

Teemischung bei Akne / Hautunreinheiten

Violae tricoloris herba (Stiefmütterchen)	30 g
Graminis rhizoma (Queckel)	20 g
Caricis arenariae rhizoma (Sandsegge)	20 g
Equiseti herba (Schachtelhalm)	20 g
Urticae herba (Brennessel)	10 g

Zubereitung:

1 Teelöffel pro 2,5 dl mit siedendem Wasser übergossen, danach 15 min ziehen lassen und abseihen

Anwendung:

Täglich 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken