



Irma Scheepers  
voetreflextherapeut

### **Toepassingen voor thee:**

Thee kan een goede ondersteuning zijn bij het verlichten van klachten. Zorg ervoor dat je niet constant dezelfde thee drinkt, maar wissel af tussen de soorten. Zo krijg je niet teveel van één stof binnen. Zorg ook dat het water niet meer kookt bij het opgieten, maar ongeveer 80 graden is zodat de mooie stofjes niet verbranden.

**Allergieën:** brandnetel, jasmijn, rooibos

**Botten-gestel:** groene thee, witte thee, zwarte thee

**Concentratie:** basilicum, groene thee, jasmijn, witte thee

**Gewrichten:** bamboe, basilicum, brandnetel, verbena

**Hart en bloedvaten:** bamboe, brandnetel, groene thee, kokosnoot, munt, rooibos, verbena, witte thee

**Huid:** bamboe, brandnetel, gember, groene thee, munt, rooibos, witte thee, zwarte thee

**Maag- en darmstelsel:** basilicum, brandnetel, gember, jasmijn, kamille, munt, rooibos

**Keel-en luchtwegen:** basilicum, brandnetel, gember, kamille, munt, verbena

**Lymfestelsel:** Kleefkruid

**Menstruatieklachten:** basilicum, brandnetel, gember, verbena

**Mondhygiëne:** groene thee, kamille, verbena, witte thee, zwarte thee

**Ontspanning:** bamboe, basilicum, chrysanthemum, groene thee, jasmijn, kamille, rooibos, verbena, witte thee

**Spijvertering:** chrysanthemum, gember, groene thee, kamille, rooibos, verbena, witte thee, zwarte thee

**Stofwisseling:** brandnetel, groene thee, witte thee, zwarte thee

**Weerstand:** bamboe, gember, groene thee, jasmijn, kokosnoot, munt, rooibos, verbena, witte thee

**Vitaliteit:** groene thee, verbena, witte thee, zwarte thee