



# HeksaanHuis

KRUIDEN & KREATIE

## Infusie

### ZETTEN

- Koel het kokende water twee minuten af voordat je het in je kopje of pot giet.
- Gebruik 1 – 2 theelepels kruiden per kop (ca. 250 ml). Voor een pot thee, neem één ruime theelepel per 250 ml inhoud.
- Vul een thee-ei voor niet meer dan de helft of gebruikt een theefilter; zo heeft het kruid de ruimte om smaak af te geven.
- Laat de kruiden 10 – 15 minuten trekken en dek de pot of kopje af. Zo behoudt de thee zijn smaak.

### GEBRUIK

- Neem 2 - 3 kopjes kruideninfusie verdeeld over de dag.
- Neem hiervoor een rustmoment om extra te genieten.
- Zoet de kruideninfusie eventueel met een beetje honing.
- Blijven de klachten hetzelfde of verergeren deze? Raadpleeg dan een arts of deskundige.

*\*Bewijs voor dit gezondheidseffect wordt nog beoordeeld in Europese toelatingsprocedure.*



HEKSAANHUIS.NL