



## Gebruiksaanwijzing Essiacthee



### Thee in een zakje van 28 gram (1 ounce)

Breng 1 liter (bron)water aan de kook in een roestvrijstalen pan (geen aluminium pan gebruiken). Zet het vuur heel laag wanneer het water kookt en voeg de kruiden toe.

Pas op dat de thee niet overkookt! Dat gebeurt heel snel.

Laat de kruiden 10 minuten heel zachtjes koken, hierdoor komen de heilzame bestanddelen van de wortels vrij, daarna het vuur uitzetten en de thee minimaal 12 uur laten rusten op kamertemperatuur.



Na 12 uur kan de thee gedronken worden.

Bewaar de thee in de koelkast in de pan, of in een (liefst glazen) fles.

De thee is in de koelkast maximaal 14 dagen houdbaar maar wij adviseren maximaal 10 dagen want dat komt de smaak ten goede.

### Thee in een zakje van 113 gram (4 ounce)

De bereidingswijze is hetzelfde als bij het zakje van 28 gram, maar u hebt nu 4 liter water nodig.

U kunt het zakje ook opdelen.

### Essiac bewaren

Bewaar de droge kruiden op een koele en donkere plek dan blijven ze minimaal 1 jaar vers.

### Essiac thee drinken

Roer de thee goed door voor u hem gaat gebruiken. Neem 1 dl van het mengsel, dat is ongeveer een soep-opscheplepel. Doe dit in een ruime mok en schenk er zoveel heet water bij als u wilt.

Roer de thee tijdens het drinken af en toe om zodat u alle kruiden binnen krijgt en ze niet naar de bodem zakken.

U kunt de thee natuurlijk ook koud drinken maar onze leverancier adviseert de thee het liefst warm te drinken, rond lichaamstemperatuur, omdat de thee dan beter wordt opgenomen.

### Nuchtere maag

Het is het beste de thee op een nuchtere maag te drinken, dus 2 uur voor of na een maaltijd. Onze leverancier adviseert 1 kop per dag als u de thee preventief gebruikt, bij een ziekte of aandoening kunt u 3 tot maximaal 5 koppen per dag



drinken al naar gelang wat u het beste bevalt. U kunt overgaan naar 1 kop per dag (preventieve dosis) als de klachten zijn verdwenen.

### **Moeite met de smaak**

Wanneer u de smaak niet lekker vindt neem er dan wat honing of een stukje fruit bij. Op een nuchtere maag drinken is beter, maar het moet ook vol te houden zijn.



Veel succes!

Gijsbert van Verseveld

[www.essiacthee.nl](http://www.essiacthee.nl) [essiackruidentheegmail.com](mailto:essiackruidentheegmail.com)

