



## Recepten uit een ver verleden



**Michèle E.A. Piet**

# **Recepten uit een ver verleden**

**Michèle E.A. Piet**

**© Michèle E A Piet en uitgever Brave New Books  
Omslagfoto's Michèle Piet, privébezit  
ISBN 9789464057065**

Wie de hem toegemeten tijd goed heeft doorgebracht, gaat weer terug naar zijn geboortester.  
Plato

## Inleiding

Dit recepten boek heb ik geschreven over een periode van vele jaren van lezen, leren, onderzoeken en een onbedwingbare nieuwsgierigheid naar kennis, dat voor mij de toekomst is van ons heden.

Vanaf heel jong heb ik al een onuitputtelijke interesse in het Oude Egypte. Waar ik in de loop der jaren veel heb mogen leren over de natuur en haar kracht.

Een oma van vaderszijde met enorm veel oude wijsheden op plat Amsterdams vertolkt, die werkelijk nog steeds gelden. Een opa van moederszijde, die met heel veel geduld mij de liefde gaf voor de natuur en al wat erin leeft. En zoveel mensen die op mijn pad zijn gekomen voor korte of lange tijd. Dat is de bodem voor de levenslange zoektocht en dit tweede boek met uitsluitend recepten.

In 1981 tijdens mijn eerste reis naar Egypte kwam een filmachtige droom. Pas na het opschrijven van deze eerste droom, die ik vele malen achter elkaar kreeg, kwamen de volgende dromen over mijn verleden. Dat dacht ik in eerste instantie. De dromen kwamen en komen niet regelmatig en volkomen onsamenhangend. Iedere ingeving schreef ik op en het was al een heel pakket aantekeningen geworden toen ik in 2015 besloot, er een boek van te maken. Eerst voor mijn eigen leerproces, want er zaten veel wetenswaardigheden in. Maar al snel besepte ik dat ik met deze kennis ook anderen kon helpen.

Het eerste boek met een klein deel van deze kennis in romanvorm verscheen in mei 2020 is getiteld Een kleine geschiedenis in het oude Egypte.

Maar ik had nog veel meer aantekeningen verzameld. Alle informatie komt tot je als je er de voorkennis voor hebt gekregen. Dat is een waarheid als een koe, onlangs heb ik mijn arm gebroken en nu kon ik vanuit eigen ervaring behandelingen toevoegen aan mijn kennis. En vandaar dit tweede boek getiteld Recepten uit een verleden.

Te veel mensen om alle namen te noemen, bedankt dat jullie op mijn pad zijn gekomen en mijn leven wijzer hebben gemaakt.

Toch vermeld ik mijn man.

Bedankt Wim Spruijt voor je geduld als ik weer eens in concentratie de wereld om mij heen vergat en vergeet als ik schrijf of lees.

Veel leesplezier en blijf gezond,

Michèle E.A. Piet

## HOOFDSTUKKEN

|               |  |
|---------------|--|
| <b>Pagina</b> |  |
| <b>2</b>      | <b>Voorwoord</b>                               |
| <b>4</b>      | <b>Recepten gezondheid en ziekten</b>          |
| <b>110</b>    | <b>Vitamines</b>                               |
| <b>112</b>    | <b>Kruiden algemeen</b>                        |
| <b>114</b>    | <b>Kleurstoffen</b>                            |
| <b>115</b>    | <b>Recepten huishouden, tuin en schoonheid</b> |
| <b>145</b>    | <b>Bronnen</b>                                 |
| <b>146</b>    | <b>Nawoord</b>                                 |
|               |  |



## De recepten



Voor elke kwaal is een kruid op aarde. Over heel de wereld is er iets van genezing voor jou te vinden. Onderstaande tabel is echt niet compleet, maar is wat ikzelf verzameld heb in de loop der jaren om mijn lichaam of dat van anderen te helpen genezen. Dit zijn de recepten.



Maak gebruik van de natuur, maar doe alles in mate. Langdurig gebruik van natuurlijke middelen kan ook problemen veroorzaken. Luister goed naar je lichaam en gezond verstand. Mijn geloof in het zelf herstellend vermogen van het lichaam heeft zich keer op keer bewezen.

Als persoon met 40 jaar ervaring op het gebied van ziekten en gezondheid geef ik sinds een paar jaar ook consulten om anderen te helpen in hun kracht te komen staan.




Wil jij jouw lichaam reinigen in het voorjaar gebruik dan alles van de lookfamilie in je dagelijkse keuken. Ik wens iedereen een lang, gezond en waardevol leven toe.


| Gezondheid en ziekten | Kruid  | Recept  |
|-----------------------|--|---|
| Aambeien              |  <p data-bbox="411 1128 555 1158">Brandnetel</p> | <p data-bbox="810 620 1406 707">Brandnetels zijn eenjarige planten die overal groeien en zeer geneeskrachtig zijn, zowel voor ons als voor de natuur.</p> <p data-bbox="810 714 1374 770">De brandnetel bevat de vitamines A, B, D, C, K, ijzer, caroteen, calcium en kalium.</p> <p data-bbox="810 777 1398 864">In het begin van de lente kan je hem het beste plukken. Ik draag handschoenen bij het plukken.</p> <p data-bbox="810 871 1366 1077">In het Oude Egypte van 3000 voor onze jaartelling zijn vermeldingen gevonden dat brandnetels worden gebruikt ter verlichting van artritis en lumbago (lage rug) -pijnen. Mensen geselen zichzelf in die tijd ook met verse brandnetels om chronische reuma en verlammingen te behandelen.</p> <p data-bbox="810 1111 1406 1198">Neem een handjevol jonge brandnetelblaadjes of 3 theelepels gedroogde brandnetelblaadjes, en giet er 300 milliliter kokend water over.</p> <p data-bbox="810 1232 1374 1319">Laat de thee minstens 5 minuten trekken. Je kunt de thee eventueel zoeten met wat agavesiroop.</p> |
| Aambeien              |  <p data-bbox="411 1756 480 1785">Mirre</p>     | <p data-bbox="810 1323 1390 1444">Mirre is bekend om zijn olieachtige gomhars die uit de stengels van de mirre afkomstig is. Het gomhars wordt door destillatie een dikke lichtgele olie, die kruidig en zoetig geurt.</p> <p data-bbox="810 1451 1390 1538">Vrouwen in het Oude Egypte gebruiken mirre om vlooien te verjagen. Ook werd en wordt mirre aan parfums toegevoegd.</p> <p data-bbox="810 1545 1406 1693">6 druppels etherische olie van mirre in een glas afgekoeld, gekookt water, goed roeren. Laat je gezond verstand spreken bij het betten of schoonmaak ritueel. Als de wond slecht heelt voeg 5 druppels Aloë Vera toe.</p> <p data-bbox="810 1727 1390 1783">De therapie meerdere malen herhalen, tot het lichaam het weer zelf kan overnemen.</p>   |
| Aambeien              | Eik  | <p data-bbox="810 1789 1406 1877">Van het jonge blad van de eik kan je thee trekken, deze zorgt ervoor dat wondjes sneller genezen.</p> <p data-bbox="810 1883 1398 1971">Zorg bij aambeien altijd voor veel bewegen en veel water drinken. Dat zorgt voor een soepeler ontlasting.</p> <p data-bbox="810 1977 1302 2033">Bereidingswijze voor het kompres met eikenblad.</p> <p data-bbox="810 2040 1302 2056">Je kookt 1 tot 2 eetlepel grof vernalen</p>   |



|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
|                               |   | <p>eikenblad met een ½ liter water gedurende 15 minuten, afgieten door een zeef en laten afkoelen.</p>  |
| <p><b>Aangezicht pijn</b></p> |  <p><b>Kruisbladklokje</b></p> | <p>Aangezichtspijn heeft te maken met het autonome zenuwstelsel en de hersenen. Belangrijker nog is dat dit zenuwstelsel een verminderde doorbloeding veroorzaakt. Dat kan ook door tandpijn veroorzaakt worden, neem eerst de oorzaak weg.</p> <p>Kruisbladklokje heeft een bijzondere groeiwijze. Aan het eind van dunne steeltjes zitten paarsgewijs kleine donkergroene blaadjes met daarin kegelvormige, rode bloemblaadjes met een geel hartje.</p> <p>Voor de bereiding van de druppels worden de gedroogde bovengrondse delen gebruikt. Kruisbladklokje is een goed middel bij zenuwpijnen en hoofdpijn, vooral wanneer deze altijd aan de linkerkant voorkomen. De pijn is regelmatig en voelt stekend aan bij hevige opwinding en angst.</p> <p>Helpt ook bij aangezichtspijn in het gebied van de slapen, de ogen en de voorhoofdsknobbels.</p> <p>3 x daags 10 druppels van de D6, die te koop is bij de reformwinkel.</p> <p>Wordt uitwendig gebruikt in zalven tegen zenuwpijnen.</p> |
| <p><b>Acne</b></p>            |  <p><b>Bergamot</b></p>       | <p>De bergamotplant is een vaste plant. Hij bloeit van juli tot september. De bloemkleur kan scharlaken, felrood, bloedrood, lavendel, wit of roze zijn, maar voor de thee wordt de scharlakenrode bloem gebruikt.</p> <p>Gebruik de essence van de bergamot als huidbalsem voor het slapen gaan. Niet vet eten, veel water drinken, voldoende rust en niet aan je gezicht komen helpt voorkomen.</p> <p>Zuiveringszout of baking soda heeft een goede werking.</p> <p>Maak een pasta van evenredig soda en water en laat het 's nachts drogen op het puistje.</p> <p>De zuurgraad van witte azijn lost talg op van een puist. Omdat de pukkel vanwege de talg opzwelt doe je azijn op een katoenen lapje en dep daarmee het puistje.</p>   |
| <p><b>Aderverkalking</b></p>  |   | <p>Gerst bevat heel veel mineralen en vezels, die van grote waarde zijn voor ons lichaam. De Oude Egyptenaren verbouwden al gerst. De vitamine B in de gerst bestrijdt aderverkalking.</p> <p>50 gram gerstekorrels in een koekenpan op matig vuur roosteren onder voortdurend roeren tot ze donker kleuren.</p> <p>Dit duurt ongeveer 10 minuten.</p> <p>Doe de korrels in een grote pan met 1,5 liter water.</p> <p>Breng het mengsel aan de kook.</p> <p>Zeef de gerstekorreltjes eruit en bewaar de vloeistof in een afgesloten fles. Blijft ongeveer 1 week goed.</p>  |




|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
|                       |  <p>Gerst</p>               | <p>De gerstekorrels laten drogen, dat is een heerlijke snack met wat fijn zout. Of in de ochtend te gebruiken als ontbijtgraan.</p>   |
| <p>Aderverkalking</p> |  <p>Lelietje van dalen</p> | <p>Lelietje van dalen is een vaste plant. En een giftige plant.<br/> <b>LET OP!</b> Geen één onderdeel is eetbaar. Ook de bessen zijn giftig.</p> <p>4 gram van het gedroogde kruid met 4 kopjes water opkoken voor 10 minuten.<br/>     Gebruik 3x daags voor 1 week.</p> <p>Geweldig ouderdom kwaaltjes onderhoud recept.</p> <p>Gebruik de gedroogde vorm van de reformwinkel, want de plant bevat van nature gif.</p>   |
| <p>ADHD</p>           | <p>Vlas</p>  | <p>Er zijn heel veel homeopathische middelen beschikbaar om te helpen, maar beter is om gedragstherapie te volgen.</p> <p>Meestal wordt druk gedrag in verband gebracht met suiker, kleurstoffen of kunstmatige zoetstoffen. Maar vaak blijken kinderen juist te worden beïnvloed door alledaagse voedingsmiddelen. Het eliminatiedieet duurt vijf weken en is streng. Kinderen mogen maar een beperkt aantal voedingsmiddelen eten, zoals kalkoen, lamsvlees, rijst, honing, brood en diverse groente- en fruitsoorten, bijvoorbeeld bloemkool en banaan. Als het kind na vier weken ander gedrag vertoont, wordt het dieet weer langzaam uitgebreid. Stapsgewijs wordt in de gaten gehouden waarop een kind reageert.</p> <p>Lijnzaadolie wordt gehaald uit de zaden van de vlasplant.</p> <p>De Oude Egyptenaren kweekten de plant om er olie van te maken, maar ook werden de mummies gewikkeld in vlasdoeken.</p> <p>De Omega 3 vetzuren in de olie zorgt ervoor dat hyperactieve kinderen hun balans herstellen.</p> <p>Gebruik de olie in al het eten, maar verhit de olie niet om erin te bakken.</p> |
| <p>Aften</p>          |  | <p>De eik heeft hard en sterk hout. En zijn bladeren bevatten veel tannine.</p> <p>De eikels worden gebruikt om er meel van te</p>  |







|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  <p><i>Q. robur</i><br/><i>Q. petraea</i></p> | <p>maken en van de geroosterde eikels kan je koffie van maken.</p> <p>Neem 5 delen glycerine en 1 deel gedroogd eikenblad. Meng alle ingrediënten in de blender en laat rusten op een warme plek, maar niet in de zon. Schud voor 2 weken iedere dag de vloeistof en zeef en wring door een linnen doek. Doe de overgebleven vloeistof in donkere potjes. De vloeistof is 1 jaar houdbaar.</p> <p>Gebruik de eik tinctuur om de aften aan te stippen. LET OP! Niet doorslikken.</p>   |
| <p><b>Aften</b></p>                      |  <p><i>Echinacea purpurea</i></p>            | <p>Zonnehoed is een meerjarige plant. De plant komt van nature voor in het oosten van Noord-Amerika.</p> <p>Dagelijks zonnehoed (Echinacea) in pilvorm innemen, spoelen met gezuiverde en geconcentreerde melkwei van verse Zwitserse alpenmelk (Molkosan) en de aften in de mond aanstippen met Champagnebladtinctuur.</p>   |
| <p><b>Afweersysteem ondersteunen</b></p> |  <p><i>Mullein officinalis</i></p>          | <p>Regelmatige nachtrust<br/>Vermijdt chronische stress<br/>Adem in, zo diep als je kunt. Vul je buik, je flanken en de toppen van je longen. Houd heel even vast, ontspan in dit moment. En adem met een diepe zucht uit.<br/>Gezond eten en drinken.<br/>Zorg voor je darmen en beweeg.<br/>Simpelen zaken om jouw afweersysteem te helpen om goed te functioneren.<br/>Koningskaars was vroeger een heilige plant. Met behulp van de plant kon men tovenarij afwenden en zij speelde een magische rol in genezing. In de geelbloemige koningskaars zitten verschillende stoffen.<br/>De plant bloeit vanaf juli tot de herfst.<br/>Mullein of koningskaars is goed als thee te gebruiken voor de luchtwegen en de keel, maar heeft tegelijkertijd een gezonde invloed op de weerstand.<br/>Een erg goed kruid om in de herfst en wintermaanden te gebruiken.<br/>Verpulver de viltige bladeren en de bloemetjes van 1 plant en doe 1 eetlepel in een kop schenk 250 milliliter kokend water bij.<br/>Ik doe 1 eetlepel in een thee ei.<br/>Iedere keer vers maken.</p> |

|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
|                             |  | <p>De plant groeit in duingebieden.<br/>De plant heeft grote bladeren in het ene jaar en het volgende jaar bloemen. Daarna sterft de plant af.<br/>Je kan het blad en bloemen makkelijk bewaren in de vriezer.</p>  |
| <b>Allergische reacties</b> |  <p>Aloë Vera</p> | <p>Als de klacht van korte duur is, hoef je er vaak niets aan te doen, maar is de reactie vaker dan is het zaak uit te zoeken wat de reactie veroorzaakt heeft. Voedsel? Hooikoorts? Nieuw product?<br/>Luister naar je lichaam. De Aloë Vera komt oorspronkelijk uit het Arabisch schiereiland, maar groeit eigenlijk over heel de wereld waar een warm klimaat heerst.</p> <p>De Oude Egyptenaren gebruikten de hele plant als medicijn maar ook als levenselixer, voor huidverzorging en bij het balsemen. Zij noemden deze plant: "De Plant van Onsterfelijkheid".</p> <p>Behandel de aangedane plek, liefst voor het slapen gaan. Let op dat de Aloë Vera crème 90% bestanddeel of hoger bevat.<br/>Kan ook direct vanaf de plant opgebracht worden.</p>   |
| <b>Alveesklier</b>          | <b>Paardenbloem</b>  | <p>Voor dit probleem gebruik je de wortels van de plant. Het stimuleert de galproductie en is goed voor de lever en galblaas. Tegelijkertijd bevordert het de gezondheid van de alveesklier door de werkdruk van dit orgaan te verlagen<br/>De juiste dosering hangt af van het gewicht en de leeftijd van de persoon. Laat het middel maken bij een homeopathische apotheek.</p>   |
| <b>Alveesklier</b>          | <b>Gentiaanwortel, kaneel, echinacea en jeneverbes</b>   | <p>Natuurlijk staat knoflook op de lijst.<br/>Begin met het eten van meer knoflook, bij voorkeur rauw, bij je maaltijden. Als je wilt kun je een teentje knoflook 's ochtends eten.</p> <p>Gentiaanwortel wordt gebruikt voor het behandelen van spijsverteringsproblemen en het beschikt over geschikte eigenschappen voor het behandelen van chronische alveesklierontsteking en het ontgiften van het lichaam.<br/>1 eetlepel gentiaanwortel<br/>1 kop water<br/>Verwarm eerst de ingrediënten samen met elkaar en laat het 5 minuten koken. Zeef het vervolgens en drink het op. Je kunt er tot 2 koppen per dag van drinken.</p> <p>Kaneel wordt gebruikt in je koffie, taart of gebakken fruit.</p> <p>Echinacea is bekend vanwege het vermogen om het immuunsysteem te optimaliseren, de galproductie te stimuleren en de milt. <b>LET OP!</b> Niet gebruiken door personen met diabetes type 2, omdat het de insulineproductie beïnvloedt.<br/>1 eetlepel echinacea</p> |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
|                               |   | <p>1 kop kokend water</p> <p>Jeneverbes is afkomstig van bomen in het zuidoosten van de Verenigde Staten. Het wordt gebruikt vanwege de reinigende eigenschappen, omdat het de spijsvertering bevordert en giftstoffen verwijdert. Voeg de bes toe aan je eten.</p>   |
| <p>Angst en rusteloosheid</p> |  <p>Monnikskap</p>     | <p>Probeer de oorzaak van je angst te vinden en los het op.</p> <p>Drink groene thee voor het slapen gaan. Valeriaan helpt je om rust te krijgen, maar mag niet in combinatie met alcohol gebruikt worden.</p> <p>Doe yogaoefeningen om je angst onder controle te krijgen.</p> <p>Monnikskap is een giftige en geneeskrachtige plant en ook een beschermd plantsoort. De plant komt uit de Belladonna familie en bevat van nature arsenicum.</p> <p>In het Oude Egypte werd de plant als gif gebruikt. Men heeft er bewijs van gevonden in opgegraven mummies.</p> <p>De druppels helpen uitstekend tegen angst en rusteloosheid, als je zelf geen invloed kan uitoefenen op de symptomen.</p> <p>Haal de druppels bij de fytotherapeut.</p> |
| <p>Anorexia</p>               |  <p>Duivelsklauw</p> | <p>Deze plant komt oorspronkelijk uit Zuid-Afrika.</p> <p>Duivelsklauw werkt ontstekingsremmend en pijnstillend.</p> <p>In het Oude Egypte kwam jicht ook al voor, zo blijkt uit onderzoek aan Egyptische mummies die jicht in hun voet vertoonden. Zij behandelden jicht met duivelsklauw. Wanneer de plant naar Egypte is gekomen, daar zijn geen geschreven teksten van gevonden.</p> <p>Maar duivelsklauw wekt ook je eetlust op waardoor Anorexia personen honger krijgen en weer willen eten. De achterliggende oorzaak moet natuurlijk ook aangepakt worden.</p> <p>Neem de capsules uit de reformwinkel en hou je aan het voorschrift.</p>  |
| <p>Anorexia</p>               | <p>Rozemarijn</p>   | <p>Rozemarijnthee drinken om eetlust op te wekken.</p> <p>1 theelepel rozemarijnblad op 1 kop gekookt water.</p> <p>LET OP! Niet tijdens de zwangerschap gebruiken. Kan weeën opwekken.</p>   |
| <p>Antibioticum</p>           |   | <p>Alsemkruid is overal op aarde wel te vinden. In het Oude Egypte zijn recepten gevonden als middel vanwege de geestversterkende werking.</p> <p>Als in eten te verwerken is absint een gevaarlijk kruid.</p> <p>Wil je echter een chemisch antibioticum</p>   |

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
|                                   |     | <p>vervangen, dan is 1 gram absintblad op 1 liter gekookt water al een heel sterk middel. 3x daags een kopje kan al hallucinaties en depressie veroorzaken.</p> <p><b>LET OP!</b> Wees altijd op je hoede voor de kracht van de natuur en gebruik altijd voorzichtigheid.<br/>De eerste keer gebruiken altijd onder toezicht!</p>   |
| <p><b>Antibioticum</b></p>        |   | <p>In het Oude Egypte is de ui al vermeld om zijn geneeskrachtige werking in voedsel. Je vindt overal afbeeldingen van de ui in tempels en graven.</p> <p>In het Oude Egypte kregen de farao's uien mee in een grafkamer zodat het makkelijker was de reis naar de volgende wereld af te leggen. De ui was een veelgeprezen en vaak gegeten groente in Egypte.</p> <p>In de geneeskunde worden uien gebruikt om angina, een pijngevoel in de borst, te bestrijden. Ook worden uien gebruikt om bacterie-infecties, ademhalingsziekten (astma) en hoesten tegen te gaan. In Europa werd de ui millennia geleden al gebruikt tegen deze ziekten. Daarnaast is de ui een zeer goed middel om griep en verkoudheid te voorkomen.</p> <p><b>Uien verwerken in al je eten.</b></p>  |
| <p><b>Antioxidant</b></p>         |  | <p><b>Zorg voor een gezonde voeding met veel vitamine C.</b></p> <p>De Oude Egyptenaren importeerden geelwortel om zijn geneeskrachtige waarde. Zij gebruikten geelwortel in combinatie met granaatappel in de tempels. Ook in het Oude Testament wordt kurkuma vernoemd.</p> <p>Kurkuma is een prima middel om het geheugen aan te scherpen. Er is ontdekt dat geelwortel preventief werkt tegen de ziekte van Alzheimer. Dit is een ziekte van de hersenen die ontstaat door de vorming van klontering. Dit vormt een soort plaque in de hersens wat uiteindelijk leidt tot Alzheimer. De curcumine, een werkzame stof in kurkuma, zorgt ervoor dat de plaque minder wordt opgebouwd.</p> <p><b>Voeg geraspte of gedroogde kurkuma toe aan je eten, het kruid is ontstekingsremmend en het versterkt je immuunsysteem.</b><br/>Je kan de wortel in de vriezer bewaren en raspen als je het kruid wil gebruiken.</p> |
| <p><b>Artritis ontsteking</b></p> | <p><b>Mirre</b></p>   | <p>4 druppels etherische olie van mirre in een glas afgekoeld, gekookt water, goed roeren.</p>  |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  | <p>Laat je gezond verstand spreken bij het betten of schoonmaak ritueel. Als de wond slecht heelt voeg 5 druppels Aloë Vera toe. De therapie meerdere malen herhalen, tot het lichaam het weer zelf kan overnemen.<br/><b>LET OP! Niet gebruiken bij zwangerschap.</b></p>   |
| <b>Artritis ontsteking</b> |  <p><b>Gember</b></p> | <p>Gember wordt al 3000 jaar gebruikt in de Oosterse keuken en geroemd om zijn geneeskrachtige werking. De Oude Egyptenaren gebruikten gember voor de spijsvertering in medicinale dranken maar ook bij oogziekten, veroorzaakt door insecten. Met deze zalf krijg je instant verlichting van de pijn.</p> <p>500 milliliter zonnebloemolie<br/>4 verse hele chilipepers in stukjes gehakt<br/>50 gram gemberwortel gehakt of gekneusd<br/>50 gram zwarte peper<br/>50 gram mosterdpoeder</p> <p>Doe de zonnebloemolie, de gehakte chilipepers, de gember, de zwarte peper en het mosterdpoeder in een glazen au-bain-marie pan. Goed roeren. Verhit de pan met water onder het mengsel zodat het mengsel in de glazen schaal goed verhit wordt. Verwarm het middel gedurende 1 uur. Zeef het mengsel door een doek. Filter de olie en giet het in een donkere glazen fles.</p> <p>60 milliliter van de hierboven gemaakte olie<br/>20 gram bijenwas<br/>30 druppels pepermunt essentiële olie<br/>30 druppels rozemarijn essentiële olie</p> <p>Doe de olie in een glazen schaal en zet dat in een pan met water (au-bain-marie). Voeg de bijenwas toe. Verhit de pan met water geleidelijk aan. Roer regelmatig tot de was smelt. Doe het vuur uit en laat afkoelen. Als er een velletje verschijnt op de oppervlakte van de olie, voeg dan de pepermunt- en rozemarijnolie toe met een pipetje. Meng goed.</p> <p>Giet het mengsel in gesteriliseerde donkere glazen flessen. Laat eerst goed afkoelen voordat je er een dop op doet. Breng deze zalf 2 keer per dag op. Doe dit op de gebieden waar je last hebt. Was je handen goed na gebruik, want de chili maakt ogen en andere delen van de huid erg gevoelig. Gebruik ook niet op of rond de ogen en andere gevoelige delen van het lichaam!<br/>De zalf is ongeveer 6 maanden houdbaar.</p> |
| <b>Artrose slijtage</b>    | <b>Brandnetel</b>  | <p>Neem een handjevol jonge brandnetelblaadjes of 3 theelepels gedroogde brandnetelblaadjes en giet er 300 milliliter kokend water over. Laat de thee minstens 5 minuten trekken. Je kunt de thee eventueel zoeten met wat esdoornsiroop.</p>  |
| <b>Artrose slijtage</b>    | <b>Gember, kurkuma</b>   | <p>Gember- en kurkuma wortel verwerken in je eten doet al heel veel om de voortschrijding van de slijtage te verbeteren.</p>   |
| <b>Astma</b>               |  | <p>De Oude Egyptenaren wisten dat lavendel waardevolle essentiële olie bevat. Zij gebruikten lavendelolie niet alleen voor</p>   |

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
|                     |  <p><b>Lavendel</b></p>     | <p>parfum, maar ook bij het mummificatieproces.</p> <p>Een bekende werking van lavendel is het kalmerend en rustgevend effect, het ontspant de spieren en de zenuwen. Lavendel doet het gehalte aan stresshormonen in het bloed verlagen en heeft een gunstig effect op de bloeddruk.</p> <p>Masseer de borstkas met een mengsel van<br/>4 druppels lavendelolie<br/>25 milliliter amandelolie</p>  |
| <p><b>Astma</b></p> |  <p><b>Eucalyptus</b></p>   | <p>Oorspronkelijk komt de eucalyptus uit Australië, maar nu vind je de boom ook in Afrika.</p> <p>De Australische Aboriginals gebruiken schors, hars en bladeren van de eucalyptusboom als geneesmiddel. Het wordt onder meer gebruikt bij koorts, aandoeningen aan de luchtwegen en dysenterie.</p> <p>In eucalyptus zitten tientallen verschillende etherische oliën.</p> <p>Tegen astmaklachten wrijf 5 druppels essence op de borst voor het slapen gaan.</p>   |
| <p><b>Astma</b></p> |  <p><b>Doornappel</b></p> | <p>Doornappel is net zo giftig als belladonna of wolfskers. Het is een plant die door de indianen werd gebruikt om zijn hallucinerende eigenschappen. Maar dat is voor ons niet aan te raden aangezien de plant een te sterke werking heeft.</p> <p>In het Oude Egypte werd de plant als heilig beschouwd, waar de tempelpriesters het gebruikten in rituelen als middel om achter de sluier van het materiële te kijken en als "voertuig" voor verre reizen door tijd en ruimte.</p> <p>Strooi gedroogde doornappel op het vuur en adem de rook diep in.<br/>Let op dat je niet de hitte inademt.<br/>Nooit alleen gebruiken!</p>    |
| <p><b>Astma</b></p> |  | <p>Vinca was gekend in het Oude Egypte maar niet bekend is of ze de plant voor medicinale toepassingen gebruikten. In de geneeskunde en kruidenwetenschap wordt maagdenpalm gebruikt bij neusbloedingen, buikloop, waterzucht en om het helingsproces van wonden te versnellen. Ook wordt het gebruikt als een middel om het bloed te zuiveren en te ontgiften.</p> <p>In de volksgeneeskunde wordt de vinca minor gebruikt voor zijn geneeskrachtige eigenschappen bij: diarree, dysenterie, overdreven menstruele bloedingen, bloedende aambeien, neusbloedingen, maagpijn, heesheid, bronchitis en als bloed reinigend middel.</p> |



Maagdenpalm, Quebracho of Vinca

Maagdenpalm werd rond de 11e eeuw gezien als een plant die bescherming biedt tegen toverkracht. Wanneer iemand door een toverspreuk in de ban was dan kon deze door middel van vinca de ban verbreken. Duivelse ziekten werden er eveneens mee genezen. Daarnaast was het een middel om preventief gevrijwaard te blijven van invloed door toverspreuken. Magiërs en dichter gebruikten de bloem om zijn positieve eigenschappen voor het bewustzijn. Dichters claimen dat maagdenpalm inspiratie geeft.

Verzamel maagdenpalm in het voorjaar. Knip de plant niet minder dan 5 cm boven de grond zijn.

Het is verboden om deze plant met zijn wortels uit te trekken.

Na het verzamelen van alle bladeren, stelen en bloemen, moeten ze zorgvuldig worden gereinigd van alle vuil.

Het is noodzakelijk om de plant in de open lucht te drogen, in de volle zon. Als het weer zonnig en droog is, droogt de maagdenpalm binnen een week uit.

**LET OP!** Maagdenpalm is een giftige plant, daarom is het goed om handschoenen te dragen.

Gedroogde grondstoffen niet langer dan 2 jaar bewaren.

Je hebt 1 eetlepel maagdenpalm en 1 glas water nodig. Mix en laat het 20 minuten koken. Geef de tijd om af te koelen en te trekken, filter en voeg koud gekookt water toe om weer 1 glas te maken. Gorgel 3 keer per dag.

Neem 10 gram maagdenpalm en doe er 90 milliliter wodka bij in een gesteriliseerde glazen potje, plaats het potje 3 weken op een donkere plaats. Neem 3 keer per dag 10 druppels innemen.

Je kan ook snel een afkooksel maken. Plet 1 eetlepel maagdenpalmkruid en vul aan met 220 milliliter water, kook op laag vuur gedurende 15 minuten, laat afkoelen en pers het sediment in bijvoorbeeld een theezeefje. Neem 3 maal daags 1 kwart kopje.

Maagdenpalmtinctuur wordt ook gebruikt om de mannelijke potentie te verbeteren. 1 theelepel gemalen bladeren overgieten met 1/4 liter water. Kook het mengsel 7 minuten. Het is nodig om het een hele dag op een donkere plaats te laten staan. De inhoud filteren en 1 theelepel, 2 keer per dag, 20 minuten voor de maaltijd.

Bacteriën op de huid algemeen

De honing die wij gebruiken is eigenlijk bijenbraaksel en daarom ook zo effectief in het bestrijden van kleine wondjes op de huid. Inwendig heb je het concentraat nodig om het effectief zijn werk te laten doen ten opzichte van de bacterie, let op de samenstelling van