

Tijminfusie

Inleiding

Simpel, krachtig en al eeuwen gebruikt: tijminfusie.

Deze thee ondersteunt je luchtwegen 🤧, helpt je weerstand 💪 en geeft energie ✨ bij vermoeidheid.

Perfect voor de eerste herfstkou 🍂.

Ingrediënten (1 tas)

- 1 tl gedroogde tijmblaadjes (*Thymus vulgaris* L.) 🌿
- 250 ml heet water 💧
- 1 tl honing 🍯 (pas toevoegen wanneer het infuus afgekoeld is tot 40°C, anders gaan al de goede eigenschappen verloren)

Bereiding

1. Overgiet de tijm met heet water. 💧
2. Dek het kopje af en laat 10 minuten trekken. ⌚
3. Zeef en drink warm, eventueel met honing voor een zachte smaak. 🍯
4. Herhaal 2–3x per dag bij verkoudheid of als tonicum. 😊

✨ Werking

- Slijmoplossend bij hoest 🤧
- Ontsmettend, ondersteunt weerstand 💪
- Geeft nieuwe energie ✨ bij vermoeidheid

⚠️ Contra-indicaties

- Niet gebruiken bij allergie voor lipbloemigen (Lamiaceae) 🚫
- Voorzichtig tijdens zwangerschap 🤰 en borstvoeding 🍼 – enkel na professioneel advies
- Niet langdurig of in hoge dosering gebruiken zonder begeleiding 🩺