

REGENERATIONs - Tee



40g Alantwurzel

20g Schafgarbenkraut (mein Herbar - [siehe hier >>](#))

15g Thymiankraut

10g Spitzwegerichblätter (TCM-Kräuter - [siehe hier >>](#))

10g Süßholzwurzel

5g Ringelblumenblüten

1 TL / Tasse mit heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und warm trinken

Dies wäre ein Beispiel, wie man die Heilkraft der Kräuter nach einem Atemwegsinfekt ausnützen könnte.

Fast alle diese Kräuter haben einen Bezug zur Lunge, sind heimisch und haben die Fähigkeit „Reispathogene nach einem Infekt auszuleiten“ wie wir in der TCM sagen und die Lunge sowie die „Mitte“ wieder zu stärken (zu tonisieren).