

Weizentee

Das Helferlein bei:

- Hitzegefühl
- Innerer Unruhe
- Nervosität
- Schlafproblemen
- Trockenheit
-

Befeuchtet, beruhigt den Geist, nährt Herz-Yin, Leber-Yin und Nieren-Yin.

Zutaten:

Weizenkörner
kaltes Wasser



Zubereitung:

3 gehäufte EL Weizenkörner für ca. ½ l kaltes Wasser
20 min lang ziehen lassen
aufkochen
30 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln

Tagsüber verteilt ungesüßt trinken.

Besonders wirkungsvoll, wenn man diesen Sud zwischen 11 – 15 Uhr trinkt.

Kann ergänzt werden mit roten Datteln und/oder Bocksdornfrüchten (Gojibeeren).