

THEE MET INTENTIE

Rust, ritme en rituelen in elk kopje

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Wat is een Theeformule?

Over intentie, ritueel en de kracht van kruiden.

Hoofdstuk 2 – Theeformules voor Gezondheid

Blends voor rust, energie, immuunsysteem, spijsvertering, menstruatie, huid en meer.

Hoofdstuk 3 – Theeformules voor Emoties

Ondersteuning bij troost, zelfliefde, loslaten, focus en innerlijke balans.

Hoofdstuk 4 – Rituelen per Moment van de Dag

Thee voor ochtend, middag, avond, seizoensmomenten en maanfases.

Hoofdstuk 5 – Speciale Recepten

Ijsthee, kinderthee, theelatte, koken met thee en feestelijke combinaties.

Hoofdstuk 6 – DIY-blends & Schrijfruimte

Maak je eigen blends met intentie en noteer je favorieten.

Hoofdstuk 7 – Thee & de Seizoenen

Lente, zomer, herfst en winter in je kopje.

Hoofdstuk 8 – Kruidengids

15 kruiden uitgelegd: werking, smaak en toepassingen.

Hoofdstuk 9 – Bonuspagina's

Theeritueel in 5 stappen, veelgestelde vragen, theedagboek en extra schrijfruimte.

Hoofdstuk 10 – Thee voor Energie & Focus

Blends voor vitaliteit, helderheid en een zachte boost.

Hoofdstuk 11 – Thee voor Hart & Emoties

Voor rust, troost, loslaten en vrouwelijke zachtheid.

Hoofdstuk 12 – Thee als Zelfzorgmoment

Blends voor spanning, ontspanning en innerlijke aandacht.

Hoofdstuk 13 – Thee voor Spijsvertering

Ondersteuning bij buikklachten, gasvorming en detox.

Hoofdstuk 14 – Thee voor Slaap & Herstel

Rustgevende formules voor ontspanning en nachtrust.

Hoofdstuk 15 – Slotwoord & Verbinding

Dankwoord, inspiratie en laatste rituelen met liefde geserveerd.

Inleiding

Welkom bij 'Thee met Intentie' – een boek vol rust, ritme en rituelen. In deze gids neem ik je mee in de wereld van kruiden, zelfzorg en verbinding. Thee is niet zomaar een drankje: het is een moment van aandacht. Of je nu behoefte hebt aan stilte, energie, troost of helderheid – er bestaat een kruidencombinatie die precies daarbij past.

Met dit boek wil ik je inspireren om van jouw theemoment een bewuste gewoonte te maken. Je vindt hier formules voor gezondheid, emoties en levensmomenten – allemaal gemaakt met liefde, kennis en de kracht van de natuur.

Hoofdstuk 1 – Wat is een Theeformule?

Een theeformule is meer dan een recept: het is een afgestemde combinatie van kruiden die elkaar versterken. Elke blend in dit boek is samengesteld op basis van de werking van kruiden op lichaam en geest. Denk aan rustgevende lavendel, verwarmende kaneel of zuiverende paardenbloem.

Een goede formule heeft balans. Je leert straks hoe je zelf combinaties kunt maken, maar eerst starten we met een aantal beproefde recepten voor rust, energie en zelfliefde.

Waarom ik met thee en kruiden ben gaan werken

Jarenlang voelde ik me niet mezelf. Mijn lichaam gaf signalen af, maar ik wist niet precies wat er aan de hand was. Na een periode van drie jaar ziek zijn – waarin ik uitgeput was, pijn had en mijn balans kwijt was – begon ik te zoeken naar zachtheid, naar natuur, naar iets wat mijn herstel kon ondersteunen zonder me verder uit te putten.

Zo kwam ik steeds vaker uit bij kruiden. Niet als wondermiddel, maar als ondersteuning. Een kop thee werd voor mij een moment van rust, van voelen wat ik nodig had. Een ritueel. Ik begon te experimenteren met combinaties voor mijn klachten: voor rust, voor mijn spijsvertering, voor energie.

Langzaam groeide het vertrouwen in mijn lichaam weer. Niet omdat thee alles oploste, maar omdat het me uitnodigde om te vertragen, te luisteren, en mezelf te verzorgen. Uit die ervaring is dit boek geboren. Het is mijn manier om te delen wat ik heb geleerd – met liefde, zachtheid en intentie.

Hoofdstuk 2 – Theeformules voor Gezondheid

Thee kan zoveel meer zijn dan een warme drank. In dit hoofdstuk deel ik formules die specifiek zijn samengesteld om het lichaam te ondersteunen. Elk mens is anders, en geen enkele dag is hetzelfde – daarom bied ik meerdere varianten aan per thema, zodat jij kunt kiezen wat op dat moment bij jou past.

Gezondheid is geen rechte lijn. Het is een dans van luisteren, bijsturen en goed voor jezelf zorgen. Deze blends zijn geen medicijn, maar wel een liefdevolle ondersteuning voor je lichaam én je gevoel.

Formule voor Rust & Slaap

Ingrediënten:

- Kamille
- Lavendel
- Citroenmelisse
- Valeriaanwortel (een snufje)

Waarom deze blend werkt:

Deze kruiden zijn bekend om hun kalmerende eigenschappen. Ze helpen het zenuwstelsel tot rust komen, verlichten spanning en zorgen voor een diepe ontspanning. Ideaal voor het slapengaan of na een drukke dag.

Zetadvies:

Gebruik 2 theelepels kruiden per kopje. Laat 10 minuten trekken onder deksel zodat de etherische oliën behouden blijven.

Formule voor Energie

Ingrediënten:

- Groene thee (Sencha of Matcha)
- Gember
- Citroengras
- Munt

Waarom deze blend werkt:

Deze combinatie is stimulerend en verfrissend. Groene thee bevat natuurlijke cafeïne, gember verwarmt en activeert, citroengras geeft helderheid en munt maakt je hoofd fris. Perfect als ochtendthee of dip-oppepper.

Zetadvies: