

## Erkältungstee

### bei fieberhaften Erkältungskrankheiten

Dieser Tee hilft dir bei fieberhaften Erkrankungen, bei denen eine Schwitzkur erwünscht ist. Er wirkt schweißtreibend und sollte möglichst heiß getrunken werden.

- 40 Teile Holunderbüten - wirken fiebersenkend und schweißtreibend und lösen den Schleim bei Husten
- 40 Teile Lindenblüten - lindern den Hustenreiz und wirken schweißtreibend
- 20 Teile Hagebuttenschalen - Vitamin C reich und wohlschmeckend

Übergieße 1 Esslöffel voll Tee mit ca. 150 ml heißem Wasser und lass ihn etwa 10 Minuten ziehen.

Anschließend gibst du ihn durch ein Teesieb. Du kannst davon mehrmals täglich einen frisch zubereiteten Tee genießen.