



Gebrauchsanweisung für Essiactee

Tee in einem 28 g - Beutel (1 Unze)

Bringen Sie 1 Liter (Quell-) Wasser in einem Kochtopf aus Edelstahl zum Kochen (verwenden Sie keinen Aluminium-kochtopf). Wenn das Wasser kocht schalten Sie den Herd auf eine niedrige Stufe und fügen Sie die Kräuter hinzu.

Achten Sie darauf, dass der Tee nicht überkocht! Das passiert sehr schnell.

Lassen Sie die Kräuter auf niedriger Temperatur für 10 Minuten köcheln, das setzt die heilsamen Bestandteile der Wurzeln frei. Danach den Herd ausschalten und den Tee mindestens 12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Nach 12 Stunden kann der Tee getrunken werden.

Bewahren Sie den Tee im Kühlschrank im Kochtopf oder in einer (vorzugsweise Glas-) Flasche auf.

Der Tee kann bis zu 14 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, wir empfehlen jedoch maximal 10 Tage - das kommt dem Geschmack zugute.

Tee in einem 113 g - Beutel (4 Unzen)

Die Zubereitungsmethode ist die gleiche wie beim 28 g Beutel, aber Sie brauchen jetzt 4 Liter Wasser.

Sie können den Inhalt natürlich auch aufteilen.

Essiac aufbewahren

Bewahren Sie die trockenen Kräuter an einem kühlen und dunklen Platz auf, dann bleiben sie mindestens 1 Jahr frisch.

Essiac Tee trinken

Rühren Sie den Tee gut um bevor Sie ihn verwenden. Füllen Sie 100 ml der Mischung in einen großen Becher und gießen Sie so viel heißes Wasser dazu wie Sie wollen.

Rühren Sie den Tee von Zeit zu Zeit um, damit sich alle Kräuter darin verteilen und nicht auf den Boden sinken.

Natürlich können Sie den Tee auch kalt trinken, aber unser Lieferant rät, den Tee warm zu trinken (in etwa Körpertemperatur), weil der Tee dann besser aufgenommen wird.

Nüchterner Magen

Am besten trinken Sie den Tee 2 Stunden vor oder nach dem Essen auf nüchternen Magen. Unser Lieferant empfiehlt 1 Tasse pro Tag, wenn Sie den Tee vorbeugend verwenden. *Im Falle einer Krankheit können Sie 3 bis maximal 5 Tassen pro Tag trinken, je nachdem wie es gut für sie ist.* Wenn die Symptome verschwunden sind können Sie zu 1 Tasse pro Tag zurückkehren (vorbeugende Dosis).

Probleme mit dem Geschmack

Wenn Sie den Geschmack nicht mögen, fügen Sie etwas Honig oder ein Stück Frucht hinzu. Trinken auf nüchternen Magen ist besser, *aber es muss auch für Sie auszuhalten sein.*



www.essiactee.de essiackruidentheee@gmail.com



