



Januari *vrijdag* **3**

Ontsteking verminderen

Dankzij de ontstekingsremmende en kalmerende werking kan kamillethee de zwelling, roodheid en irritatie van een ontstoken oog verminderen. Gebruik een afgekoeld maar nog warm zakje kamillethee als kompres en leg dit een kwartier op het ontstoken (gesloten) oog. Als je losse thee gebruikt, kun je een make-upwatje in getrokken kamillethee dopen en als oogkompres gebruiken.





Januari

zaterdag zondag

4

5

Maag- en darmklachten

Kamillethee heeft een ontspannend effect op de maag en darmen en kan daardoor verlichting bieden bij maag- of darmklachten.

