

Raucherentwöhnung und Wildkräuter

✓ **Eibisch**

fördert das Abhusten von festsitzendem Schleim, beruhigt die Lunge bei trockenem Husten, in kaltem Wasser ansetzen –nicht kochen!

✓ **Thymian**

Fördert das Abhusten von zähem Schleim, nicht alleine bei gelbem Schleim

✓ **Käsepappel** (Malve)

mindert Hustenanfälle und wirkt entzündungshemmend

✓ **Spitzwegerich**

fördert das Abhusten von „gelbem“ Schleim

✓ **Königskerze**

bei trockener Lunge, stärkt die Substanz, löst hartnäckigen Schleim

✓ **Lungenkraut**

bei sehr trockenem Husten mit Blutbeimengungen

✓ **Ockergelber Hohlzahn**

bei Lungenleiden aller Art, auswurfördernd

Lungenteemischung im Gesundheitszentrum Linzerheim

100 g Spitzwegerich
100 g Lungenkraut
100 g Käsepappel
100 g Thymian
200 g Königskerze
100 g Ockergelber Hohlzahn

Eventuell Eibischwurzel über Nacht in Wasser ansetzen und im Kühlschrank aufbewahren. Morgens in den überbrühten Tee beifügen.