

DETOX DEN HAAG

Kruidenboekje — 7 Theeën

Dit boekje beschrijft het traditionele gebruik van zeven kruidentheeën. Het is bedoeld als informatieve gids en geen medisch advies.



KLEEFKRUIDTHEE

Traditioneel gebruikt voor
Lymfestelsel, vochthuishouding, huid

Bereiding
1-2 theelepels gedroogd kruid per kop, 10 min. trekken

Beste drinkmoment
Ochtend, op lege maag

Smaak
Mild, licht grasachtig

Goed te combineren met
Brandnetel, pepermunt

Bewaren
Koel en droog, luchtdicht

Let op
Niet gebruiken tijdens zwangerschap



GLIDKRUIDTHEE

Traditioneel gebruikt voor
Ontspanning, zenuwstelsel, slaap

Bereiding
1-2 theelepels gedroogd kruid per kop, 10 min. trekken

Beste drinkmoment
Avond, voor het slapen

Smaak
Licht bitter, aards

Goed te combineren met
Kamille, valeriaan

Bewaren
Koel en droog, luchtdicht

Let op
Niet combineren met sedativa



MARETAKTHEE

Traditioneel gebruikt voor

Bloeddruk, hart- en vaatstelsel

Bereiding

1 theelepel gedroogd blad per kop, 10 min. trekken (koud aanzetten)

Beste drinkmoment

Ochtend en avond

Smaak

Licht bitter, neutraal

Goed te combineren met

Meidoorn, citroenmelisse

Bewaren

Koel en droog, luchtdicht

Let op

Niet gebruiken bij lage bloeddruk of met bloedverdunners



PAARDENBLOEMWORTELTHEE

Traditioneel gebruikt voor
Lever, gal, spijsvertering

Bereiding

1-2 theelepels geroosterde wortel per kop, 10 min.
trekken

Beste drinkmoment
Voor de maaltijd

Smaak
Nootachtig, licht bitter, koffie-achtig

Goed te combineren met
Cichorei, kaneel

Bewaren
Koel en droog, luchtdicht

Let op
Niet bij galstenen of allergie voor composieten



OLIJFBLADTHEE

Traditioneel gebruikt voor
Immuunsysteem, bloeddruk, antioxidant

Bereiding
1-2 theelepels gedroogd blad per kop, 10-15 min. trekken

Beste drinkmoment
Overdag, tussen maaltijden

Smaak
Licht bitter, kruidig

Goed te combineren met
Citroen, honing, pepermunt

Bewaren
Koel en droog, luchtdicht

Let op
Kan bloeddruk verlagen; overleg bij medicijngebruik



SARSAPARILLATHEE

Traditioneel gebruikt voor
Bloedzuivering, huid, gewrichten

Bereiding
1-2 theelepels wortel per kop, 15 min. zachtjes koken

Beste drinkmoment
Ochtend of middag

Smaak
Aards, licht zoet, kruidig

Goed te combineren met
Brandnetel, kliswortel

Bewaren
Koel en droog, luchtdicht

Let op
Niet gebruiken tijdens zwangerschap



SAFFRAANTHEE

Traditioneel gebruikt voor
Stemming, ontspanning, spijsvertering

Bereiding

3-5 draadjes saffraan per kop, 10 min. trekken

Beste drinkmoment

Avond, als rustmoment

Smaak

Bloemig, licht honingachtig, warm

Goed te combineren met

Kardemom, kaneel, rooibos

Bewaren

Koel, droog en donker, luchtdicht

Let op

Niet meer dan 1,5 g per dag; niet tijdens zwangerschap