

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

April 2021

KRUIDEN IN RELATIE TOT ONZE GEZONDHEID

Inmiddels volg ik al weer een aantal maanden de opleiding van 1 jaar tot herborist, oftewel kruidenkundige.

Door middel van kruiden kunnen we ons lichaam gezond houden, maar ook klachten verminderen. In deze nieuwsbrief zal ik globaal een aantal kruiden noemen die je bij klachten heel goed als thee kunt gebruiken. Een aantal van deze kruiden versterken elkaars werking wanneer je deze in de aangegeven combinatie gebruikt.

KRUIDEN VOOR HET HART EN DE BLOEDSOMLOOP

Voor een betere doorbloeding kun je gebruik maken van een combinatie van maretak, meidoorn, rozemarijn en hop.

KRUIDEN VOOR ONTSPANNING EN NACHTRUST

Deze avondrank vormt de ideale voorbereiding op de nachtrust, maar is ook goed te gebruiken bij spanningen en nervositeit: valeriaan, hop en St. Janskruid.

KRUIDEN VOOR DE LEVER EN DE GAL

Goed ter ondersteuning van aandoeningen van de lever en gal is een combinatie van deze kruiden: paardenbloem en duizendguldenkruid.



duizendguldenkruid

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING VAN DE NIEREN EN DE BLAAS

Deze kruiden versterken de nieren en de blaas, en helpt ook bij een beginnende ontsteking van nieren

en/of blaas: guldenroede, berkenblad, heermoes en driekleurig viooltje.

KRUIDEN VOOR MAAG EN DARMEN

Voor het bevorderen van de spijsvertering, met een ontkrampende werking kun je deze combinatie gebruiken: duizendblad, goudsbloem, pepermunt en mariadistel.



goudbloem

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING VAN DE LONGEN, KEEL EN SLIJMVLIEZEN

De combinatie van klein hoefblad, tijm en rode zonnehoed kun je gebruiken bij acute en chronische bronchitis, maar ook bij verkoudheid, heesheid en hoesten.

KRUIDEN BIJ MENSTRUATIE-PROBLEMEN

Als je last hebt van pijnlijke menstruaties en onregelmatige menstruaties kunnen deze ontkrampende kruiden helpen: heermoes, vrouwenmantel, dovenetel en duizendguldenkruid.



heermoes

KRUIDEN VOOR SPIEREN EN GEWRICHTEN

Bij reumatische klachten en jicht, vanwege de vocht- en urinezuurafdrijvende werking, kun je een combinatie van deze kruiden gebruiken: berkenblad, duivelsklauw, brandnetel, zilverschoon, grote klis en heermoes.

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING VAN DE HUID

Deze zogenoemde huidreiningskruiden ontgiften en ontslakken tevens het lichaam: brandnetel, sleutelbloem, klis en weegbree.

KRUIDEN TER VERBETERING VAN DE STOELGANG EN STOFWISSELING

De combinatie van venkel, kamille, paardenbloem en artisjok helpt bij een trage stoelgang en deze combinatie heeft een reinigende werking op het lichaam.

Let op: voor zwangere vrouwen is deze combinatie niet geschikt.

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING VAN DE BRONCHIËN

Ter ondersteuning te gebruiken bij astmatische bronchitis: klein hoefblad, ereprijs, anijs en smalle weegbree.



Klein hoefblad

KRUIDEN TEGEN HOEST

Tegen hoest en slijmophoping op de borst is de combinatie van klein hoefblad, zwarte bes, tijm en ui, want deze kruiden hebben een rustgevende werking op geïrriteerde slijmvliezen.

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING BIJ GRIEP

Bij griep is het aan te raden het lichaam te helpen om afvalstoffen kwijt te raken. Deze kruiden hebben een zweet bevorderende werking: vlier, lindebloesem, duizendblad, brandnetel en braamblad.



lindebloesem

KRUIDEN TER ONDERSTEUNING VAN DE BLOEDVATEN

Bij niet-bloedende aambeien, spataderen en zwakke bloedvaten kun je een combinatie gebruiken van ijzerhard, salie en heermoes.

KRUIDEN VOOR DE BLOEDSUIKERSTOFWISSELING

Ter ondersteuning bij (beginnende) diabetes: bosbes, goudbloem, jeneverbes, moerasspirea en ginkgo biloba.

KRUIDEN BIJ HOGE BLOEDDRUK

Deze kruiden bezitten een bloeddrukverlagende werking door hun werking op het hart en/of door vaatverwijding: daslook, klein maagdenpalm en knoflook (ook vers).

Heb je nog vragen over dit onderwerp, stuur me dan even een email: info@natuurgeneespraktijk.nl dan zal ik je vraag zo goed mogelijk proberen te beantwoorden.

LICHAAMSMASSAGES WORDEN GEGEVEN DOOR MICHELLE

Michelle heeft nog steeds plek, dus wil je een lichaamsmassage ondergaan, geef dit aan mij door, dan maakt Michelle een afspraak met je!

Tarieven:

Nek, rug en schoudermassage 30 minuten	€30,00
Sportmassage 40 minuten	€40,00
Sportmassage 40 minuten + triggerpoints	€50,00
Sportmassage 50 minuten	€50,00
Sportmassage 50 minuten + triggerpoints	€60,00
Sportmassage 70 minuten	€70,00
Sportmassage 70 minuten + triggerpoints	€80,00
Wellnessmassage 40 minuten (kruidenstempel, hot stone, etc)	€40,00
Wellnessmassage 50 minuten (uitsluitend contante betaling mogelijk)	€50,00



*Natuurgeneespraktijk
Mariëlle van der Eem*