



Rust & Balans Infusie

Inleiding

Stress zet zich vast in je lichaam – in je hoofd, je buik en je spieren. Deze zachte infusie helpt je zenuwstelsel tot rust te komen en brengt balans terug. Perfect als avondritueel in drukke tijden. 🌙

Ingrediënten (1 tas)

- 1 tl kamillebloemen (*Matricaria chamomilla* L.) 🌼
- 1 tl citroenmelisse (*Melissa officinalis*) 🌿
- Optioneel: ½ tl lindebloesem (*Tilia tomentosa*) 🌳
- 200 ml heet water 💧

Bereiding

1. Doe de kruiden in een kop of theefilter.
2. Overgiet met 200 ml heet water. 💧
3. Laat 10 minuten trekken onder een dekseltje. ⌚
4. Drink langzaam en in stilte, bij voorkeur 's avonds. 🌙

Werking

- Kalmeert het zenuwstelsel 🧘
- Ontspant de maag en de darmen 🌿
- Brengt rust en ondersteunt een goede nachtrust 😴

Contra-indicaties

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