

Winter

Mooie witte sneeuwtafelen ... koude lucht ... ijs ... een bevroren kruidentuin

Het heeft wel wat, het brengt wat rust, tijd om ons lekker warm en geborgen te voelen.

... maar brengt ook zijn ongemakken ... verkoudheden ... griep ...

Tijd om de kruidensiroopjes en weerstandsverhogende middeltjes boven te halen !

Lekkere winterthee en -hapjes met verwarmende kruiden zoals rozemarijn, tijm, salie en hyssop, ook gember en de specerijen kaneel, kardemom, kruidnagel,... zijn een must in de winter.

Aan de slag !

1. Rozemarijn

Rozemarijn houdt je warm in de winter ! Ze zorgt ervoor dat je bloed vlugger door je lichaam stroomt en alles goed activeert. Daarom gebruik je ook best geen rozemarijn vlak voor het slapengaan.

Rozemarijn doodt bacteriën en schimmels en het kruid stimuleert je spijsvertering en vermindert windigheid.

2. Tijm

Tijm is zeer ontsmettend, doodt bacteriën en schimmels, en vormt samen met rozemarijn de basis van **Provençaalse kruiden**.

Tijm lost ook de slijmen op en helpt de spijsvertering op gang.

3. Salie

Salie zuivert de woonruimte en zorgt voor een frisse, ontsmettende geur. Ideaal nu we achter gesloten deuren leven. Leg enkele gedroogde blaadjes salie op een stukje aluminiumfolie en verwarm dit met een theeverwarmer. Er komt een frisse saliegeur vrij.

Salie is het kruid bij uitstek bij mondaandoeningen : keelpijn, afters, tandvleesontstekingen, Je kan het kruid gebruiken in thee (met wat citroen of honing) of als gorgelmiddel.

4. Hysop

Hysop is het waspoeder van het lichaam (Hildegard von Bingen); het helpt vette spijsen beter te verteren en werkt gunstig op hart en bloedvaten zodat uw cholesterolpeil beter onder controle blijft.

Pluk best de jonge twijggjes voor de bloei en laat deze drogen. Zo heb je gans de winter er plezier van !

Kruidentips

1. Stap even mee voor we aan de thee beginnen

Wandelen is gezond, zowel voor je lichaam als voor je geest. Het is een balsem voor de ziel en houdt je lichaam in conditie. De rust van de natuur komt onbewust je lichaam binnen zoals de zon door de bomen dringt. De wind zal de frisheid in je blazen zoals de storm zijn energie .

Kijk hoe mooi het is en bedenk dat het er in de lente weer heel anders zal uitzien !

2. Hoe zet je kruidenthee ?

Doe enkele verse of gedroogde kruiden naar keuze in je theepot en giet er gekookt water over.

Als het gaat over tere bloemen en blaadjes, dan laat je de thee best niet langer dan 5 minuten trekken; als het gaat over houterige kruiden zoals rozemarijn, tijm of rozebottels, dan kan je de kruiden 10 tot 15 minuten laten trekken.

Neem een volle theelepels fijngewreven kruiden voor 1 kop (1/4 liter) gekookt water.

Vergeet niet het deksel op je theepot te zetten, anders gaan de waardevolle etherische oliën verloren met de damp die uit je theepot komt.

3. Hoeveel thee mag je per dag drinken ?

Drie kopjes thee per dag is meer dan voldoende.

Drink niet altijd dezelfde thee. Je lichaam geraakt dan gewend aan de kruiden, dus wissel eens af, ook tijdens de dag.

Neem bijvoorbeeld brandnetelthee. Daar is niks mis mee. Brandnetel reinigt je lichaam, geeft je voldoende mineralen zoals ijzer en voorkomt reuma en jicht. Maar als je teveel brandnetelthee per dag drinkt (meer dan liter) komen er teveel afvalstoffen terecht in je nieren waardoor deze kunnen gaan protesteren door een nierblokkade.

Als je elke dag één of enkele kopjes thee drinkt voor de gezelligheid voorkom je veel ellende. En hoef je niet heel de winter rond te lopen met een druipneus of een zere keel.

4. Beperk uw suikergebruik

Ons lichaam heel wat suiker nodig om gezond te blijven maar dat is echt niet veel. Als het maximum bereikt is, zet onze lever het teveel om in vet, wat terecht komt in het onderhuidse vetweefsel. Daarbij stimuleert suiker de groei van bepaalde schadelijke bacteriën.

Witte suiker is arm aan vitaminen en mineralen. Om de suiker te verwerken heeft je lichaam deze stoffen nodig, en moet zij aldus op zoek naar vitaminen en mineralen in een andere voorraad. Maar die voorraad is zo nodig om andere indringers op te ruimen en barrières te bouwen. Gebruik daarom geen witte suiker, als je toch wil zoeten gebruik je beter honing van de imker, ruwe rietsuiker, agavesiroop, ... of stevia.

De meeste droge kruiden kan je bij mij verkrijgen in een zakje van 50 of 100 gram.

Kijk even op www.herbanova.be bij Producten - Droge kruiden

Wens je meer informatie over bepaalde kruiden, laat het me weten !

Voor meer weerstand raad ik de plantendruppels aan van Echinacea, eveneens te verkrijgen in druppelflesje van 50 ml of 100 ml.