



Her-writing

natuur en wetenschap in balans

MINI E-BOOK

BEWUST BEGINNEN MET KRUIDEN

—

JOUW GIDS NAAR VEILIG & NATUURLIJK GEBRUIK



Waarschuwing

De inhoud van dit e-book is auteursrechtelijk beschermd en uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan om de lesmaterialen, teksten, tabellen of andere onderdelen van dit e-book te dupliceren, kopiëren, verspreiden of doorverkopen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Elke vorm van commercieel gebruik, openbare verspreiding of aanpassing van de inhoud zonder toestemming wordt beschouwd als een schending van de auteursrechten en kan juridische gevolgen hebben. Zorg ervoor dat je de inhoud uitsluitend gebruikt voor eigen studie en educatieve doeleinden. Wij waarderen je naleving van deze richtlijnen.

Inhoud

Inleiding.....	4
Over de auteur.....	4
Waarom kruiden gebruiken?	5
De kracht én risico's van kruiden	5
Veelgemaakte beginnersfouten	5
Wat je wél moet doen.....	6
Wat je beter niet doet.....	6
7-daagse kruidenstarter challenge	7
Kruidenlogboek – Voorbeeldpagina	9
Voorbeeldrecepten: veilig starten.....	10
Veelgestelde vragen (FAQ)	11
De volgende stap: cursusaanbod	12
Bijlage: de beslisboom	13

Inleiding

Kruiden zijn prachtig. Ze dragen eeuwenoude wijsheid én verrassend moderne toepassingen in zich, maar zoals bij alles wat effect heeft, is het belangrijk dat je weet wat je doet. In dit e-book vind je een handige, uitgebreide gids voor iedereen die op een bewuste manier wil starten met kruidengebruik. Of je nu al een kruidenthee gebruikt bij verkoudheid, nieuwsgierig bent naar de werking van brandnetel of valeriaan, in je eigen tuin staat te experimenteren met lavendel of benieuwd bent naar het verschil tussen een infusie en een tinctuur – dit e-book ondersteunt je met vertrouwen en kennis.

Ben je na het lezen van dit e-book nieuwsgierig geworden naar wat je nog meer kan met planten en kruiden? Neem dan vooral een kijkje bij mijn [cursusaanbod](#)!

Over de auteur

Ik ben Luchienke.

Oprichter van Her-writing; een plek waar plantenwijsheid en wetenschap elkaar ontmoeten. Mijn liefde voor kruiden ontstond vanuit persoonlijke ervaringen met stress, een vol hoofd, een diagnose adhd en andere verschillende uitdagingen binnen zowel de werk- als privésfeer. Er ontstond een groeiende behoefte om meer te leven in het hier en nu in verbinding met de natuur. In plaats van snelle oplossingen als pijnstilling, fastfood en wegstappen, leerde ik te luisteren naar mijn lichaam.



Ik verdiepte mij in boeken over onder andere groene hekserij en plantenwijsheid en wat begon als nieuwsgierigheid naar natuurlijke gezondheid, groeide uit tot een fascinatie voor kruiden en hun werking én de wens om die kennis te delen. Ik begon te leren dat ik mijn kwaliteiten die ik als leraar omgangskunde inzette binnen het mbo en mijn passie voor schrijven kon verbreden. In de periode waarin ik deels ziek thuis zat in verband met overspanningsklachten, trok ik de stoute schoenen aan en volgde een opleiding tot copywriter en, alsof dat nog niet genoeg was, meldde ik mij aan voor een jaaropleiding tot kruidenvrouw. Ik leerde het ritme van de seizoenen en werken met de symboliek, energie en geneeskracht van planten en kruiden.

Na drie jaar kan ik eindelijk deze drie lagen verbinden met elkaar; mijn liefde voor woorden, mijn kennis van kruiden en planten en mijn passie voor lesgeven en begeleiden.

Via Her-writing schrijf ik blogs over kruiden en planten, bied ik cursussen aan en laat ik zien dat je intuïtie én onderzoek prima samen kunnen gaan. Zo creëer ik materiaal die mensen helpen hun eigen pad met planten en kruiden te bewandelen.

Fijn dat je hier bent 🍀

📧 Meer weten? Neem gerust contact op via [her-writing](#).

Waarom kruiden gebruiken?

Kruiden worden al duizenden jaren wereldwijd gebruikt om gezondheid te ondersteunen, het lichaam in balans te brengen en klachten op natuurlijke wijze te verlichten. Denk aan brandnetel voor de urinewegen, kamille om te ontspannen, of gember tegen misselijkheid. Tegenwoordig keren steeds meer mensen terug naar de kracht van de natuur. Kruiden passen perfect in een holistische leefstijl waarin je bewust kiest voor voeding, beweging en natuurlijke ondersteuning.

De kracht én risico's van kruiden

Hoewel kruiden natuurlijk zijn, zijn ze niet automatisch veilig. Ze bevatten werkzame stoffen zoals alkaloiden, flavonoiden en essentiële oliën, die ook invloed kunnen hebben op je zenuwstelsel, spijsvertering of hormonen.

Daarnaast kunnen sommige kruiden interacties aangaan met medicijnen. Denk aan Sint-Janskruid dat de werking van de pil of antidepressiva kan verminderen. Verkeerd gebruik of verkeerde combinaties kunnen dus schadelijk zijn.

Wees daarom bewust en goed geïnformeerd en zie kruiden als plantaardige medicatie.

Veelgemaakte beginnersfouten

Te veel kruiden te gelijk gebruiken

Veel starters willen meteen alles proberen, maar het is beter om per keer met één kruid te werken. Zo kun je het effect ervan beter waarnemen. Je kunt bijvoorbeeld starten met het gebruik van één kruid voor één tot twee weken en houd je observaties bij in een logboek.

Denken dat natuurlijk altijd veilig is

Kruiden zijn krachtig en sommigen hiervan kunnen de werking van medicatie beïnvloeden of bijwerkingen veroorzaken. Controleer dus altijd of er contra-indicaties zijn en neem bij twijfel altijd contact op met een arts.

Geen pauzes inlassen

Sommige kruiden kun je beter iets korter gebruiken dan andere kruiden. Langdurig gebruik kan het lichaam uit balans brengen.

Te weinig vertrouwen op je eigen lichaam

Informatie is nuttig, maar ieder mens is natuurlijk anders en zal dus ook verschillend reageren op kruiden en planten. Wat bij de één werkt, hoeft bij de ander niks te doen. Luister naar je lichaam, observeer en pas waar nodig aan.

Wat je wél moet doen

1.	<i>Doe eerst basiskennis op</i> Verdiep je in het kruid dat je wilt gebruiken. Leer over toepassingen, bijwerkingen, contra-indicaties en doseringen.
2.	<i>Start met één kruid tegelijk</i> Gebruik bijvoorbeeld 1-2 weken alleen kamille en observeer het effect. Wat doet het met je energie, stemming, spijsvertering?
3.	<i>Gebruik thee of tinctuur volgens dosering</i> Houd je aan de aanbevolen hoeveelheden. Meer nemen versnelt het effect niet en kan juist averechts werken.
4.	<i>Houd een kruidenlogboek bij</i> Noteer welk kruid je gebruikt, in welke vorm, welke dosering en wat het effect is. Zo ontdek je patronen en leer je wat bij je past.

Wat je beter niet doet

1.	<i>Niet klakkeloos recepten volgen van internet</i> Controleer de bron. Is de informatie geschreven door iemand met kennis van zaken?
2.	<i>Geen combinaties maken zonder kennis</i> Sommige kruiden versterken elkaar, anderen verzwakken of kunnen zelfs samen giftig zijn.
3.	<i>Gebruik geen kruiden zonder kennis tijdens zwangerschap of borstvoeding</i> Veel kruiden zijn dan niet veilig, ook niet als thee.
4.	<i>Vermijd wilde oogst zonder plantenkennis</i> Verwarring met giftige planten is een reëel risico. Gebruik een determinatiegids of volg een workshop wildplukken.
5.	<i>Denk niet dat 'natuurlijk' altijd 'veilig' is</i> Digitalis (vingerhoedskruid) is natuurlijk, maar ook dodelijk. Respecteer de kracht van planten.

7-daagse kruidenstarter challenge

Nu je weet wat je wel en juist niet moet doen bij het gebruik van kruiden, is het tijd om voor jezelf een eerste stap te zetten in het ontdekken van jouw kruid. Deze mini-challenge helpt je om op een eenvoudige, veilige en intuïtieve manier kennis te maken met één kruid. Je leert luisteren naar je lichaam, ontdekt hoe het kruid op je werkt en bouwt een persoonlijk ritueel op.

Tip: maak [de quiz](#) op mijn website of gebruik [de beslisboom](#) om te zien welk kruid jouw aandacht vraagt en baseer de challenge op dit kruid.

Dag 1 – Kies je kruid

Vandaag begin je bij het begin: voelen, kiezen en vertrouwen.

- Kies intuïtief een kruid dat je aanspreekt óf gebruik de quiz "Welk kruid past bij jou?"
- Zoek de basisinfo op: werking, toepassingen, contra-indicaties.
- Maak er vandaag nog geen thee van – vandaag observeer je gewoon je keuze.
- Jouw bevindingen leg je vast in je logboek; zie *voorbeeld op pagina 9 van het e-book*.

Noteer waarom je denkt dat dit kruid nu bij je past.

Dag 2 – Zet je eerste kruidenthee

Vandaag maak je verbinding via smaak, geur en intentie.

- Gebruik enkel het kruid van jouw keuze.
- Zet een infusie (thee): 1 eetlepel op 250 ml heet water, 7–10 minuten trekken.
- Drink rustig en bewust. Let op geur, smaak en je reactie.

Noteer je ervaring in je logboek. Hoe voel je je ervoor en erna?

Dag 3 – Werk in je kruidenlogboek

Observeren = leren.

- Gebruik een logboekpagina (digitaal of op papier).
- Schrijf op: moment van gebruik, dosering, hoe je je voelde, lichamelijk en mentaal.
- Werk dit eventueel aan het einde van de dag bij.

Gebruik eventueel symbolen of emoticons voor energie, rust of ongemak.

Dag 4 – Verdiep je kennis

Vandaag verdiep je de relatie met je kruid.

- Zoek een weetje over jouw kruid: een werkzame stof, traditioneel gebruik, cultuur, volksnaam, of magische betekenis.

Schrijf op wat je verrassend of herkenbaar vond.

Dag 5 – Deel je ervaring

Verbinden is versterken.

- Vertel iemand over je ervaring – via social media, in een post, of gewoon aan een vriend(in). Wat merk je op na een paar dagen? Hoe kijk je nu naar dit kruid?

Gebruik #kruidenstarter en tag @herwritingvisuals als je online deelt!

Dag 6 – Verken een andere vorm

Kruiden zijn veelzijdig. Tijd voor een nieuwe toepassing!

- Kies een andere vorm dan thee:
 - Voetbad
 - Stoombad
 - Olie of kompres
 - In voeding (soep, salade)

Hoe was de ervaring via de huid of in je eten? Wat verandert er?

Dag 7 – Reflectie & vervolg

Wat heb je geleerd? En wat is je volgende stap?

- Blik terug op deze week.
- Heb je effect **gemerkt**? Was het een goede match?
- Wil je dit kruid blijven gebruiken of een nieuw kruid proberen?

Schrijf 3 woorden op die jouw week met dit kruid samenvatten.



Kruidenlogboek – Voorbeeldpagina

Gebruik dit sjabloon om je ervaring met kruiden bij te houden:

Datum	Kruid	Vorm	Dosering	Effecten	Bijwerkingen
12-5	Kamille	Thee	2 kopjes/dag	Beter geslapen	Geen

Je kunt dit gemakkelijk uitschrijven in een schrift, Excel, of een speciaal logboekje.



Kamille

Matricaria chamomilla.

*Werking: Kalmerend, ontstekingsremmend,
spijsverteringsbevorderend.*

*Toepassing: Thee bij slaapproblemen en
maagklachten, kompressen bij huidirritaties.*

her-writing

Voorbeeldrecepten: veilig starten

Kalmerende Avondthee

Ingrediënten

- 1 deel kamille
- 1 deel citroenmelisse
- ½ deel lavendel
- Spijverteringsmix
- 1 deel venkelzaad
- 1 deel karwij
- 1 deel anijs

Bereiding

- Gebruik 1 eetlepel per kop.
- Overgiet met heet (niet kokend) water.
- Laat 10 minuten trekken.
- Gebruik een thee-eitje of zeef de kruiden.
- Gebruik na een zware maaltijd als thee.

Verzachtende Keelthee (bij kriebelhoest of irritatie)

Een klassieke combinatie om slijm te verzachten en irritatie in de keel te verlichten.

Ingrediënten

- 1 deel heemstwortel (of alternatief: zoethoutwortel*)
- 1 deel salie
- 1 deel lindebloesem

Bereiding

- Gebruik 1 eetlepel van de mix per kop.
- Overgiet met heet (niet kokend) water.
- Laat 10–15 minuten trekken onder een deksel.
- Zeven en langzaam opdrinken.

Let op: Zoethout niet langdurig gebruiken bij hoge bloeddruk.

Opwekkende Ochtendthee (voor energie & focus)

Een milde mix voor een heldere geest en een rustige alertheid zonder cafeïne.

Ingrediënten

- 1 deel rozemarijn
- 1 deel citroenverbena
- ½ deel gember (vers of gedroogd)

Bereiding

- 1 eetlepel op een kop heet water.
- Laat 7–10 minuten trekken.
- Eventueel met citroen of een druppeltje honing.

Werking: Rozemarijn is licht opwekkend en goed voor de concentratie, gember verwarmt en stimuleert de bloedsomloop.

Veelgestelde vragen (FAQ)

Is kruidengeneeskunde hetzelfde als homeopathie?

Nee. In kruidengeneeskunde gebruik je daadwerkelijk plantenextracten met werkzame stoffen. Homeopathie werkt op basis van extreem verdunde middelen, vaak zonder detecteerbare stof.

Kan ik kruiden gebruiken als ik medicijnen slik?

Sommige kruiden kunnen de werking van medicijnen versterken of verzwakken. Overleg bij twijfel altijd met je arts, apotheker of een fytotherapeut.

Zijn kruiden geschikt voor kinderen?

Sommige kruiden wel, zoals kamille of venkel, maar de dosering is belangrijk; kinderen zijn gevoeliger. Gebruik enkel kruiden die bekend staan als veilig voor kinderen en overleg bij twijfel.

Hoelang mag ik een kruid gebruiken?

Niet alle kruiden zijn geschikt voor langdurig gebruik. Sommige (zoals Valeriaan of Sint-Janskruid) gebruik je tijdelijk. Andere, zoals Brandnetel of Kamille, kun je wekenlang gebruiken met regelmatige pauzes.

Wat is het verschil tussen thee, tinctuur en capsules?

Thee (infusie/decoctie): werkt mild en is geschikt voor dagelijks gebruik.

Tinctuur: alcoholisch extract, krachtiger en geconcentreerd.

Capsules/poeders: vaak gestandaardiseerd, gemakkelijk in gebruik, maar minder flexibel in dosering.

Mag ik meerdere kruiden tegelijk gebruiken?

Ja, mits je weet wat je doet. Sommige kruiden combineren goed (zoals kamille & citroenmelisse), maar andere versterken elkaars werking te veel. Begin altijd met één kruid en leer combineren met kennis of begeleiding.

Is biologisch belangrijk bij kruidengebruik?

Ja. Kruiden nemen stoffen uit de bodem op, ook pesticiden of zware metalen. Kies bij voorkeur voor biologische of wildgeplukte kruiden uit een zuivere omgeving.

De volgende stap: cursusaanbod

Deze gids is slechts het begin. In de volledige cursus '*Genezen met Planten*' leer je onder andere:

- Hoe werkzame stoffen zoals flavonoiden en alkaloiden werken;
- Hoe kruiden het lichaam beïnvloeden;
- Wat wetenschappelijk onderbouwd is – en wat niet;
- Hoe je kruiden bewust combineert met reguliere behandelingen.

 Klik [hier](#) om je in te schrijven.



Her-writing
natuur en wetenschap in balans

Bijlage: de beslisboom

Klik op de afbeelding om te vergroten.

