

WILDLY LOCAL SUPERFOODS

28 kruiden in 28 dagen

WILDE & LOKALE KRUIDEN
TER ONDERSTEUNING VAN
DE VROUWELIJKE CYCLUS



Welkom

WELKOM IN DIT E-BOOKJE, WAARIN WE DE KRACHT VAN 28 LOKALE KRUIDEN ONTDEKKEN DIE DE VROUWELIJKE CYCLUS OP EEN NATUURLIJKE MANIER ONDERSTEUNEN.

DIT BOEKJE IS BEDOELT JE TE HELPEN CONTACT TE MAKEN MET JE CYCLUS, HAAR FASEN EN DE LOKALE KRUIDEN DIE DEZE CYCLUS KUNNEN VERAANGENAMEN.

DAARNAAST LEES JE HOE JIJ DEZE KRUIDEN ZELF KUNT HERKENNEN, PLUS, ALTERNATIEVE WIJZEN VAN VERWERKING, OM JE VROUWELIJKE GEZONDHEID OP EEN NATUURLIJKE MANIER TE ONDERSTEUNEN.



CYCLE TEA

WILDLY LOCAL SUPERFOODS

VOOR EEN GEZONDE CYCLUS, ONDERSTEUND DOOR DE LOKALE NATUUR.

A person wearing a dark t-shirt is shown from the chest down to the waist. Their hands are cupped together, holding a small green plant with soil. The background is a soft, out-of-focus light color.

"DE AARDE BIEDT ONS EEN SCHAT AAN LOKALE,
NATUURLIJKE REMEDIES DIE SPECIAAL ZIJN
AFGESTEMD OP DE VROUWELIJKE GEZONDHEID.
VAN DE WILDE KRUIDEN DIE WE VINDEN IN ONZE
EIGEN TUIN TOT DE BLOEMEN EN WORTELS DIE
GROEIEN IN HET VELD – DEZE SCHATTEN
ONDERSTEUNEN DE VROUW IN HAAR
NATUURLIJKE RITMES, EN HELPEN HAAR LICHAAM
IN BALANS TE BLIJVEN MET DE SEIZOENEN EN DE
CYCLUS VAN HET LEVEN."

SUSUN WEED, KRUIDENKUNDIGE EN AUTEUR

Algemene tips om zelf te oogsten

ZELF OOGSTEN UIT DE "WILDE" NATUUR IS EEN KRACHTIGE ERVARING DIE JE **DIRECT OP EEN DIEPER NIVEAU IN CONTACT BRENGT MET DE NATUUR.**

UITERAARD OOGST JE MET **RESPECT VOOR DE NATUUR. PLUK DUS MET MATE** EN ALLEEN WAT JE NODIG HEBT, ZODAT ER GENOEG ACHTERBLIJFT VOOR DIEREN EN DE VOORTPLANTING VAN DE PLANTEN.

INFORMEER BIJ JE GEMEENTE **OVER DE OOGSTREGELS** EN HOEVEEL JE MAG VERZAMELEN, (MEESTAL IS ONGEVEER 1 DRUIVENBAKJE VOL TOEGESTAAN)

.DE 28 KRUIDEN GENOEMD IN DIT BOEKJE STAAN NIET OP DE RODE LIJST MAAR HET OOGSTEN VAN WILDE ROZEN EN BOSBESSEN KAN VERBODEN ZIJN IN BESCHERMDE NATUURGEBIEDEN, **RAADPLEEG** HIERVOOR DE **LOKALE REGELGEVING.**

EN ZEKER NIET ONBELANGRIJK: **BEN ZEKER VAN DE JUISTE DETERMINATIE.** DOWNLOAD EEN APP VOOR DETERMINATIE EN NEEM EEN BOEK MEE OP PAD! (TIPS VIND JE HIERVOOR OP ONZE WEBSITE ONDER DE TAB: MEER INFORMATIE)



CYCLE TEA

WILDLY LOCAL SUPERFOODS

MENSTRUATIEFASE

FASE VAN LOSLATEN

DAG 1-6*

FOLLICULAIRE FASE

FASE VAN VERNIEUWING

DAG 6-14*

OVULATIEFASE

FASE VAN CREATIEKRACHT

DAG 15-19*

LUTUALE FASE

FASE VAN INTROSPECTIE

DAG 21-28*

Menstratiefase

DE FASE VAN LOSLATEN



IN DEZE FASE VRAAGT JE LICHAAM
OM RUST, HERSTEL VAN BLOEDVERLIES
EN ONDERSTEUNING VAN HET
IMMUUN SYSTEEM.

DE 7 KRUIDEN VOOR DEZE FASE

BRANDNETEL, KAMILLE, DUIZENDBLAD, BRANDNETEL,
WILGENBAST, VROUWENMANTEL & WITTE DOVENETEL

1. Brandnetel

BRANDNETEL IS RIJK AAN IJZER, VITAMINE C, MAGNESIUM, CALCIUM EN KALIUM. DEZE VOEDINGSSTOFFEN SPELEN EEN CRUCIALE ROL IN HET ONDERSTEUNEN VAN HET LICHAAM TIJDENS DE MENSTRUATIE. IJZER HELPT BIJ HET AANVULLEN VAN VERLOREN BLOED, WAT ESSENTIEEL IS TIJDENS DE MENSTRUATIE. VITAMINE C BEVORDERT DE OPNAME VAN IJZER EN ONDERSTEUNT EEN GEZOND IMMUUNSISTEEM.

MAGNESIUM HELPT BIJ HET ONTSPANNEN VAN SPIEREN EN HET VERMINDEREN VAN MENSTRUATIEKRAMPEN. CALCIUM KAN BIJDRAGEN AAN HET VERMINDEREN VAN KRAMPEN. KALIUM SPEELT EEN ROL IN HET REGULEREN VAN VOCHTBALANS EN HET VERMINDEREN VAN HET VASTHOUDEN VAN VOCHT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN BRANDNETELKOMPRES DOOR GEDROOGDE BRANDNETELBLADEREN IN HEET WATER TE WEKEN EN HET VERVOLGENS AF TE KOELEN. LEG HET KOMPRES OP JE ONDERBUIK OM MENSTRUATIEKRAMPEN TE VERLICHTEN EN DE BLOEDSOMLOOP TE BEVORDEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

BRANDNETEL GROEIT VAAK IN VOCHTIGE, SCHADUWRIJKE GEBIEDEN, BLADEREN MET EEN GEKARTELDE RAND, VIERKANTE STEEL EN WELBEKENDE BRANDHAREN.



"**BRANDNETEL** IS EEN GEWELDIG VOEDEND KRUID
DAT RIJK IS AAN IJZER EN KAN HELPEN HET
BLOED TE VERSTERKEN, WAARDOOR HET
UITSTEKEND IS VOOR VROUWEN MET EEN ZWARE
MENSTRUATIE OF BLOEDARMOEDE"

ROSEMARY GLADSTAR
KRUIDKUNDIGE EN AUTEUR

2. Kamille

KAMILLE HELPT BIJ HET VERLICHTEN VAN MENSTRUATIEKRAMPEN DOOR ZIJN SPIERONTSPANNENDE WERKING. DAARNAAST HEEFT KAMILLE EEN KALMEREND EFFECT OP HET ZENUWSTELSEL. KAMILLE IS OOK EFFECTIEF IN HET VERLICHTEN VAN EEN OPGEBLAZEN GEVOEL EN LICHTE DARMKLACHTEN, DOORDAT HET DE SPIJSVERTERING ONDERSTEUNT EN HET LICHAAM HELPT ONTSPANNEN. BOVENDIEN BEVORDERT KAMILLE EEN BETERE NACHTRUST DOOR ZIJN RUSTGEVENDE EIGENSCHAPPEN, WAT ESSENTIEEL IS VOOR HERSTEL EN WELZIJN TIJDENS DE MENSTRUATIEPERIODE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN KAMILLEZITBAD DOOR EEN STERK GECONCENTREERDE KAMILLE INFUSIE IN WARM WATER TE GIETEN. DIT HELPT NIET ALLEEN OM MENSTRUATIEPIJN TE VERLICHTEN, MAAR BEVORDERT OOK EEN DIEPE ONTSPANNING VAN HET HELE LICHAAM.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

KAMILLE GROEIT VAAK IN GRASLANDEN, VELDEN EN LANGS WEGBERMEN. DE PLANT HEEFT DELICATE WITTE BLOEMBLADJES EN EEN GEEL HART, EN HEEFT EEN KARAKTERISTIEKE, AANGENAME GEUR DIE HET MAKKELIJK MAAKT OM TE HERKENNEN.

3. Vrouwenmantel

VROUWENMANTEL IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR DE MENSTRUATIEFASE VANWEGE ZIJN VERMOGEN OM DE HORMONALE BALANS TE ONDERSTEUNEN EN DE GEZONDHEID VAN DE BAARMOEDER TE BEVORDEREN. HET STAAT BEKEND OM ZIJN REGULERENDE WERKING OP HET VROUWELIJKE HORMONALE SYSTEEM. VROUWENMANTEL WERKT ZOWEL ONTSTEKINGSREMMEND ALS SAMENTREKKEND, WAT HELPT BIJ HET KALMEREN VAN DE BAARMOEDER TIJDENS MENSTRUATIEPIJN EN HET BEVORDEREN VAN EEN SOEPEL VERLOOP VAN DE MENSTRUATIE.

VERDER HEEFT VROUWENMANTEL OOK EEN KALMEREND EFFECT OP HET ZENUWSTELSEL.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN VROUWENMANTELBAD DOOR GEDROOGDE BLADEREN IN EEN ZAKJE TE DOEN EN DIT IN WARM BADWATER TE LATEN TREKKEN. DIT VERLICHT MENSTRUATIEPIJN, KALMEERT DE BAARMOEDER EN BEVORDERT ONTSPANNING.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

VROUWENMANTEL GROEIT IN GRASLANDEN, BERGWEDEN EN BOSRANDEN. DE BLADEREN ZIJN HELDER GROEN, GEKARTELD EN VORMEN EEN ROZET RONDOM DE WORTEL. DE BLOEMEN ZIJN KLEIN, GROENACHTIG GEEL EN STAAN IN TROSJES. DE PLANT HEEFT EEN KENMERKENDE GEUR EN IS MAKKELIJK TE HERKENNEN AAN ZIJN ROZETVORMIGE BLADEREN.

A woman with long brown hair, wearing a green textured dress, is kneeling on a mossy forest floor. She is looking down, and her hands are resting on the ground. The background is a dark, dense forest with tall trees. A semi-transparent brown banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

"**VROUWENMANTEL** IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR VROUWEN, HET BIEDT ONDERSTEUNING BIJ MENSTRUATIEPROBLEMEN EN HORMONALE DISBALANS. HET HELPT DE BAARMOEDER TE VERSTERKEN, DE MENSTRUATIECYCLUS TE REGULEREN EN VERLICHT PIJNLIJKE MENSTRUATIES."

SUSUN WEED, KRUIDENKUNDIGE EN AUTEUR

4. Duizendblad

DUIZENDBLAD IS EEN EFFECTIEF KRUID VOOR DE MENSTRUATIEFASE. HET VERLICHT MENSTRUATIEKRAMPEN DOOR ONTSTEKINGSREMMENDE WERKING EN VERMINDERT KRAMPEN. DUIZENDBLAD BEVORDERT EEN GEZONDE BLOEDSOMLOOP, WAT HELPT BIJ HET REGULEREN VAN DE MENSTRUATIECYCLUS EN HET ONDERSTEUNEN VAN EEN REGELMATIGE MENSTRUATIE. HET HEEFT OOK EEN KALMEREND EFFECT OP DE BAARMOEDER EN VERMINDERT OVERMATIG BLOEDEN DOOR ZIJN SAMENTREKKENDE WERKING.

DAARNAAST HELPT DUIZENDBLAD DE ALGEHELE SPANNING TE VERMINDEREN, WAT EMOTIONELE VERLICHTING BIEDT TIJDENS DE MENSTRUATIE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN DUIZENDBLADZALF DOOR GEDROOGD DUIZENDBLAD TE MENGEN MET EEN NEUTRALE OLIE, ZOALS OLIJFOLIE. MASSEER HET MENGSEL ZACHTJES IN DE ONDERBUIK OM MENSTRUATIEPIJN TE VERLICHTEN EN DE BLOEDSOMLOOP TE BEVORDEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

DUIZENDBLAD GROEIT OP DROGE, ZONNIGE PLEKKEN EN HEEFT FIJN INGESNEDEN BLADEREN. DE GEUR IS TYPISCH EN DOET DENKEN AAN PLEISTERS. DE BLOEMEN ZIJN WIT OF LICHTROZE EN STAAN IN TROSSEN.

5. pepermunt

PEPERMUNT IS EEN VEELZIJDIG KRUID DAT HELPT BIJ HET VERLICHTEN VAN MENSTRUATIEKRAMPEN, MAAGKLACHTEN EN HOOFDPIJN DOOR ZIJN VERKOELENDE EN ONTSPANNENDE EIGENSCHAPPEN. HET HEEFT EEN KALMEREND EFFECT OP HET SPIJSVERTERINGSSYSTEEM EN VERMINDERT MISSELIJKHEID EN BUIKPIJN. PEPERMUNT BEVORDERT DE BLOEDSOMLOOP EN KAN HET LICHAAM EN DE GEEST VERFRISSEN, WAT HELPT BIJ HET VERMINDEREN VAN VERMOEIDHEID TIJDENS DE MENSTRUATIEPERIODE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN PEPERMUNTOLIE DOOR VERSE PEPERMUNTBLAADJES IN EEN NEUTRALE OLIE TE TREKKEN. MASSEER DE OLIE OP DE BUIK EN ONDERRUG OM MENSTRUATIEKRAMPEN EN SPIERPIJN TE VERLICHTEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

PEPERMUNT GROEIT VAAK IN VOCHTIGE GEBIEDEN EN HEEFT DONKERGROENE, GEKARTELDE BLADEREN MET EEN SCHERPE, VERKOELENDE GEUR. DE PLANT PRODUCEERT KLEINE PAARSE BLOEMEN DIE IN AREN STAAN.

6. Wilgenbast

WILGENBAST IS EEN NATUURLIJKE PIJNVERLICHTER EN HIERNAAST OOK BIJZONDER EFFECTIEF BIJ HET VERLICHTEN VAN MENSTRUATIEKRAMPEN DOOR DE ONTSTEKINGSREMMENDE WERKING, DIE HELPT OM DE BAARMOEDER TE ONTSPANNEN EN ZO OOK HELPT DE PIJN TE VERMINDEREN. VERDER ONDERSTEUNT WILGENBAST DE BLOEDSOMLOOP EN KAN HET HELPEN OM ALGEHELE SPANNING IN HET LICHAAM TE VERLICHTEN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN WILGENBASTKOMPRES DOOR WILGENBAST IN HEET WATER TE LATEN TREKKEN, HET MENGSEL AF TE KOELEN EN DIT ALS KOMPRES OP DE ONDERBUIK AAN TE BRENGEN. DIT VERLICHT PIJN, VERMINDERT ONTSTEKINGEN EN HELPT DE SPANNING IN DE BUIK TE VERLICHTEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

WILGENBAST KOMT VAN DE WILGENBOOM, DIE VAAK LANGS WATERKANTEN GROEIT. DE SCHORS IS GRIJS-BRUIN EN SCHILFERT AF IN DUNNE LAGEN. DE BUIGBARE JONGE TAKKEN HEBBEN EEN ZILVERACHTIGE SCHIL EN DE BOOM PRODUCEERT KATJES IN HET VOORJAAR, DIE HERKENBAAR ZIJN DOOR HUN KARAKTERISTIEKE PLUIZIGE BLOEMEN.

7. Witte dovenetel

WITTE DOVENETEL IS EEN MILD EN KALMEREND KRUID DAT BIJZONDER NUTTIG IS TIJDENS DE MENSTRUATIE. WITTE DOVENETEL HEEFT EEN KALMEREND EFFECT OP HET ZENUWSTELSEL, HET KRUID HEEFT OOK EEN REGULERENDE WERKING OP DE MENSTRUATIECYCLUS, WAARDOOR HET KAN HELPEN OM ONREGELMATIGE MENSTRUATIES TE STABILISEREN. WITTE DOVENETEL ONDERSTEUNT DE BLOEDSOMLOOP EN HELPT HET LICHAAM TE ONTSPANNEN,

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN WITTE DOVENETELTINCTUUR DOOR DE VERSE PLANT IN ALCOHOL TE TREKKEN. DIT BIEDT EEN ZACHTE MANIER OM HET LICHAAM TE KALMEREN, DE MENSTRUATIE TE REGULEREN EN MENSTRUATIEPIJN EFFECTIEF TE VERLICHTEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

WITTE DOVENETEL GROEIT VAAK LANGS PADEN EN BOSRANDEN. DE BLADEREN ZIJN LICHTGROEN EN HARTVORMIG, MET WITTE BLOEMEN AAN DE TOPPEN VAN DE PLANT. DE STENGELS ZIJN VIERKANTIG, WAT TYPISCH IS VOOR DE DOVENETELSOORTEN.

De Folliculaire Fase

FASE VAN vernieuwing



IN DEZE FASE VRAAGT JE LICHAAM
OM ENERGIE VOOR HET HERSTELLEN
EN REGULEREN VAN DE HORMONALE
BALANS.

De 7 kruiden voor deze fase:
vlierbloesem, bosbessen, citroenmelisse,
kleefkruid, paardenbloemwortel, rode klaver
& frambozenblad

8. Vlierbloesem

VLIERBLOESEM HELPT BIJ HET HERSTELLEN VAN DE ENERGIE NA DE MENSTRUATIE DOOR ZIJN VERKWIKKENDE EIGENSCHAPPEN. DAARNAAST ONDERSTEUNT HET HET IMMUUNSISTEEM, WAARDOOR HET LICHAAM ZICH SNELLER KAN HERSTELLEN EN VOORBEREIDEN OP DE KOMENDE FASEN VAN DE CYCLUS.

HET KRUID IS OOK GOED VOOR HET BEVORDEREN VAN EEN FRISSE START NA DE MENSTRUATIE, EN HET VERSTERKT DE ALGEHELE VITALITEIT.

VLIERBLOESEM HEEFT EEN KALMERENDE INVLOED, WAT ZORGT VOOR EEN ZACHTE BALANS TUSSEN ENERGIEHERSTEL EN ONTSPANNING.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN VLIERBLOESEM SIROOP DOOR DE BLOESEM TE KOKEN MET WATER EN SUIKER. DEZE SIROOP KAN ALS TONICUM WORDEN GEBRUIKT OM DE ENERGIE TE VERHOGEN EN HET IMMUUNSISTEEM TE VERSTERKEN, VOORAL TIJDENS DE HERSTELPERIODE NA DE MENSTRUATIE.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

VLIERBLOESEM GROEIT IN BOSSEN EN LANGS DE RANDEN VAN WEILANDEN. DE BLOESEMCLUSTERS ZIJN WIT OF CRÈME-KLEURIG EN VERSPREIDEN EEN ZOETE GEUR, WAT HET GEMAKKELIJK MAAKT OM DE PLANT TE HERKENNEN.

9. Kleefkruid

KLEEFKRUID HELPT OP VERSCHILLENDE MANIEREN BIJ HET ONTGIFTEN VAN HET LICHAAM, ONDER KLEEFKRUID WERKT OOK MILD DIURETISCH, WAT VERDER HELPT BIJ HET VERWIJDEREN VAN AFVALSTOFFEN EN HET VERMINDEREN VAN VOCHTOPHOPINGEN, WAARDOOR JE JE LICHTER EN ENERGIEKER VOELT. HET IS EEN UITSTEKEND KRUID OM DE VITALITEIT TE VERSTERKEN EN HET LICHAAM VOOR TE BEREIDEN OP DE KOMENDE FASEN VAN DE CYCLUS.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN KLEEFKRUIDZALF DOOR DE VERSE PLANT TE MENGEN MET OLIE EN BIJENWAS. MASSEER DE ZALF IN DE HUID OM DE BLOEDSOMLOOP TE VERBETEREN, DE LEVERFUNCTIE TE ONDERSTEUNEN EN HET DETOXIFICATIEPROCES TE BEVORDEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

KLEEFKRUID GROEIT IN BOSRANDEN EN LANGS PADEN. HET HEEFT LANGE, SMALLE BLADEREN DIE BIJ AANRAKING KLEVEN AAN JE HANDEN, EN KLEINE STERVORMIGE BLOEMEN DIE WIT OF GROENACHTIG ZIJN. HET IS EEN PLANT DIE ZICH MAKKELIJK HERKENT DOOR ZIJN KLEVERIGE EIGENSCHAPPEN.

10. Frambozenblad

FRAMBOZENBLAD HEEFT EEN TONIFIËRENDE WERKING OP DE BAARMOEDERWAND DAT ZORGT VOOR EEN SOEPEL VERLOOP VAN DE MENSTRUATIECYCLUS. FRAMBOZENBLAD ONDERSTEUNT EEN GEZONDE BLOEDCIRCULATIE EN VERBETERT DE ALGEHELE BAARMOEDERGEZONDHEID. HET KRUID IS RIJK AAN MINERALEN ZOALS IJZER EN MAGNESIUM, DIE BIJDAGEN AAN DE GEZONDHEID VAN HET VROUWELIJKE VOORTPLANTINGSSYSTEEM.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN FRAMBOZENBLADKOMPRES DOOR GEDROOGDE BLADEREN IN HEET WATER TE TREKKEN EN HET MENGSEL AF TE KOELEN. LEG HET KOMPRES OP DE ONDERBUIK OM DE BAARMOEDER TE VERSTERKEN, DE BLOEDSOMLOOP TE BEVORDEREN EN DE SPIERSPANNING TE VERMINDEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

FRAMBOZENBLAD GROEIT IN BOSSEN, HAGEN EN TUINEN. DE BLADEREN ZIJN GETAND, DONKERGROEN EN HEBBEN EEN ZILVERACHTIGE ONDERKANT. DE STRUIK PRODUCEERT DE BEKENDE RODE FRAMBOZEN EN DE BLOEMEN ZIJN WIT TOT LICHTROZE.

A woman with long, wavy blonde hair is holding a dandelion plant. She is wearing a dark, possibly black, dress. The plant has green leaves and a long, thin root. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on a semi-transparent green band across the middle of the image.

"HET FRAMBOZENBLAD IS HET BESTE MEDICIJN
VOOR DE VROUWELIJKE GEZONDHEID. HET
REGULEERT DE MENSTRUATIE EN VERSTERKT DE
BAARMOEDER. VROUWEN DIE HET REGELMATIG
DRINKEN, ZULLEN EEN ZACHTE EN HARMONIEUZE
MENSTRUATIECYCLUS ERVAREN."

MARIA TREBEN, KRUIDENKUNDIGE EN AUTEUR

11. Citroenmelisse

CITROENMELISSE IS EEN VERKWIKKEND KRUID. DE FOLICULAIRE FASE WORDT GEKENMERKT DOOR EEN TOENAME VAN ENERGIE EN VITALITEIT, EN CITROENMELISSE ONDERSTEUNT DIT PROCES DOOR HET KALMEREN VAN HET ZENUWSTELSEL EN HET VERMINDEREN VAN STRESS. HET HEEFT EEN MILD RUSTGEVEND EFFECT, WAT HELPT OM EMOTIES TE STABILISEREN EN INNERLIJKE RUST TE BEVORDEREN TERWIJL HET LICHAAM ZICH VOORBEREIDT OP DE KOMENDE OVULATIE. HET KRUID BEVORDERT OOK EEN GEZONDE BLOEDSOMLOOP EN VERBETERT DE ALGEHELE STEMMING.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN CITROENMELISSETINCTUUR DOOR VERSE BLADEREN IN ALCOHOL TE TREKKEN. DEZE TINCTUUR KAN HELPEN BIJ HET KALMEREN VAN HET ZENUWSTELSEL, HET BEVORDEREN VAN ONTSPANNING EN HET ONDERSTEUNEN VAN DE BLOEDSOMLOOP.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

CITROENMELISSE GROEIT VAAK IN TUINEN EN OP ZONNIGE PLEKKEN. HET HEEFT DONKERGROENE, GEKARTELDE BLADEREN EN EEN UITGESPROKEN CITROENACHTIGE GEUR WANNEER JE HET BLAD WRIJFT. DE PLANT HEEFT KLEINE WITTE OF LICHTGELE BLOEMEN DIE IN TROSJES GROEIEN.

12. Rode Klaver

RODE KLAVER IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR HET HERSTELLEN VAN DE HORMONALE BALANS. HET BEVAT FYTO-OESTROGENEN, DEZE HELPEN DE OESTROGEENSPIEGELS TE STABILISEREN. DOOR DE HORMONALE BALANS TE ONDERSTEUNEN, KAN RODE KLAVER HELPEN BIJ HET VERMINDEREN VAN HORMONALE SCHOMMELINGEN. DAARNAAST HEEFT RODE KLAVER EEN KALMEREND EFFECT OP HET LICHAAM EN BEVAT HET VEEL MINERALEN EN SPPORELEMENTEN DIE HTE LICHAAM DIEP VOEDEN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN RODE KLAVERZALF DOOR DE BLOEMEN TE MENGEN MET EEN VETTE OLIE. DEZE ZALF KAN HELPEN BIJ HET VERLICHTEN VAN PIJNLIJKE SPIEREN OF GEWRICHTEN DIE SOMS GEPAARD GAAN MET DE HORMONALE SCHOMMELINGEN TIJDENS DE FOLLICULAIRE FASE.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

RODE KLAVER GROEIT VAAK IN GRASLANDEN, WEIDEN EN LANGS WEGEN. DE BLOEMEN ZIJN OPVALLEND ROZE OF PAARS EN HEBBEN EEN BOLVORMIGE UITSTRALING. DE BLADEREN ZIJN GROEN MET EEN LICHTTE WITTE VLEK IN HET MIDDEN.

A woman with long, wavy blonde hair is holding a dandelion plant. She is holding the green leaves and stem in her right hand, and the root in her left hand. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on a semi-transparent green band across the middle of the image.

"**RODE KLAVER** IS EEN TONICUM VOOR HET
VROUWELIJKE LICHAAM EN ONDERSTEUNT DE
GEZONDHEID VAN DE BAARMOEDER, DE BORSTEN
EN HET VOORTPLANTINGSSYSTEEM. HET IS EEN
KRACHTIG HULPMIDDEL VOOR VROUWEN DIE HUN
HORMONALE SYSTEEM WILLEN VOEDEN EN
BALANCEREN."

SUSAN WEED KRUIDENDKUNDIGE EN AUTEUR

13. Bosbessen

BOSBESSEN ZIJN EEN GOEDE BRON VAN ANTIOXIDANTEN EN VITAMINE C, DIE HET IMMUUNSYSTEEM ONDERSTEUNEN, WAT HELPT OM EEN GEZONDE HORMONALE BALANS TE BEHOUDEN. DANKZIJ HUN

ONTSTEKINGSREMMENDE EIGENSCHAPPEN HELPEN BOSBESSEN HET LICHAAM TE REINIGEN EN TE VERFRISSEN, WAT KAN BIJDAGEN AAN HET VERMINDEREN VAN LICHTTE ONTSTEKINGEN DIE KUNNEN OPTREDEN NA DE MENSTRUATIE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK BOSBESSENSIROOP DOOR DE BESSEN TE KOKEN MET SUIKER EN WATER. DEZE SIROOP KAN ALS TONICUM WORDEN GEBRUIKT OM HET LICHAAM TE VERFRISSEN, HET IMMUUNSYSTEEM TE ONDERSTEUNEN EN DE BLOEDSOMLOOP TE BEVORDEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

BOSBESSEN GROEIEN IN BOSSEN, VEENGEBIEDEN EN OP HEIDEVELDEN. DE BESSEN ZIJN KLEIN, DONKERBLAUW EN BEDEKT MET EEN LICHT WASLAAG. DE STRUIKEN ZIJN LAAG MET KLEINE GROENE BLADEREN, EN DE BLOEMEN ZIJN MEESTAL WIT OF LICHTROZE.

14. Paardenbloemwortel

PAARDENBLOEMWORTEL IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR HET BEVORDEREN VAN ONTGIFTING EN HET ONDERSTEUNEN VAN DE LEVERFUNCTIE.

PAARDENBLOEMWORTEL STIMULEERT DE SPIJSVERTERING EN HELPT BIJ HET REINIGEN VAN HET LICHAAM DOOR AFVALSTOFFEN EFFICIËNTER TE VERWIJDEREN. DIT DRAAGT BIJ AAN HET HERSTEL VAN DE HORMONALE BALANS EN HET VERHOGEN VAN DE ENERGIE, WAT ESSENTIEEL IS NA DE MENSTRUATIE. BOVENDIEN ONDERSTEUNT PAARDENBLOEMWORTEL DE BLOEDSOMLOOP, WAARDOOR JE JE VITALER EN ENERGIEKER VOELT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN TINCTUUR VAN PAARDENBLOEMWORTEL DOOR DE WORTEL IN ALCOHOL TE TREKKEN. VOEG EEN PAAR DRUPPELS TOE AAN EEN GLAS WATER OM DE LEVERFUNCTIE TE ONDERSTEUNEN, DE ENERGIE TE VERHOGEN EN HET LICHAAM TE HELPEN BIJ DE ONTGIFTING.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

PAARDENBLOEM GROEIT IN ROZETTEN EN HEEFT DE BEKENDE FELGELE BLOEMEN DIE LATER VERANDEREN IN PLUIZIGE ZAADHOOFDEN. HET KOMT VOOR OP GRASVELDEN, TUINEN EN LANGS WEGEN. DE BLADEREN ZIJN LANG, GETAND EN IN EEN ROZETVORM.

De Ovulatiefase

FASE VAN CREATIE EN KRACHT



IN DEZE FASE HEEFT JE LICHAAM
BEHOEFTE AAN ONDERSTEUNING
VOOR VRUCHTBAARHEID EN BALANS.

de kruiden die hieraan bijdragen:
rozenbottel, lindebloesem, rozenblad,
paardenbloemblad, meidoornbloesem en
bessen, wilgenroosje &
lievevrouwenbedstro

15. Meidoornbloesem en Bessen

MEIDOORN HEEFT EEN KALMERENDE WERKING OP HET ZENUWSTELSEL. VERDER HEEFT HET EEN HARTVERWARMENDE WERKING DIE DE BLOEDSOMLOOP STIMULEERT, WAT BELANGRIJK IS OM DE ENERGIE TE ONDERSTEUNEN DIE HET LICHAAM VERBRUIKT TIJDENS DE OVULATIE.

MEIDOORN KAN OOK HELPEN OM DE GEMOEDSTOESTAND TE STABILISEREN EN ENERGIEPIEKEN TE TEMPEREN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN VERKWIKKEND MEIDOORNELIXIR DOOR DE BLOESEM EN BESSEN TE LATEN TREKKEN IN ALCOHOL OF APPELAZIJN. DIT ELIXIR BIEDT EEN RIJKE ONDERSTEUNING VOOR HET HART EN HET ZENUWSTELSEL, EN KAN HELPEN OM DE FYSIEKE EN EMOTIONELE BALANS TE BEHOUDEN TIJDENS DE OVULATIEFASE.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

MEIDOORN GROEIT IN BOSSEN EN LANGS HAGEN. DE BLOEMEN ZIJN KLEIN, WIT OF LICHTROZE. DE BESSEN RIJPEN IN DE LATE ZOMER EN ZIJN FELROOD MET EEN MELIGE TEXTUUR. DE STRUIKEN ZIJN DOORNENRIJK.



"MEIDOORN IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR VROUWEN, VOORAL WANNEER HET KOMT TOT HET ONDERSTEUNEN VAN HET HART EN HET ZENUWSTELSEL. HET KALMEERT DE EMOTIES EN BRENGT BALANS, WAT ESSENTIEEL IS VOOR HET BEHOUD VAN EEN GEZONDE HORMONALE FUNCTIE. MEIDOORN BIEDT TROOST VOOR DE VROUW, ZOWEL FYSIEK ALS EMOTIONEEL, EN BEVORDERT DE CIRCULATIE, WAT VAN CRUCIAAL BELANG IS VOOR DE VROUWELIJKE GEZONDHEID."

— ROSALEE DE LA FORÊT, THE ENCYCLOPEDIA OF HERBAL MEDICINE

16. Paardenbloemblad

PAARDENBLOEMBLAD HELPT BIJ HET ZUIVEREN VAN DE LEVER EN VERSTERKT DE BLOEDSOMLOOP, WAT ESSENTIEEL IS VOOR HET BEHOUD VAN VITALITEIT EN ENERGIE. VERDER ONDERSTEUNT HET DE BLOEDSOMLOOP EN ZORGT ERVOOR DAT VOEDINGSSTOFFEN EN ZUURSTOF EFFICIËNT DOOR HET LICHAAM WORDEN VERSPREID, WAT JE HELPT OM OPTIMAAL TE FUNCTIONEREN TIJDENS DEZE ACTIEVE FASE. PAARDENBLOEMBLAD BEVORDERT DE NATUURLIJKE ENERGIE EN ZORGT HET ERVOOR DAT JE LICHAAM KAN BLOEIEN TIJDENS DE OVULATIE. HET HELPT BIJ HET ELIMINEREN VAN AFVALSTOFFEN EN ONDERSTEUNT HET METABOLISME, ZODAT JE JE FRIS EN LEVENDIG VOELT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK PAARDENBLOEMWORTEL "KOFFIE": ROOSTER DE PAARDENBLOEMWORTELS GEDURENDE 150 MINUTEN OP 150 GRADEN VOOR EEN HEERLIJKE, KRUIDIGE "PAARDENBLOEMWORTELKOFFIE". DEZE DRANK ONDERSTEUNT DE LEVERFUNCTIE EN BEVORDERT DE ENERGIE NIVEAUS, IDEAAL VOOR DE OVULATIEFASE.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

PAARDENBLOEMEN BLOEIEN OP GRASVELDEN, IN TUINEN EN LANGS WEGEN. DE BEKENDE GETANDE BLADEN MET GOUDGELE BLOEMEN EN PLUIZEBOLLEN.

17. Lindebloesem

LINDEBLOESEM HELPT BIJ HET BEHOUD VAN EMOTIONELE BALANS, DAT CRUCIAAL IS WANNEER HORMONALE SCHOMMELINGEN STRESS EN STEMMINGSWISSELINGEN KUNNEN VEROORZAKEN. LINDEBLOESEM BEVORDERT ONTSPANNING EN KALMEERT HET ZENUWSTELSEL. DAARNAAST ONDERSTEUNT LINDEBLOESEM EEN GEZONDE BLOEDSOMLOOP, DAT ESSENTIEEL IS VOOR HET BEHOUDEN VAN ENERGIE EN HELDERHEID. LINDEBLOESEM HEEFT OOK EEN ONTSTEKINGSREMMENDE & ZACHT REINIGENDE WERKING, DAT DE ALGEHELE GEZONDHEID BEVORDERT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN LINDEBLOESEMCOMPRES DOOR GEDROOGDE BLOEMEN IN WARM WATER TE TREKKEN. DOORDRENK EEN DOEK IN HET MENGSEL EN LEG HET OP JE VOORHOOFD OF NEK OM SPANNING TE VERLICHTEN EN TE KALMEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

LINDEBOMEN GROEIEN IN BOSSEN EN LANGS LANEN. DE BLOEMEN ZIJN GEURIG, GEELACHTIG WIT, EN GROEIEN IN GROTE TROSSEN. DE BLADEREN ZIJN LICHTGROEN, LICHTGLANZEND EN HARTVORMIG, DAT DE LINDEBOOM MAKKELIJK HERKENBAAR MAAKT.

18. Rozenblaadjes

DE GEURIGE ROZENBLAADJES BRENGEN JE TERUG NAAR JE INNERLIJKE RUST, WAT VAN GROOT BELANG IS IN DEZE ENERGIEKE EN HORMONALE FASE. ZE HELPEN JE BLOEIEN IN HARMONIE DOOR JE TE VERBINDEN MET JE VROUWELIJKE ENERGIE EN HET BEHOUDEN VAN EEN KALME GEMOEDSTOESTAND.

ZE ONDERSTEUNEN OOK DE BLOEDSOMLOOP EN BEVORDEREN EEN GEZONDE HUID, WAT DE NATUURLIJKE SCHOONHEID EN VITALITEIT TIJDENS DE OVULATIEFASE VERSTERKT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK ROZENWATER DOOR DE VERSE BLOEMBLAADJES EEN NACHT TE LATEN TREKKEN IN WATER. DIT EXTRACT VERZACHT EN HYDRATEERT DE HUID, TERWIJL HET TEGELIJKERTIJD EEN AANGENAME, ZACHTE GEUR AFGEeft.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

ROZEN GROEIEN IN TUINEN, WILDE HAGEN EN VAAK OOK IN BOSSEN. ZE ZIJN IN VERSCHILLENDE KLEUREN VERKRIJGBAAR, EN HUN BLOEMEN VARIËREN VAN WIT, GEEL, TOT HET TYPISCHE ROZE EN ROOD. ROZENBLAADJES ZIJN EETBAAR EN HET ZAL GEEN VERRASSING ZIJN DAT DE GEURIGE BLOEMBLAADJES DE MEESTE SMAAK EN VOORDELEN BIEDEN.

19. Lievevrouwenbedstro

LIEVEVROUWENBEDSTRO IS EEN RUSTGEVEND KRUID DAT PERFECT PAST BIJ DE OVULATIEFASE, WANNEER HET LICHAAM IN EEN INTENSE HORMONALE STROOM ZIT.

LIEVEVROUWENBEDSTRO HEEFT EEN KALMERENDE WERKING OP HET ZENUWSTELSEL, WAT STRESS VERMINDERT EN EMOTIONELE STABILITEIT BEVORDERT. HET IS OOK EEN WAARDEVOL KRUID VOOR HET ONDERSTEUNEN VAN EEN GEZONDE SLAAP EN HET HERSTELLEN VAN DE INNERLIJKE BALANS, WAT ESSENTIEEL IS VOOR HET BEHOUD VAN ENERGIE EN FOCUS TIJDENS DE OVULATIEFASE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN TINCTUUR VAN DE BLOEMEN DOOR ZE IN ALCOHOL TE TREKKEN. DIT BIEDT EEN KALMERENDE ONDERSTEUNING VOOR HET ZENUWSTELSEL EN KAN HELPEN BIJ HET VERLICHTEN VAN SPANNING EN NERVOSITEIT.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

LIEVEVROUWENBEDSTRO GROEIT IN SCHADUWRIJKE BOSSEN, WAAR HET DE BODEM BEDEKT MET ZIJN GEURIGE, KLEINE WITTE BLOEMEN. DEZE BLOEMEN GROEIEN IN DELICATE CLUSTERS, OMRINGD DOOR SMALLE, GROENE BLADEREN DIE HET KRUID ZIJN KARAKTERISTIEKE UITERLIJK GEVEN.



"LIEVEVROUWENBEDSTRO IS EEN KALMEREND
KRUID DAT VROUWEN HELPT OM HUN
HORMONALE BALANS TE HERSTELLEN. HET
ONDERSTEUNT HET ZENUWSTELSEL EN HELPT BIJ
HET VERLICHTEN VAN STRESS TIJDENS DE
MENSTRUATIE EN DE PERIODES VAN EMOTIONELE
INTENSITEIT."

— ROSEMARY GLADSTAR, KRUIDENKUNDIGE EN
AUTEUR

20. Wilgenroosje

WILGENROOSJE ONDERSTEUNT DE HORMONALE BALANS EN HELPT ONTSTEKINGEN TE VERZACHTEN, WAARDOOR HET IDEAAL IS VOOR HET REGULEREN VAN DE LICHAAMELIJKE PROCESSEN DIE PLAATSVINDEN TIJDENS DEZE FASE. HET BEVORDERT EEN GEVOEL VAN ALGEHELE VITALITEIT. VERDER HEEFT HET EEN KALMEREND EFFECT OP HET LICHAAM EN ONDERSTEUNT DE HORMONALE SYSTEMEN DIE EEN ROL SPELEN IN JE REPRODUCTIEVE GEZONDHEID.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN KALMERENDE WILGENROOSJE-OLIE DOOR DE BLOEMEN IN OLIE TE TREKKEN. DEZE OLIE KAN WORDEN GEBRUIKT VOOR HET VERLICHTEN VAN ONTSTEKINGEN EN HUIDIRRITATIES, PERFECT VOOR EEN RUSTGEVENDE MASSAGE OF ALS VERZORGING VOOR DE HUID.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

WILGENROOSJES GROEIEN LANGS VOCHTIGE OEVERS EN LANGS RIVIEREN. ZE HEBBEN LANGE, SMALLE BLADEREN DIE ZICH UITSTREKKEN LANGS EEN RECHTE STEEL, MET FELROZE BLOEMEN DIE LICHT GEUREND ZIJN EN IN TROSSEN GROEIEN. HET IS EEN GEMAKKELIJK HERKENBAAR KRUID, VOORAL WANNEER HET IN BLOEI STAAT.

21. Rozenbottel

ROZENBOTTELS ZIJN BIJZONDER RIJK AAN VITAMINE C EN ANTIOXIDANTEN, DIE HET IMMUUNSISTEEM ONDERSTEUNEN EN HET

LICHAAM HELPEN HERSTELLEN NA DE MENSTRUATIE. ROZENBOTTELS BEVORDEREN DE ENERGIEBALANS EN DRAGEN BIJ AAN EEN GEZONDE, STRLENDE HUID, WAT BELANGRIJK IS VOOR JE ALGEHELE VITALITEIT EN UITSTRALING

ROZENBOTTELS VERSTERKEN OOK DE BLOEDSOMLOOP, WAT DE ENERGIELEVELS ONDERSTEUNT EN DE VITALITEIT VERHOOGT.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK ROZENBOTTELolie DOOR DE VRUCHTEN IN olie TE MACEREREN. DEZE olie VOEDT DE HUID INTENSIEF, ONDERSTEUNT DE REGENERATIE EN VERZACHT ONTSTEEKINGEN, WAARDOOR HET EEN IDEALE VERZORGING IS VOOR DE HUID.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

ROZENBOTTELS KOMEN VOOR AAN WILDE ROZENSTRUKEN, DIE JE VAAK IN HET WILD OF LANGS HEGGEN KUNT VINDEN. DE VRUCHTEN ZIJN FELROOD OF ORANJE EN BEVATTEN KLEINE, HAARTJES-ACHTIGE ZAADJES DIE JE KUNT HERKENNEN WANNEER JE DE BESSEN OPENSNIJDT. DE BLOEMEN VAN DE STRUIKEN ZIJN VAAK ROZE OF WIT, MET EEN AANGENAME GEUR.

Luteale Fase

FASE VAN INTROSPECTIE



IN DEZE FASE HEEFT HET LICHAAM
BEHOEFTE AAN RUST, HERSTEL EN
ONDERSTEUNING VOOR HET
ZENUWSTELSEL.

De 7 kruiden die dit proces ondersteunen:
berenklauwzaad, venkelzaad, malva, hartsgespan,
madeliefjes, luzerne & haverstro

22. Haverstro

HAVERSTRO WERKT ALS EEN NATUURLIJKE TONICUM VOOR HET ZENUWSTELSEL, WAARDOOR HET JE HELPT OM DE EMOTIONELE SCHOMMELINGEN DIE DEZE FASE KENMERKEN, TE VERZACHTEN. HAVERSTRO BEVAT VEEL MINERALEN ZOALS MAGNESIUM, CALCIUM, IJZER, SILICIUM EN KALIUM, DIE SAMEN HELPEN BIJ HET VERMINDEREN VAN VERMOEIDHEID, HET REGULEREN VAN DE HORMONEN, HET ONDERSTEUNEN VAN DE BLOEDSOMLOOP EN HET BEVORDEREN VAN ONTSPANNING DIE JE LICHAAM ZO NODIG HEEFT IN DE LUTEALE FASE.

ALTERNATIEF GEBRUIK:

MAAK EEN HAVERSTRO-SMOOTHIE: VOEG GEMALEN HAVERSTRO-POEDER TOE AAN JE SMOOTHIE OM DE ONTSPANNENDE EIGENSCHAPPEN INTERN TE ONDERSTEUNEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

HAVERSTRO GROEIT OP GRASLANDEN EN AKKERS. DE PLANT HEEFT SLANKE STELEN EN GRIJSACHTIGE AREN, MET SMALLE GRASACHTIGE BLADEREN. HET IS TE HERKENNEN AAN DE TYPISCHE HAVERACHTIGE STRUCTUUR VAN DE AREN.



"**HAVERSTRO** IS EEN WONDERMIDDEL VOOR VROUWEN. HET VOEDT DE ZENUWEN, ONDERSTEUNT DE HORMOONPRODUCTIE EN HELPT DE MENSTRUATIECYCLUS IN BALANS TE BRENGEN. HET IS BIJZONDER NUTTIG IN DE LUTEALE FASE, WANNEER HET LICHAAM MEER ENERGIE EN STABILITEIT NODIG HEEFT."

SUSUN WEED, KRUIDENKUNDIGE EN AUTEUR

23. Hartgespan

IN DE LUTEALE FASE, WANNEER EMOTIES STERKER KUNNEN ZIJN EN SPANNING IN HET LICHAAM VAAK TOENEEMT, BIEDT HARTGESPAN EEN KALMERENDE EN STABILISERENDE WERKING. DIT KRUID STAAT BEKEND OM ZIJN VERMOGEN OM STRESS EN ANGST TE VERMINDEREN, TERWIJL HET TEGELIJKERTIJD HET EMOTIONELE EVENWICHT ONDERSTEUNT. HET BEVORDERT ONTSPANNING, VERLICHT MENTALE SPANNING EN HELPT HET LICHAAM IN DEZE PERIODE VAN DE CYCLUS TOT RUST TE KOMEN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

HARTGESPAN KAN OOK FIJN WORDEN GEBRUIKT IN DE VORM VAN EEN MASSAGEOLIE. DOOR GEDROOGDE BLOEMEN TE MACEREREN IN EEN DRAAGOLIE ZOALS AMANDELOLIE, CREËER JE EEN KALMERENDE OLIE DIE PERFECT IS VOOR EEN ONTSPANNENDE MASSAGE, VOORAL OP DE SCHOULDERS EN NEK, OM FYSIEKE SPANNING TE VERLICHTEN EN HET ZENUWSTELSEL TE KALMEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

HARTGESPAN GROEIT HET LIEFST OP ZONNIGE, GOED DOORLATENDE GROND. HET HEEFT SMALLE, GROENE BLADEREN EN PRODUCEERT KLEINE, LICHTROZE TOT PAARSE LIPBLOEMEN DIE EEN SUBTIELE GEUR AFGEVEN,

24. Venkelzaad

VENKELZAAD IS EEN WAARDEVOL KRUID DAT DE HORMONALE BALANS ONDERSTEUNT DOOR FYTO OESTROGENEN DIE HELPEN BIJ HET STABILISEREN VAN SCHOMMELINGEN IN DE LUTEALE FASE. HET BEVORDERT DE SPIJSVERTERING, VERMINDERT OPGEBLAZEN GEVOEL EN GAS, EN HEEFT EEN KALMEREND EFFECT OP ZOWEL HET LICHAAM ALS DE GEEST, WAT HELPT BIJ HET VERLICHTEN VAN STEMMINGSWISSELINGEN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN VENKELPASTA DOOR DE VENKELZAADJES FIJN TE MALEN EN MET EEN KLEIN BEETJE WATER TE MENGEN. BRENG DE PASTA OP DE BUIK AAN VOOR VERLICHTING VAN OPGEBLAZEN GEVOEL OF ONGEMAK.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

VENKEL GROEIT IN ZONNIGE WEIDEN EN LANGS WEGEN. HET HEEFT GEVEERDE, GRIJSGROENE BLADEREN EN PRODUCEERT LANGWERPIGE, GROENGRIJZE ZADEN MET EEN ANIJSACHTIGE GEUR, WAT HET GEMAKKELIJK HERKENBAAR MAAKT.

25. Berenklauwzaad

BERENKLAUWZAAD HEEFT KRACHTIGE ONTSTEKINGSREMMENDE EN PIJNSTILLENDE EIGENSCHAPPEN, DIE HET EEN UITSTEKENDE ONDERSTEUNING MAKEN TIJDENS DE LUTEALE FASE. HET HELPT BIJ HET VERLICHTEN VAN MENSTRUATIEPIJN EN VERMINDERT ONTSTEKINGEN IN HET LICHAAM. DAARNAAST ONDERSTEUNT HET HET ZENUWSTELSEL, WAT KAN HELPEN OM EMOTIONELE EN FYSIEKE SPANNINGEN IN DEZE FASE TE VERLICHTEN. DE KALMERENDE WERKING VAN BERENKLAUWZAAD HELPT BIJ HET VERMINDEREN VAN STRESS EN ANGST, DIE VAAK VERHOOGD KUNNEN ZIJN IN DE LUTEALE FASE.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN INFUSIE VAN BERENKLAUWZAAD DOOR DE ZADEN EEN NACHT TE LATEN TREKKEN IN WATER. DRINK DEZE INFUSIE OM MENSTRUATIEPIJN TE VERLICHTEN EN JE ZENUWSTELSEL TE KALMEREN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

BERENKLAUW GROEIT LANGS BOSSEN EN WEILANDEN. DE PLANT HEEFT GROTE BLADEREN EN BLOEIT MET WITTE BLOEMEN. WEES VOORZICHTIG, WANT HET SAP KAN DE HUID IRRITEREN BIJ CONTACT MET ZONLICHT.

26. Malva

MALVA IN DE LUTEALE FASE

MALVA IS EEN VERZACHTEND KRUID DAT IDEAAL IS VOOR DE LUTEALE FASE, WANNEER VEEL VROUWEN LAST HEBBEN VAN SPANNING EN ONGEMAKKEN. HET KALMEERT HET LICHAAM EN ONDERSTEUNT HET ZENUWSTELSEL, WAARDOOR HET HELPT BIJ HET VERLICHTEN VAN STRESS EN EMOTIONELE ONGEMAKKEN. DAARNAAST HEEFT MALVA ONTSTEKINGSREMMENDE EIGENSCHAPPEN DIE EFFECTIEF KUNNEN HELPEN BIJ BUIKPIJN, KRAMPEN EN ANDERE IRRITATIES DIE VAKER VOORKOMEN IN DEZE FASE VAN DE CYCLUS.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN MALVASTOOMBADJE: VOEG GEDROOGDE MALVABLOEMEN TOE AAN HEET WATER EN ADEM DE STOOM IN OM ZOWEL DE LUCHTWEGEN ALS HET ZENUWSTELSEL TE KALMEREN. DIT HELPT BIJ HET VERMINDEREN VAN STRESS EN BEVORDERT ONTSPANNING IN DE LUTEALE FASE.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

MALVA GROEIT IN TUINEN EN BERMEN. DE PLANT HEEFT GROTE, RONDE BLADEREN EN BLOEIT MET ROZE OF PAARSE BLOEMEN. WANNEER DE BLAADJES WORDEN GEKNEUSD, VOELEN ZE SLIJMERIG OF PLAKKERIG AAN.

27. Luzerne

OOK LUZERNE IS EEN FIJN KRUID VOOR DE LUTEALE FASE, RIJK AAN VITAMINES EN MINERALEN, WAARONDER VITAMINE K EN CALCIUM. DEZE VOEDINGSSTOFFEN ONDERSTEUNEN HET ZENUWSTELSEL, HELPEN DE HORMONALE BALANS TE BEVORDEREN EN DRAGEN BIJ AAN HET VERMINDEREN VAN SPANNING. LUZERNE GEEFT EEN ENERGIEBOOST DOOR DE HOGE CONCENTRATIE AAN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN DIE HET LICHAAM HELPEN OP NATUURLIJKE WIJZE DE ENERGIEPRODUCTIE TE ONDERSTEUNEN, WAT HELPT OM DE VERMOEIDHEID IN DEZE FASE TEGEN TE GAAN.

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN LUZERNEPASTA DOOR DE BLADEREN TE KNEUZEN EN MET EEN BEETJE WATER TE MENGEN. BRENG DE PASTA AAN OP DE BUIK OM SPANNING EN ONGEMAK TE VERLICHTEN, WAT DE LUTEALE FASE COMFORTABELER KAN MAKEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

LUZERNE GROEIT IN GRASLANDEN EN WEIDEN. HET HEEFT EEN DIEPGROENE KLEUR MET PAARSE BLOEMEN DIE IN LANGE TROSJES STAAN.



"**LUZERNE** IS EEN KRACHTIG KRUID VOOR VROUWEN, RIJK AAN VOEDINGSSTOFFEN DIE HELPEN DE HORMOONBALANS TE ONDERSTEUNEN EN DE MENSTRUATIECYCLUS TE REGULEREN. HET VOEDT HET LICHAAM DIEP VAN BINNENUIT, VERSTERKT DE NIEREN EN HELPT BIJ HET BEHOUD VAN EEN GEZONDE VROUWELIJKE VITALITEIT."

SUSUN WEED, KRUIDENKUNDIGE EN AUTEUR

28. Madeliefjes

MADLIEFJES HEBBEN KALMERENDE EN ONTSTEKINGSREMMENDE EIGENSCHAPPEN DIE PERFECT ZIJN VOOR DE LUTEALE FASE. ZE HELPEN HET ZENUWSTELSEL TE KALMEREN, ONDERSTEUNEN DE SPIJSVERTERING EN ZORGEN VOOR EEN GEVOEL VAN INNERLIJKE RUST.

MADLIEFJES BEVORDEREN OOK DE BLOEDSOMLOOP EN HELPEN HET LICHAAM TE ONTSPANNEN OM ZO DE RUST TE VINDEN DIE JE LICHAAM NODIG HEEFT IN DEZE FASE,

ALTERNATIEVE VERWERKING:

MAAK EEN KALMERENDE MADLIEFZALF DOOR DE BLOEMEN TE MENGEN MET EEN NEUTRALE OLIE (ZOALS OLIJFOLIE) EN EEN PAAR WEKEN IN EEN DONKERE, KOELE PLEK TE LATEN TREKKEN. ZEEF HET MENGSEL EN VERWARM HET MET GESMOLTEN BIJENWAS OM EEN VERZACHTENDE ZALF TE CREËREN DIE OP DE HUID KAN WORDEN AANGEBRACHT OM ONTSTEKINGEN EN IRRITATIES TE VERLICHTEN.

VINDPLAATS EN HERKENNING:

MADLIEFJES GROEIEN VEELAL IN GRASVELDEN, TUINEN EN BERMEN. DE BLOEMEN HEBBEN WIT OMZOOMDE BLOEMBLAADJES EN EEN GEEL HART. ZE BLOEIEN VAAK IN HET VOORJAAR EN DE ZOMER EN HEBBEN EEN KENMERKENDE FRISSE GEUR.



DE CYCLUS IS ROND.



VEEL VAN DE DOOR ONS GESELECTEERDE KRUIDEN (ZOALS JE WELLICHT HEBT ONTDEKT) HEBBEN EEN DIEP VOEDENDE WERKING, REINIGEN OP ZACHTE WIJZE EN/OF ONDERSTEUNEN HET ZENUWSTELSEL, WAT BIJDRAAGT AAN ONTSPANNING.

HOEWEL DEZE KRUIDEN NIET DIRECT DE HORMOONBALANS BEÏNVLOEDEN, SPELEN ZE WEL DEGELIJK EEN HEEL BELANGRIJKE ROL IN HET ONDERSTEUNEN VAN DE HORMONALE GEZONDHEID. EEN ONTSPANNEN ZENUWSTELSEL EN EEN LICHAAM DAT GOED GEVOED EN GEREINIGD IS, VORMEN NAMELIJK DE BASIS VOOR EEN SOEPELE WERKING VAN JOUW HORMONALE SYSTEEM.

WANNEER WE ONS FYSIEK EN EMOTIONEEL IN BALANS VOELEN, KUNNEN ONZE HORMONEN ZICH OP EEN MEER NATUURLIJKE EN EVENWICHTIGE MANIER ONTWIKKELEN.

DOOR ALLE FASEN VAN DE CYCLUS BEWUST TE DOORLOPEN ONDERSTEUNEN WE DIT PROCES EN IS HET GEMAKKELIJKER DE VERSCHILLENDE FASEN TE OMARMEN.



[Naar onze website](#)



ERVAAR DEZE PRACHTIGE KRUIDEN IN ONS LIEVE PROEFPAKKETJE IN KARTONNEN THEEPOTJES OF LUXE THEEBLIKKEN MET HOUTEN THEESCHEPJES VOOR 6 MAANDEN. 4 FASES, 5 PRACHTIGE & KRACHTIGE BLENDS DIE JOU ONDERSTEUNEN OM IN HECHTERE RELATIE TE ZIJN MET JOUW CYCUS EN JOUW FYSIEK EN EMOTIONEEL ONDERSTEUNEN PRECIES DAAR WAAR NODIG!





DANKJEWEL VOOR JE AANDACHT

WE HOPEN JE MET DIT BOEKJE GEINSPIREERD TE
HEBBEN OM OOK ZELF OP ONTDEKKINGSTOCHT
TE GAAN IN DE LOKALE NATUUR. PLUS, IN
VERBINDING TE LEVEN MET JOUW UNIEKE
VROUWELIJKE CYCLUS.

MET VEEL LIEFDE,

LINDA -FOUNDER VAN WILDLY LOCAL
SUPERFOODS



CYCLE TEA

WILDLY LOCAL SUPERFOODS

