# Meditations-Tee

150 ml frisch gekochtes Wasser 8-10 Minuten ziehen lassen
1/4 Tl. Baldrianwurzel
1/4 Tl. Gingkoblätter
1/4 Tl. Hibiskusblüten
1/2 Tl. Jiaogulan (oder Brahmi oder Gotu Kola)
1/4 Tl. Johanniskraut
1/4 Tl. Lavendelblätter
1 Tl. weiße Melissenblätter (oder Zitronenmelissenblätter)

Die Zubereitung ist wie immer: Alle angegebene Dinge mischen, in heißem Wasser 8-10 Minuten ziehen lassen und eventuell süßen.

Alle Kräuter werden in getrockneter Form verwendet.

Zum Süßen sollte man statt Zucker Honig verwenden.