



DO IT YOURSELF GREEN TEA BLENDING KIT

DETOX TEA

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



FRANÇAIS - P 2

ESPAÑOL - P 18

DEUTSCH - P 19

NEDERLANDS - P 19

ITALIANO - P 18

NO COMPROMISE ON QUALITY

LA QUALITÉ SANS COMPROMIS



NO ADDED FLAVORS:

We believe in the all-natural flavors of our tea leaves, herbs and other ingredients and we hope you enjoy them too!

SANS ARÔME AJOUTÉ:

Nous faisons confiance aux saveurs entièrement naturelles de nos feuilles de thé et nous espérons que vous les appréciez également !



NO ARTIFICIAL COLORING:

From bright green sencha to deep red hibiscus, we'll never use artificial coloring to cover up the natural beauty of our tea.

SANS COLORANT ARTIFICIEL:

Du vif éclat vert de notre sencha au rouge profond de nos fleurs d'hibiscus, nous n'utilisons jamais de colorant artificiel pour masquer la beauté naturelle de nos thés.



CERTIFIED ORGANIC:

We are committed to protecting our environment and your health, which is why we promise that all our ingredients are organic.

CERTIFIÉ BIO:

Nous sommes engagés à protéger l'environnement tout autant que votre santé, c'est la raison pour laquelle nous assurons que nos ingrédients sont biologiques.





Green Sencha Tea

This Japanese green tea carries a crisp, verdant flavour and is well-known for its powerful detoxifying properties, which eliminate excess water from the body.

Thé vert sencha

Ce thé vert japonais offre une saveur fraîche et herbacée, reconnu pour ses propriétés détoxifiantes puissantes, qui éliminent la rétention d'eau.



White Peony Tea

Fruity and lightly floral, White Peony tea from Fujian is prized for its antioxidant properties and positive effect on liver health.

Thé Bai mu dan

Fruité et délicatement floral, le thé Bai mu dan du Fujian est prisé pour ses propriétés antioxydantes et son effet bénéfique sur la santé du foie.



Burdock Root

Traditional medicinal writings describe burdock root as cleansing toxins from the body, and today we believe that this mild and earthy root helps to support a healthy digestive system.

Racine de bardane

Les écrits de médecine traditionnelle décrivent la racine de bardane comme aidant à éliminer les toxines du système sanguin, et il est reconnu aujourd'hui que cette racine participe à l'élimination des métaux lourds et autres polluants environnementaux présents dans l'organisme.



Lemon Peel

Soothe discomfort caused by bloating and boost your metabolism for a healthier way of life with lemon peel's vitamin C and detoxifying nutrients.

Écorces de citron

Débarassez-vous de l'inconfort provoqué par les ballonnements et améliorez votre métabolisme avec la vitamine C et les nutriments détoxifiants contenus dans l'écorce de citron.



Ginger Root

Used in traditional medicine for thousands of years in Asia, ginger root is packed with natural compounds and antioxidants that encourage a healthy metabolism and fight nausea.

Racine de gingembre

Utilisée en médecine traditionnelle depuis des milliers d'années en Asie, la racine de gingembre est un concentré de composants naturels et d'antioxydants qui apaisent le système digestif, combattent la nausée et réduisent les inflammations.



Hibiscus Flower

Hibiscus flower is full of antioxidants and vitamins that can naturally detoxify and balance the body for a healthier lifestyle.

Fleur d'hibiscus

La fleur d'hibiscus renferme beaucoup d'antioxydants et de vitamines qui apaisent les douleurs d'estomac, améliorent la santé cardiovasculaire qui constituent un détoxifiant naturel.



Dandelion Root

Rich in natural antioxidants, dandelion root has been traditionally used for centuries to gently soothe the body.

Racine de pissenlit

Riche en antioxydants naturels, la racine de pissenlit est traditionnellement utilisée depuis plusieurs siècles pour soulager le corps en douceur.



Milk Thistle Seed

With just a touch of medicinal bitterness, milk thistle seed is believed to have detoxifying properties that naturally support a healthy liver.

Chardon-marie

Le Chardon-Marie est un détoxifiant puissant qui extirpe les toxines hors du corps, combat naturellement l'inflammation et soutient les fonctions digestives.

HOW TO USE YOUR GAIWAN

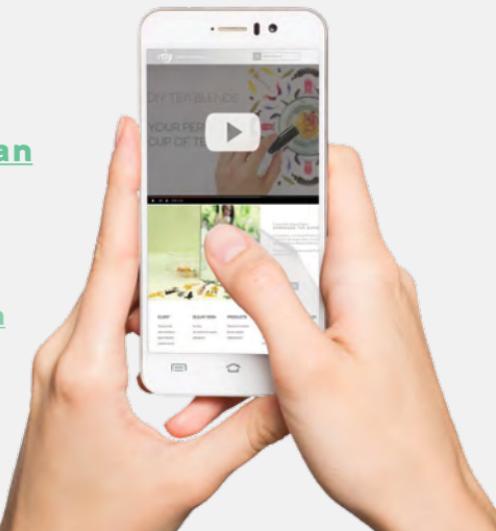
COMMENT UTILISER VOTRE GAIWAN

A gaiwan is a traditional Chinese cup designed for infusing tea leaves using three distinct parts: a bowl, a cover, and a saucer. The gaiwan does not have a filter, instead using the glass cover to ensure that the tea leaves do not escape with the tea between the cover and the bowl.

Le gaiwan est un outil d'infusion traditionnel d'origine chinoise utilisé depuis la Dynastie Ming. Il est composée de 3 parties distinctes : un bol, un couvercle et une soucoupe. Le gaiwan ne contient pas de filtre. Il faut donc s'exercer à l'utiliser afin que les feuilles ne s'échappent pas avec le thé par l'ouverture entre le couvercle et le bol.

Unlock the full potential
of your gaiwan on:
tea-it-yourself.com/gaiwan

Découvrez tout le potentiel de
votre gaiwan sur:
tea-it-yourself.com/fr/gaiwan



1- Measure your tea:

Place tea leaves in your gaiwan according to the recipe, or create your own blend to suit your taste.

Mesurez votre thé

Déposez les feuilles de thé dans votre gaiwan selon les indications de la recette ou créez votre propre mélange selon votre goût.

2- Infuse:

Fill the gaiwan with hot water and place the cover on, allowing the leaves to infuse for a few minutes, according to the recipe.

Infusez

Remplissez le gaiwan d'eau chaude et reposez le couvercle pour laisser infuser les feuilles quelques minutes, selon la recette.

3- Serve:

Carefully pick up your gaiwan - it will be hot! Hold it just below the rim with your thumb and middle finger, using your index finger to create and control a narrow opening at the lid. Pour the tea into cups, leaving the leaves behind, or drink directly from the gaiwan. Repeat step 2 to re-infuse, allowing the tea leaves to infuse for a longer time with each additional infusion.

Servir

Prendre le gaiwan avec précaution à cause de la chaleur. Tenez-le au rebord du bol avec votre pouce et votre majeur en utilisant votre index pour contrôler la mince ouverture du couvercle. Verser le thé dans des tasses en laissant les feuilles dans le gaiwan ou boire directement à même le gaiwan. Répétez l'étape 2 en laissant infuser de plus en plus longtemps.

RECETTES DETOK RECIPES

These are suggested recipes. We invite you to trust your creativity!
Simply use more or less of each ingredient to design your perfect blend.

Voici une sélection de recettes suggérées mais nous vous encourageons à être créatif!
Utilisez plus ou moins de chacun des ingrédients pour confectionner votre mélange idéal.

Create your own tea blend

Créez votre propre mélange de thés



1
CREATE
CRÉEZ

2
INFUSE
LAISSEZ INFUSER

3
ENJOY
BUVEZ



GREEN DETOX DÉTOX VERT

Lightly floral and crisp, the Green Detox blend is the ultimate fresh start. This delicious detoxifier encourages healthy digestion, supports liver function and helps to fight inflammation.

Légèrement floral et rafraîchissant, le mélange Détox Vert est synonyme de nouveau départ. Ce détoxifiant puissant favorise une bonne digestion, améliore le fonctionnement du foie et combat les inflammations.



**GREEN SENCHA
TEA: $\frac{1}{2}$ TSP**
THÉ SENCHA: 2.5 ML
($\frac{1}{2}$ C. À CAFÉ)



**WHITE PEONY
TEA: A PINCH**
BAI MU DAN:
UNE PINCÉE



**DANDELION
ROOT: A PINCH**
RACINE DE PISSENLIT:
UNE PINCÉE



**MILK THISTLE
SEED: A PINCH**
GRAINES DE CHARDON-
MARIE: UNE PINCÉE



**Infuse for 3 minutes in water at 80°C / 176°F.
Infusez 3 min dans une eau à 80°C.**



GINGER TUMMY TONIC

TONIQUE DIGESTIF AU GINGEMBRE

It's never too late to start fresh when it comes to your health! Rich in antioxidants, the Ginger Detox blend resets your digestive system to fight tummy troubles and helps soothe inflammation.

Il n'est jamais trop tard pour prendre un nouveau départ quand il s'agit de votre santé ! Riche en antioxydants, le mélange Détox Gingembre aide le système digestif à combattre les maux de ventre et à apaiser les brûlures d'estomac.



+



+



**DANDELION ROOT:
A PINCH**

RACINE DE PISSENLIT:
UNE PINCÉE

**GINGER ROOT:
A PINCH**

RACINE DE GINGEMBRE:
UNE PINCÉE

**LEMON PEEL:
A PINCH**

ÉCORCE DE CITRON:
UNE PINCÉE



+



**WHITE PEONY TEA:
A PINCH**

BAI MU DAN: UNE PINCÉE

**HONEY: TO TASTE
(OPTIONAL)**

MIEL: AU GOÛT (OPTIONNEL)

Infuse for 5 minutes in water at 80°C / 176°F.

Infusez 5 min dans une eau à 80°C.

IMMUNE SYSTEM RESCUE

SOS SYSTÈME IMMUNITAIRE

Give your immune system a much-needed boost with Japanese sencha, ginger, burdock root and milk thistle! This hearty blend is rich in antioxidants and naturally keeps colds at bay.

Donnez à votre système immunitaire la stimulation dont il a besoin avec le sencha japonais, le gingembre, la racine de bardane et le chardon-marie ! Ce délicieux mélange est riche en antioxydants et éloigne naturellement le rhume.



+



+



**GREEN SENCHA TEA:
½ TSP**

THÉ SENCHA: 2.5 ML
(½ C. À CAFÉ)

**GINGER ROOT:
A PINCH**

RACINE DE GINGEMBRE:
UNE PINCÉE

**MILK THISTLE SEED:
A PINCH**

GRAINES DE CHARDON-MARIE:
UNE PINCÉE



+



**BURDOCK ROOT:
A PINCH**

RACINE DE BARDANE:
UNE PINCÉE

**LEMON: A SLICE
(OPTIONAL)**

CITRON: UNE TRANCHE
(OPTIONNEL)

Infuse for 3 minutes in water at 80°C / 176°F.

Infusez 3 min dans une eau à 80°C.

CITRUS CLARITY ÉCLAT CITRONNÉ

Citrus Clarity is a bright and cheerful blend of green sencha, burdock root, lemon peel, hibiscus flower and dandelion root. This unique combination makes for potent detoxification and encourages overall well-being.

Éclat Citronné est un mélange coloré et chaleureux composé de sencha vert, de racine de bardane, de mélisse, de fleur d'hibiscus et de pissenlit. Cette combinaison unique a été créée pour une détoxification puissante ainsi que pour faciliter l'élimination des toxines de l'organisme.



GREEN SENCHA TEA:
A PINCH
THÉ SENCHA: UNE PINCÉE



BURDOCK ROOT:
A PINCH
RACINE DE BARDANE:
UNE PINCÉE



LEMON PEEL:
A PINCH
ÉCORCE DE CITRON:
UNE PINCÉE



HIBISCUS FLOWER:
A PINCH
FLEUR D'HIBISCUS:
UNE PINCÉE



DANDELION ROOT:
A PINCH
RACINE DE PISSENLIT:
UNE PINCÉE

Infuse for 3 minutes in water at 80°C / 176°F.

Infusez 3 min dans une eau à 80°C.



GRANDMOTHER'S REMEDY REMÈDE DE GRAND-MÈRE

Fight the toughest cold and flu with this powerful blend. The antibacterial properties of lemon and ginger will kick your immune system into high gear and speed up your recovery!

Un thé anti-rhume par excellence, ce remède naturel met en valeur les propriétés antibactériennes du citron et du gingembre afin de soulager la toux et accélérer la guérison.



LEMON PEEL: $\frac{1}{2}$ TSP

ÉCORCE DE CITRON: 2.5 ML (1/2 C. À CAFÉ)

+



GINGER ROOT: $\frac{1}{2}$ TSP

RACINE DE GINGEMBRE: 2.5 ML (1/2 C. À CAFÉ)



Infuse for 7 minutes in water at 100°C / 212°F.

Infusez 7 min dans une eau à 100°C.

PEONY & GINGER PURIFY PURETÉ DE GINGEMBRE

White peony tea, ginger root and hibiscus flower join forces to detoxify the body and soothe stomach discomfort in our exotic Peony & Ginger Purify blend.

Le Bai mu dan, le gingembre et la fleur d'hibiscus joignent leurs forces pour détoxifier le corps tout en soulageant les douleurs d'estomac dans notre mélange original Pureté de Gingembre.



WHITE PEONY TEA:
 $\frac{1}{2}$ TSP

BAI MU DAN: 2.5 ML
(1/2 C. À CAFÉ)

+



GINGER ROOT:
A PINCH

RACINE DE GINGEMBRE:
UNE PINCÉE

+



HIBISCUS FLOWER:
A PINCH

FLEUR D'HIBISCUS:
UNE PINCÉE



Infuse for 3 minutes in water at 80°C / 176°F.

Infusez 3 min dans une eau à 80°C.



INGREDIENTES / INGREDIENTI



Té sencha



Este té japonés tiene un sabor fresco y primaveral, y es célebre por sus poderosas propiedades de desintoxicación, que reducen la inflamación y eliminan el exceso de agua del cuerpo.

Té sencha

Questo tè verde giapponese ha un gusto fresco ed erbaceo ed è noto per le sue potenti proprietà disintossicanti. Riduce le infiammazioni ed elimina i liquidi in eccesso nel corpo.

Té Bai Mu Dan



Afrutado y ligeramente floral, el té de peonia blanca de Fujian es codiciado por sus propiedades antioxidantes y sus efectos positivos en la salud hepática.

Té Bai Mu Dan

Fruttato e delicatamente floreale, il Tè Bai Mu San del Fujian è apprezzato per le sue proprietà antiossidanti e il suo effetto benefico sulla salute del fegato.

Raíz de diente de león



Rica en antioxidantes naturales, la raíz de diente de león previene el daño celular causado por la polución ambiental y ayuda a calmar la inflamación en todo el cuerpo.

Radiche di tarassaco

Rica di antiossidanti naturali, la radice di tarassaco protegge dai danni cellulari provocati dall'inquinamento ambientale e aiuta a lenire delicatamente le infiammazioni in tutto il corpo.



Cáscaras de limón



Elimina la incomodidad causada por hinchazón y energiza el metabolismo para una vida más sana con la vitamina C y los nutrientes desintoxicantes de la cáscara de limón.

Scorza di limone

Liberati dal disagio che provoca il gonfiore e migliora il tuo metabolismo per uno stile di vita più sano con la vitamina C e i nutrienti disintossicanti della scorza di limone.



Raíz de jengibre

Ya conocida desde hace miles de años en la medicina tradicional asiática, la raíz de jengibre está repleta de compuestos naturales y antioxidantes que relajan el sistema digestivo, combaten las náuseas y reducen la inflamación.

Radiche di zenzero

Utilizzata nella medicina tradizionale da migliaia di anni in Asia, la radice di zenzero è un concentrato di componenti naturali e antiossidanti che leniscono il sistema digerente, aiutano a combattere la nausea e a ridurre le infiammazioni.

Flor de hibisco

La flor de hibisco está repleta de saludables antioxidantes y vitaminas que calman las molestias estomacales, contribuyen a la salud cardíaca y desintoxican de forma natural.

Fiore di ibisco

Il fiore di ibisco è ricco di antiossidanti e vitamine che calmano i dolori de stomaco, migliorano la salute del sistema cardiovascolare e disintossicano in modo naturale.



Raíz de bardana

Los escritos medicinales antiguos describen la raíz de bardana como un purificador de las toxinas en sangre. En la actualidad, sabemos que esta raíz ayuda a extraer metales pesados y otros elementos contaminantes del cuerpo.



Radiche di bardana

I testi di medicina tradizionale descrivono la radice di bardana come coadiuvante nell'eliminazione delle tossine dal sistema sanguigno e oggi è noto che questa radice contribuisce all'eliminazione dei metalli pesanti e altri inquinanti ambientali presenti nell'organismo.

Cardo mariano

La semilla de cardo mariano es un potente agente desintoxicante que elimina las toxinas del cuerpo, combate la inflamación de forma natural, y contribuye al buen funcionamiento del hígado.



Cardo mariano

Il cardo mariano è un potente disintossicante che elimina le tossine nocive dal corpo, combatte in modo naturale le infiammazioni e supporta le funzioni di un fegato sano.



ZUTATEN / INGREDIËNTEN



Sencha-Tee



Dieser japanische Grüntee bietet einen frischen, krautigen Geschmack und ist für seine starke entgiftende Wirkung bekannt, die Entzündungen lindert und Wasser aus dem Körper abführt.

Sencha thee



Deze Japanse groene thee heeft een frisse en kruidige smaak en is erkend voor zijn krachtige ontgifteigenschappen die ontstekingen verminderen en het overtollige water uit het lichaam verwijderen.

Bai-Mudan-Tee



Der fruchtige, zart-blumige Bai-Mudan-Tee aus Fujian wird wegen seiner antioxidierenden Wirkung und seiner positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Leber geschätzt.

Bai mudan thee



De Bai mudan thee uit Fujian is fruitig en heeft zachte florale toetsen. Hij is alom geprezen voor zijn antioxiderende eigenschappen en heilzaam effect op de lever.

Löwenzahnwurzel



Die Wurzel des Löwenzahns ist reich an natürlichen Antioxidantien und schützt gegen Zellschädigungen, die durch Umweltgifte hervorgerufen werden; außerdem lindert sie auf sanfte Weise Entzündungen im ganzen Körper.

Paardenbloemwortel



De paardenbloemwortel, rijk aan natuurlijke antioxidenten, beschermt tegen celschade veroorzaakt door milieuveerveling en helpt ontstekingen in het hele lichaam te verzachten.

Zitronenschalen



Werden Sie die unangenehmen Blähungen los und verschaffen Sie Ihrem Stoffwechsel eine gesündere Lebensart dank Vitamin C und der entgiftenden Nährstoffe, die in der Schale der Zitrone enthalten sind.

Citroenschil



Maak een einde aan ongemakken veroorzaakt door een opgezwellen buik en ga voor een gezondere levensstijl dankzij de vitamine C en de andere ontgiftende voedingsstoffen die in de citroenschil zitten.



Ingwerwurzel

Die Ingwerwurzel wird in der traditionellen Medizin Asiens seit Jahrtausenden verwendet und ist ein Konzentrat aus natürlichen Inhaltsstoffen und Antioxidantien, die das Verdauungssystem beruhigen, gegen Übelkeit helfen und Entzündungen lindern.

Gemberwortel

In Azië wordt de gemberwortel al duizenden jaren gebruikt in de traditionele geneeskunde. Het is een concentrat van natuurlijke en antioxiderende bestanddelen die de spijsvertering verlichten, helpen tegen duizeligheid en ontstekingen verminderen.

Hibiskus



Die Hibiskusblüte enthält viele Antioxidantien und Vitamine, die Magenschmerzen lindern, die Gesundheit des Herz-Kreislauftsystems fördern und eine natürliche Entgiftung bewirken.

Hibiscusbloem



De hibiscusbloem bevat tal van antioxidanten en vitamines die maagpijn verlichten, het hart en de bloedvaten gezond houden en op natuurlijke wijze ontgiften.

Klettenwurzel



In den Schriften der traditionellen Medizin heißt es, dass die Klettenwurzel dazu beiträgt, Giftstoffe aus dem Kreislaufsystem zu entfernen, und heute ist bekannt, dass diese Wurzel zur Beseitigung von Schmerzmetallen und anderen Umweltgiften aus dem Organismus beiträgt.

Kliswortel



Volgens der traditionellen geneeskunde hilft die kliswortel giftige stoffen uit het bloed verwijderen en tegenwoordig is hij ook erkend om zware metalen en andere milieuentaminanten uit het lichaam af te voeren.

Mariendistel



Die Mariendistel ist ein starkes Entgiftungsmittel, das schädliche Gifte aus dem Körper schwemmt, auf natürliche Weise Entzündungen bekämpft und eine gesunde Leberfunktion aufrechterhält.

Mariadistel



De mariadistel is een krachtige ontgifte die schadelijke toxines uit het lichaam verwijdert, ontstekingen tegengaat en de leverfunctie ondersteunt.



GAIWAN



- Estas son algunas instrucciones prácticas para dominar el uso de tu gaiwan. Te invitamos también a ver nuestro video en línea
- Hier ein paar praktische Hinweise, damit Sie lernen können, den Gaiwan richtig zu benutzen. Sie sollten sich dazu vielleicht auch unser Online-Video ansehen
- Hier vindt u enkele praktische tips om uw gaiwan goed te gebruiken. We nodigen u ook uit om onze online video te bekijken
- Ecco alcune istruzioni pratiche per utilizzare al meglio il gaiwan. Ti invitiamo anche a visionare il nostro video on line

Vea nuestro video:

Sehen Sie sich unser Video an:

Bekijk onze video:

Guarda il nostro video:

tea-it-yourself.com/gaiwan



1-

Mide tu té:

Deposita las hojas de té en tu gaiwan según las indicaciones de la receta o crea tu propia mezcla a tu gusto.

Die richtige Menge Tee:

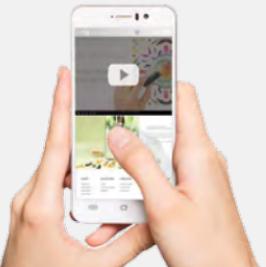
Geben Sie die Teeblätter gemäß den Anweisungen im Rezept in den Gaiwan oder komponieren Sie je nach Geschmack Ihre eigene Mischung.

Meet uw thee af:

Plaats de theeblaadjes in uw gaiwan volgens de instructies van het recept of creëer uw eigen mengsel naar uw smaak.

Dosare il tè:

Posare le foglie di tè nel gaiwan secondo le indicazioni della ricetta o creare il proprio mix secondo il proprio gusto.



2-

Infusión:

Vuelve a llenar el gaiwan de agua caliente y deja infusionar las hojas unos segundos, según indique la receta.

Aufgießen:

Füllen Sie erneut heißes Wasser in den Gaiwan und lassen Sie die Teeblätter je nach Rezept ein paar Minuten ziehen.

Laat trekken:

Vul de gaiwan opnieuw met warm water en laat de blaadjes enkele minuten trekken, volgens het recept.

Infusione:

Riempire di nuovo il gaiwan d'acqua calda e lasciare le foglie in infusione per alcuni minuti, secondo la ricetta.



3-

Sirve y reinfusión:

Agarra el gaiwan con cuidado, porque está muy caliente. Sostenlo al borde del bol con el pulgar y el dedo corazón utilizando el índice para controlar la pequeña apertura de la tapa. Echa el té en las tazas dejando las hojas en el gaiwan, o bebe directamente del gaiwan. Repite la etapa 2 dejando reposar cada vez más tiempo.

Servieren und erneut aufgießen:

Den heißen Gaiwan vorsichtig anfassen. Halten Sie Rand der Schüssel mit Daumen und Mittelfinger und kontrollieren Sie dabei mit dem Zeigefinger die schmale Öffnung des Deckels. Gießen Sie den Tee in Tassen, wobei die Blätter im Gaiwan verbleiben, oder trinken Sie direkt aus dem Gaiwan. Wiederholen Sie Schritt 2 und lassen Sie den Tee jedes Mal ein bisschen länger ziehen.

Opdienen en opnieuw laten trekken:

Neem de gaiwan voorzichtig vast, pas op voor de warmte. Houd de pot met uw duim en uw middelvinger vast aan de rand terwijl u uw wijsvinger gebruikt om de opening van het deksel te beheersen. Giet de thee in de kopjes en laat de blaadjes in de gaiwan of drink rechtstreeks uit de gaiwan. Herhaal stap 2 en laat steeds langer rusten.

Servire e ripetizione dell'infusione:

Prendere il gaiwan con precauzione perché è molto caldo. Tenerlo dai bordi con il pollice e il dito medio utilizzando l'indice per controllare l'incavo del coperchio. Versare il tè nelle tazze lasciando le foglie nel gaiwan o bere direttamente dal gaiwan. Ripetere la fase 2 lasciando riposare sempre più a lungo.

GREEN DETOX

3 MIN
80°C



TÉ SENCHA
1 CDTA. (2.5 ML)
SENCHA-TEE
½ C. DA TÉ (2.5 ML)
SENCHA THEE
2.5 ML
TÉ SENCHA
½ C. DA TÉ (2.5 ML)



TÉ BAI MU DAN
UNA PIZCA
BAI-MUDAN-TEE
EINE PRISE
BAI MUDAN THEE
EEN SNUFJE
TÉ BAI MU DAN
UN PIZZICO



RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN
UNA PIZCA
LÖWENZAHNWURZEL
EINE PRISE
PAARDENBLOEMWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI TARASSACO
UN PIZZICO



CARDO MARIANO
UNA PIZCA
MARIENDISTEL
EINE PRISE
MARIADISTEL
EEN SNUFJE
CARDO MARIANO
UN PIZZICO



GINGER TUMMY TONIC

5 MIN
80°C



TÉ BAI MU DAN
UNA PIZCA
BAI-MUDAN-TEE
EINE PRISE
BAI MUDAN THEE
EEN SNUFJE
TÉ BAI MU DAN
UN PIZZICO



RAÍZ DE JENGIBRE
UNA PIZCA
INGWERWURZEL
EINE PRISE
GEMBERWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI ZENZERO
UN PIZZICO



CÁSCARAS DE LIMÓN
UNA PIZCA
ZITRONENSCHALEN
EINE PRISE
CITROENSCHIL
EEN SNUFJE
SCORZA DI LIMONE
UN PIZZICO



RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN
UNA PIZCA
LÖWENZAHNWURZEL
EINE PRISE
PAARDENBLOEMWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI TARASSACO
UN PIZZICO



MIEL
UN CHORRITO
HONIG
EIN STRICH
HONING
EEN STREEPJE
MIELE
UN PIZZICO

IMMUNE SYSTEM RESCUE

3 MIN
80°C



+



+



TÉ SENCHA
1 CDTA. (2.5 ML)
SENCHA-TEE
½ C. DA TÈ (2.5 ML)
SENCHA THEE
2.5 ML
TÈ SENCHA
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

RAÍZ DE JENGIBRE
UNA PIZCA
INGWERWURZEL
EINE PRISE
GEMBERWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI ZENZERO
UN PIZZICO

CARDO MARIANO
UNA PIZCA
MARIENDISTEL
EINE PRISE
MARIADISTEL
EEN SNUFJE
CARDO MARIANO
UN PIZZICO



+



RAÍZ DE BARDANA
UNA PIZCA
KLETTENWURZEL
EINE PRISE
KLISWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI BARDANA
UN PIZZICO

LIMÓN
UNA RODAJA
ZITRONE
EINE SCHEIBE
CITROEN
EEN SNEE
LIMONE
UNA FETTA

PEONY & GINGER PURIFY

3 MIN
80°C



+



+



TÉ BAI MU DAN
1 CDTA. (2.5 ML)
BAI-MUDAN-TEE
½ C. DA TÈ (2.5 ML)
BAI MUDAN THEE
2.5 ML
TÈ BAI MU DAN
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

RAÍZ DE JENGIBRE
UNA PIZCA
INGWERWURZEL
EINE PRISE
GEMBERWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI ZENZERO
UN PIZZICO

FLOR DE HIBISCO
UNA PIZCA
HIBISKUS
EINE PRISE
HIBISCUS BLOEM
EEN SNUFJE
FIORE DI IBISCO
UN PIZZICO

MORNING ZEST

7 MIN
100°C



+



CÁSCARAS DE LIMÓN
1 CDTA. (2.5 ML)
ZITRONENSCHALEN
½ C. DA TÈ (2.5 ML)
CITROENSCHIL
2.5 ML
SCORZA DI LIMONE
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

RAÍZ DE JENGIBRE
1 CDTA. (2.5 ML)
INGWERWURZEL
½ C. DA TÈ (2.5 ML)
GEMBERWORTEL
2.5 ML
RADICE DI ZENZERO
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

CITRUS CLARITY

3 MIN 80°C



TÉ SENCHA
UNA PIZCA
SENCHA-TEE
EINE PRISSE
SENCHA THEE
EEN SNUFJE
TÈ SENCHA
UN PIZZICO



RAÍZ DE BARDANA
UNA PIZCA
KLETTENWURZEL
EINE PRISSE
KLISWORTEL
EEN SNUFJE
RADICE DI BARDANA
UN PIZZICO



CÁSCARAS DE LIMÓN
UNA PIZCA
ZITRONENSCHALEN
EINE PRISSE
CITROENSCHIL
EEN SNUFJE
SCORZA DI LIMONE
UN PIZZICO



FLOR DE HIBISCO
UNA PIZCA
HIBISKUS
EINE PRISSE
HIBISCUS BLOEM
EEN SNUFJE
FIORE DI IBISCO
UN PIZZICO

+



RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN
UNA PIZCA
LÖWENZAHNWURZEL
EINE PRISSE
PAARDENBLOEMWORTSEL
EEN SNUFJE
RADICE DI TARASSACO
UN PIZZICO





TEA-IT-YOURSELF.COM