

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 4. Löwenzahnwurzeln | 15 Gramm |
| Erdrauch            | 15 Gramm |
| Brennessel          | 15 Gramm |
| Schafgarbe          | 15 Gramm |
| Salbei              | 15 Gramm |
| Tausendguldenkraut  | 10 Gramm |
| Sennesblätter       | 10 Gramm |
- Gleiche Zubereitung und Tagesmenge wie oben!

*Gegen unangenehme Wechseljahrscheinungen:*

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. Arnikablüten | 15 Gramm |
| Gartenraute     | 30 Gramm |
| Rosmarin        | 50 Gramm |
- Tagsüber 1 bis 2 Tassen des Aufgusses aus einem Teelöffel der Mischung trinken.
- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 2. Hirtentäschl | 20 Gramm |
| Taubnessel      | 20 Gramm |
| Brennessel      | 20 Gramm |
| Schachtelhalm   | 20 Gramm |
| Mistel          | 20 Gramm |
| Schafgarbe      | 20 Gramm |
- Bereitung und trinken wie oben!
- |                  |          |
|------------------|----------|
| 3. Faulbaumrinde | 20 Gramm |
| Schafgarbe       | 20 Gramm |
| Waldmeister      | 20 Gramm |
| Queckenwurzel    | 20 Gramm |
| Sennesblätter    | 20 Gramm |
- Zubereitung und trinken wie oben!

*Gegen Gicht und Rheuma:*

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. Schachtelhalm | 20 Gramm |
| Weide            | 20 Gramm |
| Bärlapp          | 20 Gramm |
| Wacholderbeeren  | 20 Gramm |
- Morgens und abends 1 Tasse als Aufguß trinken.  
Menge: 1 Teelöffel voll des guten vermengten Tees.
- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 2. Bittersüß    | 20 Gramm |
| Faulbeerrinde   | 10 Gramm |
| Wacholderbeeren | 10 Gramm |
| Süßholz         | 10 Gramm |
| Holunderblüten  | 10 Gramm |
| Sennesblätter   | 5 Gramm  |
| Hauhechel       | 5 Gramm  |
- Zubereitung und Tagesmenge wie oben!
- |                  |          |
|------------------|----------|
| 3. Birkenblätter | 30 Gramm |
| Schafgarbe       | 20 Gramm |
| Schachtelhalm    | 20 Gramm |
| Hauhechel        | 10 Gramm |
| Brennessel       | 10 Gramm |
| Wacholderbeeren  | 10 Gramm |
- Zubereitung und Tagesmenge wie oben!

*Gegen Zuckerkrankheit:*

(Hier ist der Arzt zu fragen!)

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Heidelbeerblätter | 30 Gramm |
| Birkenblätter        | 25 Gramm |
| Erdrauch             | 25 Gramm |
| Eukalyptusblätter    | 20 Gramm |
| Besenginster         | 20 Gramm |
| Bohnschalen          | 15 Gramm |
- Kräftig vermischen und pro Tasse Aufguß 1 Teelöffel verwenden. Täglich nicht mehr als 3 Tassen trinken.
- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 2. Heidelbeerblätter | 50 Gramm |
| Erdbeerblätter       | 30 Gramm |
| Rainfarn             | 20 Gramm |
- Zubereitung und Tagesmenge wie oben!
- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 3. Preiselbeerblätter | 20 Gramm |
| Löwenzahnwurzeln      | 20 Gramm |
| Löwenzahnblätter      | 20 Gramm |
| Heidelbeerblätter     | 20 Gramm |
| Blutwurz              | 20 Gramm |
| Wacholderbeeren       | 20 Gramm |
- Kräftig vermischen und pro Tasse Aufguß 1 Teelöffel verwenden. Täglich nicht mehr als drei Tassen trinken.

*Gegen Arterienverkalkung:*

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. Schachtelhalm | 40 Gramm |
| Birkenblätter    | 40 Gramm |
| Mistel           | 20 Gramm |
- Zubereitung wie oben; täglich mehrere Tassen voll trinken.
- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 2. Weißdornblüten | 50 Gramm |
| Mistel            | 20 Gramm |
| Faulbaumrinde     | 20 Gramm |
| Süßwurz           | 10 Gramm |
| Erdbeerblätter    | 10 Gramm |
- Zubereitung wie oben; täglich mehrere Tassen voll trinken.
- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 3. Weißdornblüten | 20 Gramm |
| Mistel            | 20 Gramm |
| Schachtelhalm     | 10 Gramm |
| Baldrianwurzel    | 10 Gramm |
- Drei bis vier Tassen täglich; ansonsten Zubereitung wie oben!

*Gegen Blutarmut:*

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Hagebutten      | 20 Gramm |
| Tausendguldenkraut | 20 Gramm |
| Brennessel         | 20 Gramm |
| Wermut             | 20 Gramm |
- Mit einem Löffel Honig süßen und täglich bis zu vier Tassen trinken.