



### **Hormonell wirksame Pflanzen**

#### **Wechseljahrstee**

50g Frauenmantel  
50g Silbermantel  
20g Rotklee  
20g Salbei  
20g Hopfen  
20g Zitronenmelisse

#### **Zubereitung:**

2 TL mit 250 ml kochendem Wasser  
überbrühen, abgedeckt 10 Min. ziehen  
lassen und abseihen. 2 Tassen täglich.

#### **Salbei – Klassiker bei Schweißausbrüchen**

2 TL Salbei mit 250 ml kochendem Wasser  
überbrühen, abgedeckt 10 Min. ziehen lassen,  
abseihen (lauwarm bis kalt trinken).

Salvia-Urtinktur (CERES): 1-2x täglich 5  
Tropfen pur oder in Wasser einnehmen.