

ASTRA KRUIDEN

Leven Volgens Oude Wijsheid

Astra DragonBean

Onderdeel van
11.11 – De Kosmische Bibliotheek

De Kosmische Bibliotheek 11.11



door
DragonBean

Astra DragonBean
ISBN: 9789403866895
2026 © **Astra DragonBean**
All rights reserved.



ASTRA KRUIDEN

MUST
HAVE!
TIP!
2026

LEVEN VOLGENS OUDE WIJSHEID

11.11
DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

☐ ☐ **Belangrijke disclaimer**

Dit boek is geschreven vanuit traditionele kennis, persoonlijke ervaring en eeuwenoude gebruiken. De informatie in dit boek is **geen medisch advies** en vervangt nooit het advies van een arts of specialist. Raadpleeg bij klachten altijd een medisch professional. Gebruik kruiden en technieken bewust en met respect voor je lichaam.



Voorwoord – van Astra

Dit boek is niet nieuw.
Het is oud.

Het is ouder dan pillen.
Ouder dan haast.
Ouder dan vergeten.

Wat je hier leest, werd mij niet geleerd uit boeken, maar uit het leven. Uit luisteren. Uit kijken. Uit voelen. Mensen kwamen altijd vragen stellen: *Wat neem jij? Hoe blijf jij zo sterk? Wat doe je anders?*

Op een dag dacht ik:
misschien is het tijd om het op te schrijven.

Niet om te overtuigen.
Maar om te herinneren.

Inleiding – De oude weg

Gezondheid begint niet bij ziekte.

Gezondheid begint **ervoor**.

Lang voordat er woorden waren voor stress, ontsteking of burn-out, wist men al:

wat je eet, wat je denkt en hoe je ademt, bepaalt hoe je leeft.

In veel Afrikaanse, Surinaamse, Antilliaanse en Jamaicaanse tradities werd gezondheid gezien als een **levende stroom**. Je houdt die stroom helder door eenvoud, ritme en aandacht.

Niet door meer te nemen.

Maar door beter te kiezen.

Astra Herbs is een terugkeer naar die oude weg.

Een onderdeel van **11.11 – De Kosmische Bibliotheek**, waar kennis niet wordt verzonnen, maar **herinnerd**.

Opbouw van het boek

DEEL I – De Ochtend (Beginnen vóór je dag begint)

- Rituelen bij het opstaan
- Kruidnagel, thee en intentie
- Water, koper en energie

DEEL II – De Planten (Wat de aarde geeft)

- Kruiden, wortels en bladeren
- Recepten uit oude culturen
- Wat combineert wel / niet

DEEL III – Het Lichaam (Beweging en adem)

- Kleine oefeningen
- Ademtechnieken
- Dagelijkse soepelheid

DEEL IV – Het Denken (Voeding voor je brein)

- Woorden, stilte, toon
- Waarom schreeuwen ziek maakt
- Positief denken zonder zweverigheid

DEEL V – De Kosmos (11.11 & energie)

- Ritme, herhaling, getallen
- Koper, kristallen en intentie
- Leven in verbinding

HOOFDSTUK 1



De eerste adem van de dag

Wie zijn dag verkeerd begint,
is de hele dag aan het corrigeren.

In veel oude culturen begint de gezondheid **voordat je eet, voordat je praat, voordat je denkt.**

Het ochtendritueel van Astra

1. Twee kruidnagels op de nuchtere maag

Kruidnagel is klein, maar krachtig.
Het verwarmt, reinigt en activeert.
Niet kauwen. Gewoon laten werken.

Waarom?

- Ondersteunt de spijsvertering
- Werkt zuiverend
- Zet je systeem “aan” zonder te forceren