




KRUIDENZUSJE



KRUIDEN KENNIS

MAAK NATUURLIJKE
REMEDIES VAN PLANTEN!

KRUIDENZUSJE - PAULINE VORK

INHOUDSOPGAVE

WAT HEEFT DE MEDICIJNMAKER IN HUIS?	4
BASISOLIËN	6
BOTERS EN WASSEN	7
ETHERISCHE OLIËN	8
WILDPLUKREGELS	10
KRUIDEN DROGEN EN BEWAREN	12
KRUIDENOLIE	14
KRUIDENZALF	15
HERBAL BATH!	16
FACIAL STEAM	17
TINCTUREN EN ELIXERS	18
KRUIDENTHEE	21
KRUIDENSIROOP	22
WEERSTAND	23
VERSTERK JE IMMUUNSYSTEEM	26
EHBO	28
SPIJSVERTERING	30
GRIEP EN VERKOUDHEID	35
ZENUWSTELSEL	38
HORMOONSTELSEL	43
HUID	48
WAT ZIT ER IN JE EHBO KIT?	52
TOP 5 THEEMIXEN TINCTUREN ZALVEN	54
KRUIDEN GEBRUIKEN IN HUIS	59
KRUIDENVERDIEPING	65
TOT SLOT	81

WAT HEEFT DE MEDICIJNMAKER IN HUIS?

Wat is nu belangrijk om in huis te hebben als je wilt beginnen met het maken van je eigen kruidenbrouwsels? Wat heb je nodig om alle recepten te maken die beschreven staan in de komende recepten? Ik geef je een overzicht van wat ik standaard in huis heb. Het is wellicht even een uitgave; het is wel een duurzame uitgave.

INGREDIËNTEN

- ☀ Biologische basisolie
- ☀ Was (ik gebruik altijd een vegan candelillawas)
- ☀ Gedroogde kruiden
- ☀ Wodka (van 40%)
- ☀ Appelazijn
- ☀ Etherische olie
- ☀ Groene klei

BENODIGDHEDEN

- ☀ Maatbekers
- ☀ Weeglepel of weegschaal voor kleine hoeveelheden
- ☀ Houten roerstaafjes
- ☀ Zeefjes
- ☀ Siliconen vormpjes om je vrijstaande zalf in te maken
- ☀ Kaasdoek of theefilterzakjes om te zeven
- ☀ Temperatuurmeter
- ☀ Touw om kruiden samen te binden of smudgesticks te maken
- ☀ Droogrekken om kruiden in te drogen (rijstmandjes werken ook heel goed voor kleine hoeveelheden en je kunt ze goed vinden in de kringloopwinkel)
- ☀ Theepot met zeef

KRUIDENSIROOP

Een kruidensiroop is een heilzame drank op een basis van medicinale kruiden. Je kiest de kruiden uit op basis van een klacht of je maakt een mooie mix van kruiden die je lekker vindt. In mijn kruidensiroop doe ik eigenlijk altijd Tijm, Salie en een weerstandskruid zoals Vlier of Rode zonnehoed. Ze helpen het lichaam om het slijm af te voeren, te desinfecteren en algeheel te verzachten en te verwerken.

INGREDIËNTEN EN BENODIGDHEDEN

- * 500 ml water
- * ongeveer 10 takjes vers kruid of 6 el gedroogd kruid
- * 250 gram suiker (mag iets meer zijn als je het echt een dikke siroop wil laten worden)
- * pannetje met deksel
- * een kom of een glas
- * trechter en zeef
- * een schoon en goed afsluitbaar flesje (ongeveer 750 ml)

Meet 500 ml water af en doe dit in een pan. Voeg daarna de kruiden toe. Voeg je gedroogde kruiden toe? Neem dan 100 ml extra water. De kruiden zullen namelijk nog water opnemen. Maak eerst een aftreksel van de kruiden. Verwarm het water met de kruiden en laat het ongeveer 30 minuten koken. Daarna zeef je het brouwsel af door een dunne zeef met/of een kaasdoek. Dan gaat het vocht weer terug in de pan (wanneer er nog kruiden in de pan zijn achtergebleven spoel je deze even om). Verwarm het aftreksel opnieuw. Doe de suiker erbij en wacht totdat deze is opgelost. Laat het een paar minuten inkoken en dan is je siroop klaar! Giet de siroop met behulp van een trechter in een mooie schone fles en sluit hem af. Label de siroop met naam en datum waarop je hem gemaakt heb. Laat de siroop afkoelen en bewaar hem in de koelkast. Het blijft ongeveer een paar weken goed. Blijf wel altijd goed ruiken en proeven. Indien het anders ruikt of smaakt mag je weer een nieuwe voorraad maken!

Gebruik: ongeveer 2 a 3 eetlepels per dag.

KRUIDEN VOOR DE LEVER

Wat zijn nu de belangrijkste en bekendste kruiden die je lever ondersteunen? Sommige kruiden worden behandeld bij de kruidenverdieping. Anderen (maar die in dit rijtje niet mogen ontbreken) kun je zelf opzoeken en onderzoeken. Ook zijn deze kruiden goed gedroogd te verkrijgen op internet.

Cichorei

Cichorei wordt ook wel 'vriendin van de lever' genoemd. Ze is kalmerend en mild reinigend. Bij ontstekingen, gezwollen lever, geelzucht, stenen en klachten die in verband staan met de lever (huid- oogaandoeningen).

Geelwortel

(**kurkuma**):

Ontstekingsremmend, bevordert de spijsvertering, is pijnstillend en een tonicum voor de lever!

Goudsbloem

Ontstekingsremmend, reinigend voor de lever.

Mariadistel

Activerend en versterkend. Ze beschermt de lever en de leverfunctie. Voorkomt leverschade door toxiciteit. Goed bij acute en chronische leveraandoeningen. Goed bij Pfeiffer, Lyme, ontstekingen, voedselvergiftigingen, klachten door een slechte leverwerking (vermoeidheid, hoofdpijn).

Paardenbloem

Stimulerend voor de hele spijsvertering. Bij een trage lever, geelzucht en galstenen.

A top-down view of several dried lavender flower spikes. The flowers are a mix of purple and brownish-tan, indicating they have been dried. They are arranged vertically against a dark, textured background. The text is overlaid in the center of the image.

ZENUWSTELSEL

STRESS EN
SLAAPPROBLEMEN

SALIE

SALVIA

FAMILIE: LIPBLOEMENFAMILIE/ LAMIACEAE

BOTANIE

De bloemen zijn lichtpaars tot blauw en verschijnen op het oude hout. De bladeren groeien in paren en zijn grijsgroen van kleur. Ze zijn dik, donzig en hebben een ovale vorm met opvallende nervatuur aan de onderkant van het blad. Ze hebben een bobbelige structuur. De bladeren geven een sterke geur en hebben een wrange, warme smaak. Salie is een overblijvende en een redelijk winterharde, altijdgroene heester. Hij duldt slecht andere planten naast zich.

WERKING

LUCHTWEGEN: Remt ontsteking en desinfecteert. Bij ontstekingen aan tandvlees, tandwortels, aften. Bij ontstekingen in de keel, holtes, bij hoesten en bronchitis.

ZENUWSTELSEL: Salie werkt kalmerend en versterkend. Goed voor het slapen gaan, bij zenuwuitputting. Bij psychosomatische klachten, bij hoofdpijn en hyperventilatie.

VOORTPLANTINGSORGANEN: Salie werkt regulerend bij onregelmatige menstruatie. Bij overgangsproblemen en emotionele disbalans. Werkt zweetverminderend. Ondersteunend bij stoppen met borstvoeding..

UITWENDIG: Salie werkt schimmeldodend en als kompres goed in te zetten bij slecht helende wonden.

GEBRUIK EN VERZAMELEN

Thee en tinctuur: het volwassen blad, laat in de zomer. Tip: Maak eens een stoombad met tijm en eucalyptus. Etherische olie van Salie werkt schimmeldodend en remt de zweetproductie (kan dus verwerkt worden in deodorant). Salie kan in tandpasta verwerkt worden voor gezond tandvlees en tegen tandsteen. Salie kan worden gebruikt als rookkruid om je huis, voorwerpen of personen energetisch te reinigen!

NIET GEBRUIKEN:

Tijdens de zwangerschap (door stuwings in de onderbuik kan er een bloeding of miskraam ontstaan).