**GRÜNTEE – medizinisch richtig eingenommen**

- täglich 1 bis 1.5 Liter
- pro Liter drei gehäufte Esslöffel Tee
- pestizidfreier Tee (="Bio")
- kalziumarmes Wasser
- Aufguss nur mit Wasser zwischen 60 und 80 Grad
- (fünf bis) sieben Minuten lang ziehen lassen
- ein paar Tropfen Zitronensaft im Tee schützt die Polyphenole vor den Verdauungssäften
- kann mit Traubensaft (auch Polyphenol-reich) ergänzt werden.