



Rustgevende Theemix

Inleiding

Soms vraagt herstel om meer dan alleen rusten.

Deze zachte theemix met kamille, lindebloesem en citroenmelisse helpt je zenuwstelsel tot rust te komen en ondersteunt momenten van spanning of vermoeidheid.

Ideaal als avondritueel of na een drukke dag.



Ingrediënten (voor 1 tas)

- 1 tl kamillebloemen (*Matricaria chamomilla* L.)
- ½ tl lindebloesem (*Tilia tomentosa*)
- ½ tl citroenmelisse (*Melissa officinalis*)
- 250 ml heet water



Bereiding

1. Kneus de kruiden lichtjes voor meer aroma.
2. Overgiet met 250 ml heet (niet kokend) water.
3. Laat 7–8 minuten trekken onder deksel.
4. Zeef en drink rustig, liefst in stilte.



Werking

- **Kamille** – kalmeert en verzacht.
- **Lindebloesem** – ontspant en helpt spanningen los te laten.
- **Citroenmelisse** – brengt emotionele balans.

Samen zorgen deze kruiden voor een zachte ondersteuning van het zenuwstelsel en een gevoel van innerlijke rust.



Contra-indicaties

- Niet gebruiken bij allergie voor één van de ingrediënten
- Voorzichtig bij zwangerschap en borstvoeding – gebruik enkel na professioneel advies.
- Geen vervanging voor medische behandeling; overleg steeds met je arts.