



Spital Oberengadin
Ospidel Engiadin'Ota

SCHWANGERSCHAFTSTEE

Wirkungsweise

Der Schwangerschaftstee ist eine Mischung aus Himbeerblättern, Frauenmantel, Brennnesselblättern, Zinnkraut, Johanniskraut, Zitronenmelisse und Schafgarbe. Frauenmantel unterstützt die hormonelle Situation. Himbeerblätter lockern die Muskulatur auf. Brennnesselblätter und Zinnkraut regen die Nierentätigkeit an. Johanniskraut wirkt nervenstärkend. Zitronenmelisse wirkt beruhigend. Schafgarbe wirkt krampflösend.

Zubereitung

1 Esslöffel Teekraut in 1 Liter abgekochten, heissen Wasser 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und mit einigen Tropfen Zitronensaft in einer Thermoskanne warmhalten. Eventuell mit Honig süssen. Den Tee über den Tag verteilt trinken.

SPITAL OBERENGADIN · Via Nouva 3 · 7503 Samedan
T +41 81 851 81 11 · www.spital-oberengadin.ch