



DO IT YOURSELF HERBAL TEA BLENDING KIT

# NO STRESS TEA

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



FRANÇAIS - P 2

ESPAÑOL - P 16

DEUTSCH - P 17

NEDERLANDS - P 17

ITALIANO - P 16

## 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.



## Chamomile



Whether it's nourishing the immune system and fighting colds or melting away stress and lifting spirits, this aromatic herb can handle it all. Best enjoyed at bedtime, its calming and restful effects will help you fall asleep more easily.

## Camomille

Qu'elle participe au bon fonctionnement du système immunitaire et combatte un rhume, ou alors qu'elle dissipe le stress et remonte le moral, cette herbe aromatique s'occupe de tout. Consommée à l'heure du coucher, son effet calmant vous aidera à vous endormir plus facilement.

## Lemon Balm



Graced with a pleasant citrus aroma, lemon balm has been revered for thousands of years for its ability to lighten anxiety, improve concentration and encourage restful sleep.

## Mélisse

Reconnaissable à son arôme citronné, la mélisse a été vénérée durant des milliers d'années pour sa capacité à apaiser l'anxiété, améliorer la concentration et aider à dormir paisiblement.

## Spearmint



Full of beneficial antioxidants, spearmint naturally fights stress and fatigue while giving your concentration a welcome boost.

## Menthe verte

Concentrée en antioxydants bienfaisants, la menthe verte aide à combattre naturellement le stress et la fatigue, tout en facilitant la concentration avec un coup de pouce bienvenu.

## Licorice Root



Licorice root has much more to offer than simply a unique flavor. It has been used for centuries to improve digestive health and fight fatigue.

## Racine de réglisse

La racine de réglisse a tellement plus à offrir que sa saveur si particulière: elle a été utilisée pendant plusieurs siècles afin de favoriser la digestion et combattre la fatigue.

## Hawthorn Berry



Include a hint of serenity in your morning cup of tea with hawthorn berry, a superfruit that naturally helps to lower stress and ease digestion.

## Baies d'aubépine



Agrémentez votre tasse de thé du matin avec un soupçon de sérénité grâce aux baies d'aubépine, un super fruit qui réduit naturellement le stress, améliore la circulation et facilite la digestion.

## Valerian Root



Take a moment to unwind with valerian root and let this powerful ingredient enhance your sleep habits and boost your ability to stay calm in times of stress.

## Racine de valériane



Prenez un instant pour vous relaxer avec la racine de valériane, et laissez ce puissant ingrédient améliorer vos habitudes de sommeil et vous aider à rester calme dans les moments stressants.

## Passion Flower



Much more than simply a beautiful wildflower, passion flower naturally calms anxiety, strengthens the ability to focus and improves sleep.

## Passiflore



Bien plus qu'une simple fleur sauvage, la passiflore calme naturellement l'anxiété, renforce la capacité de concentration et améliore le sommeil.

## Lavender Buds



Lavender buds calm both the body and spirit: these cheerful little flowers help to relieve anxiety, ease stomach discomfort, reduce insomnia and restore peace.

## Boutons de lavande



Les boutons de lavande calment le corps et l'esprit : ces petites fleurs guillerettes aident à soulager l'anxiété, à apaiser l'estomac, à réduire l'insomnie et à rétablir la quiétude.

## HOW TO USE YOUR GAIWAN

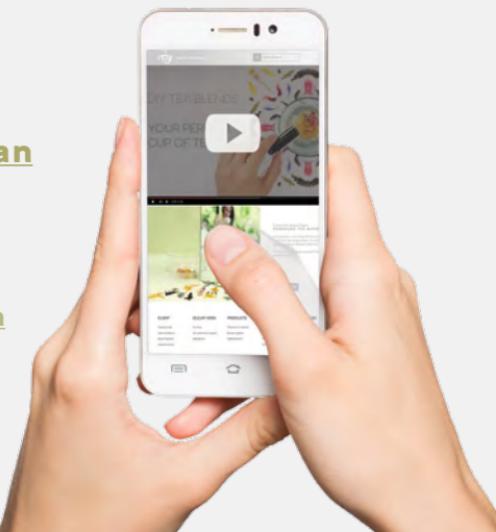
### COMMENT UTILISER VOTRE GAIWAN

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](http://tea-it-yourself.com/gaiwan)

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

Rémplissez 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 NO STRESS 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



## BALANCED BREATH HEUREUX SOUPIR

Balanced Breath combines licorice root, hawthorn berry and spearmint to create the perfect anti-anxiety blend. This soothing recipe is packed with healthy antioxidants that fight the fatigue and stress of a busy day.

Heureux Soupir allie la racine de réglisse, la baie d'aubépine et la menthe verte pour créer le mélange parfait pour lutter contre l'anxiété. Cette recette apaisante est pleine d'antioxydants qui contribuent à lutter contre la fatigue et le stress d'une journée bien remplie.



+



+



+



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

RACINE DE RÉGLISSE:  
2.5 ML ( $\frac{1}{2}$  C. À CAFÉ)

HAWTHORN  
BERRY:  $\frac{1}{2}$  TSP

BAIES D'AUBÉPINE:  
2.5 ML ( $\frac{1}{2}$  C. À CAFÉ)

SPEARMINT:  
A PINCH

MENTHE VERTE:  
UNE PINCÉE

LEMON: A SLICE  
(OPTIONAL)

CITRON: UNE TRANCHE  
(OPTIONNEL)



Infuse for 3 minutes in water at 90°C / 194°F.  
Infusez 3 min dans une eau à 90°C.



## SWEET DREAMS DOUCE NUIT

Drift off with Sweet Dreams, a mellow, gentle blend that will take away the stress of the day, replacing it with relaxation and an enduring sense of calm that encourages rest.

Laissez-vous bercer avec Douce Nuit, un mélange doux, apaisant et léger qui vous libérera du stress de la journée. Laissez place à une sensation de relaxation et de sérénité durable qui incite au repos.



+



+



**CHAMOMILE:**  $\frac{1}{2}$  TSP  
CAMOMILLE: 2.5 ML  
( $\frac{1}{2}$  C. À CAFÉ)

**LEMON BALM:**  $\frac{1}{2}$  TSP  
MÉLISSE: 2.5 ML  
( $\frac{1}{2}$  C. À CAFÉ)

**HONEY:** TO TASTE  
(OPTIONAL)  
MIEL: AU GOÛT (OPTIONNEL)



**Infuse for 5 minutes in water at 90°C / 194°F.  
Infusez 5 min dans une eau à 90°C.**

## MINTY MANTRA MANTRA MENTOLÉ

Take a deep breath and relax with TIY's unique Minty Mantra blend. This calming mix of spearmint, passion flower and lemon balm naturally soothes stress and improves concentration.

Prenez une grande inspiration et relaxez-vous avec Mantra Mentolé, un mélange unique de TIY. Cette combinaison apaisante est un déstressant naturel et participe à l'amélioration de la concentration.



+



+



**SPEARMINT:**  $\frac{1}{2}$  TSP  
MENTHE Verte:  
2.5 ML ( $\frac{1}{2}$  C. À CAFÉ)

**LEMON BALM:**  
A PINCH  
MÉLISSE: UNE PINCÉE

**PASSION FLOWER:**  
A PINCH  
PASSIFLORE: UNE PINCÉE



**Infuse for 5 minutes in water at 90°C / 194°F.  
Infusez 5 min dans une eau à 90°C.**

## DEEP SLUMBER DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Deep Slumber is a potent blend of valerian root and lemon balm crafted to fight insomnia and allow your body to relax into a restorative, tranquil sleep.

Dans les bras de Morphée est un mélange puissant de racine de valériane et de mélisse spécialement confectionné pour lutter contre l'insomnie et ainsi permettre à votre corps de profiter d'un sommeil paisible et réparateur.



+



**VALERIAN ROOT: 1 TSP**  
RACINE DE VALÉRIANE: 5 ML  
(1 C. À CAFÉ)

**LEMON BALM: A PINCH**  
MÉLISSE: UNE PINCÉE



**Infuse for 5 minutes in water at 90°C / 194°F.**  
Infusez 5 min dans une eau à 90°C.

## LAVENDER DAYDREAM SONGÉ À LA LAVANDE

Lavender Daydream, a light and floral blend of lavender buds, chamomile and honey, restores peace to both body and mind. Enjoy as a caffeine-free afternoon break, or curl up with a cup to unwind before bed.

Songé à la lavande, un mélange léger et floral de camomille, boutons de lavande et miel, apaise à la fois le corps et l'esprit. À déguster lors d'une pause non-caféinée en après-midi, ou pour vous détendre avant d'aller au lit.



+



+



**LAVENDER BUDS:  
A PINCH**  
LAVANDE: UNE PINCÉE

**CHAMOMILE: 1 TSP**  
CAMOMILLE: 5 ML  
(1 C. À CAFÉ)

**HONEY: A DASH  
(OPTIONAL)**  
MIEL: UN TRAIT (OPTIONNEL)



**Infuse for 5 minutes in water at 90°C / 194°F.**  
Infusez 5 min dans une eau à 90°C.



## INGREDIENTES / INGREDIENTI



### Manzanilla

Ya sea para reforzar el sistema inmune y combatir los catarros o para reducir el estrés y mejorar el ánimo, esta hierba aromática todo lo puede.



### Camomilla

La camomilla contribuye al correcto funcionamiento del sistema inmunológico, mientras combate el raffreddore, elimina lo stress e tira su il morale. Questa erba aromatica fa tutte queste cose.



### Melisa

Con su agradable aroma de limón, la melisa ha sido apreciada a lo largo de milenios gracias a su capacidad de aliviar la ansiedad, mejorar la concentración y contribuir a un sueño reparador.



### Melissa

Dal piacevole aroma agrumato, la melissa è stata venerata per migliaia di anni per la sua capacità di calmare l'ansia, migliorare la concentrazione e contribuire a un sonno ristoratore.



### Hierbabuena

Repleta de antioxidantes beneficiosos, la hierbabuena combate el estrés y la fatiga de forma natural, potenciando a la vez la concentración.



### Menta verde

Ricca di benefici antiossidanti, la menta verde aiuta a combatere en modo naturale stress e fatica, aumentando al tempo stesso la concentrazione.



### Raíz de regaliz

La raíz de regaliz tiene mucho más que ofrecer aparte de un sabor único: ha sido usado desde hace siglos para mejorar la salud digestiva y combatir la fatiga.



### Radice di liquirizia

La radice di liquirizia offre molto di più del suo gusto così particolare: è stata utilizata per secoli per favorire una sana digestione e combattere la fatica.



### Baya de espino

Dale un toque de serenidad a tu té de la mañana con baya de espino, una super fruta que reduce el estrés de forma natural, mejora la circulación y facilita la digestión.

### Bacche di biancospino

Dai un tocco de serenità alla tua tazza di té del mattino con le bacche di biancospino, un superfrutto che reduce en modo naturale lo stress, migliora la circolazione e facilita la digestione.



### Raíz de valeriana

Date un momento de relax con raíz de valeriana y permite que este potente ingrediente mejore tus hábitos de sueño y mejore tu capacidad de mantener la calma en momentos de estres.

### Radice di valeriana

Prenditi un minuto per relárti con la raíz de valeriana e lascia che questo potente ingrediente migliori le tue abitudini di sonno e ti ayu a mantener la calma nei momenti stressanti.



### Passiflora

Mucho más que una simple flor salvaje, la hermosa passiflora calma la ansiedad de forma natural, fortalece la capacidad de concentración y mejora el sueño.

### Passiflora

Più d'un semplice fiore selvaggio, la passiflora calma l'ansia in modo naturale, aumenta la capacità di concentrazione e migliora il sonno.



### Flores de lavanda

Las flores de lavanda calman el cuerpo y el espíritu: estas alegres florecillas calman la ansiedad, alivian las molestias estomacales, reducen el insomnio y te proporcionan calma.



### Boccioli di lavanda

I boccioli di lavanda calmano corpo e mente. Questi fiorellini briosi aiutano a dare sollievo all'ansia, a calmare i dolori allo stomaco, a ridurre l'insonnia e a ristabilire la quiete.



## ZUTATEN / INGREDIËNTEN



### Kamille

Diese aromatische Kraut ist ein Alleskönner, es stärkt das Immunsystem, wirkt gegen Erkältungen, vertreibt Stress und hebt die Stimmung ...



### Kamille

Dit aromatische kruid heeft tal van krachten: het draagt bij aan een goede werking van het immunsysteem en bestrijdt verkoudheden, neemt de stress weg en krikt de moral op.



### Zitronenmelisse

Die mit einem angenehmen Zitrusaroma gesegnete Melisse wird seit Jahrtausenden wegen ihrer Fähigkeit verehrt, Beklemmungen zu lindern, die Konzentration zu fördern und zu einem guten Schlaf zu verhelfen.



### Citroenmelisse

Gedurende vele eeuwen werd citroenmelisse, met haar aangenaam citroenaroma, gebruikt om angst weg te nemen, de concentratie te verbeteren en om rustig te slapen.



### Grüne Minze

Als Konzentrat aus wohltuenden Antioxidantien trägt grüne Minze zur natürlichen Bekämpfung von Stress und Ermüdungserscheinungen bei und fördert einen ein willkommenen Schubs die Konzentration.



### Groene munt

Groene munt, concentraat van heilzame antioxidanten, helpt op natuurlijke wijze stress en vermoeidheid te bestrijden en verbetert de concentratie.



### Süßholzwurzel

Die Süßholzwurzel hat sehr viel mehr zu bieten als ihren ganz speziellen Geschmack: Sie wird seit Jahrhunderten zur Förderung der Verdauung und gegen Müdigkeit eingesetzt.



### Zoethoutwortel

De zoethoutwortel heeft veel meer te bieden dan zijn bijzondere smaak: gedurende vele eeuwen gebruikte men zoethoutwortel om de spijsovertering te stimuleren en vermoeidheid te bestrijden.



### Weißdornbeeren

Verleihe Sie Ihrer morgendlichen Tasse Tee dank Weißdornbeeren eine Prise Heiterkeit. Diese tolle Frucht lindert auf natürliche Weise Stress, verbessert den Blutkreislauf und erleichtert die Verdauung.



### Hagedoornbes

Voeg een vleugje sereniteit toe aan uw ochtentkopje thee dankzij de hagedoornbes, een superfruit dat op natuurlijke wijze stress verlaagt, de bloedcirculatie verbetert en de spijsovertering verlicht.

### Baldrianwurzel

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und entspannen Sie sich mit Baldrianwurzel, lassen Sie von diesem leistungsfähigen Wirkstoff Ihre Schlafgewohnheiten verbessern und sich helfen, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben.



### Valeriaanwortel

Neem een ogenblik om te ontspannen met de valeriaanwortel, laat dit krachtige ingrediet uw slaapgewoontes verbeteren en u helpen kalm te blijven op stresserende momenten.

### Passionsblumen

Die Passionsblume ist viel mehr als nur eine Wildblume, denn sie besänftigt auf natürliche Weise Beklemmungen, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und lässt einen besser schlafen.



### Passiebloem

De passiebloem is veel meer dan een wilde bloem, ze kalmert op natuurlijke wijze angst, verhoogt de concentratiecapaciteit en verbetert de slaap.

### Lavendelblüten

Lavendelknospen beruhigen Körper und Geist: Diese fröhlichen kleinen Blüten lindern Beklemmungen, beruhigen den Magen, helfen gegen Schlaflosigkeit und stellen wieder ein ruhiges, friedliches Gefühl her.



### Lavendelblösem

Lavendelbloesem kalmert lichaam en geest: deze vrolijke bloempjes helpen angst weg te nemen en de maag te verlichten. Ze verminderen slapeeloosheid en brengen de rust terug.



## 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](http://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:

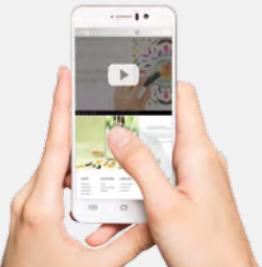
Geben Sie die Teeblätter gemäß den Anweisungen im Rezept in den Gaiwan oder komponieren Sie je nach Geschmack Ihre eigene Mischung.

#### 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.

## SWEET DREAMS

5 MIN  90°C



+



+



MANZANILLA  
1 CDTA. (2.5 ML)  
KAMILLE  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)  
KAMILLE  
2.5 ML  
CAMOMILLA  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

MELISSA  
1 CDTA. (2.5 ML)  
ZITRONENMELISSE  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)  
CITROENMELISSE  
2.5 ML  
MELISSA  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

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

## LAVENDER DAYDREAM

5 MIN  90°C



+



+



LAVANDA  
UNA PIZCA  
LAVENDEL  
EINE PRISE  
LAVENDEL  
EEN SNUFJE  
LAVANDA  
UN PIZZICO

MANZANILLA  
1 CDTA. (5 ML)  
KAMILLE  
1 TL (5 ML)  
KAMILLE  
5 ML  
CAMOMILLA  
1 C. DA TÈ (5 ML)

## MINTY MANTRA

3 MIN  90°C



+



+



HIERBABUENA  
1 CDTA. (2.5 ML)  
GRÜNE MINZE  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)  
GROENE MUNT  
2.5 ML  
MENTA VERDE  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)

MELISSA  
UNA PIZCA  
ZITRONENMELISSE  
EINE PRISE  
CITROENMELISSE  
EEN SNUFJE  
MELISSA  
UN PIZZICO

PASSIFLORA  
UNA PIZCA  
PASSIONSBLOMEN  
EINE PRISE  
PASSIEBLOEM  
EEN SNUFJE  
PASSIFLORA  
UN PIZZICO

## DEEP SLUMBER

5 MIN  90°C



+



RAÍZ DE VALERIANA  
1 CDTA. (5 ML)  
BALDRIANWURZEL  
1 TL (5 ML)  
VALERIAANWORTEL  
5 ML  
RADICE DI VALERIANA  
1 C. DA TÈ (5 ML)

MELISSA  
UNA PIZCA  
ZITRONENMELISSE  
EINE PRISE  
CITROENMELISSE  
EEN SNUFJE  
MELISSA  
UN PIZZICO

## BALANCED BREATH



RAÍZ DE REGALIZ  
1 CDTA. (2.5 ML)  
SÜSSHOLZWURZEL  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)  
ZOETHOUTWORTEL  
2.5 ML  
RADICE DI LIQUI-  
RIZIA  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)



BAYA DE ESPINO  
1 CDTA. (2.5 ML)  
WEISSDORNBEEREN  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)  
HAGEDOORNBES  
2.5 ML  
BACCHE DI BIANCO-  
SPINO  
½ C. DA TÈ (2.5 ML)



HIERBABUENA  
UNA PIZCA  
GRÜNE MINZE  
EINE PRISE  
GROENE MUNT  
EEN SNUFJE  
MENTA VERDE  
UN PIZZICO



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





TEA-IT-YOURSELF.COM