



De Winterse Kruidenkast

Oude remedies voor moderne kwalen

Door Naomi Duinkerken - MyAmazingFinds

Eet met de seizoenen. Drink het maanlicht. Groei
vanuit je wortels.

*Een winterse reis door eeuwenoude kruidenwijsheid
en modern comfort.*



Colofon & Auteursrechten

Colofon

Titel: De Winterse Kruidenkast – Oude Remedies voor Moderne Kwalen
Auteur & Ontwerp: Naomi Duinkerken
Engelse editie: The Winter Herbal Chest
Uitgegeven door: MyAmazingFinds
Taal: Nederlands (vertaling door auteur)
Redactie, lay-out & styling: Naomi Duinkerken
Fotografie & illustraties: MyAmazingFinds / Canva Elements (licentie vrij voor commercieel gebruik)
Deze e-bookeditie is onafhankelijk uitgegeven via MyAmazingFinds.com.
Gedrukte edities worden geproduceerd en verspreid door Brave New Books Nederland.

Copyright © 2025 Naomi Duinkerken – Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of overgedragen, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Korte citaten mogen worden gebruikt voor recensies, educatieve of inspirerende doeleinden, mits met juiste bronvermelding.

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld ter inspiratie en educatie. De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enig gevolg van het gebruik van de beschreven recepten of methoden.

Publicatiegegevens

E-bookuitgave door: MyAmazingFinds
Paperback via: Brave New Books
Uitgegeven in Nederland
Eerste druk: 2025

Waardering

Dit boek is met liefde samengesteld en opgedragen aan iedereen die in harmonie leeft met de seizoenen.

Met dank aan alle herboristen, verzamelaars en wijze grootouders die hun kennis bewaarden — jullie woorden leven voort tussen deze pagina's. 🌿

Inhoudsopgave

De Winterse Kruidenkast

Voorwoord & Richtlijnen

- Colofon & Auteursrechten
- Veiligheid & Bereidingsrichtlijnen
- Welkom bij de Winterse Kruidenkast

Hoofdstuk 1 – De Honingapotheek

- De Helende Wetenschap achter de Zoetheid
- Citroen-Gember Honingelixer
- Tijm & Salie Honing voor Hoest
- Kaneel-Rozenhoning voor Hart & Warmte
- Vurige Honing-Booster
- Appel-Specerijen Immuneitssiroop
- Het Ritueel van de Bijen
- Creëer je Eigen Honingrek

Hoofdstuk 2 – Winterse Elixers & Helende Tonics

- Klassieke Fire Cider
- Gouden Maanmelk
- Vlierbes- & Kruidnagel-Elixer
- Tamme Kastanje-Vanille Hersteldrank
- Citrus-Salie Immunity Shot
- Hoe Elixers het Hele Lichaam Helpen Helen
- Wekelijks Ritueel van Vernieuwing
- Kruidenwijsheid - Oude Tonics door de Culturen Heen

Hoofdstuk 3 – Verzachtende Theeën & Stoomrituelen

- Longen- & Keelthee
- Slaap & Droomthee
- Detox & Vernieuwingsthee
- Stoominhalatie Ritueel
- Dampkom bij Hoest (Snelle Natuurlijke Remedie)
- Het Ritueel van de Ademhaling
- Maanlicht Theeritueel
- Theerituelen door de Culturen heen

Hoofdstuk 4 – Kruidencomfort voor Huis & Hart

- Rozemarijn-Lavendel Badzout
- Kruidenbalsem voor de Borst
- Kruidenhandzalf
- Helende Kruidenkaars
- Kruidige Azijnreiniger
- Ritueel van Huiszegen
- Mini Project: Winterse Huisapotheek
- Kruidige Huiswijsheden

Hoofdstuk 5 – Jouw Winterse Kruidenkist

- Jouw Kruidige Essenties
- De Winterroutine
- Driedaags Herstelplan
- Dankbaarheid & Gronding
- Afsluitend Ritueel: De Winterkaars
- De Maan & Jouw Remedies
- Notities & Persoonlijke Pagina



Veiligheid & Bereidingsrichtlijnen

Algemene Veiligheid

- ✿ Zorg er altijd voor dat je een plant juist hebt geïdentificeerd voordat je deze gebruikt.
- ✿ Oogst enkel schone, onbespoten delen — vermijd plekken langs wegen, fabrieken of waar dieren veel lopen.
- ✿ Kies bij aankoop van kruiden altijd voor biologische en voedselveilige kwaliteit.
- ✿ Test nieuwe kruiden langzaam: begin met kleine hoeveelheden en let op eventuele reacties.
- ✿ Bewaar huismiddelen in schone glazen potten, goed afgesloten en voorzien van een label met naam en datum.
- ✿ Houd kruidenproducten altijd buiten het bereik van kinderen en huisdieren.

Bereidingswijze

Thee & Infusies: Gebruik heet, niet kokend water over de kruiden. Laat 5–10 minuten trekken met deksel op de pot zodat de werkzame stoffen behouden blijven.

Aftreksels & Afkooksels: Verwarm wortels of bast zachtjes in water gedurende 10–20 minuten, laat afkoelen en zeef zorgvuldig.

Tincturen: Gebruik 40–60% alcohol of appelazijn als basis. Laat 4–6 weken trekken op een donkere plaats, schud af en toe, en zeef daarna.

Oliën & Zalfjes: Laat kruiden langzaam trekken in olie op een warme plek of au bain-marie. Zeef zorgvuldig om resten te verwijderen.

Azijnextracten: Gebruik glazen potten, laat 2–4 weken trekken en schud af en toe.

Bewaren & Houdbaarheid

Bereiding	Bewaren	Houdbaarheid
Kruidenhoning & azijnen	Koel, donker, afgesloten	tot 12 maanden
Siroop & elixers	In de koelkast	6–8 maanden
Zalven & balsems	Kamertemperatuur	6–12 maanden
Thee & gedroogde kruiden	Luchtdicht, uit het licht	6–9 maanden

Gezondheidsadvies

- Vermijd sterke kruiden tijdens zwangerschap of bij chronische aandoeningen, tenzij op advies van een arts of herborist, Raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige..
- Sommige kruiden kunnen reageren met medicijnen — raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige.
- Geef kinderen jonger dan 12 jaar slechts een aangepaste dosis.
- Kruiden ondersteunen lichaam en geest, maar vervangen nooit professionele medische behandeling.

Welkom bij de Winterse Kruidenkast

door Naomi Duinkerken – MyAmazingFinds



Een Seizoen van Herstel

De winter nodigt uit tot stilte. In de rust tussen de stormen vertraagt ons lichaam, Onze geest keert naar binnen, terwijl de natuur dezelfde oude waarheid fluistert: genezing vraagt tijd. Onze voorouders vochten niet tegen de winter, ze werkten ermee samen.

Wanneer de kou kwam, vulden ze de planken met honing, kruiden en wortels. Ze kookten thee die naar geborgenheid rook, wreven balsems op vermoeide borsten en deelden warmte rond het haardvuur met familie en vrienden.

Vandaag razen we door de winter met volle agenda's, maar echte heling is geen race; het is een ritme. Dit boek nodigt je uit om terug te keren naar dat ritme: langzaam, seizoensgebonden, met aandacht. Elke winter beloof ik mezelf om te vertragen, niet te stoppen, maar zachter te leven.

"Je kunt de natuur niet haasten, maar je kunt wel rust vinden in haar ritme."

"Elke winter is een wijze leermeester, ze herinnert ons eraan dat vertragen geen zwakte is, maar wijsheid in beweging."

*“De winter vraagt niet om haast,
maar om aandacht — elk gebaar
wordt een zegen in stilte.”*

