

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Brennnessel-Tee

Der Vorteil bei Brennnessel-Tee ist, dass man sich die Blätter bzw. frischen Triebspitzen selber sammeln kann.



Brennnesselkraut (Triebspitze oder schöne Blätter, es kann auch die Wurzel genommen werden) **mit kochendem Wasser übergießen, nur kurz ziehen lassen 5-8 Minuten, dann abseihen.**

Auch ein Kaltauszug ist sehr empfehlenswert, da die Brennnessel sehr viel Vitamin C hat! Einfach über Nacht im Wasser stehen lassen!

Tipp: Brennnesseltee kann auch äußerlich verwendet werden: Als Haar Kur, es kräftigt und verschönert die Haare.

Brennnesseltee wirkt sich positiv auf das Hautbild aus und hilft gegen Akne, Pickel und Mitesser.

Allgemein unterstützt Brennnesseltee die **Entschlackung** und **Ausscheidung von Giften**, wirkt **blutreinigend** sowie gegen **Rheumabeschwerden, Ödeme, Gicht, Erkrankungen der Niere oder Blase, Prostatabeschwerden** (Brennnesselwurzeltée bzw. ein Alkoholischer Auszug), **altersbedingten Erschöpfungszuständen** und wirkt **stärkend und aufbauend nach Krankheiten**.

Überdosierung oder zu wenig zusätzliche Wasserzufuhr führt zur innerlichen Austrocknung. Gerade bei Kindern muss man hier besonders aufpassen. Da der oberirdische Teil der Brennnessel entwässernd wirkt, sollte der Tee möglichst am Vormittag getrunken werden.

In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen.

Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepture, Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.