



5 Kruiden die iedere Vrouw Zou Moeten Kennen

De Kruidenfluisteraar - Patty van Buren-Lahuis

Welkom

Welkom bij De Kruidenfluisteraar. Mijn naam is Patricia (noem me gerust Patty). Met liefde heb ik dit kleine boekje voor je samengesteld, zodat jij de kracht van kruiden kunt ontdekken en toepassen in je dagelijks leven.

De natuur biedt ons alles wat we nodig hebben om te helen, te ontspannen en sterker te worden. Elk kruid draagt zijn eigen wijsheid. Laten we samen de fluistering van vijf bijzondere planten beluisteren.

1. Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Waarvoor: Ontspanning, spijsvertering, huidverzorging

Waarom dit kruid?

Kamille kalmeert het zenuwstelsel en verzacht zowel lichamelijke als emotionele spanningen. Het helpt bij slapeloosheid, stress en een opgeblazen gevoel.

Toepassing:

- Drink 1-2 kopjes kamillethee per dag bij stress.
- Gebruik afgekoelde kamillethee als huidlotion bij roodheid of irritatie.

2. Brandnetel (*Urtica dioica*)

Waarvoor: Energie, ontgiftend, bloedopbouw

Waarom dit kruid?

Brandnetel is een krachtpatser vol ijzer, mineralen en vitaminen. Het zuivert het bloed en ondersteunt je energieniveau, vooral bij vermoeidheid of na ziekte.

Toepassing:

- Maak een infusie van jonge brandneteltoppen.
- Voeg verse brandnetel toe aan soep of smoothie.

3. Salie (*Salvia officinalis*)

Waarvoor: Hormoonbalans, keelklachten, reiniging

Waarom dit kruid?

Salie is een steunpilaar voor vrouwen, vooral rondom menstruatie en overgang. Het werkt ook desinfecterend bij keelproblemen.

Toepassing:

- Gorgel met sterke saliethee bij keelpijn.
- Drink een kopje saliethee om nachtelijk zweten te verminderen (niet langdurig gebruiken bij zwangerschap).

4. Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)

Waarvoor: Rust, hart, spijsvertering

Waarom dit kruid?

Citroenmelisse is een hartverwarmend kruid. Het kalmeert bij nervositeit, angst en hartkloppingen, en verzacht een gespannen maag.

Toepassing:

- Maak een zachte thee van citroenmelisseblad.
- Gebruik citroenmelisse in een voetenbad om spanning los te laten.

5. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Waarvoor: Slaap, ontspanning, huid

Waarom dit kruid?

Lavendel helpt bij slapeloosheid, rusteloosheid en innerlijke onrust. De geur alleen al brengt kalmte.

Toepassing:

- Leg een zakje gedroogde lavendel onder je kussen.
- Voeg lavendelolie toe aan je badwater voor totale ontspanning.

Slotwoord

Met deze vijf kruiden aan je zijde zet je de eerste stap naar meer balans, rust en vitaliteit.

Wil je dieper duiken in de kracht van kruiden, of persoonlijk advies afgestemd op jouw situatie?

Plan hier een gratis kennismakingsgesprek met De Kruidenfluisteraar.

Ik wens je een mooie reis op het pad van natuurlijke wijsheid.

Liefs,

Patty

De Kruidenfluisteraar

Extra tip

Volg mij op Instagram en TikTok voor meer kruidenwijsheid, tips en inspiratie! @kruidenfluisteraar