

De Kracht van Keukenkruiden

Natuurlijke remedies uit je eigen keuken – 200 praktische tips voor gezondheid en welzijn

De natuur geeft ons vaak precies wat we nodig hebben.
Soms staat het gewoon al in onze keuken

Auteur: Paula Lopes – Paula's Thee

Voorwoord

In een wereld waar we vaak zoeken naar ingewikkelde oplossingen voor onze gezondheid, vergeten we soms dat veel waardevolle remedies al dichtbij zijn. Vaak staan ze gewoon in onze eigen keuken.

Keukenkruiden zoals knoflook, gember, citroen, munt en kaneel worden al eeuwen gebruikt in verschillende culturen. Niet alleen om gerechten smaak te geven, maar ook om het lichaam te ondersteunen en balans te brengen.

In dit boek deel ik 200 praktische kruiden tips en daarnaast 30 traditionele remedies die van generatie op generatie zijn doorgegeven. Deze tips zijn eenvoudig, natuurlijk en gebaseerd op ingrediënten die de meeste mensen al in huis hebben.

Mijn wens met dit boek is om mensen te inspireren om opnieuw verbinding te maken met de kracht van de natuur. Kleine dagelijkse gewoontes kunnen een groot verschil maken voor ons welzijn.

Laat dit boek een uitnodiging zijn om op een eenvoudige en natuurlijke manier voor jezelf te zorgen.

Met warmte en liefde,

Paula Lopes
Paula's Thee

Top 20 Geneeskrachtige Keukenkruiden

1 – Knoflook

Bekend om zijn antibacteriële eigenschappen en ondersteuning van het immuunsysteem.

2 – Gember

Helpt bij misselijkheid, spijsvertering en geeft warmte aan het lichaam.

3 – Citroen

Rijk aan vitamine C en ondersteunt hydratatie en detox.

4 – Kaneel

Kan helpen bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel.

5 – Munt

Ondersteunt de spijsvertering en geeft een frisse adem.

6 – Kurkuma

Bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen.

7 – Peterselie

Rijk aan vitamines en kan helpen bij vochtbalans.

8 – Basilicum

Kan helpen bij stress en ondersteunt de spijsvertering.

9 – Rozemarijn

Ondersteunt concentratie en geheugen.

10 – Tijm

Kan helpen bij luchtwegproblemen en hoest.

11 – Kamille

Rustgevend kruid dat helpt bij ontspanning en slaap.

12 – Venkel

Helpt bij gasvorming en buikpijn.

13 – Komijn

Ondersteunt de spijsvertering.

14 – Dille

Kan helpen bij maagklachten.

15 – Laurier

Ondersteunt de spijsvertering bij zware maaltijden.

16 – Oregano

Bevat krachtige antioxidanten.

17 – Salie

Ondersteunt mond en keel.

18 – Lavendel

Bekend om zijn rustgevende geur.

19 – Kardemom

Ondersteunt de spijsvertering en geeft energie.

20 – Anijs

Helpt bij een opgeblazen gevoel en spijsvertering.

Inhoudsopgave

Inleiding

Mijn verhaal en de kracht van natuurlijke kruiden

Hoofdstuk 1 – Weerstand & Verkoudheid

Tip 1 – 40

Hoofdstuk 2 – Spijsvertering & Buik

Tip 41 – 80

Hoofdstuk 3 – Energie & Vitaliteit

Tip 81 – 120

Hoofdstuk 4 – Rust & Slaap

Tip 121 – 160

Hoofdstuk 5 – Detox & Reiniging

Tip 161 – 200

Bonus Hoofdstuk

Oma's Kruidenremedies – 30 traditionele tips

Dagelijkse Kruidenrituelen

Simpele gewoontes voor een gezond leven

Over de auteur

Paula Lopes – Paula's Thee