



NATURHEILPRAXIS
SELMA HÄMMERLE

Selma Hämmerle, Naturheilpraxis
Webergasse 15, 9000 St. Gallen
Tel., SMS, Whatsapp: **076 246 29 61**
info@selmahaemmerle.ch, www.naturheilpraxis-sg.ch

Rezepte zum Entschlacken

Tee

Brennnesselblätter	(Nierenanregend, Wassertreibend)
Löwenzahnwurzel (evt mit Blättern)	(Galletreibend, Wassertreibend)
Gänseblümchen	(Lymphfluss anregend)
Tausendgüldenkraut	(Verdauungsfördernd, Leberunterstützend)
Pfefferminzblätter	(Galletreibend, Geschmacksverbessernd)

→ Zu gleichen Teilen mischen (selber Sammeln oder in der Drogerie mischen lassen)

- mind. 3x täglich 1 Tasse davon trinken.
- Für eine Tasse rechnet man 1-2 TL Teekraut und je nach Belieben 3-10min ziehen lassen
- Für einen deutlichen Effekt sollte diese Kur mindestens 3 besser 6 Wochen durchgezogen werden.

Unterstützend dazu kann noch eine Tinkturenmischung eingenommen werden:

Urtinkturenmischung

20ml Klettenwurzel	(Arctium lappa)	(Nierenanregend, Galletreibend, Entgiftend)
20ml Mariendistel	(Silybum marianum)	(Leberregenerierend)
20ml Gundermannkraut	(Glechoma hederacea)	(Entgiftend, Lymphfluss anregend)
10ml Tausendgüldenkraut	(Erithraea centaurium)	(Verdauungsfördernd, Leberunterstützend)
20ml Brennnesselkraut	(Urtica dioica)	(Nierenanregend, Wassertreibend)
10ml Ringelblumenblüten	(Calendula officinalis)	(Lymphfluss anregend)

→ In der Drogerie mischen lassen

- 3x täglich vor den Mahlzeiten 20 Tropfen einnehmen.
↳ Empfindliche Personen oder falls Nebenwirkungen auftreten mit 5 Tropfen beginnen und langsam steigern.
- Mindestens 3 besser 6 Wochen durchziehen (am besten bis die Flasche leer ist 😊)

Bei Fragen, Problemen oder Nebenwirkungen ungeniert nachfragen per Telefon, SMS, Whatsapp oder Mail (siehe oben)