

## Rezept mit Melisse

### Schlaffördernder Tee in den Wechseljahren

- Melisse (Melissae folium) 30 g
- Baldrian (Valerianae radix) 30 g
- Hopfen (Lupuli strobulus) 25 g
- Lavendel (Lavandulae flos) 15 g

1 EL der Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergießen, 10 – 15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Schlafengehen 1 Tasse warm und schluckweise trinken (nach Belieben mit Honig „abrunden“).



naturheilpraxis  
atmenatzenrippen.krankheiten