

Inhoud



- 5 VOORWOORD
- 9 INLEIDING
- 10 Aan de slag met kruiden: benodigdheden, oogst en verwerking
- 11 Materiaal voor het bereiden van kruidenremedies
- 12 Verschillende categorieën van kruiden
- 17 Kruiden plukken, drogen, kopen en bewaren
- 21 Kruidenbereidingen
- 29 KRUIDEN VOOR EEN STERK FUNDAMENT
- 31 Micronutriënten: onzichtbare bewakers van een goeie gezondheid
- 62 Je lever, meester-dirigent van je hormonen
- 74 Waarom vet noodzakelijk is voor een gezond vrouwenlichaam
- 83 KRUIDEN VOOR DE ZIEL
- 88 Meditatie in een flesje: drie kruiden voor rust en sereniteit in een doldraaiende wereld
- 111 Veerkracht voor lichaam en ziel: burn-out en vermoeidheid voorkomen door adaptogene kruiden
- 123 Harmonie in je dag door theepauzes
- 129 Als schaapjes tellen niet helpt: natuurlijke anti-insomniaremedies
- 134 Licht in de duisternis: kruiden bij depressie
- 140 Passie en schaamteloos genieten als zuurstof voor de ziel
- 149 HELENDE KRUIDEN
- 150 Hormonaal onevenwicht: oorzaak van veel ellende
- 159 Je menstruatiecyclus als bondgenoot
- 196 Neem je borsten in eigen hand (en andere tips voor gezonde borsten)
- 204 Je vagina: zetel van creativiteit en vrouwelijke kracht
- 211 Menopauze: metamorfose naar de wijze vrouw
- 223 KRUIDEN VOOR DE SCHOONHEID
- 227 Lichaamsverzorging
- 238 Gezichtsverzorging
- 250 REGISTER
- 252 ADRESSENLIJST EN BIJKOMENDE INFO
- 254 DANKWOORD
- 256 TOT SLOT