

Fern Green
Fotografie door Deirdre Rooney



INHOUD

Inleiding	6	Menstruatiebevorderende thee	44
Vrouwelijke cycli	8	Verzachtend buikkompres	46
Hoe gebruik je kruiden?	9	Verlichtende thee	48
Kruiden voor vrouwen	10	Minder-kramp-tinctuur	50
		Krampverlichtende olie	52
		Thee tegen spotting	54
Angst & stress	12	Capsules tegen gevoelige borsten	56
Kalmerende thee	14	Verzachtende thee bij pijnlijke borsten	58
Ontspanningstinctuur	16	Herstel-je-evenwicht-tinctuur	60
Ontstressende buikzalf	18	Hoofdpijnalsem	62
Ontspannende thee	20	Verbeter-je-stemming-olie	64
Verkwikkende ochtendthee	22		
Relaxtinctuur	24	Hormonale disbalans	66
Slaap-lekker-thee	26	Leverondersteunende thee	68
Niet-meer-bang-smoothie	28	Fibromentinctuur	70
Rustgevende thee	30	Minder-oestrogentinctuur	72
Lavendelbadzout	32	Kaliumthee	74
Niet-meer-bang-thee	34	PCOS-olie	76
		PCOS-capsules	78
Menstruatie	36	Stimulerende tinctuur	80
Regulerend sapje	38	Ontstekingsremmende olie	82
Vrouwenthee	40		
Leverondersteunende tinctuur	42		

Endometriose-capsules	84	wisselingen	120
Balansherstellende thee	86	Geheugenthee	124
Vruchtbaarheidssmoothie	88	Kickstarttinctuur	126
Versterkende capsules	90	Hoofdhuidmassageolie	128
Hormoonregulerende thee	92		
		Huid & lichaam	130
Perimenopauze & menopauze	94	Verfrissende gezichtsreiniger	132
Hydraterende olie	96	Grove-poriecleanser	134
Verzachtende olie	98	Gezichtsscrub	136
Libidoverhogende thee	100	Gezichtsserum	138
Lustopwekkende olie	102	Kruidenmasker	140
Spicy chocolademelk	104	Groene-theestoombad	142
Balansherstellende tinctuur	106	Gezichtstoner	144
Hormoonstelselondersteunende capsules	108	Stralende-huidsmoothie	146
Gezonde-levertinctuur	110	Hydraterende handcrème	148
Botversterkende azijn	112	Nagelversterkende olie	150
Minder-opvliegers-thee	114	Haartonicum	152
Verkoelend badzakje	116	Droge-hoofdhuidtinctuur	154
Olie tegen nachtzweeten	118	Suikerscrub	156
Centerende thee	120	Register	158
Capsules bij stemmings-		Dankwoord	160



INLEIDING

Ben je op zoek naar alternatieve manieren om je gezondheid te ondersteunen? Wellicht heb je een bewuste keuze gemaakt om je welzijn te verbeteren en denk je daarbij aan het gebruik van kruiden. Het zoeken naar natuurlijke hulpmiddelen om ons beter te voelen wordt steeds populairder. En het gebruik van planten en kruiden voor een betere gezondheid is logischer dan ooit.

Mensen gebruiken kruiden al duizenden jaren voor genezing. Vrouwen hebben altijd al een sterke affiniteit met kruiden en planten gehad, omdat ze het levensbloed waren van het huis, de boerderij en de gemeenschap. Ze wisten wat er om hen heen groeide, hoe dit hun familie kon helpen en hun gezondheid kon ondersteunen.

Kruiden waren enorm belangrijk en de kennis ervan was vroeger van essentieel belang in het dagelijks leven. Tegenwoordig is er een sterke hang naar een beter contact met onze (natuurlijke) omgeving en ons eigen lichaam. Het herstellen van onze kennis over kruiden is daar een voorbeeld van. Het geeft ons kracht en is niet alleen goed voor onze gezondheid, maar ook voor die van onze dochters.

Dit boek heeft als doel jou te helpen met het verzorgen en ondersteunen van je lichaam door een verantwoord gebruik van planten en kruiden. Het behandelt de ongemakken die ontstaan in de verschillende fasen van een vrouwenleven. Je leert je eigen systeem te verzorgen en contact te maken met wat je lichaam nodig heeft, door middel van het maken van thee, smoothies en zalfjes.

Dit boek is er voor alle vrouwen. Het geeft inzichten in de complexiteit van het vrouw-zijn en hopelijk leer je je lichaam er beter door kennen. Het is sterk, vitaal en vol wijsheid. Met de juiste ondersteuning en verzorging weet je lichaam zelf precies hoe het gezond moet zijn.

Veilig gebruik van kruiden & planten

Dit boek is niet bedoeld om ziektes te genezen. Het komt ook niet in de plaats van je huisarts. Overleg met hem of haar bij het gebruik van nieuwe supplementen en kruiden, vooral als je medicijnen gebruikt of gezondheidsproblemen hebt. Veel artsen die een holistische aanpak hanteren zijn goed ingevoerd in deze materie. Let op: ondanks dat de meeste kruiden veilig dagelijks gebruikt kunnen worden, zijn veel ervan niet veilig voor zwangere vrouwen; vrouwen die immuno-suppressieve medicijnen slikken, kunnen kruiden ook beter vermijden.

VROUWELIJKE CYCLI

Om ons vanaf onze geboorte gezond te houden hebben we drie basisbehoeften: zorg, voedsel en liefde. Deze drie fundamenten zullen ons hele leven gekoesterd moeten worden. Verzorging of self-care, zoals we dat tegenwoordig noemen, is wat je lichaam in alle verschillende fasen nodig heeft.

Vanaf 14 jaar
Van hun 14de tot 21ste jaar ondergaan meisjes een belangrijke ontwikkeling op fysiek, emotioneel en mentaal gebied. Het gebruik van kruiden kan ze ondersteunen bij hun menstratiecyclus en gezondheid.

Van 21 tot 28 jaar
Jonge vrouwen hebben vaak een actief leven en hun eisprong en menstruatie zijn regelmatig. Op deze leeftijd leggen vrouwen de basis voor hun carrières en liefdesrelaties. Het drinken van kruidenthee is in deze periode een goede manier om een actief leven te ondersteunen.

Vanaf 28 jaar
Een goede periode om je gezondheid te evalueren. Heb je last van een fysiek probleem, zoals hoofdpijn of slapeloosheid? Dan is het tijd dit te onderzoeken. Door er nu alert op te zijn zorg je ervoor dat je je hele leven lang je eigen 'gezondheidsdetective' blijft.

Van 28 tot 36 jaar
In deze periode treedt vaak een behoefte aan verandering op. Het gebruik van kruiden helpt je om je 'allerbeste zelf' naar boven te halen en biedt je ondersteunende kruidenroutines. Denk daarbij aan het voeden van je lichaam met een dagelijkse kop thee of tinctuur.

Vanaf 36 jaar
Het is belangrijk om te beginnen met regelmatige self-care. Zorg voor lichaam en geest met crèmes, massages, gezichtsbehandelingen en een wandeling in je favoriete bos.

Van 37 jaar tot in de 50
De energie die ooit de eb en vloed van je menstruatie regelde neemt af en verdwijnt. De perimenopauze kan 8-10 jaar duren, voordat de menstruatie helemaal stopt. Signalen en symptomen van de menopauze kunnen variëren van opvliegers, nachtzweeten en slapeloosheid tot vaginale irritatie en emotionele schommelingen. Praat met je huisarts over eventuele veranderingen.

Je eigen kruiden-gezondheidsdagboek
Tijdens de verschillende cycli van je leven is het goed om een dagboek bij te houden. Hierin kun je aantekeningen maken, recepten opschrijven en je ervaringen noteren: hoe werkt een kruid voor jou, of juist niet. Je ultieme gezondheidsdagboek.

KRUIDEN VOOR VROUWEN

In de tabel hieronder vind je enkele veelvoorkomende vrouwelijke ongemakken en de kruiden die je kunt gebruiken om ze te behandelen.

KLACHT	TE GEBRUIKEN KRUIDEN
 Echte kamille <i>Matricaria recutita</i>	Botontkalking Alfalfabladd, brandnetelblad, groene-theeblaadjes, heermoesblad, krulzuringwortel, meidoornbessen, paardenbloemblad, rozenbottels, sint-janskruid, smeerwortelblad, vogelmuurblad, zilverkaarswortel
Eierstokcysten	Brandnetelblad, Gelderse roos, monnikspeper, vogelmuur, zilverkaarswortel
Endometriose	Cayennepeper, gemberwortel, herderstasje, kaneelschors, maretak, zilverkaars
Gevoelige borsten	Boswellia, citroenmelisse, kleefkruid, kurkumawortel, paardenbloemblad
 Gemberwortel <i>Zingiber officinale</i>	Hevig bloedverlies (menorrhagie) Blauwe zilverkaars, cayennepeper, gemberwortel, herderstasje, kaneelschors, maretak
Hoofdpijn	Hopbloemen, kurkumawortel, lavendelbloemen, pepermunt, valeriaan, wilgenbast, zilverkaars
Hormonale schommelingen	Brandnetelblad, citroenmelisse, dong quai, klis, krulzuringwortel, maca, macawortel, monnikspeper, patrijsbes, pepermunt, rhodiola rosea, salie, shatavari, spirulina, tribulus, verbena, wilde yam, zilverkaars, zuurbes
Libidoverlies	Ashwagandawortel, damianawortel, gemberwortel, kardemom, kavawortel, macawortel, passiebloem, rozenblaadjes, Shatavariwortel, slaapmutsje, tribulus, vanillepeul, zoethout
 Zilverkaars <i>Cimicifuga racemosa</i>	Menstruatiepijn Gelderse roos, hop, slaapmutsje, valeriaanwortel, wilde yam, zilverkaars

KLACHT

TE GEBRUIKEN KRUIDEN

Onregelmatige menstruatiecyclus	Dong quai, engelwortel, hartgespan, kamillebloemen, monnikspeper, patrijsbes, vrouwenmantel
Opgeblazen gevoel	Anijszaad, gemberwortel, kalmoeswortel, kamillebloemen, karwij, paardenbloemblad/wortel, pepermunt, venkelzaad
Opvliegers	Bernagieblad, duizendblad, ginkgoblad, hibiscus, kleefkruid, kliswortel, lavendel, macawortel, pepermunt, rozemarijn, salieblad, shatavariwortel, vogelmuur, zilverkaars
PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom)	Dong quai, hartgespan, kiespijnboomschors, kurkumawortel, mariadistel, paardenbloemwortel, populierknoppen, sint-janskruid, zegepalm
Slapeloosheid & stress	Betonie, citroenmelisse, engelwortel, glidkruid, kamillebloemen, kurkumawortel, meidoornblad, salieblad, sint-janskruid, spirulina, vogelmuur, wilde yam
Spotting tussen menstruatieperiodes	Framboosblad, herderstasje, kamille, monnikspeper, shatavari, vrouwenmantel
Stemmingswisselingen	Betonie, ginkgoblad, glidkruid, kamillebloemen, passiebloem, schisandra, sint-janskruid
Stress	Ashwagandawortel, citroenmelisseblad, glidkruid, haverstro, kamillebloemen, kattenkruidblad, kliswortel, lavendelbloemen, meidoornbessen, passiebloemblad, rhodiola rosea-schors, rozenblaadjes, schisandrabessen, selderijzaad, zoethoutwortel
Vaginale problemen	Calendulabloemen, kamillebloemen, smeerwortel, vlierbloesem
Vleesbomen	Kliswortel, krulzuringwortel, mahoniewortel, paardenbloemwortel, wilde-yamwortel, zilverkaars
Vruchtbaarheidsproblemen	Dong quai, engelwortel, glidkruid, kelp, klis, macawortel, passiebloem, spirulina, wilde yam, zilverkaars



Dong quai
Angelica sinensis



Citroenmelisse
Melissa officinalis



Calendulabloemen
Calendula officinalis

KALMERENDE THEE

BEREIDING 5 minuten
TREKTIJD 8-10 minuten



INGREDIËNTEN

1 el gedroogde passiebloemblaadjes • 2 el gedroogde glikkruidblaadjes
2 el gedroogde kamillebloemen • 1 el gedroogde kattenkruidblaadjes
1 tl gedroogde lavendelbloemen • 1 tl gedroogde rozenblaadjes

Deze thee kalmeert je centrale zenuwstelsel, geeft je een gevoel van rust en zet de gebeurtenissen van de dag weer in perspectief.



Doe alle ingrediënten in een glazen pot met deksel. Sluit de pot af en schud goed. Doe 1 theelepel van het mengsel in een theeglas of -mok en schenk er kokend water bij. Laat de thee 8-10 minuten trekken. Je kunt deze thee zo vaak drinken als je wilt.

KRAMPVERLICHTENDE OLIE

BEREIDING 5 minuten

TREKTIJD 1 uur



INGREDIËNTEN

1 el gedroogde Gelderse roos • 1 el gedroogde valerianawortel
1 tl gedroogde hopbloemen • 475 ml olijfolie
15 druppels etherische kamilleolie • 10 druppels etherische ylang-ylangolie
5 druppels etherische rozenolie

Deze olie heeft een verzachtende werking bij menstratiekrampen. Breng de olie op je (onder)buik aan.



Doe de kruiden en olijfolie in een hittebestendige kom en laat alles 1 uur au bain-marie trekken. Laat het mengsel afkoelen, zeef het door een kaasdoek en giet in een grote glazen pot met deksel. Voeg tot slot de etherische oliën en roer alles goed door. Breng naar behoefte 1-4 eetlepels olie op de (onder)buik aan om de krampen te verlichten.

HOOFDPIJNBALSEM

BEREIDING 10 minuten
TREKTIJD 1 uur en 10 minuten



INGREDIËNTEN

2 el gedroogde zilverkaarswortel • 2 el gedroogde valeriaanwortel
1 tl gedroogde hopbloemen • 350 ml olijfolie • 40 g bijenwaskorrels
30 ml amandelolie • 40 druppels etherische rozemarijnolie

Deze fijne balsem, die je aanbrengt op de slapen en achterkant van je nek, geeft verlichting bij (drukkende) hoofdpijn.



Doe de droge ingrediënten in een hittebestendige kom, schenk de olijfolie erover en laat alles circa 1 uur au bain-marie trekken. Zeef het mengsel boven een andere hittebestendige kom en voeg de bijenwas toe; roer net zolang tot de korrels gesmolten zijn. Roer tot slot de amandelolie en etherische olie erdoor. Schenk het mengsel dan in een grote pot en laat afkoelen. Gebruik naar behoefte.

VRUCHTBAARHEIDSSMOOTHIE

BEREIDING 5 minuten

KOOKTIJD 3 minuten



INGREDIËNTEN

1 el frambozenblaadjes • 250 ml haverdrink • 1 el granaatappelpitjes
1 tl kaneel • 2 medjouldadels, ontpit • ½ tl venkelzaad
1 tl ashwagandapoeder • 3 tl macapoeder

Al deze ingrediënten bevatten voedingsstoffen die de kans op een zwangerschap zouden kunnen vergroten.



Doe de frambozenblaadjes en haverdrink in een pannetje, breng het geheel zachtjes aan de kook en laat 3 minuten sudderen. Zeef het mengsel door een kaasdoek en schenk in een blender. Voeg de resterende ingrediënten toe en pureer alles glad. Drink dagelijks.

– Perimenopauze & menopauze –

CAPSULES BIJ STEMMINGSWISSELINGEN

BEREIDING 30 minuten
VOOR 50 capsules



INGREDIËNTEN

2 el gemalen wilde-yamwortel • 1 el gemalen Siberische ginseng
½ el kurkuma • ½ el spirulinapoeder

Deze capsules helpen om de storm van emoties die tijdens de menopauze op kan treden tot rust te brengen.



Meng alle ingrediënten in een kom en vul er 50 lege plantaardige capsules mee. Neem 2 keer per dag 2 capsules in.

GEZICHTSSERUM

BEREIDING 5 minuten
TREKTIJD 1 uur (voor de basisolie)



INGREDIËNTEN

VOOR DE BASISOLIE: 3 el gedroogde rozenblaadjes
120 ml hennepolie

VOOR HET SERUM: 1 druppel etherische helichrysumolie
1 druppel etherische sandelhoutolie • 2 druppels etherische wierookolie

Deze lichtgewicht vochtinbrengende crème dringt diep door in de huid. Voel je vrij om verschillende basisoliën te gebruiken, zoals teunisbloem-, zoete-amandel- of abrikoosolie.



Doe de rozenblaadjes en hennepolie in een hittebestendige kom en laat alles 1 uur au bain-marie trekken. Laat het mengsel afkoelen, zeef het door een kaasdoek en vul er een donkergekleurd glazen flesje met een druppelaar mee. Voeg de etherische oliën toe, sluit het flesje goed af en schud om alles goed te mengen. Breng 's ochtends en 's avonds 5-10 druppels op je gezicht aan.

STRALENDE-HUIDSMOOTHIE

BEREIDING 10 minuten



INGREDIËNTEN

250 ml kokoswater • 1 banaan, geschild • ½ avocado, geschild en ontpit
1 kiwi, geschild • 80 g ananas, geschild • handje boerenkool • handje spinazie
1 el gemalen lijnzaad

Ondersteun je huid van binnenuit met deze smoothie.



Pureer alle ingrediënten in een blender glad. Als de smoothie te dik is, voeg dan nog wat extra kokoswater toe.