel des Tees in ein Teesieb in eine Kanne (ca. 1 Liter) geben, den Tee aufgießen und dann 7 Minuten ziehen lassen. Davon aber nicht mehr als einen Liter pro Tag trinken.

## **Entspannungsbäder**

### Zubereitung:

Für die Bäder benötigt man ätherische Öle. Sie werden zunächst in 250ml heißen Wasser, in das 2 Esslöffel Honig aufgelöst wurden, gegeben und dann wird alles ins Badewasser geschüttet.

### **Relaxing-Bad (für die Nerven)**

5 Tropfen Lavendelöl  
5 Basilikumöl  
5 Geraniumöl

### **Anti-Depri-Bad (Zum Wohlfühlen)**

3 Tropfen Ylang Ylang  
5 Tropfen Orangenöl  
2 Tropfen Lavendelöl

Vielen Dank für die Rezepte an die [Fachklinik Bokholt](#)