

De wondere wereld van kruiden en etherische olie.

Of hoe je innerlijke blokkades weg kunt eten.

Het is niet mijn bedoeling jullie te stimuleren om een emotionele eter te worden. Waar het om draait is als je bepaalde fysieke klachten ervaart of emotioneel vast zit, kunnen kruiden en etherische oliën als een reddende engel optreden. Deze natuurlijke kruiden en oliën werken op vier verschillende niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.



In dit artikel wil ik jullie wijzer en wegwijs maken in de wondere wereld van de kruiden en de etherische olie om helemaal in balans te komen en te blijven en hoe je dat kan doen.



Je lekker in je vel voelen is een zalig gevoel en soms beseft je het niet dat je eigenlijk gezegend bent met een goede gezondheid. Dat beseft er pas als je iets mankeert. Op dat moment is het prettig dat je zo snel mogelijk terug in dat 'lekker in je vel' gevoel terug bent.



1. Als je last hebt van je ingewanden, problemen met je onderrug, voeten, knieën, benen, billen of angst, woede of agressie ervaart, maak gerechten klaar met meer rode groenten en fruit. Zoals tomaten, rode bieten, radijsjes, aardbeien, rode uien, granaatappel, cranberries, enz. Je kan er misschien zelf nog wel enkele bedenken. Geef een extra toets aan je gerechten met:
 - ✓ etherische olie: gember, vetiver, lemongrass, kaneel.
 - ✓ kruiden: mierikswortel, kruidnagel, paardenbloem, grote klit, rode klaver.
2. Heb je last van een van de volgende symptomen: urinewegen, milt, menstruatieproblemen, seksuele disfuncties, pijn in de onderrug, gebrek aan soepelheid, verdoofde zintuigen, geen zin in eten, seks en leven. Voeg dan oranjekleurige groenten en fruit toe aan je gerechten: wortelen, zoete aardappelen, mango, pompoen, mandarijn, sinaasappel, paprika, papaya, enz. Pimp je gerecht met:
 - ✓ etherische olie: sinaasappel, ylang-ylang, sandelhout, zwarte peper, jeneverbess.
 - ✓ kruiden: zoethout, kaneel, koriander, calendula, zoete paprika, vanille, karwij.
3. We gaan een beetje hoger in het lichaam en komen dan in de regio van de maag en kan volgende stoornissen bevatten: eetstoornissen, spijsverteringsstoornissen,

maagzweren, diabetes, spierkrampen, spierstoornissen, chronische vermoeidheid, weinig energie, hoge bloeddruk, lever, galblaas, alvleesklier.

Jouw gerechten zullen nu meer geel kleuren met gele paprika's, bloemkool, gele courgette, banaan, ananas, maïs, enz.

Kruid je gerechten met:

- ✓ etherische olie: citroen, pepermunt, basilicum, anijs
- ✓ Kruiden: selder, kaneel, munt, gember, kurkuma, kamille.

4. Nog een beetje hoger in het lichaam komen we aan de hartstreek, longen. Hier kunnen volgende symptomen optreden: stoornissen aan hart, longen, thymus, borsten, armen, kortademigheid, ingevallen borstkas, problemen met de bloedcirculatie, astma, gebrekkig afweersysteem, spanning tussen schouderbladen, pijn in de borst. In dit geval voegen we groene groenten en fruit toe zoals: broccoli, groene kolen, sla, erwten, komkommer, verse wasabi, spinazie.

Kruid je gerecht extra met:

- ✓ Etherische olie: roos of jasmijn, oranjebloesem, oregano, laurier, anijs, verbena.
- ✓ Kruiden: cayenne, basilicum, salie, majoraan, peterselie.

5. Als we nu wat hoger in het lichaam gaan, komen we uit bij de nek en keel. Problemen in deze zone kunnen zijn: verkrampte kaken, stoornissen van keel, oren, stem en keel. Als je met deze problemen geconfronteerd wordt, voeg dan blauwkleurige groenten en fruit toe aan je dieet: blauwe bessen, vijgen, artisjok, kelp, soepen, vloeistoffen, bramen, bosbessen.

Voeg een vleugje van volgende ingrediënten toe om je gerecht nog meer smaak te geven:

- ✓ Etherische olie: lavendel, eucalyptus, marjolein, duizendblad, cipres, kamille.
- ✓ Kruiden: Wondklaver, Klein hoefblad, Verveine, Tijm, Oesterblad, Salie.

6. We bevinden ons nu ter hoogte van de ogen. Hier kunnen volgende problemen voorkomen: hoofdpijn, geheugenverlies en visuele problemen.

De kleur die we nu gaan toevoegen aan onze gerechten zijn paars-blauwachtig zoals pruimen, rode kool, blauwe druiven, rode wijn, rammenas. Een heerlijke toets geef je met volgende ingrediënten:

- ✓ Etherische olie: rozemarijn, jeneverbes, lavendel, tijm, cajeput, niaouli, eucalyptus, den.
- ✓ Kruiden: ogentroost, jeneverbes, bijvoet, hop, Sint-Janskruid, rozemarijn, lavendel.

7. En het laatste station bevindt zich op de kruin. Hier kan je last hebben van migraine, cognitieve wanen, geheugenverlies. Hier kunnen jouw gerechten verrijkt worden met

champignons, knoflook, gember, uien, lychees, kokosnoot, tropisch fruit, wilde paddenstoelen. Als extraatje om je gerechten dat tikkeltje meer te geven doe je met:

- ✓ Etherische olie: lavendel, kardemom, geranium, salie, roos, vetiver, cipres.
- ✓ Kruiden: Blauwe lotus, Alsem kruid, Salie, Mexicaanse stekelpapaver.

