

Grüner Tee

Beitrag von „CDL“ vom 25. Januar 2021 19:58

Zitat von Zauberwald

Im Moment mehr die Infusionen, weil ich auch ganz schön viel davon trinke, z.B. Holunderblüte.

Johanniskraut, Weißdorn, Lavendel oder auch Melisse können angstlösend und stimmungsaufhellend wirken als Aufguss. Die könntest du dir in der Apotheke besorgen (oder im Reformhaus bestellen und abholen) und zusammen mit Holunderblüte (oder anderen Sorten, die dir einfach gut schmecken) zusammen zu einem Aufguss vermischen.