

# INHOUD

|  |    |                                     |    |
|--|----|-------------------------------------|----|
| Inleiding  | 6  | Urinewegen & hartgezondheid         | 44 |
| Hoe maak je een kruidenremedie?                              | 6  | Niertonicum                         | 46 |
| Je eigen kruiden toolkit samenstellen                        | 8  | Citroen-venkel-geranium-massageolie | 48 |
| Veelvoorkomende kwalen – natuurlijke remedie- & behandelgids | 10 | Selderijzaadtonicum                 | 50 |
| Geest & emoties  | 12 | Blaasversterkende thee              | 52 |
| Kalmerend haverwater   | 14 | Meidoorn-blauwebessenthee           | 54 |
| Bernagietinctuur   | 16 | Bieten-gembersap                    | 56 |
| Troostende thee  | 18 | Rozemarijnmassageolie               | 58 |
| Kruidenbadzakje  | 20 | Kaneelsmoothie                      | 60 |
| Rustgevende verstuiiver                                      | 22 | Cacao-blauwebessensmoothie          | 62 |
|  |    | Donkerrode-druivensap               | 64 |
|  |    | Verkoelende hibiscusdrank           | 66 |
| Spijsverteringsstelsel                                       | 24 | Ademhalingsstelsel                  | 68 |
| Gemberthee   | 26 | Mosterdvoetbad                      | 70 |
| Rozenbottelthee  | 28 | Gerstewater                         | 72 |
| Pepermunt-venkelthee   | 30 | Vlierbloesemthee                    | 74 |
| Zoethoutinfusie  | 32 | Kompres van appelciderazijn         | 76 |
| Lijnzaadsmoothie   | 34 | Knofloektinctuur                    | 78 |
| Probiotische wortelsmoothie                                  | 36 | Zoethout-honingsiroop               | 80 |
| Verzachende kamille-pepermuntinfusie                         | 38 | Eucalyptusthee                      | 82 |
| Dille-infusie  | 40 | Honinghoestdrank                    | 84 |
| Mariadistelsmoothie  | 42 | Zoethoutelixer                      | 86 |
|  |    | Gorgeldrank met salie               | 88 |
|  |    | Tijm-honingthee                     | 90 |



|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Huid   | 92  | Vrouwengezondheid                      | 136 |
| Havermoutbad                                   | 94  | Cranberry-appelsmoothie                | 138 |
| Antischimmelvoetbad                            | 96  | Antischimmelkompres                    | 140 |
| Verkoelende thee                               | 98  | Tinctuur van Gelderse roos &<br>gember | 142 |
| Tijmtonicum                                    | 100 | Rode-klaverthee met pepermint          | 144 |
| Saliethee                                      | 102 | Dong quai-thee                         | 146 |
| Rozemarijnazijn                                | 104 | Frambozen-ijsthee                      | 148 |
| Calendula-olie                                 | 106 | Probiotische smoothie                  | 150 |
| Teatree-voetcrème                              | 108 | Groeiende-buikolie                     | 152 |
| Lavendelkompres                                | 110 | Verzachtende borstolie                 | 154 |
| Havermoutpasta                                 | 112 | Menopauzethee                          | 156 |
| Botten, spieren,<br>gewrichten,<br>ogen & oren | 114 | Register                               | 158 |
| Smeewortelthee                                 | 116 |  |     |
| Cayenne-olie                                   | 118 |  |     |
| Cayenne-citroentheo                            | 120 |  |     |
| Mosterdkompres                                 | 122 |  |     |
| Ananas-gojismoothie                            | 124 |  |     |
| Kurkuma-kokosthee latte                        | 126 |  |     |
| Wilgenbastthee                                 | 128 |  |     |
| Calendulatinctuur                              | 130 |  |     |
| Muurinfusie                                    | 132 |  |     |
| Knoflook-toortsolie                            | 134 |  |     |



# INLEIDING

Zou je meer 'natuur' in je leven willen brengen? En zou je willen leren hoe je je eigen kwaaltjes en klachten kunt verlichten en verzachten? Dit boek vergroot je kennis van planten en biedt een schat aan remedies waarmee je jezelf kunt behandelen, van geneeskrachtige dranken, infusies en tincturen tot kompressen en oliën. Je leert niet alleen om je eigen natuurlijke EHBO-doos samen te stellen, maar ook om je medicijnkastje te vullen met kruidenproducten voor het hele gezin.

Veel kruidenremedies zijn natuurlijk verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels, maar je kunt ze eenvoudig zelf maken. Zo kun je er bovendien voor zorgen dat alle ingrediënten van goede kwaliteit zijn. De volgende keer dat je een verkoudheid, griep of maagklachten hebt, heb je hiervoor je eigen, zelfgemaakte remedie in huis.

## Hoe maak je een kruidenremedie?

Er zijn 4 manieren om een kruidenremedie samen te stellen: thee, tinctuur, kruidenpapjes en kompressen. Afhankelijk van het kruid en de kwaal, zal dit boek je helpen bij de keuze van het middel dat je moet maken.

### Kruidenthee

Een kruidenthee, ook wel infusie genoemd, wordt gemaakt van bladeren of bloemen.

- Breng voor een infusie 240 ml water in een pan (geen aluminium) aan de kook. Haal de pan van het vuur en voeg 1 flinke theelepel gedroogde of 2 theelepels verse kruiden toe. Leg het deksel op de pan en laat minstens 10 minuten trekken. Zeef en drink meteen, of bewaar maximaal 4 dagen in de koelkast.

Een kruidenthee van wortels of schors heet een afkooksel. Let op: als een wortel veel vluchtige oliën bevat (zoals gember of valeriaan), kun je hem beter later trekken dan afkoken.

- Laat voor een afkooksel 1 flinke theelepel gedroogde of 2 theelepels verse kruiden met 240 ml water afgedekt 20 minuten zachtjes koken. Zeef en drink meteen, of bewaar maximaal 4 dagen in de koelkast.

### Kruidentinctuur

Tincturen zijn makkelijk te gebruiken. Ze worden meestal bewaard in een donkergekleurd (blauw of geelbruin) glazen flesje met een druppelaar.

- Bereid de kruiden voor door ze te hakken of fijn te malen. Je kunt van meerdere kruiden tegelijk een tinctuur maken. Doe de kruiden in een glazen pot en voeg wodka toe. De alcohol die je gebruikt, moet een volumepercentage van minstens 50% hebben. Bewaar de tinctuur uit de buurt van licht, en schud hem 1 keer

per dag gedurende een maand. Giet hem dan door een zeef en daarna door een schone, ongeverfde doek. Giet de vloeistof in een flesje en noteer de datum op een etiket; een tinctuur is minstens 5 jaar houdbaar. Gebruik: voeg 1 druppeltje toe aan een beetje warm water en drink op. Tincturen kunnen ook worden gemaakt met behulp van plantaardige glycerine in plaats van alcohol; dit is beter voor kinderen.

### Een kruidenpapje

Hierbij worden de kruiden direct als papje op de huid aangebracht.

- Kneus de kruiden en meng ze met heet water, appelciderazijn, olijf- of castorolie, afhankelijk van wat je tot je beschikking hebt. De vloeistof helpt om er een 'papje' van te maken. Breng dit vervolgens aan op het deel van het lichaam dat aandacht nodig heeft, zoals een wond.
- Je kunt eventueel nog polenta of vers gemalen lijnzaad toevoegen om de pasta iets steviger te maken.

Kruidenpapjes kunnen meerdere keren per dag worden aangebracht. Je kunt eventueel een (thee)doek of smeerwortel- of weegbreebladeren gebruiken om het papje op zijn plaats te houden. Mosterd veroorzaakt blaarvorming op de huid en mag dus alleen met een doek op de huid worden aangebracht.

### Een kompres

Een kompres is een doek die ondergedompeld is in warme of koude kruidenthee en uitwendig wordt gebruikt om ontstekingen te verminderen en hoofdpijn, verstuikingen en zonnebrand te verlichten.

- Je maakt een kompres door een schone (thee)doek in warme of koude kruidenthee te dompelen. De doek wordt daarna uitgewrongen en aangebracht op het gebied dat een behandeling nodig heeft; je kunt hier eventueel nog een droge doek overheen leggen. Wanneer de temperatuur van het kompres verandert, dompel je de doek opnieuw in de thee en breng je het nogmaals aan. Je kunt dit zo vaak herhalen als je wilt.

Vaak werkt kou het best bij warme, ontstoken condities, zoals zwellingen of hoofdpijn. Hete kompressen zijn goed voor rugpijn, artritis en keelpijn. De persoon die een behandeling nodig heeft, kan zelf meestal goed aangeven of koud of juist warm de beste verlichting zal geven.

# KRUIDENBADZAKJE

HELPT TEGEN Slapeloosheid

BEREIDING 5 minuten

HOE TE GEBRUIKEN Leg het zakje in een warm bad  
en ga er zelf bij liggen.



## INGREDIËNTEN

1 eetlepel gedroogde kamillebloemen

1 eetlepel gedroogde lavendelbloemen • 1 eetlepel havervlokken

Dit kruidenbadzakje is heel makkelijk te maken.  
Het helpt je om 's nachts goed te kunnen slapen.



Knip een stukje mousseline van 30 x 30 cm uit. Leg de gedroogde bloemen en havervlokken er midden op. Breng de hoekjes van de stof bij elkaar en bind ze vast met een touwtje. Gebruik zoals hiernaast staat aangegeven.

## RUSTGEVENDE VERSTUIVER

HELPT TEGEN Angst  
BEREIDING 5 minuten

HOE TE GEBRUIKEN Spuit naar behoefte een fijne nevel over je gezicht  
(met gesloten ogen) en op je polsen; even schudden voor gebruik.



### INGREDIËNTEN

enkele druppels etherische bergamotolie  
enkele druppels etherische lavendelolie  
enkele druppels etherische melisseolie  
enkele druppels etherische ylang-ylangolie

Wanneer je door een moeilijke periode gaat en veel last hebt van angsten, kan deze spray je helpen om tot rust te komen.



Doe de etherische oliën in een donkergekleurd spuitflesje en voeg tot de rand gefilterd water toe. Gebruik zoals hiernaast staat aangegeven.



# LIJNZAADSMOOTHIE

HELPT TEGEN Constipatie  
BEREIDING 5 minuten  
HOE TE GEBRUIKEN Drink naar behoefte.



## INGREDIËNTEN

2 eetlepels gemalen lijnzaad • 1 banaan, geschild  
180 g bosvruchten (vers of uit de diepvries)  
200 ml yoghurt • 1 eetlepel honing

Lijnzaad is rijk aan oplosbare vezels die een gunstige werking op de spijsvertering en stoelgang hebben.



Pureer de ingrediënten glad in een blender. Schenk de smoothie in een glas en drink op.