



**BRITTA KWAS**  
HEILPRAKTIKERIN

HP Britta Kwas / Ratzeburger Allee 14 B / 23564 Lübeck Tel: 0176-86856513

## Patienteninformation

### **Westlicher Kräutertee - Zubereitung und Einnahme**

#### Vorab:

- Der Tee wurde speziell für Sie zusammengestellt und dient nicht als Familientee oder Genussmittel!
- Um das optimale Mischungsverhältnis zu erhalten, bitte den Tee aus der Verpackung in eine große Schale geben und durchmengen. Erst anschließend in ein geeignetes Gefäß umfüllen.

#### Zubereitung:

- 1 gestr. Esslöffel der Teemischung in einen größeren Teebeutel füllen.
- den Tee in einem Becher (250ml) mit kochendem Wasser überbrühen.
- 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen (so bleiben die ätherischen Öle im Tee erhalten).

#### Einnahme:

- 3 x täglich einen Becher Tee möglichst warm trinken (je kühler, umso bitterer im Geschmack).
- 15 Minuten vor dem Essen oder alternativ zwischen den Mahlzeiten.
- Bitte ohne Zugabe von Süßungsmitteln einnehmen.

Bei Unsicherheiten, Fragen oder unbekanntem Nebenwirkungen kontaktieren Sie mich bitte zeitnah!