



Inhoud

Inleiding	6
Melanges voor welbevinden	10
ZUIVEREN & DETOXEN	20
VERTEREN & VERZORGEN	36
STIMULEREN & OPPEPPEN	52
RUST & VREDE	68
VERSTERKEN & BESCHERMEN	84
VREUGDE & GELUK	100
MEER DAN THEE	118
Kruidengids	132
Register	140
Dankbetuiging	144





Inleiding

De geneeskrachtige eigenschappen van kruiden worden al millennia lang gebruikt om een breed scala aan fysieke en emotionele kwalen te behandelen. Door de jaren heen hebben talrijke studies aangetoond hoe effectief kruiden kunnen zijn. Sint-janskruid wordt succesvol toegepast bij de behandeling van depressie; echinacea voorkomt aantoonbaar griep en verkoudheid; gember helpt bij misselijkheid, spijsverteringsproblemen en reisziekte; en pepermunt verlicht het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Veel planten zijn gesynthetiseerd voor de ontwikkeling van moderne medicijnen, zoals morfine (van papaver), digoxine (van vingerhoedskruid, ter behandeling van hartproblemen) en aspirine (van de schors van witte wilg).

Kruiden hebben niet alleen talrijke en krachtige geneeskundige eigenschappen, maar zijn ook rijk aan voedingsstoffen die ziekten tegengaan en een blakende gezondheid stimuleren. Veel kruiden worden voorgeschreven met een specifiek beoogd effect op het lichaam of als ondersteuning van het natuurlijke genezingsproces. Ze versterken de werking van organen en lichaamssystemen, zoals het spijsverteringsstelsel en het immuunsysteem. Zo neemt het fysieke vermogen om ziekten te bestrijden toe.

Er zijn veel manieren om kruiden te bereiden en toe te passen. Kruidenthee is snel en eenvoudig te maken, en is een rustgevende en helende manier om hun geneeskracht te ervaren. U kunt het best verse kruiden en bloemen uit eigen tuin en specerijen uit uw keukenkastje gebruiken. Doe ook uw voordeel met de duizenden geneeskrachtige kruiden die tegenwoordig via internet verkrijgbaar zijn.

U kunt de hele dag door van kruidenthee genieten, zowel heet, koud als ingevroren in ijsblokjes of ijslolly's (ideaal voor jongere gezinsleden). U kunt kruidenthee maken die specifieke kwalen bestrijdt of een

specifiek lichaamssysteem ondersteunt dat bijvoorbeeld lijdt onder stress, na een periode van ziekte, door slaapgebrek of slechte eetgewoonten. Sommige kruiden verhelpen snel en effectief veelvoorkomende kwalen, zoals hoest, keelpijn, slapeloosheid, buikpijn en blaasontsteking, terwijl andere een geleidelijk effect hebben op dieper gelegen problemen, zoals een onstabiele bloedsuikerspiegel of hormoonspiegel, artritis en andere ontstekingsziekten, chronische pijn en huidproblemen, zoals eczeem en psoriasis.

Het allerbelangrijkste is misschien wel het drastische effect dat kruiden op de emotionele gezondheid kunnen hebben, zoals het verlichten van nervositeit, depressie, slaapproblemen, stemmingswisselingen, stressverschijnselen, en zelfs op de algehele hersenfunctie, bij dementie, concentratie- en geheugenproblemen en meer!

De heerlijke kruideninfusies in dit mooie boek zijn speciaal ontwikkeld om tientallen veelvoorkomende kwalen te voorkomen en behandelen. Elke slok is verzorgend, ondersteunend en herstellend.

In het hoofdstuk Zuiveren & detoxen (zie blz. 20)



Kruidenbitter met een twist ♡💧

Kruidenbitter wordt overal ter wereld als aperitief gedronken om de eetlust op te wekken en de toevoer van spijsverteringssappen te bevorderen. De bittere ingrediënten in dit recept hebben al deze goede eigenschappen, maar dan zonder alcohol. Neem voor de maaltijd een klein glas of voeg er wat bruiswater en citroensap aan toe voor uw persoonlijke zure en aromatische digestief.

VOOR 5 DL

- 1 tl gedroogde bijvoet
- 1 tl gedroogde sinaasappelschil, fijngenhakt, of verse sinaasappelschil
- ½ tl gedroogde wortel van Griekse alant, fijngenhakt
- ½ tl gedroogde engelwortel, fijngenhakt
- ½ tl korianderzaad
- ½ tl gedroogde mahoniewortel, fijngenhakt
- ¼ tl gedroogde lavendelbloemen
- ¼ tl gedroogde rozemarijn
- 5 dl gefilterd water

Doe alle ingrediënten in een kleine pan. Breng het geheel langzaam aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk, dek de pan af en laat de thee 10 minuten zacht pruttelen. Neem de pan van het vuur en laat de thee helemaal afkoelen. Zeef de thee zorgvuldig en schenk hem in een glazen fles. De thee is twee tot drie dagen houdbaar in de koelkast.



GENEESKRACHTIGE KRUIDEN

Mahoniewortel wordt sinds lange tijd gebruikt ter stimulatie van de galproductie, omdat gal het spijsverteringsproces bevordert. Bittere kruiden en groenten, zoals rucola en witlof, bevorderen eveneens de spijsvertering.





Voor koortsige kinderen

Deze thee is een geweldig alternatief voor vrij verkrijgbare medicijnen en geschikt voor kinderen boven de drie die over het algemeen gezond zijn. Kattenkruid en lindebloesem werken koortsverlagend; pepermunt en kamille verzachten en ontspannen. Zoethout is virusremmend en zorgt, net als honing, voor een zoete smaak die ieder kind lekker vindt. Niet voor mensen met een hoge bloeddruk.

VOOR 1 KOP

- 1 tl gedroogd kattenkruidblad
- 1 tl gedroogde kamillebloemen
- ½ tl gedroogde lindebloesem
- ½ tl gedroogde pepermunt
- ½ tl gedroogde zoethoutwortel, fijngehakt
- ½-1 tl Manuka-honing

Doe alle kruiden in een voorverwarmde theepot. Breng 2 dl gefilterd water tot net onder de kook, schenk het in de theepot en doe het deksel op de pot. Laat de thee ten minste 10 minuten trekken en zeef hem boven een kop. Roer de honing door de hete thee en laat de thee afkoelen. U kunt er wat ijsblokjes in doen om hem sneller af te laten koelen.

THEETIP

Als uw kleintje deze thee niet warm of koud wil drinken, kunt u hem ook invriezen in ijslollyvormpjes en er voor de kleur en smaak wat vitamine C-rijk fruit door doen.



Herstelthee ☺☺

De generatie van onze grootouders geloofde dat men na een periode van ziekte tijd nodig had om weer op krachten te komen. Deze thee is een melange van verzorgende brandnetel, infectieremmende moerasspirea, sint-janskruid om de vermoeidheid van een virus tegen te gaan, schisandra voor de weerstand en astragalus ter ondersteuning van het immuunsysteem. Drink hem niet in combinatie met antidepressiva of andere medicatie.

VOOR 2 GROTE MOKKEN

- 2 tl gedroogd brandnetelblad
- 1 tl gedroogde moerasspirea
- 1 tl gedroogd sint-janskruid
- 1 tl gedroogde astragalus
- 1 tl gedroogde schisandrabessen

Doe de kruiden in een grote voorverwarmde theepot. Breng 6 dl gefilterd water tot net onder de kook, schenk het in de pot en doe het deksel erop. Laat de thee 5 minuten trekken en zeef hem. Drink de hele week na de ziekte een tot twee mokken per dag.



LEGENDA BIJ DE INGREDIËNTEN



mijd bij borstvoeding



mijd in combinatie met medicijnen
(aangegeven daar waar van toepassing)



mijd tijdens de zwangerschap



contra-indicaties

Raadpleeg uw arts of een kruidendeskundige alvorens u kruiden als zelfmedicatie gebruikt, in het bijzonder als u zwanger bent, borstvoeding geeft, gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt.

Kruidengids

De meeste kruiden hebben talrijke eigenschappen die goed zijn voor de gezondheid en het gevoel van welbevinden. Hieronder volgt een overzicht van deze eigenschappen van de kruiden die in dit boek worden gebruikt.

AGRIMONIE

Agrimonia eupatoria

Elk deel van dit prachtige kruid kan therapeutisch gebruikt worden bij onder meer spijsverteringsproblemen, diarree, blaasontsteking, gasvorming, leverproblemen, reumatiek en huidproblemen zoals eczeem en acne.

ALBIZIASCHORS/-BLOEMEN

Albizia julibrissin ☹️

Albizia staat bekend als de geluksboom en wordt traditioneel gebruikt ter verlichting van nervositeit, depressie en stress. In de Chinese geneeswijze wordt het ook toegepast bij slapeloosheid, geheugenproblemen, pijn, bepaalde allergische reacties, zwelling en problemen met de bloedsomloop.

ANDROGRAPHIS

Andrographis paniculata ☹️

Dit bittere kruid stimuleert het immuunsysteem en voorkomt en bestrijdt virussen, schimmels en bacteriële infecties. Het bevordert de spijsvertering, ondersteunt de lever, verlaagt hoge bloeddruk en werkt ontstekingsremmend.

ANIJSZAAD

Pimpinella anisum ☹️

Dit populaire zaad heeft een sterk en karakteristiek aroma. Het wordt vaak gebruikt voor de behandeling van hoest, verstopte luchtwegen en zelfs astma, maar ook bij spijsverteringsproblemen, kramp, misselijkheid, hoofdpijn, nervositeit en slechte eetlust. Verder zou het het libido versterken en de melkproductie van borstvoedende moeders stimuleren.

ASHWAGANDHA

Withania somnifera

[overactieve schildklier]

Dit wordt binnen de ayurvedische (traditioneel Indiase) geneeswijze beschouwd als een van de belangrijkste en krachtigste kruiden. Het verjongt, geeft het energieniveau een boost, vermindert vermoeidheid en stressverschijnselen, beschermt het immuunsysteem, brengt de bloedsuikerspiegel in balans en vermindert nervositeit. Het werkt als een adaptogeen (zie blz. 93). Onderzoek suggereert dat het de schildklierfunctie verhoogt.

ASTRAGALUS

Astragalus membranaceus ☹️ ☹️

[auto-immuunziekten]

Dit kruid wordt gebruikt om het immuunsysteem te stimuleren, het energieniveau omhoog te brengen en verkoudheid, griep en stressverschijnselen te bestrijden. Het werkt geheel versterkend. Het wordt van oudsher niet toegepast bij een acute infectie maar ter voorkoming en tijdens het herstel van een ziekte.

BACOPA

Bacopa monnieri ☹️ ☹️

Bacopa wordt al duizenden jaren binnen de ayurvedische geneeskunde gebruikt ter verbetering van de concentratie en het geheugen en ter stimulering van de gezondheid van de hersenen. Het wordt ook gebruikt ter verbetering van de nachtrust en ter vermindering van stress en nervositeit.

BERENDRUIF

Arctostaphylosuva-ursi ☹️

Dit natuurlijke diureticum verbetert de gezondheid van de blaas en nieren en