

## Teemischung bei Menstruationsbeschwerden

Alchemillae herba (Frauenmantel)	30 g
Anserinae herba (Gänsefingerkraut)	20 g
Millefolii herba (Schafgarbe)	20 g
Matricariae flos (Kamille)	15 g
Melissae folium (Melisse)	15 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