

Hustentee

Der Hustentee hilft dir bei Anzeichen einer Bronchitis und bei Katarrhen der oberen Luftwege.

- 25 Teile Eibischwurzel
- 10 Teile Fenchel
- 10 Teile Isländisch Moos
- 15 Teile Spitzwegerich
- 10 Teile Süßholzwurzel
- 30 Teile Thymian

Übergieße 1 Esslöffel voll Tee mit ca. 150 ml siedendem 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.

- Eibischwurzel - hilft gegen Reizhusten
- Fenchel - zur Schleimlösung in den Atemwegen
- Isländisch Moos - zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege
- Spitzwegerich - zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege
- Süßholzwurzel - zur Schleimlösung und Erleichterung des Auswurfs
- Thymian - zur Schleimlösung und Entkrampfung der Bronchien