

# Schnellerer Fettabbau und weniger Hungergefühl

**BAD WALDSEE -** Einen „echten“ Fastentee von Dr. Mansmann wollen wir Ihnen heute vorstellen. Er dämpft das Hungergefühl, reinigt den Körper von Schlackenstoffen und regt den Stoffwechsel zu intensiverer Tätigkeit an, damit mehr Kalorien verbraucht werden.

Von unserer Mitarbeiterin  
**Dagmar Brauchle**

Der Tee besteht aus Schachtelhalm-, Vogelknöterich- und Brennesselkraut, Queckenwurzelstock, Blasen-

tang, Löwenzahnwurzel, Ringelblumen-, Katzenpfötchen- und Schlehdornblüten sowie Pfefferminzblättern.

Löwenzahn aktiviert die Lebertätigkeit, Schachtelhalm, Brennessel und Queckenwurzel sorgen für eine Aktivierung der Nieren. Ringelblumen und Pfefferminz verbessern den Geschmack und wirken entkrampfend auf den gesamten Bauchbereich. Schlehdorn wirkt bei Kindern leicht abführend, bei Erwachsenen ist er gegen Verstopfung zu schwach, hier aber zur Unterstützung der Darmtöerung beim Fasten gerade richtig. Er ersetzt nicht das Glauber-

salz, verbessert aber zusätzlich Geruch, Geschmack und Aussehen des Tees. Katzenpfötchen wirkt sanft galretreibend und krampflösend. Eine kleine Menge von Blasen tang regt durch seinen Jodgehalt die Schilddrüse zu verstärkter Tätigkeit an und fördert so die Gewichtsabnahme. Alles in allem ein Tee zum schnelleren Fettabbau.

**Zubereitung:** Ein Esslöffel auf 1 Liter heißes Wasser.

Dieser Tee kann beim Fasten den ganzen Tag über getrunken werden, mindestens 1,5 Liter pro Tag sind ideal. Er soll nicht zu heiß und nicht zu schnell getrunken werden. Bei einer

Fastenkur sollte mit dem Entschlackungs- und dem Herztee abgewechselt werden, da viele beim Fasten unter leichten Kreislaufbeschwerden leiden. Nach dem Fasten sind der Vital- und der Durchblutungstee empfehlenswert. (Die Rezepte dazu folgen in dieser Reihe).



Die kostenlose Broschüre mit sämtlichen von Dr. Mansmann entwickelten Tees ist gegen Einsendung eines mit 2,20 DM frankierten (länglichen) Umschlags beim Natur-Med Verein e.V., Eschle 6/1 in Bad Waldsee erhältlich.