

Rust & Slaap Infusie

Inleiding

Een klassieker in elke natuurlijke huisapotheek: de kamille-infusie.

Deze thee brengt rust in de maag en in het zenuwstelsel.

Ze verzacht spanning en helpt bij het inslapen.

Perfect om je dag mee af te sluiten. 🌙

Ingrediënten (1 tas)

- 1 tl kamillebloemen (Matricaria chamomilla L.) 🌼
- 200 ml heet water 💧
- 1 tl honing 🍯 (optioneel en enkel toe te voegen nadat het infuus is afgekoeld tot max 40°C)

Bereiding

1. Doe de kamillebloemen in een kop.
2. Overgiet met heet water. 💧
3. Laat 5–7 minuten trekken onder een dekseltje. ⌚
4. Zeef en drink rustig, bij voorkeur 's avonds voor het slapengaan. 😴

💡 Werking

- Kalmeert maag en darmen 🌿
- Ondersteunt slaap 🛌
- Brengt rust in lichaam en geest ✨

⚠️ Contra-indicaties

- Niet gebruiken bij allergie voor samengesteldbloemigen (Asteraceae) 🚫
- Voorzichtig tijdens zwangerschap en borstvoeding – enkel na professioneel advies 🤰 🧑
- Geen vervanging van medische behandeling 🏥