

Gratis Kruidengidsje - De magie van Duizendblad

Welkom kruidenliefhebber!

Wat mooi dat je interesse hebt in kruiden en hun geneeskracht én magie. In dit gidsje maak je kennis met een van de meest veelzijdige en spirituele kruiden die Moeder Natuur ons schenkt: **Duizendblad (*Achillea millefolium*)**.

Laat je verwonderen door de kracht, geschiedenis en toepassingen van dit prachtige kruid. En ontdek hoe je je reis met kruiden kunt verdiepen in een jaartraining vol magie, kennis en verbinding met de natuur.



Duizendblad: Een Oosters sprookje van genezing en inzicht

Als je eens een wens mocht doen en daar duizenden mensen gelukkig mee kon maken, wat zou dat dan zijn?

Dat is de energie van Duizendblad. Alleen al de naam klinkt als een sprookje uit Duizend-en-één-nacht. En zo voelt het ook: alsof je een betoverend verhaal binnenstapt waarin dit kruid je gids is.

Duizendblad is een eeuwenoud **offer- en geneeskruid**. De Griekse held Achilles gebruikte het om de bloedende wonden van zijn soldaten te stelpen. In China wordt het al duizenden jaren gebruikt in de **I Tjing** als orakel. Ook in Europa werd het kruid ritueel verbrand, gebruikt in liefdesmagie of ingezet voor helderziendheid.

Magische & Rituele Toepassingen

- Duizendblad werd door heksen gebruikt in magische brouwsels.
- In Schotland werd het op het derde oog gelegd om helderziendheid te bevorderen.
- De wortel wordt gekauwd voor contact met de spirit van het kruid.
- De bladeren werden als **liefdesorakel** gebruikt: begon je neus te bloeden nadat je eraan rook, dan werd je geliefde de jouwe.
- Duizendbladstelen worden gebruikt voor het leggen van hexagrammen in de I-Tjing (het Boek der Veranderingen).

Geneeskrachtige Toepassingen



Duizendblad bevat etherische oliën, bitterstoffen, flavonoïden, kalium en salicylzuur. Daardoor werkt het:

- Ontstekingsremmend
- Pijnstillend
- Vocht afdrijvend
- Spijsverteringsbevorderend
- Krampstillend
- Bloedstelpend (uitwendig) en bloedstimulerend (inwendig)

Te gebruiken bij o.a.:

- Darmkrampen
- Menstruatieklachten en hormonale disbalans
- Spataders, winterhanden en -voeten
- Overgangsproblemen
- Hoofdpijn door stress

- Slechte vertering
- Hoge bloeddruk
- Wonden en fistels

Let op: Gebruik niet te veel en niet langer dan 3 weken achter elkaar. Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Zelf maken: Millefolium Ø – Oertinctuur van Duizendblad

Ingrediënten:

- Vers Duizendblad (blad en bloem)
- Alcohol (min. 35%)

Zo maak je het:

1. Knip het kruid in stukjes en doe het in een glazen pot.
2. Overgiet met alcohol tot het net onderstaat.
3. Schud dagelijks in de eerste week.
4. Zet daarna 3 weken donker weg.
5. Zeef en filter. Bewaar in een flesje met druppelaar.



Gebruik: 3x daags 20 druppels in een glas water. Maximaal 3 weken, dan een pauze van een week.

Verder leren? Ga mee op kruidenreis!

Ben je geraakt door de magie van Duizendblad? In mijn **jaartraining "Kruidenwijs"** neem ik je mee door de cyclus van 13 volle manen waarin je elke maand een ander kruid leert kennen – zowel geneeskrachtig als magisch.

Je leert o.a.:

- Kruiden veilig gebruiken voor heling, huisapotheek en magie
- Zelf tincturen, zalven en orakels maken
- Werken met kruiden in rituelen, bij volle maan en seizoensfeesten
- Je verbinden met het ritme van de natuur en je eigen innerlijke kracht

Wil je de roep van de kruiden volgen? [Ontdek dan hier alles over de jaartraining](#)

Met kruidige groet,

Yvonne Vrijhof

Groene heks & kruidenvrouw