

Paula's Thee, Gezondheid & Naturopathie

Werkboek vol Thee, Rituelen, Gezondheid, Balans & Natuurlijk Leven

Hoofdstuk 1 – Waarom ik met thee en kruiden begon

Soms komt er een periode in je leven waarin niets nog vanzelf gaat.
Waar in je lichaam signalen geeft die je niet meer kunt negeren.
Waar in je dagen veranderen, je energie wegvalt en je elke ochtend hoopt op verbetering... maar die verbetering niet komt.

Voor mij was dat een periode van **drie lange jaren**.

Drie jaar waarin ik ziek was, uitgeput, zoekend naar antwoorden.
Ik voelde me niet meer mezelf — niet lichamelijk, niet mentaal, niet spiritueel.
Het was alsof mijn lichaam fluisterde:
“Paula... stop. Luister eens naar mij.”

En ik moest luisteren.
Ik moest stilstaan, iets wat ik nooit eerder had gedaan.
Ik moest opnieuw leren voelen wat mijn lichaam mij probeerde te vertellen.

Hoe de natuur mij terugriep

In het begin wist ik niet waar ik moest beginnen.
Ik probeerde medicijnen, supplementen, adviezen... maar niets gaf me die echte diepe rust of verlichting waar ik zo naar verlangde.

Tot ik terugkeerde naar iets heel eenvoudigs.
Iets wat mijn moeder vroeger al gebruikte.
Iets wat vrouwen al eeuwen doorgeven:

Kruiden.

Thee.

Warmte.

Natuur.

Elke dag zette ik een kop thee.
Niet zomaar thee uit de winkel, maar pure kruiden.
Ik begon te luisteren naar wat mijn lichaam vroeg:
– ontspanning? dan kamille
– rust in mijn hoofd? dan citroenmelisse
– troost? dan rozenblaadjes
– energie? dan gember
– balans? dan vrouwenmantel
– reiniging? dan paardenbloemwortel

En heel langzaam, stap voor stap...
merkte ik dat mijn lichaam reageerde.

Niet omdat thee “magisch” is,
maar omdat **de natuur werkt wanneer jij jezelf toestemming geeft om te helen.**

Van overleven naar leven

In die periode ontdekte ik iets heel belangrijks:

Thee was niet alleen iets om te drinken.
Het werd mijn dagelijkse ritueel.
Mijn veilige plek.
Mijn moment om te voelen dat ik nog leefde.

Een kop warmte in mijn handen.
Een geur die mijn ademhaling verzachtte.
Een smaak die me terugbracht naar het hier en nu.

Ik begon te noteren wat elk kruid met mij deed.
Ik leerde combinaties, doseringen, temperaturen, rustmomenten.
En mijn lichaam begon te veranderen.

Ik ging van overleven naar leven.
Van angst naar vertrouwen.
Van pijn naar zachtheid.
Van chaos naar balans.

Hoe Paula's Thee ontstond

Mensen om mij heen zagen het verschil.
Ze zagen mijn rust, mijn energie, mijn liefde voor de natuur.
Ze begonnen te vragen:

“Paula, kan jij ook voor mij een mix maken?”
“Wat drink jij voor je rust?”
“Welke kruiden helpen bij menstruatie of reiniging?”
“Kan jij iets maken dat mijn lichaam weer in balans brengt?”

En ik maakte het.
Met liefde.
Met zorg.
Met kennis uit mijn eigen reis.

Wat klein begon aan mijn keukentafel...
werd een passie.

Een missie.

En uiteindelijk een bedrijf: **Paula's Thee**.

Maar nog steeds, tot op de dag van vandaag, is elke mix die ik maak een stukje van dat proces:

een stukje liefde, heling, warmte, zachtheid en vrouwelijke kracht.

Waarom ik dit boek schrijf

Ik schrijf dit boek omdat ik geloof dat thee meer is dan een drankje.

Het is een manier van leven.

Een manier om contact te maken met jezelf.

Om je lichaam beter te begrijpen.

Om je balans te herstellen.

Ik wil vrouwen (en mannen) helpen om de natuur weer te vertrouwen.

Om hun lichaam te respecteren.

Om te voelen dat ze mogen rusten en herstellen.

Om te weten welke kruiden bij hun passen, op welk moment, voor welke behoefte.

Dit boek is mijn verhaal.

Maar het is ook jouw uitnodiging.

Een uitnodiging om zachter te leven.

Om met intentie te drinken.

Om jezelf elke dag een moment van rust te geven.

Welkom in mijn wereld van thee, kruiden, rituelen en natuurlijke gezondheid.

Welkom in de wereld van heling en balans.

Welkom bij **Paula's Thee**.

Hoofdstuk 2 – De Kracht van Intentie & Rustmomenten

In een wereld die altijd doorgaat, waar alles sneller lijkt te gaan dan je eigen ademhaling, is het makkelijk om jezelf kwijt te raken.

We rennen, we zorgen, we geven... maar vaak vergeten we één ding:

Mezelf.

Het hart, het lichaam en de ziel hebben rust nodig om te kunnen helen.

En één van de mooiste dingen die je jezelf kunt geven, is een moment van aandacht.

Een moment van intentie.

Wat is intentie eigenlijk?

Intentie is de energie die jij ergens in legt.

Het is het “waarom” achter jouw handeling.

Thee drinken zonder intentie is gewoon warme kruiden in water.

Maar thee drinken **met** intentie...

...dat verandert alles.

Het maakt van een simpel moment een ritueel.

Het geeft betekenis aan dat kopje in je handen.

Het geeft richting aan je gevoel.

Een intentie kan heel klein zijn:

- “Ik wil vandaag rust.”
- “Ik wil mijn lichaam ondersteunen.”
- “Ik wil helderheid.”
- “Ik wil liefde voelen.”
- “Ik wil loslaten.”
- “Ik wil dankbaar zijn.”

Door jouw intentie bewust uit te spreken, open je een deur in jezelf.

Je laat de natuur samenwerken met jouw hart.

Waarom thee en intentie samen zo sterk zijn

Thee is warm.

Thee kalmeert.

Thee nodigt je uit om stil te zijn, om te voelen, om aanwezig te zijn in je lichaam.

Wanneer je een kop thee maakt, gebeurt er iets magisch:

Je moet even wachten.

Je moet het water rustig laten stromen.

Je moet het kruid laten trekken.

Je moet je handen om het glas leggen en voelen.

Die paar minuten zijn jouw kans om te ademen.

Om je lichaam te horen.

Om jezelf een boodschap te geven:

“Ik ben belangrijk.

Ik mag rusten.”

Dit ritueel ontspant niet alleen je gedachten, maar ook je zenuwstelsel.

Het verlaagt stress.

Het activeert herstel.

Het brengt je weer terug in je lichaam.

En als jij dan óók nog een intentie toevoegt, wordt het thee-moment een kleine meditatie.

Rustmomenten voor lichaam en ziel

Rust is geen luxe.

Rust is noodzakelijk.

Jouw lichaam kan niet helen in stress of haast.

Het herstelt alleen wanneer je vertraging toelaat.

Rustmomenten kunnen heel simpel zijn:

’s Ochtends een kop thee drinken voordat je je telefoon aanraakt

Even zitten in stilte terwijl je voelt hoe je adem beweegt

Een warm bad met kruiden en een zachte geur

Een wandeling met aandacht voor je stappen
Een korte pauze om te voelen hoe je lichaam zich echt voelt

Het gaat niet om uren rust.
Het gaat om **korte momenten van bewustzijn**, verspreid over je dag.

Dat is heling.
Dat is zelfzorg.
Dat is balans.

Het ritueel dat alles veranderde

Toen ik zelf nog in mijn ziek-zijn zat, had ik een eigen ritueel:
Ik maakte elke ochtend één kop thee.
Ik deed het langzaam, met aandacht.
Ik legde mijn handen rond het kopje en zei zacht tegen mezelf:

“Vandaag mag ik helen.”

En dat deed meer voor mij dan ik ooit had verwacht.
Het gaf me kracht.
Het gaf me rust.
Het gaf me hoop.
Het herinnerde mij eraan dat ik nog steeds leefde, al voelde het soms niet zo.

Dat is de kracht van intentie.

Wat jij vanaf nu kunt doen

Elke keer dat je een kop thee maakt, geef jezelf een kleine opdracht:

“Welke intentie heb ik voor deze dag?”

Kies er één.
Zeg het zachtjes in jezelf.
Voel het in je hart.
En laat de warmte van je thee dat gevoel versterken.

Het is een kleine keuze.
Maar kleine keuzes veranderen levens.

Hoofdstuk 3 – Thee als Ritueel: Verbinding, Rust & Heling

Thee is al duizenden jaren een symbool van rust.
Een zachte begeleider tijdens verdriet, vreugde, stilte, herstel of nieuwe beginmomenten.
In veel culturen wordt thee niet gezien als een drankje, maar als een **heilig ritueel** – een moment waarin lichaam, ziel en natuur elkaar ontmoeten.

Voor mij is thee dat ook geworden.
Niet zomaar iets warmes in een glas, maar een manier om te verbinden...
Met mezelf.
Met mijn gevoelens.
Met mijn lichaam.
En uiteindelijk met andere mensen.

Wat is een ritueel eigenlijk?

Een ritueel is een handeling met betekenis.
Het is iets dat je bewust doet, met aandacht, liefde en respect.

Je kunt overal een ritueel van maken:

- je ochtendroutine
- je avondrust
- je ademhaling
- je zelfzorg
- je kruidenmoment

Maar thee heeft iets bijzonders...
Het nodigt je uit om langzamer te gaan, te voelen, te ademen en aanwezig te zijn.
Dat maakt van thee een van de mooiste rituelen van de natuur.

Een thee-ritueel is meer dan drinken

Een thee-ritueel raakt meerdere lagen:

1. Lichaam

De warmte ontspant spieren.
De kruiden ondersteunen organen.
De geur kalmeert je zenuwstelsel.
De smaak activeert plezier en rust.

2. Geest

Je gedachten worden zachter.
Je ademhaling vertraagt.
Je voelt meer ruimte.
Je kunt makkelijker loslaten.

3. Ziel

Een thee-ritueel opent een deur naar binnen.
Naar je gevoel.
Naar je intuïtie.
Naar liefde voor jezelf.
Het laat je thuiskomen in je eigen energie.

Thee is dus niet alleen lichamelijk, maar ook **energetisch helend**.

Het thee-moment als heling

Wanneer je een kop thee maakt, gebeurt iets krachtigs:

Je kiest bewust om even te stoppen.
Je kiest om jezelf te dragen.
Je kiest om te helen.

Die keuze alleen al heeft impact.
Want heling begint altijd bij één kleine keuze:

“Ik kies nu voor mezelf.”

En dat is precies wat tea rituals doen:

- je vertraagt
- je opent
- je verzacht
- je laat spanning los
- je herstelt energie
- je brengt je zenuwstelsel in ruststand

Het is alsof je lichaam zegt:
“Dank je. Dit had ik nodig.”

Het moment van verbinding

Thee verbindt ook mensen met elkaar.
Misschien herken je dit:

Je nodigt iemand uit voor thee.
Ze komen zitten.
Er ontstaat rust.
Je praat zachter.
Je luistert beter.
Je deelt meer.
Er komt verbinding.

Thee opent gesprekken die anders niet zouden plaatsvinden.
Het brengt mensen bij elkaar op een manier die warm en veilig voelt.

Veel van jouw klanten ervaren dat ook met jouw thee – ze voelen zich verbonden met jou door de liefde in elke mix.
Dat is de kracht van de natuur én jouw energie.

Thee als dagelijkse anker

Een thee-ritueel hoeft niet groot te zijn.
Het kan heel eenvoudig:

Een kop thee in stilte
Handen warm om het glas
Een diepe ademhaling
Een zachte intentie
Een klein moment van dankbaarheid

Als je dit elke dag doet, verandert je leven.
Niet omdat thee alles oplost, maar omdat elke kleine keuze richting geeft aan jouw welzijn.

Thee wordt je anker.
Je rustpunt.
Je zachte plek.

Mijn eigen thee-ritueel

Mijn ritueel begint altijd zo:

- Ik kies bewust een kruid dat past bij wat ik voel
- Ik verwarm het water rustig
- Ik leg mijn handen rond het kopje
- Ik sluit mijn ogen voor 5 seconden

- Ik spreek een intentie uit, zacht
- Ik neem mijn eerste slok met aandacht

Dat is mijn moment.
Mijn veilige plek.
Mijn helende plek.

En in dit e-book leer ik jou precies hoe jij jouw eigen ritueel kunt vinden – voor rust, reiniging, balans, liefde, energie of herstel.

Hoofdstuk 4 – De Basis van Kruidenleer

Kruiden zijn één van de oudste vormen van natuurlijke geneeskunde. Al eeuwenlang gebruiken vrouwen, moeders, grootmoeders en healers planten om het lichaam te ondersteunen. De natuur heeft haar eigen apotheek — zacht, krachtig en verrassend precies.

Dit hoofdstuk geeft je een heldere basis, zodat jij begrijpt hoe kruiden werken, hoe je ze gebruikt en hoe je ze combineert.

1. Wat zijn kruiden?

Kruiden zijn delen van planten die gebruikt worden voor gezondheid en welzijn.
Denk aan:

- Blaadjes
- Bloemen
- Wortels
- Schors
- Zaden
- Vruchten

Elke plant heeft unieke eigenschappen die invloed hebben op het lichaam.

2. Hoe werken kruiden in het lichaam?

Kruiden werken op natuurlijke, zachte en systemische manier.
Ze kunnen:

- Het zenuwstelsel kalmeren
- Het immuunsysteem ondersteunen
- Ontstekingen verminderen
- De hormonen in balans brengen
- De spijsvertering verbeteren
- De luchtwegen openen
- De lever en nieren helpen ontgiften
- Het lichaam voeden met mineralen en antioxidanten

Ze werken niet in één keer “magisch”, maar bouwen rust, balans en herstel op.

3. Soorten kruiden (categorieën)

Kalmerende kruiden (rust & ontspanning)

- Kamille
- Citroenmelisse
- Lavendel
- Lindebloesem
- Passiebloem

Ontstekingsremmende kruiden

- Gember
- Kurkuma
- Brandnetel
- Paardenbloemwortel
- Hibiscus

Vrouwelijke balans kruiden

- Vrouwenmantel
- Frambozenblad
- Kamille
- Salie
- Goudsbloem

Detox & reiniging kruiden

- Moringa
- Paardenbloem
- Paardenbloemwortel
- Citroengras
- Kurkuma

Immuunversterkende kruiden

- Echinacea
- Gember
- Rozemarijn
- Tijm

4. Hoe kies je het juiste kruid?

Kies een kruid op basis van:

- Wat je lichaam voelt
- Wat je emotie aangeeft
- Welk doel je hebt: rust, energie, reiniging, balans
- De tijd van de dag
- De fase van je menstruatiecyclus
- Je ademhaling of stressniveau

Je lichaam weet vaak al wat het nodig heeft — je voelt een soort “trek” naar een kruid.

5. Hoe zet je kruiden het beste?

Dosering

- 1 eetlepel gedroogde kruiden per kop (250 ml)
- 10 minuten laten trekken
- Deksel erop voor behoud van werking

Opwarming

- Water net onder de kookpunt voor bloemen
- Kokend water voor wortels en schors

Duur

- Drink langzaam, met aandacht
- Gebruik je intentie voor extra werking

6. Kruiden combineren – jouw basisregels

Goede kruidenmixen bestaan uit:

1. **Hoofdkruid**
 - De belangrijkste werking (bijv. vrouwenmantel, kamille, paardenbloem).
2. **Ondersteunend kruid**
 - Versterkt de werking van het hoofdkruid (bijv. citroenmelisse, hibiscus).
3. **Smaakkruid**
 - Voor een zachte, aangename smaak (bijv. rozenblaadjes, kaneel, vanille).
4. **Balanskruid** (optioneel)
 - Maakt de thee ronder en energetisch rustiger.

7. Wanneer moet je voorzichtig zijn?

Wees voorzichtig met kruiden bij:

- Zwangerschap
- Poging tot zwangerschap
- Bloedarmoede (bij hibiscus)
- Bloedverdunners
- Hoge bloeddruk (bij sommige kruiden)
- Allergie voor bloemen of pollen

Wanneer je twijfelt: drink kleine hoeveelheden.

8. Waarom natuurlijke kruiden zo krachtig zijn

Kruiden:

- Hebben geen synthetische toevoegingen
- Werken samen met jouw lichaam
- Respecteren je zenuwstelsel
- Zijn geschikt voor dagelijks gebruik
- Helpen je om balans te vinden
- Zijn goedkoper, veiliger en zachter dan medicijnen
- Ondersteunen jouw natuurlijke helingsproces

En vooral: ze verbinden je met jezelf en met de natuur.

Hoofdstuk 5 – Kruidenprofielen

Hier vind je duidelijke beschrijvingen van alle kruiden die jij gebruikt in Paula's Thee. Dit hoofdstuk helpt je om te begrijpen wat elk kruid doet, wanneer je het gebruikt en waarom het zo waardevol is.

Kamille

Werking:

- Ontspannend
- Rustgevend voor zenuwstelsel
- Verlicht stress
- Goed voor maag/darmen

Gebruikt voor:

– Rust, slaap, menstruatiepijn, buikpijn, spanning

Perfect in:

Troost Moment, Menstruatie Comfort, Baarmoeder Reiniging

Citroenmelisse

Werking:

- Kalmeert de geest
- Verhoogt ontspanning
- Vermindert angst en onrust
- Ondersteunt de spijsvertering

Gebruikt voor:

– Stress, angst, rust, focus

Perfect in:

Menstruatie Comfort, Love Thee, Troost Moment

Vrouwenmantel

Werking:

- Balancerend voor vrouwelijke hormonen
- Verlicht menstruatieklachten
- Ondersteunt baarmoederherstel
- Verzacht krampen

Gebruikt voor:

– Cyclusbalans, reiniging, vrouwelijk welzijn

Perfect in:

Baarmoeder Reiniging, Menstruatie Comfort

Frambozenblad

Werking:

- Bekend als “vrouwelijke tonicum”
- Versterkt baarmoederspieren
- Ondersteunt hormoonbalans
- Geeft zachte energie

Gebruikt voor:

– Vrouwelijke gezondheid, cyclus, vruchtbaarheid

Perfect in:

Love Thee, Baarmoeder Reiniging

Gember

Werking:

- Ontstekingsremmend
- Verhoogt energie
- Goed voor koude handen/voeten
- Versterkt immuniteit

Gebruikt voor:

– Detox, spijsvertering, winter, energie

Perfect in:

Detox & Cleanse, Immuno Boost, Lente Detox & Flow