



Anleitung zur Zubereitung von Schwarzteeumschlägen bei entzündlichen Hautveränderungen

- 2 bis 3 Beutel unparfümierter Schwarzer Tee auf 1 Liter kochendes Wasser geben
- 15 Minuten ziehen lassen und dann abkühlen lassen
- Baumwolltuch getränkt mit Tee 15 Minuten auf der Haut belassen
- Anschließend eincremen, evtl. in Eiswürfelbeutel einfrieren und damit kühlen
- Bei „nässender“ Phase kann dies intensiv wiederholt werden, bis zu über 24 Stunden