



Fern Green  
*Fotografie door Deirdre Rooney*





## GOEDE EIGENSCHAPPEN VAN BLOEMEN & KRUIDEN

Hier is een beknopte lijst van ingrediënten die zich lenen voor gebruik in thee, kruidenthee en cleansers, en hun goede eigenschappen.

**Frambozenblad** – Een prima kruid voor energie, bevat veel vitamines en mineralen.

**Gember** – Antihistaminicum en ontstekingsremmend. Werkt tegen wagenziekte en geeft extra smaak.

**Groene thee** – Is minder bewerkt en bevat daardoor meer antioxidanten, vooral catechine die celbeschadigingen helpen te voorkomen. Verlaagt schadelijke cholesterol, geeft de stofwisseling een boost en kan een ontspannend en kalmerend effect hebben.

**Kamperfoelie** – Wordt veel in de Chinese geneeskunde gebruikt en staat erom bekend dat het gifstoffen en hitte uit het lichaam kan verdrijven. Een prima antibacteriële bloem die ook wordt gebruikt in de behandeling van hoest.

**Kaneel** – Helpt het cholesterolgehalte te verlagen en bevat antioxidanten. Verlicht symptomen van artritis.

**Olijfblad** – Boordevol antioxidanten en vitamine C. De antibacteriële eigenschappen ondersteunen de natuurlijke verdediging van het lichaam. Goed voor de algehele gezondheid.

**Oolong thee** – Bevat deels geoxideerde blaadjes en combineert daarmee de voordelen van zwarte en groene thee met een fruitige smaak. Helpt bij het afvallen en bevat hoge concentraties cafeïne.

**Pepermunt** – Helpt bij het verlichten van pijn, hoofdpijn en spanningen.

**Rode klaver** – Reinigt het bloed en werkt als zuiveraar. Pakt zware metalen en chemische gifstoffen in het lichaam aan, bijvoorbeeld na medicijngebruik.

**Rooibos** – Is van nature cafeïnevrij. Bevat de twee natuurlijke flavonoïden rutine en quercetine, die voorkomen dat histamine vrijkomt (een stof die ons lichaam produceert als reactie op allergenen). Rooibosthee kan ook helpen bij huidirritaties.

**Rozemarijn** – Helpt bij de vertering van vetten, wat goed is voor de bloedsomloop en het hart.

**Salie** – Zorgt voor extra spijsverteringsenzymen en stimuleert de lever. Helpt ook het bloedsuikerniveau laag te houden.

**Vanille & anijs** – Voor als je trek hebt in iets zoets. Ze zijn goed voor je humeur, bevatten veel antioxidanten en hebben een kalmerende en verzachtende invloed op de maag.

**Witte thee** – Is het minst bewerkt en bevat de minste cafeïne. Heeft antibacteriële eigenschappen en kan helpen het cholesterolgehalte en de bloeddruk te verlagen.

**Zwarte thee** – Komt van dezelfde plant als groene thee, met als verschil dat het geplukte blad veel langer is blootgesteld aan zuurstof (oxidatie) waardoor het blad uiteindelijk zwart is gekleurd. Eigenschappen zijn: een lager risico op hartziekten, een versterkt immuunsysteem en een beter gereguleerd bloedsuikerniveau.





# WITTE THEE MET VANILLE

Voor: 1 – Trekken: 5 minuten



## INGREDIËNTEN

1 theelepel witte thee of 1 theezakje • 1 theelepel vanille-extract  
¼ theelepel kaneel • ¼ theelepel gedroogde jasmijn

Witte thee bevat antioxidanten en heeft verjongende eigenschappen: het helpt bij het behouden van een goede gezondheid en gezonde huid. Jasmijn helpt bij het verlichten van angsten en spanningen.

Ⓢ Goed voor de spijsvertering Ⓞ Ontspannend Ⓩl Zuivert de lever



Schenk 250 ml kokend water over de ingrediënten en laat 5 minuten trekken. Giet door een zeeffe in een glas en drink met kleine slokjes.

## WILDE CICHOREI & SINAASAPPEL

Voor: 1 – Trekken: 5 minuten



### INGREDIËNTEN

1 handje blaadjes en bloemen van de wilde cichorei • 5 cm sinaasappelschil  
½ theelepel honing

Cichorei bevat vitamine B, C, K en flavonoiden.

ⓑZ Bloedzuiverend ⓑZ Zuivert de lever ⓓS Regelt de stofwisseling



Schenk 250 ml kokend water over de ingrediënten en laat 5 minuten trekken. Giet door een zeeffe in een glas, roer en drink langzaam op.



# HEILZAME THEE

*Deze kruidentheetjes geven energie, zijn verfrissend en heilzaam. Ze bevatten gezonde eigenschappen en werken bij verschillende kwaaltjes. Ze zijn gemaakt met verse ingrediënten, hebben een sterke smaak en moeten langzaam worden gedronken.*

Klaver, citroen & salie

Groene thee met citroenschil • Citroen

Majoraan & gember • Munt, karwij & venkel

Nootmuskaat & gember • Oregano & gember

Rozenbottel & kaneel • Rozemarijn & honing

Salie & pepermint • Stevia & vlierbessen

Kurkuma • Saffraan, honing & kokos

Spirulina & pepermint • Cacao & cayenne

Valeriaanwortel & lavendel

Kruidige amandel & dadel • Maca & pecan



# ROZENBOTTEL & KANEEL

Voor: 1 – Trekken: 5 minuten



## INGREDIËNTEN

4 eetlepels gedroogde rozenbottel • 2,5 citroenschil  
1 theelepel geraspte gember • sap van ½ citroen • ½ theelepel kaneel  
1 theelepel honing

Rozenbottel heeft een heerlijke geur en kan moeheid en spanningen verminderen.

1 Boost voor het immuunsysteem S Goed voor de spijsvertering SV Stressverlagend



Doe de rozenbottel, citroenschil en gember in een theepot. Schenk er 500 ml kokend water over en roer het citroensap en de honing erdoor. Laat 5 minuten trekken en giet dan door een zeef. Drink 4 keer per dag een half glas van deze heilzame thee, warm of koud.

# KURKUMA

Voor: 1 – Kooktijd: 15 minuten



## INGREDIËNTEN

2 theelepels kurkuma (geelwortel) • 1 theelepel anijszaad  
sap van ½ citroen • 440 ml kokoswater

Dit drankje helpt de spijsvertering en reinigt de lever.

Ⓢ Goed voor de spijsvertering ⓄR Ontstekingsremmend ⓄV Cholesterolverlagend



Doe de ingrediënten in een pan en breng ze langzaam aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes koken. Giet door een zeef. Drink met kleine slokjes vier keer per dag een half glas van deze heilzame thee, warm of koud.



## CHIA, KOMKOMMER & ALOË VERA

Voor: 1 – Koeltijd: 8 uur



### INGREDIËNTEN

½ komkommer, in plakjes • 2 eetlepels aloë vera • 1 eetlepel chiazaad

Dit zuiverende drankje zit vol omega 3-vetzuren en bevat ook wat proteïne.

OC Ontgift R Rehydraterend Z Zuiverend



Doe de ingrediënten met 300 ml water in een kan en zet deze een nacht in de koelkast. Schud 's morgens of roer door en drink gedurende de dag met kleine slokjes op.

# PERZIK-ROOIBOS ICETEKA

Voor: 2 – Trekken: 3 minuten



## INGREDIËNTEN

1 theelepel rooibosthee of 1 theezakje • 250 ml vers perziksap • 1 plakje perzik  
1 schijfje citroen • 2 takjes verse munt • ijsblokjes

Deze thee bevat koper, wat het lichaam kan helpen bij de opname van ijzer.

RM Rijk aan mineralen AO Antioxidanten BO Goed voor de bloedsomloop



Schenk 250 ml kokend water over de rooibosthee en laat 3 minuten trekken. Giet door een zeefje in een glas en laat afkoelen. Roer het perziksap, de perzik, citroen en munt erdoor en voeg het ijs toe.