



Vitaal in de herfst

5 kruiden voor
een sterk
fundament

Wie is Mary

Over de auteur

Ik ben 37 jaar en voedingsconsulent met een passie voor natuurvoeding. Als ervaringsdeskundige door mijn lange zoektocht naar balans en harmonie deel ik mijn enthousiasme ontzettend graag met anderen. In mijn zoektocht heb ik de holistische visie ontdekt en ervaren dat wij deel uitmaken van de natuur en onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Ik hou van verbinden, diepgaande gesprekken en vind de uniekheid van mensen enorm boeiend. Ik geloof in blijven leren, groeien, ontwikkelen en ben momenteel ook in opleiding tot natuurgeneeskundig therapeut. Hierdoor kan ik jou in de toekomst nog meer ondersteunen en mijn holistische aanpak uitbreiden.



Warme groeten,

**WENS JE
PERSOONLIJK ADVIES?**

**BEKIJK DE
MOGELIJKHEDEN
OP MIJN WEBSITE**

mary@natuurlijkgezondopmaat.be
www.natuurlijkgezondopmaat.be



Herfstkruiden



De kracht van de natuur

De natuur voorziet ons in alles wat we als mens nodig hebben. Kruiden en voeding kunnen ons versterken en ondersteunen. In het najaar gaat alle energie van de planten en bomen terug de bodem in, naar de wortels toe. Dit kunnen we ook herkennen in ons eigen herfstgedrag, we gaan weer terug naar binnen. We willen cocoonen en hebben meer nood aan warmte. Ook innerlijk komen we meer tot onszelf door te vertragen.

In dit e- book kun je ontdekken hoe we kruiden uit de natuur zowel preventief als curatief kunnen inzetten. Kruiden worden al sinds de oudheid in voeding preventief ingezet.

Om het heel praktisch te houden, bespreek ik hier enkel de meest praktische kruiden die we vaak al in onze keukenkastjes hebben staan. Probeer ze meteen uit dit seizoen, integreer ze in maaltijden en dranken. Voel en ontdek hoe deze kruiden ons kunnen verrijken.

De Latijnse benamingen worden vermeld omdat deze universeel gebruikt worden en opzoekwerk makkelijker kunnen maken.



Cinnamomum verum

Kaneel

Heilzame werking

Al sinds de oudheid wordt kaneel ingezet voor zijn verwarmende eigenschappen. Denk daarbij ook aan winterhanden- en voeten. Daarnaast heeft kaneel ook een antimicrobiële en ontstekingsremmende werking. Door het te gebruiken in voeding heeft het ook het voordeel dat de bloedsuikerspiegel minder piekt en het helpt bij een betere spijsvertering.



Culinair gebruik

- ✓ Kaneel raspen/gedroogd als specerij in voeding
- ✓ Warme kaneeldranken: warme wijn, (chocolade)melk, Golden milk ↗ synergie met de andere specerijen ↗
- ✓ Voeg toe in (kruiden) thee en koffie

tip

De kaneelrolletjes geven hun aroma pas af bij koken gebruik bij de kaneeldranken best de poedervorm voor de werking



Vanilla planifolia

Vanille

Heilzame werking

Bij kou geeft vanille een verwarmend en huiselijk gevoel. Vanille versterkt de zin in het leven, heeft ontstekingsremmende en rustgevende eigenschappen. Ondersteunt de vertering van verslijmende voedingsmiddelen zoals cake en pannenkoeken. Vanille heeft ook een kalmerende en slaapverwekkende werking bij jonge kinderen.



Culinair gebruik

- ✓ In warme (chocolade) melk
- ✓ In warme wijn
- ✓ In pudding en gebak
- ✓ In smoothies

Leuk weetje

Het gekende vanillestokje is de gefermenteerde vanillepeul van de klimorchidee.



Vanilla planifolia

Vanille

DIY vanille- extract

Vanille is een kostbare specerij en met dit recept kan je zelf een natuurlijk extract maken. Te gebruiken in alles waar je vanille in wenst.

- snij de vanillestokjes doormidden
- doe ze in een schoon flesje en label het flesje
- vul het flesje met wodka (40% alcohol)
- 6 weken laten trekken & af en toe schudden
- filter de stokjes eruit



Zingiber officinale

Gember

Heilzame werking

Gember is erg verwarmend en ideaal voor de herfstdagen. Gember verbetert de doorbloeding in de ledematen, gebruik dus bij koude handen en voeten. Ook werkend bij beginnende verkoudheden en gewrichtsklachten door kou en vocht.



Culinair gebruik

Vers of gedroogd

- ✓ in kopje thee
- ✓ in voeding als specerij
- ✓ stukje rauw kauwen verwarmt heel snel

Bad

Door de zweetdrijvende werking kan je gember ook toepassen in bad bij beginnende verkoudheden. Hiervoor dien je wel voldoende vitaliteit te hebben en is hoge koorts een contra-indicatie. Doe vers geraspte gember (100 gr) in een katoenen zakje en houdt het onder het stromende water. Relax 15 - 20 minuten in bad en schrob je daarna schoon.



Syzygium aromaticum

Kruidnagel

Heilzame werking

Kruidnagel is aromatisch, stimuleert de eetlust, verbetert de spijsvertering en verwarmt het lichaam. Gebruik het als smaakverbeteraar die ook antiseptische en ontstekingswerende voordelen biedt.



Culinair gebruik

- ✓ als specerij in stoofpotjes, appelmoes, confituur
- ✓ warme wijn
- ✓ kruidnagels in soepen en curries

tip

Bij tandpijn kan je kruidnagel in de kies aanbrengen.



Rosmarinus officinalis

Rozemarijn

Heilzame werking

Rozemarijn stimuleert de circulatie in onze ledematen en kunnen we inzetten bij koude handen en voeten. Het werkt versterkend, ook voor ons concentratievermogen (door de betere doorbloeding). Curatief biedt het ook verlichting bij hoofdpijn die vaak bij verkoudheid voorkomt.



Culinair gebruik

Vers of gedroogd

- ✓ als thee
- ✓ geeft smaak aan soepen, kaasgerechten, omeletten, stoofpotjes...
- ✓ rozemarijnhoning
- ✓ verse takjes in wijnazijn, olijfolie, wijn als smaakmaker bij sauzen en dressings

Rozemarijnbad voor kracht

Geniet van een rozemarijnbad bij vermoeidheid of als je moeite hebt om je te concentreren. Rozemarijn bevordert de circulatie. Echter door bovenstaande werking kan het ook slapeloosheid in de hand werken, dus best geen bad (laat) in de avond.



DISCLAIMER

Alle info in dit e- book is louter informatief. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor lichamelijk en materiële schade. De adviezen die gegeven worden zijn ondersteunend en vervangen geen medische behandeling. Er worden geen diagnoses gesteld. De redactie van doet haar uiterste best om de informatie zo volledig en nauwkeurig mogelijk samen te stellen en te onderhouden, maar staat niet in voor de medische correctheid, volledigheid en actualiteit van de informatie in dit e- book. De informatie is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. De inhoud is dan ook niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies bij klachten of ter voorkoming daarvan. Het gebruik van informatie in dit e- book en eventuele beslissingen, die je op basis van die informatie neemt, is voor je eigen verantwoordelijkheid, er is geen enkele aansprakelijkheid mogelijk voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie. De informatie in dit e- book is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van getrainde (medisch-)professionals en/of zorgverlenende instanties, zoals (huis)artsen, medisch specialisten, spoedeisende hulpverlening, (acute) geestelijke gezondheidszorg, fysiotherapeuten en psychotherapeuten. De informatie in dit e- book noch de gebruiksmogelijkheden kunnen gezien worden als een vervanging voor medische of andere professionele hulp, zorg, ondersteuning of informatievoorziening en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf-)diagnose. De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet specifiek gericht op één individueel persoon of één specifieke medische situatie van bijvoorbeeld de lezer van het e- book of iemand in diens omgeving. Dit betekent dat bezoekers aan de informatie geen diagnostische of therapeutische waarde kunnen hechten voor de eigen medische situatie of die van anderen. 'Zelfzorg informatie' is geen persoonlijk advies. In een aantal gevallen bevat de informatie '(zelfzorg)adviezen'. Deze 'adviezen' betreffen in geen geval direct medisch advies en hebben in geen enkel geval specifieke betrekking op de individuele medische situatie van de bezoeker of iemand waarvoor deze informatie in dit e- book zoekt.



Veel plezier
& geniet van
de herfst