

## Teetherapie

Mit Ihrem Teerezept erhalten Sie von mir ein individuell auf Sie abgestimmtes Heilmittel.

Jedoch bestimmen nicht nur die Inhaltsstoffe der einzelnen Pflanzen in Ihrem Tee, wie dieser wirkt.

Wichtig ist auch, dass Sie bei der Zubereitung dieses Heilmittels, mit Sorgfalt und Bedacht handeln.

Nehmen sie sich wenn möglich etwas Zeit und versuchen sie ruhig einmal, sich in die gewünschte Wirkung Ihres Tees hineinzudenken, während Sie das Wasser aufsetzen und die Heilkräuter damit übergießen - ganz nach Art der „Alten“

Ich weiß, wie schwierig es ist, in unserer schnelllebigen Zeit ein paar Minuten für sich „abzuzwacken“. Verstehen Sie es als eine Anregung.

Während Ihr Tee seine 15 -20 min zieht und die kostbaren Inhaltsstoffe der Heilpflanzen in sich aufnimmt, finden sie so ein wenig Zeit, sich auf ihn und seine Wirkung einzustimmen.

Mit Metalllöffeln, Teeeiern, oder metallenen Teesieben sollte Ihr Tee nicht in Berührung kommen. Keramik, Holz und Kupfer stellen eine Alternative dar.

### Tee-Zubereitung

- Die abgesprochene Kräutermenge (max. 1 Tl.), die lose in ihrer Tasse liegen soll, übergießen Sie mit ca. 200 ml kochendem Wasser.
- Danach die Tasse mit einem kleinen Teller o.ä. sofort abdecken.  
Wertvolle Inhaltsstoffe die im aufsteigenden Wasserdampf gelöst sind, kondensieren so am Gefäßdeckel und tropfen zurück in Ihren Tee.
- Der Tee soll mindestens 15 - 20 Minuten ziehen.
- Den ungesüßten Tee trinken Sie, idealerweise 30min vor den Mahlzeiten langsam und schluckweise.

Wenn Sie Ihren Heiltee täglich 2-3mal auf diese Weise zubereiten und trinken, sollte er nach 4 - 6 Wochen aufgebraucht sein.

Ein Heiltee wirkt über Reize der enthaltenen Pflanzen, die auf den Trinkenden einwirken.

Diese sind nach diesen 4 - 6 Wochen des Tee-Trinkens Ihrem Körper so weit vertraut, dass es nun neuer Reize bedarf, um Sie weiterhin auf Ihrem Weg voranzubringen und den Prozess des „Heilwerdens“ zu unterstützen.

Info@heilpraxis-falk.de

Heilpraxis Ivo Falk, 15374 Hoppegarten bei Müncheberg, Wiesenweg 9

