



Yvonne Michalak

Gastritis und Sodbrennen

Magentee

Kamillenblüten	20 g
Malvenblüten	10 g
Eibischwurzel	10 g
Süßholzwurzel	10 g
Fenchelfrüchte	10 g

1 TL Teemischung mit heißem Wasser übergießen
und 5 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Leinsamenschleim

1/2 l Wasser
3 EL Leinsamen ganz (nicht geschrotet)
1 Thermoskanne

Die Leinsamen im Wasser kurz aufkochen lassen und danach eine viertel
Stunde bei niedriger Temperatur unter Aufsicht köcheln lassen.

Anschließend durch ein feines Sieb abseihen und den Schleim in eine
Thermoskanne füllen (aufbewahren für 1–2 Tage möglich)

3 x tgl. 30 Min. vor den Mahlzeiten 2 cl lauwarm trinken.

Reterspitz intern

3–5 x /d 20 ml
ca. 20 Min. vor den Mahlzeiten

Heilerde

Bildet einen Schutzfilm, wirkt gewebestraffend, Spurenelemente
und Mineralien werden zugeführt, Produkte abnormer Gärung
werden gebunden und eliminiert.

3 x 1 Beutel über 6–8 Wochen (z.B. Luvos-Heilerde)

Gute Besserung!