



Honingdrankjes om beter te slapen

1. Maak een kopje kamillethee met heet water en laat het afkoelen. Roer wat honing erdoor en drink de drank voor het naar bed gaan met kleine slokjes op.
2. Doe in een glas een mengsel van twee theelepels appelazijn met een theelepel honing en drink het een halfuurtje voor het slapen gaan.
3. Drink een glas warme melk met een koffielepel honing.
4. Vul een glas met het sap van een sinaasappel en een citroen. Roer er twee dessertlepels honing door en vul het glas verder met kokend water. Langzaam opdrinken.

Bron: Paul Gheschiere "De slaap, je tweede leven!" ISBN 90 5466 389 8