

De magische kracht van planten






De magische kracht van planten

Joost Walraven



A vibrant, magical garden scene. In the upper left, a yellow butterfly with black spots is in flight. The garden is filled with various plants, including tall purple spikes, green grasses, and purple flowers. The background is dark with numerous glowing golden lights, creating a dreamlike atmosphere. A path leads through the garden, and a large green leafy plant is visible on the right side.

Auteur: Joost Walraven

Coverdesign: Joost Walraven

Illustratie: AI-geassisteerd ontwerp,
bewerkt door Joost Walraven

Eerste uitgave: 2025

ISBN: 9789403792613

Copyright: © 2025 Joost Walraven

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

Lieve lezer,

De natuur heeft altijd een bijzondere plek in mijn hart gehad. Hoe langer ik mij verdiep in de wereld van planten, des te meer ik besef dat de natuur ons alles biedt wat we nodig hebben.

Dit boekje is geschreven om kinderen, zoals jij, mee te nemen op een avontuur waarin je ontdekt hoe planten je kunnen helpen. Net zoals Kyana en Gino, hoop ik dat jij ook leert hoe waardevol en krachtig de natuur is.

Geniet van deze reis en laat je verwonderen door de magie van de plantenwereld!

Veel leesplezier,

Joost Walraven

INHOUDSOPGAVE

1. DE VERBORGEN TUIN

- 1.1. De oude poort
- 1.2. Meester Sylvan
- 1.3. De oude poort
- 1.4. *Oefening 1: De planten geheimen*

2. HET GEHEIM VAN DE KAMILLEBLOEM

- 2.1. De kalmerende kracht van kamille
- 2.2. Hoe thee helpt bij buikpijn
- 2.3. Zelf een kopje kamillethee maken
- 2.4. *Oefening 2: De rust van kamille*

3. DE WILGENBAST EN DE VERDWENEN HOOFDPIJN

- 3.1. De oude wilg
- 3.2. Van schors tot aspirine
- 3.3. Een natuurlijke pijnstiller
- 3.4. *Oefening 3: De wijsheid van planten*

4. LAVENDEL EN DE RUSTGEVENDE NACHT

- 4.1. De geur van ontspanning
- 4.2. Hoe lavendel helpt bij slapen
- 4.3. Een lavendelkussen maken
- 4.4. ***Oefening 4: Kalmerende kracht***

5. TIJM TEGEN HET KIETELMONSTER

- 5.1. Het kruidenmiddeltje tegen hoesten
- 5.2. Een zelfgemaakte hoestdrank
- 5.3. Ademhalingsoefeningen met tijm
- 5.4. ***Oefening 5: De kracht van tijm***

6. DE WONDERBALSEM VAN WEEGBREE

- 6.1. De eerste EHBO-plant
- 6.2. Blauwe plekken en wondjes genezen
- 6.3. Zelf een kruidenzalfmaken
- 6.4. ***Oefening 6: Helende kracht***

7. DE STERKE BRANDNETEL

- 7.1. De plant die eerst prikt en dan helpt
- 7.2. Brandnetelthee en soep
- 7.3. Hoe je brandnetels veilig gebruikt
- 7.4. ***Oefening 7: Verborgen kracht***

8. DE OUDE KRUIDENMEESTER

- 8.1. Een bijzondere ontmoeting
- 8.2. De geneeskrachtige kennis van vroeger
- 8.3. Hoe we planten kunnen beschermen
- 8.4. ***Oefening 8: Geneeskrachtige kruiden***

9. DE GEURIGE KEUKEN

- 9.1. Kruiden die wij elke dag gebruiken
- 9.2. Wat maakt kruiden gezond?
- 9.3. Zelf een kruidenmixmaken
- 9.4. ***Oefening 9: Zelf kruiden ontdekken***

10. DE NATUUR DOKTER

- 10.1. Wat Kyana en Gino geleerd hebben
- 10.2. De geheimen van de planten
- 10.3. Het belang van de natuur beschermen
- 10.4. ***Oefening 10: Verbonden met natuur***

HALLO DAAR!

Wij zijn Kyana en Gino en we nemen je mee op een bijzondere reis! Wist jij dat veel medicijnen eigenlijk uit planten komen? Wij wisten het eerst ook niet, maar toen we op avontuur gingen, ontdekten we een geheime tuin vol magische planten.

Samen met Meester Sylvan leren we hoe bloemen, bladeren en bomen ons kunnen helpen als we ons niet lekker voelen. Soms helpen ze tegen buikpijn, soms tegen hoofdpijn en soms zorgen ze ervoor dat je beter slaapt!

Ben jij klaar om mee te gaan op avontuur? Pak je vergrootglas en laten we samen de kracht van planten ontdekken!

Kyana en Gino



1. DE VERBORGEN TUIN



