




KRUIDEN MOEDER

Kruidenzusje - Pauline Vork

INHOUDSOPGAVE

WAT HEEFT EEN KRUIDENMOEDER IN HUIS?	4
BASISOLIËN	5
BOTERS, WASSEN EN ETHERISCHE OLIËN	6
KRUIDENOLIE	8
KRUIDENZALF	9
KRUIDEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP	10
WELKE KRUIDEN MAG JE NIET ALS JE ZWANGER BENT?	11
JE BENT ZWANGER...	12
ZWANGERSCHAPSTHEE	13
ZWANGERSCHAPSKWAALTJES	14
JE GAAT BEVALLEN...	22
BEVALLINGSTHEE KRUIDEN	23
KRUIDEN BIJ PIJNLIJKE WEEËN	24
JE BENT MOEDER...	28
NA DE BEVALLING KRUIDENTHEE	29
JE ZULT HERSTELLEN...	30
KRUIDENKOMPRES MAKEN	31
POST NATALE DEPRESSIE	32
RECEPT HORMOONELIXER	33
KEIZERSNEDE	34
JE GEEFT BORSTVOEDING	35
DE EERSTE WEKEN VAN JE BABY	39
BILLENZALF	44
HUISHOUDEN	46
10 KRUIDEN IN HET ZONNETJE	49
TOT SLOT..	60



Er zijn zoveel mooie wonderlijke planten die ons kunnen ondersteunen tijdens de zwangerschap, de bevalling en de eerste maanden van je kindje. Dan moet je wel weten hoe, en welke planten dit zijn. Zelf heb ik twee keer een zwangerschap mogen ervaren. Bij de tweede zwangerschap zat ik in het laatste jaar van mijn opleiding ‘Kruidengeneeskunde’ en kon ik mijn kennis verder uitdiepen en toepassen. Via dit boekje wil ik die opgedane ervaring en kennis graag delen!

Het is een boekje dat puur is gebaseerd op kruiden en planten. Soms is het natuurlijk veel groter dan dat... Ik hoop dan dat je juist geïnspireerd raakt om zelf verder op onderzoek uit te gaan!

De tips in dit boekje zijn er om je lijf te ondersteunen, het is geen vervanging van een diagnose of behandeling. Het gebruik van de kruiden zoals beschreven in dit boekje is dan ook op eigen risico en hiervoor kan ik niet aansprakelijk worden gesteld.

Vertrouw altijd op je gevoel. Wanneer je twijfelt of het idee hebt dat er iets mis is, ga dan altijd naar een arts! Soms is er nu eenmaal meer nodig om te behandelen en dit is ook goed.

Zwangerschapskwaaltjes

Stoelgang

Tijdens mijn zwangerschap had ik regelmatig last van een moeilijke stoelgang. Dit kan behoorlijk pijnlijk zijn en je kunt je zorgen maken als je langere tijd geen ontlasting hebt gehad. Die moeilijke stoelgang kan komen door veranderende hormonen en bloedsomloop en door de druk van andere organen en de baby op de darmen. Ik gebruikte hiervoor lijnzaadslim. Lijnzaden zijn de zaden van de vlas. Lijnzaadslim is geweldig slijmerig wat je slijmvliezen van binnen verzorgd en je ontlasting weer wat soepel kan maken. Je kunt gebroken lijnzaad verwerken in de thee. Hierna lees je op welke manier je een slijmerig goedje maakt... Tevens kun je voor je stoelgang ook pruimen eten, kokosolie nemen en extra magnesium slikken.

RECEPT SLIJMERIGE THEE

Benodigdheden:

1 tl gebroken lijnzaad

1 kopje kokend water

Werkwijze:

Lijnzaad overgieten met kokend water en een uur laten weken. Daarna afzeven en het slijmerige goedje opdrinken.

Gebroken lijnzaad kun je ook verwerken in een thee!

Heb je alleen hele lijnzaden? Dan kun je de zaden fijn maken met een vijzel.



RECEPT HORMOONELIXER

BENODIGDHEDEN

voor 200 ml

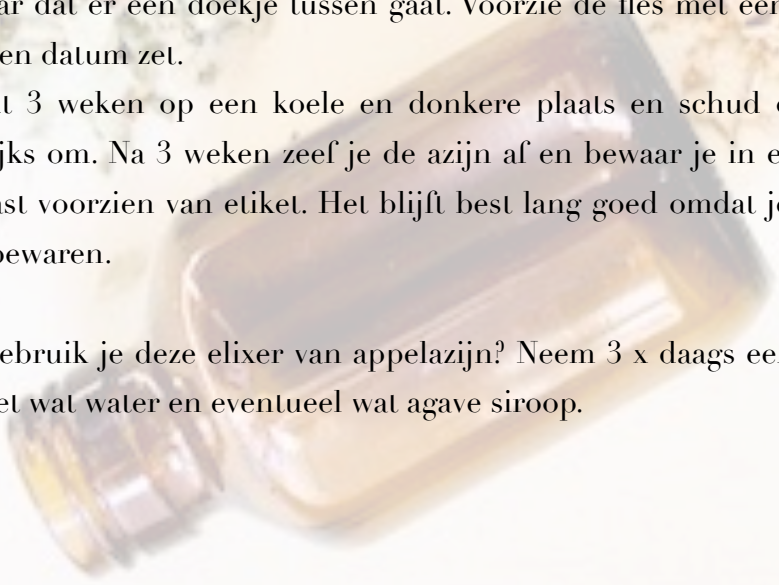
- ☼ 200 ml biologische appelazijn
- ☼ Vers of gedroogd kruid (zie hormoonkruiden)
- ☼ Een schone pot of fles.
- ☼ Stukje bakpapier of stof

Doe de appelazijn in de fles. Voeg de kruiden toe. De appelazijn moet ongeveer voor 1/3 verzadigd zijn met gedroogd plantenmateriaal. Bij vers kruid is dit 2/3.

Bedek dan de pot of fles met een stukje stof of bakpapier en sluit af met een dop/deksel. Je wilt niet dat het materiaal van de dop (vaak ijzer) reageert met de azijn, vandaar dat er een doekje tussen gaat. Voorzie de fles met een etiket waarop je de naam en datum zet.

Zet dit 3 weken op een koele en donkere plaats en schud deze de eerste week dagelijks om. Na 3 weken zeef je de azijn af en bewaar je in een schone fles in de koelkast voorzien van etiket. Het blijft best lang goed omdat je appelazijn erg lang kunt bewaren.

Hoe gebruik je deze elixer van appelazijn? Neem 3 x daags een theelepel en meng het met wat water en eventueel wat agave siroop.



VIOOLTJE

Viola

Violtjesfamilie

Uiterlijk

- ☀️ Paars, geel en wit vijftalig bloemetje die zich naar het licht keert.
- ☀️ Donkergroen blad, onderaan eirond en bovenaan spits.
- ☀️ Stengel is slap, maar het viooltje is een sterk klein plantje.

Hoe te gebruiken?

Tinctuur en thee van de bloeiende topjes (mei en juni).

Olie en zalf van de bloemen.

In hoge dosering en bij lang gebruik kan het braakopwekkend zijn door de violine.

Werking

HUID

Verzachtend, helend en versterkend op het afweersysteem. Viooltje is een echt baby/ kinderkruidje, zowel inwendig als uitwendig. Ondersteunt het lijf bij typische kinderziektes.

LUCHTWEGEN

Ondersteunt het lichaam om slijm en vocht uit te scheiden. Verzorgt het slijmvlies. Geeft verlichting en zorgt voor een vrijere ademhaling.

ZENUWSTELSEL

Rustgevend en verzachtend bij spanning en nervositeit. Zeker wanneer dit zich een weg vindt via de huid.

Ik ben kwetsbaar en snel uit evenwicht maar ik weet wel wat ik wil!

Ik zet door en houd vol....

Inhoudsstoffen:

Saponinen, flavonglycosiden (rutine, salicine en xanthophyl, slijmstoffen, looistoffen, alkaloiden (violine), mineralen Ca, Mn en Zn, vitamines A en C en etherische olie.