

ARDENSE KRUIDENTHEES

De Ardense kruidenthees zijn ontstaan uit het traditioneel gebruik van allerlei geneeskrachtige planten en kruiden in de Ardense dorpen. De bestanddelen aanwezig in deze kruidenthees waren vroeger de enige geneesmiddelen voorhanden tegen alle mogelijke ziekten. De enorme vooruitgang van de moderne geneeskunde zorgde ervoor dat het gebruik van de plantengeneeswijze een beetje in de vergeethoek terecht kwam. Nochtans zei Pasteur "zelfs de meest hoogtechnologische industrie kan niet evenaren wat er ontwikkeld wordt in elke plantencel". De geneeskrachtige planten en kruiden die we in de natuur vinden, zijn dan ook de onschuldigste en gemakkelijkste medicatie voor het lichaam om ziekten te bestrijden.

GEbruIKSAANWIJZING

• **VERPAKKING IN BULK** : een soeplepel thee gedurende 10 minuten laten trekken in een kopje kokend water. De thee kan eveneens in een koffiezetapparaat gezet worden. • **VERPAKKING IN THEEBUJTJES** : een theebuiltje in een kopje kokend water dompelen en 10 minuten laten trekken. Het planteninfuus nooit laten koken. Voeg naar hartelust honing, suiker of zoetmiddel toe, behalve voor de thee n°1. Voeg eventueel citroen toe.

■ KRUIDENTHEE N° 1

VERMAGEREN

Fucus vesiculosus is een zeewier dat sinds oudsher bekend staat als de meest doeltreffende vermageringsplant. Deze kruidenthee is een associatie van *Fucus* en planten die eliminatiebevorderen werken. Het regelmatig drinken van de thee bevordert de afbraak van vetten in het vetweefsel en pakt cellulitis aan.

Indicaties : zwaarlijvigheid, overgewicht, cellulitis, vermageringskuren.

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 8 jaar) 1 kopje 's morgens, 's middags en 's avonds.

Dieet : vetrijke voeding, zoetigheden en droge vruchten moeten vermeden worden. Verminder zout, alcoholhoudende en zoete dranken.

■ KRUIDENTHEE N° 2

REUMA

Indicaties : deze kruidenthee wordt aanbevolen bij alle symptomen die wijzen op een te hoog urinezuurkristallengehalte in het bloed. De thee is eveneens aangewezen bij lumbago, verschot, spierpijnen en stijve nek.

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 8 jaar) 1 kopje 's morgens en 's avonds.

Dieet : alcoholhoudende dranken, vette vleessoorten, wild en gevogelte vermijden.

■ KRUIDENTHEE N° 3

BLOEDSOMLOOP

Indicaties : deze kruidenthee blijkt doeltreffend te zijn tegen spataders, aambeien, open beenzwaren, zwaar gevoel in de benen. De thee versterkt een verzwakte bloedsomloop.

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 8 jaar) een kopje 3 maal per dag; een normale kuur duurt 3 weken.

Dieet : opwekkende dranken en voeding vermijden: koffie, alcohol, speerijen.

■ KRUIDENTHEE N° 5

NIEREN

Indicaties : deze kruidenthee is aangewezen bij goedaardige blaas- en urinewegenontstekingen en bij nierstoornissen (nierstenen, cystitis, nefritis en urineretentie).

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 8 jaar) 2 tot 4 kopjes per dag na of tussen de maaltijden.

Dieet : koffie en alcohol dienen vermeden te worden.

OPMERKINGEN

De Ardense kruidenthees hebben geen wisselwerkingen met andere geneesmiddelen en kunnen zonder probleem samen worden ingenomen. Twee of drie verschillende Ardense kruidenthees kunnen eveneens gecombineerd worden. De enige Ardense kruidenthee die tegenaangewezen is tijdens de zwangerschap en de borstvoeding is thee n°11.

■ KRUIDENTHEE N° 7

PECTORALE

Indicaties : de uitzonderlijke samenstelling van deze kruidenthee: antiseptische, expectorende en hoeststillende planten, verklaart waarom de thee aangewezen is bij verschillende aandoeningen van de ademhalingswegen: hoest, verkoudheid, bronchitis.

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 6 jaar) 2 tot 3 kopjes per dag na het eten en voor het slapengaan.

■ KRUIDENTHEE N° 10

SLAPEN

Indicaties : deze kruidenthee is aangewezen om op een natuurlijke wijze zenuwachtigheid, opwinding, ongerustheid en slapeloosheid te bestrijden.

Posologie : (volwassenen en kinderen van meer dan 8 jaar) 1 kopje 3 maal per dag na de maaltijd (zenuwachtigheid) of 1 kopje 's avonds (slapeloosheid).

Bereiding : een optimale werking wordt bekomen door een beetje citroensap toe te voegen aan het kokend water en nadien pas de thee.

Dieet : overvloedige maaltijden, alcohol, koffie en eveneens zware maaltijden 's avonds vermijden.

■ KRUIDENTHEE N° 11

LAXATIVUM

Indicaties : de Ardense Kruidenthee laxerend N°11 bevat senna. De thee wordt gebruikt om constipatie te behandelen nadat elke ernstige ziekte werd uitgesloten.

Dieet : chronische constipatie dient bestreden te worden door aanpassing van de voedings- en levensgewoonten ; in het bijzonder moet voldoende gedronken worden (2 liter per dag).

■ THEE VAN DE OUDE ARDENNER N° 20 BLOEDDRUK

Indicaties : deze kruidenthee is een oud geneesmiddel dat zeer bekend is in de Ardennen en gebruikt wordt als gezondheidsdrank door oudere personen die te kampen hebben met ouderdomskaaltjes en een lang en gezond leven beogen. Deze kruidenthee is uitermate geschikt ingeval van een te hoge bloeddruk : hij herstelt een normale arteriële bloeddruk.

Posologie : (volwassenen) 1 kopje 's morgens op de nuchtere maag en 1 kopje 's avonds voor het slapengaan.

Dieet : zoutarm eten.

Buiten het bereik en het zicht van kinderen houden.

Onder de 25°C in de oorspronkelijke verpakking bewaren op een droge plaats.



Tilman®

Gezond dankzij planten

TILMAN SA • Z.I. Sud 15 • B-5377 Baillonville
www.tilman.be