



Herfst immuni- decoct

Inleiding

Met het veranderende weer is deze ideaal om de luchtwegen te ondersteunen, te verwarmen en de weerstand te versterken.

Ingrediënten (1 tas)

- 1 tl salie (*Salvia officinalis*) 
- 1 tl tijm (*Thymus vulgaris* L) 
- 1 tl gember (vers in plakjes)
- 250 ml heet water 

Bereiding

1. Doe de kruiden in een kop of theefilter.
2. Overgiet met 250 ml heet water. 
3. Laat 10 minuten trekken onder een dekseltje. 
4. Drink langzaam en in stilte, bij voorkeur 's avonds. 

Werking

- Versterkt het immuunsysteem bij de eerste tekenen van verkoudheid 
- Ontsmettend en slijmoplossend bij keelpijn, hoest en luchtweginfecties 
- Verwarmt het lichaam en stimuleert de doorbloeding 
- Ondersteunt de spijsvertering en vermindert misselijkheid 
- Zweetremmend en verzachtend voor keel en mond 

Contra-indicaties

- Voorzichtig bij gebruik van bloedverdunners of galstenen (door gember) 
- Voorzichtig tijdens zwangerschap en borstvoeding (salie en tijm zijn baarmoederstimulerend)  
- Vervangt geen medische behandeling of artsadvies 
- Niet langdurig of in hoge dosis gebruiken zonder professioneel advies 