

NO.02

MAGAZINE

THEESOMMELIER BENITA

HELPPP

IK ZIT IN DE

OVERGANG !!!

DE MAGIE VAN EEN

Theeritueel

HOME MADE
KRUIDENBADZOUT

SLAAP LEKKER
EDITION

MOON MILK
HET ULTIEME
SLAAPDRANKJE

www.theesommelierbenita.nl



0 00035 54562 0

Welkom bij deze Slaap lekker edition!

Wat bijzonder dat je dit magazine in handen hebt!
Ik ben Benita Roetman eigenaar van Theesommelier Benita.

Thee is voor mij zoveel meer dan een drankje,
het is een moment van rust, een manier om te verbinden en
een klein ritueel om van te genieten.

Dit magazine is extra speciaal, want het is een Slaap lekker Edition ter
ere van mijn **50ste** verjaardag!

Een mijlpaal die ik graag vier door mijn passie voor thee en ontspanning
met jou te delen. In deze editie neem ik je mee in de wereld van thee en
slaap. Een combinatie die perfect samenwerkt.
Van kalmerende kruiden tot fijne avondrituelen, alles om jouw
nachtrust te verbeteren en je energiever te laten ontwaken.

Dus zet een kop thee, neem een moment voor jezelf
en laat je inspireren.

Liefs Benita



Scan en Ontdek



INHOUD

- Theïne en een goede nachtrust
- Wat kun je doen om beter te slapen?
- De magie van een theeritueel
- Thee drinken voor het slapen
- Kruiden die helpen bij een goede nachtrust
- Home Made klassieke slaapthee
- Home Made diepe ontspanningsthee
- Home Made zoete droomthee
- Invloed van suiker en/of melk in je thee
- Is warme melk goed als slaapmiddel?
- Moon Milk het ultieme slaapdrankje
- Klassiek Moon Milk recept
- Kamille Droom Moon Milk recept
- Rooibos Chai Moon Milk
- Slapen en de overgang
- Kruidenthee als natuurlijke ondersteuner bij overgang
- Home Made Overgangsthee
- Salie drinken tijdens de overgang
- Salie Overgangs thee recept



ALLES WAT JE MOET WETEN OVER THEÏNE EN EEN GOEDE NACHTRUST

Heb jij ook weleens een heerlijke kop thee gedronken in de avond en vervolgens uren wakker gelegen? Je bent niet de enige! Veel theeliefhebbers vragen zich af of thee invloed heeft op hun slaap. Dit e-book geeft je alle antwoorden én praktische tips om te blijven genieten van thee zonder je nachtrust in gevaar te brengen.

Theïne is eigenlijk gewoon cafeïne, maar dan in thee. Het heeft een stimulerend effect en kan je alert en energiek maken. Dit is overdag fijn, maar als je gevoelig bent voor theïne kan het 's avonds je slaap verstoren.

Elk theeblad bevat theïne, ongeacht of het groene, zwarte of witte thee is. Het verschil zit in de manier waarop thee wordt gezet. Theïne komt sneller vrij in kokend water (zoals bij zwarte thee) dan in water van 80°C (zoals bij groene thee). Daardoor kan zwarte thee een sterker effect hebben, ook al bevatten beide theesoorten vergelijkbare hoeveelheden theïne.



Wist je dat een kop koffie drie tot vier keer zoveel cafeïne bevat als een kop thee? Toch kan het drinken van meerdere koppen thee per dag ervoor zorgen dat je alsnog een behoorlijke hoeveelheid binnenkrijgt.

Hier een handig overzicht:

- Zwarte thee: 40-70 mg theïne per kop
- Groene thee: 30-50 mg theïne per kop
- Witte thee: 15-30 mg theïne per kop
- Rooibos en kruidenthee: 0 mg theïne per kop

Theïne, de stof die je energie geeft bij het drinken van thee, blijft langer in je systeem dan je misschien denkt. Afhankelijk van je lichaam en de hoeveelheid thee die je hebt gedronken, kan het tussen de 4 en 8 uur duren voordat de effecten van theïne merkbaar afnemen. Dit komt omdat theïne een stimulerend effect heeft op je centrale zenuwstelsel, wat je alertheid verhoogt en een gevoel van energie kan geven. Hoe snel je lichaam de theïne afbreekt, is echter afhankelijk van verschillende factoren, zoals je leeftijd, gewicht en metabolisme.



Waarom heb ik last van theïne?

Niet iedereen reageert hetzelfde op theïne. Sommige mensen kunnen een kopje thee drinken en zich de hele dag energiek voelen, terwijl anderen last kunnen krijgen van rusteloosheid of zelfs slapeloosheid, zelfs als ze alleen in de ochtend thee drinken. Dit heeft te maken met hoe snel je lichaam de theïne afbreekt en hoe gevoelig je bent voor de effecten ervan.

Mensen met een sneller metabolisme, bijvoorbeeld, breken theïne sneller af en zullen de effecten minder lang voelen. Anderen, die misschien een trager metabolisme hebben of gevoeliger zijn voor stimulerende middelen, kunnen de effecten langer ervaren. Ook je algehele gezondheid en gewoonten spelen een rol: als je gewend bent aan regelmatige cafeïne-inname (zoals van koffie), kan je lichaam er beter mee omgaan dan wanneer je slechts af en toe thee drinkt.

Kortom, de duur en intensiteit van de effecten van theïne kunnen variëren afhankelijk van de persoon. Het is altijd goed om je eigen lichaam te leren kennen en in de gaten te houden hoe thee je beïnvloedt, zodat je het optimaal kunt genieten zonder ongemakken!

Ben ik gevoelig voor theïne?

Niet iedereen reageert hetzelfde op theïne. Sommige mensen kunnen 's avonds een kop zwarte thee drinken en direct in slaap vallen, terwijl anderen al moeite hebben met slapen na een kop groene thee in de middag. Let op deze signalen:

- Moeite met inslapen na thee drinken
- Onrustige nachten
- 's Ochtends wakker worden zonder uitgerust gevoel

Als je een van deze klachten ervaart, kan het de moeite waard zijn om je theïne-inname te verminderen.

Theïne-tabel

Hier is een uitgebreide theïne-tabel met een overzicht van verschillende theesoorten, hun gemiddelde theïnegehalte en een vergelijking met andere cafeïnehoudende dranken. Niet alle thee bevat dezelfde hoeveelheid theïne. De hoeveelheid kan variëren afhankelijk van de theesoort, de manier van verwerken en de zettijd. Om een beter beeld te krijgen, vind je hieronder een overzicht van het gemiddelde theïne gehalte per kopje (250 ml) thee, vergeleken met andere cafeïne houdende dranken.

- **Overzicht van theïne in verschillende theesoorten**

Gemiddeld theïnegehalte per kop (250 ml)

Zwarte thee 40 - 70 mg

Groene thee 20 - 45 mg

Oolong thee 30 - 50 mg

Witte thee 15 - 40 mg

Matcha thee 60 - 80 mg

Yerba mate 70 - 90 mg

Pu-erh thee 30 - 70 mg

Kruidenthee 0 mg (cafeïnevrij)

Rooibos thee 0 mg (cafeïnevrij)

Let op: de exacte hoeveelheid theïne kan variëren afhankelijk van de theesoort, de hoeveelheid thee per kopje en hoe lang je de thee laat trekken.

- **Vergelijking met andere cafeïne houdende dranken**

Drank Gemiddeld cafeïnegehalte per kop (250 ml)

Filterkoffie 80 - 120 mg

Espresso (60 ml) 60 - 80 mg

Cola 20 - 30 mg

Energiedrank 80 - 160 mg

Decafé koffie 2 - 5 mg

Thee bevat gemiddeld minder theïne dan koffie, maar de opname verloopt geleidelijker, waardoor je langer een energie boost voelt zonder de scherpe piek en crash die koffie kan geven.

Waar verlang jij naar?

Milde energie boost? Witte of groene thee.

Langdurige focus? Oolong of zwarte thee.

Sterke oppepper? Matcha of yerba mate.

Geen theïne? Kruiden- of rooibos thee.



WAT KUN JE DOEN *OM BETER TE SLAPEN?*

Je hoeft je favoriete theemoment niet op te geven! Hier zijn enkele slimme oplossingen:

Stap over op kruidenthee.

Probeer theeën zonder theïne, zoals rooibos of kruidenthee met ontspannende ingrediënten.

Drink je laatste kop thee vroeger op de dag.

Vermijd theïne na 16:00 uur als je merkt dat het invloed heeft op je slaap.

WAT ALS IK GEEN KRUIDENTHEE LUST EN THEE WIL BLIJVEN DRINKEN?

Je wilt genieten van thee, maar de gedachte aan theïne houdt je tegen. Geen zorgen!

Er zijn genoeg manieren om van thee te genieten zonder de negatieve effecten van theïne op je slaap.

Tip 1: Was je theebladeren voor gebruik.. Dompel ze 20 seconden in heet water en gooi dit water weg.

Hierdoor is een groot deel van de theïne al weg gewassen. Gebruik daarna de theebladeren om thee mee te zetten.

Tip 2: Let op de zettijd.

Hoe langer je de thee laat trekken, hoe meer theïne er in je drankje komt. Wil je de theïne-inname beperken, dan kun je de thee korter laten trekken (bijvoorbeeld 2-3 minuten) in plaats van 4-5 minuten.

Tip 3: Hou de zettemperatuur laag.

Kies voor 80 graden ipv 100 graden. In heet water kom theïne sneller vrij.





DE MAGIE VAN EEN

Theeritueel

Thee drinken is meer dan alleen een warme drank nuttigen – het is een moment van aandacht. Een ritueel waarbij je even afstand neemt van de dag, diep ademhaalt en je zintuigen laat genieten.

De geur, de warmte en de smaak van thee werken samen om je tot rust te brengen. En met de juiste thee wordt dit een kalmerende afsluiting van de dag.

Welke thee past bij ontspanning?

Kruidenthee zonder theïne, zoals kamille, lindebloesem of rooibos, kalmeert je lichaam en geest.

Lavendelthee heeft een rustgevende geur en helpt stress te verminderen en bevordert de ontspanning.

Thee met honing stimuleert de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon. Je valt daardoor sneller in slaap.

Theïne kan je echter wakker houden. Kies 's avonds dus voor een kruidenthee variant.

Lavendel is niet alleen heerlijk in thee, maar ook een fantastisch ingrediënt voor een ontspannend bad.

Voeg een handje gedroogde lavendelbloemen toe aan warm water of gebruik een paar druppels lavendelolie.

Dit helpt om spierspanning te verlichten, je zenuwstelsel tot rust te brengen en een diepe ontspanning te bevorderen.

Perfect voor een rustige afsluiting van de dag.

Jouw Avondritueel in 3 Stappen

Een vast ritueel helpt je lichaam te herkennen dat het tijd is om te ontspannen. Combineer thee met rustgevende gewoontes voor een diepe nachtrust.

Stap 1: Creëer een rustige sfeer

Zet je schermen uit of op nachtmodus.

Dim de lichten en steek een kaarsje aan.

Luister naar rustgevende muziek of natuurgeluiden.

Stap 2: Zet je thee met aandacht

Verwarm water en kies een ontspannende thee.

Laat de thee trekken terwijl je een ademhalingsoefening doet.

Schenk de thee in en geniet van elke slok.

Stap 3: Drink bewust en ontspan

Door thee drinken om te toveren tot een rustgevend ritueel, geef je jezelf een moment van zelfzorg. Ontdek de kracht van ontspanning in een simpele kop thee en ervaar hoe een klein gebaar een groot effect kan hebben op je nachtrust.



H O E L A N G V A N
T E V O R E N M O E T I K
S T O P P E N M E T T H E E
D R I N K E N V O O R H E T
S L A P E N G A A N ?

Dit is een vraag die veel mensen stellen wanneer ze zich zorgen maken over de effecten van theïne op hun slaap. De timing van je laatste kopje thee kan inderdaad een groot verschil maken voor je nachtrust.

- **Stop 3-4 uur voor het slapengaan.** Als je een thee drinkt met theïne, zoals zwarte, groene of witte thee, is het raadzaam om je laatste kopje thee minimaal 3-4 uur voor het slapengaan te drinken. Dit geeft je lichaam de tijd om de theïne af te breken, zodat je er 's nachts geen last meer van hebt.
- **Experimenteer met je eigen tijdslijn.** Iedereen reageert anders op cafeïne, dus het kan zijn dat je iets meer of minder tijd nodig hebt om de effecten van theïne te verwerken. Als je merkt dat je nog steeds moeite hebt om in slaap te vallen, probeer dan je theetijd nog wat eerder op de dag te plannen.

Welzijn

KRUIDEN DIE HELPEN BIJ EEN GOEDE NACHTRUST

Sommige kruiden staan bekend om hun kalmerende en slaap bevorderende werking. Probeer eens thee met:

- Kamille: Helpt bij ontspanning en een diepe slaap.
- Lavendel: Werkt kalmerend en bevordert rust.
- Verveine: Vermindert stress en zorgt voor ontspanning.
- Lindebloesem: Ondersteunt een rustige nachtrust.

Zelf een slaap-thee mix maken

Niets is fijner dan de dag afsluiten met een kopje rustgevende thee. En hoe leuk is het om je eigen slaap-thee mix te maken? Door zelf kruiden te combineren, kun je een thee samenstellen die perfect bij jouw smaak en ontspanningsbehoefte past.

Welke kruiden gaan goed samen voor een kalmerende blend?

Niet alle kruiden werken hetzelfde. Sommige helpen om stress en spanning los te laten, terwijl andere juist je lichaam voorbereiden op een diepe slaap.





HOE MAAK JE EEN SLAAPBEVORENDE KRUIDENTHEE?

Gebruik een op meer ontspannende basis-kruiden

- ✓ Kamille: Bekend om zijn rustgevende werking, helpt bij ontspanning en een betere nachtrust.
- ✓ Lindebloesem: Werkt kalmerend en helpt je lichaam ontspannen.
- ✓ Verveine: Vermindert stress en bevordert een rustige slaap.
- ✓ Lavendel: Heeft een ontspannend effect op lichaam en geest.

Voeg evt extra Sint-janskruid toe om je slaap-thee wat meer diepte geven

- Sint-janskruid staat bekend om zijn kalmerende en stemming verbeterende werking en kan indirect bijdragen aan een betere nachtrust, vooral als slapeloosheid wordt veroorzaakt door stress of sombere gevoelens. Het kruid heeft echter ook een invloed op de serotonine huishouding en kan interacties hebben met medicijnen, zoals antidepressiva en anticonceptie. Daarom is het niet voor iedereen geschikt is en bij twijfel eerst overlegd moet worden met een arts of apotheker.

Voeg een lekkere smaakmaker toe

Om je thee niet alleen ontspannend, maar ook heerlijk te maken, kun je deze ingrediënten toevoegen:

Honing: Verzacht de smaak en helpt je lichaam melatonine aan te maken.

Sinaasappelschil: Geeft een frisse, licht zoete smaak.

Appelstukjes: Zorgen voor een zachte en zoete ondertoon.

MAAKJE FAVORIETE THEE

HOME MADE

Klassieke slaap-thee (mild en rustgevend)

- ✓ 2 delen kamille
- ✓ 1 deel lindebloesem
- ✓ 1 deel verveine
- ✓ ½ deel lavendel

Bereiding: Meng de kruiden, laat 5-7 minuten trekken in heet water (90°C) en drink langzaam op.



Diepe ontspanningsthee (bij stress en spanning)

- ✓ 2 delen lindebloesem
- ✓ 1 deel verveine
- ✓ 1 deel sint-janskruid *
- ✓ ½ deel rozenbloesem

Bereiding: Meng de kruiden en laat 7-10 minuten trekken in heet water (90°C). Drink een half uur voor het slapengaan voor een diepe ontspanning.



Zoete droomthee (kalmerend en lekker van smaak)

- ✓ 2 delen rooibos
- ✓ 1 deel kamille
- ✓ 1 deel appelstukjes
- ✓ ½ deel kaneel

Bereiding: Laat 5-7 minuten trekken in heet water (90°C).



Invloed van suiker en/of melk in je thee

Een kopje thee is voor velen hét moment van ontspanning. Maar hoe zit het als je daar suiker of melk aan toevoegt?

Energiepiek en dip
Suiker zorgt voor een snelle energie boost, omdat het je bloedsuikerspiegel omhoog jaagt.

Dat is overdag handig, maar vlak voor het slapengaan kan dit je lichaam juist wakker houden. Een uur later volgt de 'suikerdip', waardoor je onrustig kunt slapen of zelfs wakker kunt worden.



Heeft dat invloed op je nachtrust? En is thee met melk echt zo rustgevend als vaak wordt gedacht?

Laten we eens dieper in deze gewoontes duiken!

Heeft suiker invloed op je nachtrust? Even een schepje honing of suiker in je thee – het maakt je drankje nét wat zachter en zoeter. Maar wat doet dat met je slaap?

Hormoonverstoring:

Te veel suiker kan de aanmaak van melatonine – het hormoon dat je slaap regelt – verstoren. Je lichaam blijft daardoor langer actief, terwijl je eigenlijk wilt ontspannen. Niet echt fijn.

Conclusie

Wil je je thee toch iets zoeter maken? Probeer een klein beetje honing, dadelsiroop of een kaneelstokje. Deze natuurlijke zoetmakers geven smaak zonder extreme bloedsuikerschommelingen. Liever geen suiker in je avondthee als je rustig wilt slapen!



EEN KOP WARME MELK VOOR HET SLAPENGAAN IS EEN KLASSIEK SLAAPMIDDEL.

HOE WERKT DAT IN COMBINATIE MET THEE?

- **Lichte kruidenthee + melk = prima combinatie**

Thee met melk kan een romige, troostende drank opleveren, vooral als je een cafeïnevrije kruidenmelange gebruikt. Denk aan rooibos of kamille met een scheutje havermelk, heerlijk zacht en rustgevend.

- **Zwarte of groene thee + melk = minder effectief**

Zwarte en groene thee bevatten theïne (cafeïne) en antioxidanten die minder goed door je lichaam worden opgenomen als je er melk aan toevoegt. Bovendien kan theïne je juist wakker houden, waardoor de slaap bevorderende werking van warme melk teniet wordt gedaan.

- **Alternatief**

Wil je een milky thee zonder cafeïne? Probeer een **'Moon Milk'**!

Dit is een mix van warme melk (bijvoorbeeld haver- of amandelmelk) met kalmerende kruiden zoals kaneel, kurkuma en een vleugje honing. Perfect voor ontspanning. Wil je écht ontspannen? Maak dan een 'Moon Milk' met kruiden en plantaardige melk. Zo zorg je ervoor dat je avondthee-ritueel niet alleen lekker, maar ook slaapvriendelijk is!



Moon Milk Het ultieme slaapdrankje

Moon Milk is een heerlijk warme, romige drank met kalmerende kruiden. Perfect om je dag ontspannen af te sluiten en je voor te bereiden op een diepe, rustgevende slaap. Dit recept is zacht, lichtzoet en vol kruiden die je lichaam helpen ontspannen.

Ik heb drie heerlijke Moon Milk-varianten met kruiden uit ons Thee & Kaart assortiment.

Elk recept helpt je ontspannen en voorbereiden op een diepe nachtrust.

Klassieke Moon Milk

- ✓ 250 ml (plantaardige) melk (haver- of amandelmelk)
- ✓ ½ tl kaneel (rustgevend en licht zoet)
- ✓ ½ tl kurkuma (ontstekingsremmend en ontspannend)
- ✓ ½ tl gember (stimuleert doorbloeding en ontspanning)
- ✓ 1 snufje nootmuskaat (kalmerend)
- ✓ ½ tl honing (optioneel, voor een zachte zoetheid)

Bereiding:

- Verwarm de melk, voeg kruiden toe en laat 5 minuten trekken.
- Zeef indien nodig en schenk in een kop.
- Voeg honing toe en geniet!



Kamille Droom Moon Milk

- ✓ 250 ml (plantaardige) melk
- ✓ 1 tl kamille (werkt rustgevend en slaapbevorderend)
- ✓ ½ tl lindebloesem (helpt ontspannen bij stress)
- ✓ ½ tl kaneel (verwarmend en licht zoet)
- ✓ 1 snufje rozenbloesem (voor een zachte, troostende smaak)
- ✓ ½ tl honing of dadelsiroop (optioneel)

Bereiding:

- Verwarm de melk en voeg alle ingrediënten toe.
- Laat 5-7 minuten zachtjes trekken (niet koken).
- Zeef de kruiden eruit en voeg honing toe.
- Drink langzaam en voel je lichaam ontspannen.

Rooibos Chai Moon Milk

- ✓ 250 ml (plantaardige) melk
- ✓ 1 tl rooibos (cafeïnevrij en rijk aan antioxidanten)
- ✓ ½ tl kaneel (voor warmte en ontspanning)
- ✓ ½ tl kardemom (verzachtend voor maag en zenuwen)
- ✓ ½ tl cacaodoppen (subtiële chocoladesmaak en rustgevend)
- ✓ ½ tl gember (bevordert doorbloeding en ontspanning)
- ✓ 1 tl honing of een dadel (optioneel, voor een zachte zoetheid)

Bereiding:

- Verwarm de melk en voeg alle ingrediënten toe.
- Laat 5-7 minuten zachtjes trekken (niet koken).
- Zeef de kruiden eruit en voeg honing toe.
- Drink langzaam en voel je lichaam ontspannen.





SLAAP EN DE OVERGANG

De overgang kan een flinke verstoring geven in je slaap. Waar je vroeger makkelijk in slaap viel en doorsliep, lig je nu misschien vaker wakker, word je midden in de nacht bezweet wakker of heb je last van onrustige gedachten. Dit komt door hormonale schommelingen, en helaas is het voor veel vrouwen een herkenbaar probleem. Gelukkig kun je met kleine aanpassingen zoals het drinken van een rustgevende kruidenthee je nachtrust ondersteunen.

WAAROM VERSTOORT DE OVERGANG JE SLAAP?

Tijdens de overgang verandert de hormoonbalans in je lichaam. Een daling van oestrogeen en progesteron zorgt voor:

Opvliegers & nachtelijk zweten.

Je lichaamstemperatuur schiet plotseling omhoog, waardoor je wakker wordt.

Onrustige gedachten & piekeren.

Je voelt je emotioneler of ligt te malen over dingen die je anders makkelijk kon loslaten.

Slaaponderbrekingen.

Je wordt sneller wakker en hebt moeite om weer in slaap te vallen.

Veranderde melatonineproductie

Je natuurlijke slaaphormoon wordt minder goed aangemaakt, waardoor je langer wakker ligt.

HOE KRUIDENTHEE KAN HELPEN

Goede kruiden voor ontspanning en slaap:

- ✓ **Lindebloesem**, Werkt kalmerend en helpt bij innerlijke onrust.
- ✓ **Rozenbloesem**, Heeft een rustgevende werking en ondersteunt een gevoel van welzijn.
- ✓ **Kamille**, Bekend om zijn ontspannende en verzachtende werking.
- ✓ **Kruizemunt**, Kan helpen bij het reguleren van de lichaamstemperatuur, fijn tegen opvliegers.
- ✓ **Sint-janskruid**, Helpt bij stemmingswisselingen en lichte neerslachtigheid, maar let op: dit kan invloed hebben op medicatie.
- ✓ **Verveine**, Helpt het lichaam ontspannen en bevordert een diepere slaap.



MAAKJE FAVORIETE THEE

HOME MADE

Overgangs-Slaapthee

- ✓ 1 tl lindebloesem
- ✓ 1 tl rozenbloesem
- ✓ 1 tl kamille
- ✓ ½ tl kruizemunt
- ✓ 250 ml heet water

Bereiding:

Doe de kruiden in een theezeef of theefilter.

Overgiet het met heet water (90°C) en laat 5-7 minuten trekken.

Drink de thee ongeveer 30-45 minuten voor het slapen gaan.

Extra Tip:

Wil je een nog krachtigere ontspanning?
Voeg dan een snufje kaneel toe voor extra warmte en balans.



Kruidenthee als natuurlijke ondersteuning

Hoewel de overgang een proces is dat je niet kunt stoppen, kun je wél iets doen om je lichaam te helpen ontspannen en je slaapkwaliteit te verbeteren. Een kop kruidenthee in de avond is een eenvoudige manier om je zenuwstelsel tot rust te brengen.

Salie is een krachtig kruid dat kan helpen tijdens de overgang, vooral bij slaapstoornissen en opvliegers!

Salie heeft ontstekingsremmende en hormonale balancerende eigenschappen die het lichaam kunnen ondersteunen tijdens deze hormonale veranderingen.

Waarom helpt salie tijdens de overgang?

Salie is vooral bekend om zijn vermogen om opvliegers en nachtelijk zweten te verlichten. Het werkt als een natuurlijk kalmerend middel en kan het lichaam helpen bij het reguleren van de temperatuur. Daarnaast heeft het een milde kalmerende werking op de zenuwen, wat het makkelijker maakt om in slaap te vallen.

Salie kan ook helpen bij :

- ✓ Opvliegers en nachtelijk zweten: Salie ondersteunt je lichaams temperatuurregulatie, waardoor je minder last hebt van plotselinge opvliegers en zweetbuien in de nacht.
- ✓ Slaapkwaliteit verbeteren: Het helpt je zenuwstelsel tot rust te brengen, waardoor je makkelijker in slaap valt en minder vaak wakker wordt.
- ✓ Versterking van het immuunsysteem: Het is een natuurlijke versterker voor je immuunsysteem, wat fijn is omdat je lichaam tijdens de overgang gevoeliger kan zijn voor ziektes.

Overgangs-Slaapthee met Salie

- ✓ 1 tl lindebloesem
- ✓ 1 tl rozenbloesem
- ✓ 1 tl lavendel
- ✓ 1½ tl citroengras
- ✓ 2 tl salie (gedroogd)
- ✓ 250 ml heet water

Bereiding: Doe de kruiden in een theezeef of filter. Overgiet met heet water (90°C) en laat 5-7 minuten trekken. Drink 30-45 minuten voor het slapengaan om optimaal te profiteren van de rustgevende werking van salie. Als je de smaak van salie te sterk vindt, kun je de hoeveelheid verlagen en deze langzaam opbouwen zodat je lichaam eraan gewend raakt. Of combineer salie met rooibos of verveine voor extra ontspanning.

HOME MADE

Maak je eigen ontspannende lavendel-geurzakje voor een betere nachtrust

Wist je dat lavendel een bewezen kalmerend effect heeft? Met dit eenvoudige DIY-recept maak je een geurzakje dat je onder je kussen kunt leggen of in je kledingkast kunt hangen voor een heerlijk rustgevende geur.

Wat heb je nodig?

- ✓ 3 eetlepels gedroogde lavendel
- ✓ 1 eetlepel gedroogde kamille (optioneel, extra ontspannend)
- ✓ 1 eetlepel gedroogde verveine of lindebloesem (optioneel, voor een frisse touch)
- ✓ Een klein katoenen of linnen zakje (of een stukje stof en een lintje om het dicht te binden)

Zo maak je het:

1. Meng de gedroogde kruiden in een kommetje.
2. Schep het mengsel in het zakje.
3. Knoop het zakje dicht of bind het af met een lintje.
4. Leg het zakje onder je kussen of in je nachtkastje en geniet van de ontspannende geur!

Wil je de geur versterken? Voeg een paar druppels lavendelolie toe aan de kruiden voordat je ze in het zakje doet.





KRUIDENBADZOUT

HOME MADE

Ontspannend kruidenbadzout met magnesium

Wat heb je nodig?

- ✓ 200 g magnesiumzout (magnesiumsulfaat)
- ✓ 100 g grof zeezout
- ✓ 50 g baking soda
- ✓ 2 eetlepels gedroogde lavendelbloemen
- ✓ 2 eetlepels gedroogde kamillebloemen
- ✓ 1 eetlepel gedroogde rozenblaadjes
- ✓ 10 druppels etherische lavendelolie
- ✓ 5 druppels etherische kamilleolie

Zo maak je het:

1. Meng het magnesiumzout, zeezout en baking soda in een kom.
2. Voeg de gedroogde kruiden toe en meng goed door.
3. Druppel de etherische oliën eroverheen en roer het mengsel goed.
4. Bewaar het badzout in een glazen pot met een luchtdichte deksel.

Zo gebruik je het:

Voeg twee tot drie eetlepels van het kruidenbadzout toe aan een warm bad. Laat het water even trekken zodat de kruiden en geuren vrijkomen.

Magnesium wordt via de huid opgenomen en kan helpen bij spierontspanning en een diepere slaap.





Kruidenworkshop: Maak Jouw Unieke Thee op Intuïtie

Wil je nog dieper duiken in de wereld van thee en (rustgevende) kruiden?
Dan is een kruidenworkshop iets voor jou. Tijdens deze workshop leer je hoe kruiden samenwerken, welke combinaties bij elkaar passen en het mooiste van alles ...
je creëert je eigen persoonlijke theemelange.

Intuïtief mengen: Laat je leiden door geur, kleur en gevoel.
Leer de werking van kruiden: Welke specerijen verwarmen? Welke kruiden brengen ontspanning? Welke bevorderen de nachtrust?
Proef en ontdek: Welke blend past écht bij jou?

Een kruidenworkshop is een cadeautje voor jezelf of een prachtig moment om samen met vriendinnen te beleven.
Na afloop ga je naar huis met jouw eigen theemelange en de kennis om thuis verder te experimenteren.

Ben jij klaar om je eigen thee te ontdekken? Neem een kijkje in de webshop en meld je aan voor een workshop!

Scan
en
Ontdek





Wat vinden anderen ???

Dat lees je in onze google reviews !

A

★★★★★

Super leuke leerzame workshop, lekkere zelf samengestelde thee mee naar huis. Aanrader!



★★★★★

Wat hebben wij een leuke workshop gedaan bij Thee&Kaart. Het blijkt een hele kunst om zonder te kijken te benoemen wat je nu ruikt. Na een hele serie geuren geroken te hebben en daar je favorieten uit te halen konden we een eigen kruiden "thee" samenstellen. Aanrader om te doen. Erg leuk!



★★★★★

Wat een leuke enthousiaste vrouw! Deze sommelier weet veel over thee te vertellen in haar atelier. Zo bijzonder dat je je eigen blend kan samenstellen!

Scan en Ontdek
↪





THEEATELIER THEE & KAART

Theesommelier Benita

Adres:

Galvanistraat 18
1433 MA Kudelstaart

Contact:

Info@thee-kaart.nl
www.thee-kaart.nl

Volg mij op Social Media

Instagram: thee.kaart
Facebook: Thee & Kaart
LinkedIn: Benita Roetman

THEESOMMELIER
 **BENITA**



Scan en Ontdek
↶

www.theesommelierbenita.nl