

Rezept: Mito-Mocktail

-  150 ml Zitronenmelisse-Tee (stark aufgebrüht, abgekühlt)
-  Saft ½ Zitrone
-  1 Prise Steinsalz
-  100 ml Sprudelwasser
-  optional: Eiswürfel + 1 TL Honig oder Lavendelhydrolat
-  optional: 10–15 Tropfen Bitterkräuter (z. B. Enzian + Artischocke)

Wirkung:

- Reguliert Nervensystem
- Aktiviert Vagus & Leber
- Stillt Dopaminverlangen
- Bewahrt deine Zellenergie

ZELLWISSEN TO GO:

Bitterstoffe & Adaptogene bieten deinem Nervensystem genau das, was du im Wein suchst – nur ohne Zellschaden, NAD⁺-Verlust oder Leberkater.