



# BRANDNETEL-TIJM SUPPLEMENT



## INGREDIËNTEN



### DIT HEB JE NODIG:

- 2 handen verse of 5 gram gedroogde brandnetelblaadjes
- 5 gram gedroogde tijm

### ZO MAAK JE HET:

1. Laat verse brandnetelblaadjes eerst goed drogen.
2. Vijzel de blaadjes fijn tot poeder.
3. Vul de capsules met behulp van de capsule machine.

## KEUKENSPULLEN

Vijzel

Lege capsules

Capsulemachine

### GEBRUIK:

Gebruik niet meer dan 1 theelepel of 1 capsule per dag.  
En niet langer dan 4 weken.

**Brandnetel:** de werking van verse planten is sterker dan gedroogde brandnetel. Vocht afdrijvend, ontstekingsremmend, pijnstillend. Weerstand verhogend. Samentrekkend, wond genezend. Bevordert de spijsvertering. Bevat vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12, C, E. Mineralen: Calcium, Chloride, Fosfor, Kalium, Magnesium, Natrium, Silicium, Zwavel. Sporenelementen: Fluoride, Ijzer, Koper, Mangaan, Zink.

**Tijm:** Vroeger noemde men tijm wel "het antibioticum van het arme volk". Het werkt slijmoplossend bij hoest en bronchitis. Bovendien verzacht tijm de hoestprikkel. Het belangrijkste bestanddeel van tijm is thymol, dat een sterke antibacteriële werking heeft. Bevat vitamine: B2, B6, B11 en C. Tevens is het rijk aan mangaan, koper en ijzer.

