

MARCIA KORENHOF



MAMA'S

tover
boek



50 recepten vol liefde,
gezondheid en geluk



Moeder zijn
is eigenlijk
een ander woord
voor tovenaar

- Loesje



© Eerste druk 2015. Mooi en flchtig. www.aromakids.nl

Auteur: Marcia Korenhof, www.marciakorenhof.com

Fotografie: Chantal de Kroon, www.kroonmoment.nl

Vormgeving: studio//Voss

isbn: 978-90-824044-0-1

nur: 860

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopie, opname of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Mama's toverboek

Recepten vol liefde voor een gezond & gelukkig kind

Marcia Korenhof



Inhoudsopgave

| | |
|---|-----|
| Als mama's kunnen toveren | 10 |
| Hemelse geuren uit het Oude Egypte | 14 |
| De magie van aromatherapie | 17 |
| Wetenschap of toverkunst? | 20 |
| Mijn favoriete magische olietjes | 24 |
| Spelregels voor tovermama's | 30 |
| Daddereren, masseren & smeren | 33 |
| 50 recepten voor een gelukkig & gezond kind | 37 |
| Liefde uit de keuken; recept Hartjeswafels | 48 |
| Liefde uit de keuken; recept Betermaaksoep | 64 |
| Uit de Mama tips | 120 |
| Mijn verhaal | 123 |
| Index van essentiële oliën | 128 |

50 recepten

voor een gezond & gelukkig kind

- ♥ Berg en droge hoofdhuid 30
- ♥ Blaren 33
- ♥ Blauwe plekken & bulten 41
- ♥ Bloedneus 42
- ♥ Brandnetels 43
- ♥ Buikpijn 45
- ♥ Concentratie & ADD 46
- ♥ Constipatie 47
- ♥ Darmkrampjes 50
- ♥ Dauwworm 51
- ♥ Droge huid 52
- ♥ Eczeem 54
- ♥ Geen eetlust & slechte eters 55
- ♥ Gordelroos 57
- ♥ Griep 59
- ♥ Groeipijn 61
- ♥ Hoesten 62
- ♥ Hoofdpijn 66
- ♥ Hoofdluis 67
- ♥ Hoekoorts 68
- ♥ Huiduitslag 70
- ♥ Huiltbaby 72
- ♥ Hyperactiviteit & ADHD 73
- ♥ Insektenbeet 75
- ♥ Jeuk 77
- ♥ Keelpijn 78
- ♥ Kneuzing 80
- ♥ Koorts 81
- ♥ Krentenbaard 83
- ♥ Kroep 85
- ♥ Luierslag 86
- ♥ Menstruatie 88
- ♥ Misselijkheid 89
- ♥ Muggen 91
- ♥ Nachtrust & Nachtmerries 93
- ♥ Ontstoken oogjes 94
- ♥ Oorpijn 96
- ♥ Puistjes 97
- ♥ Reisziekte 99
- ♥ Schaafwondje 100
- ♥ Schimmelnagel 102
- ♥ Slaapproblemen 104
- ♥ Spierpijn 105
- ♥ Splinter 106
- ♥ Tand en kiezen 108
- ♥ Verkoudheid 109
- ♥ Vijfde Ziekte 111
- ♥ Waterpokken 112
- ♥ Waterwratjes 114
- ♥ Weerstand 116
- ♥ Zonnebrand 117
- ♥ Zweetvoeten 111

Als mama's kunnen toveren...

Dan wensen ze voor alle kinderen dat ze:

- ♥ gelukkig en gezond zijn
- ♥ opgroeien in liefde
- ♥ blij en vrolijk zijn
- ♥ vitaal en fit zijn
- ♥ sociaal en extravert zijn
- ♥ emotioneel in balans zijn
- ♥ heerlijk slapen
- ♥ goede resultaten op school halen

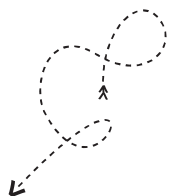
Maar dat zou een utopie zijn. Gelukkig zijn onze kinderen niet perfect. Kinderen kunnen soms heerlijk uit de bocht vliegen. Ze struikelen soms over hun eigen voeten of vallen uit een boom. Een dagje op bank hoesten en proesten of je uit je slaap houden zodat je met wallen op je werk zit. Ze maken ruzie, zijn soms extreem druk, doen stoute dingen of zoeken de grenzen op. En soms zijn kinderen dromerig, kunnen ze zich niet zo goed concentreren op school of voelen ze zich verdrietig, onzeker of boos. Kinderen zijn op ontdekkingsreis naar hun eigen **ik** en kennen op jonge leeftijd vaak alle emoties, zowel positief als negatief. **that's life!**



De band tussen moeder en kind is een van de meest unieke relaties. Deze verbondenheid heeft een enorme invloed op het Leven van jou en je kind. Vertrouwen en onvoorwaardelijke Liefde liggen aan de basis van deze relatie. Vanuit je moederhart wil je het beste voor je kind en de Liefde voor je kind is grenzeloos.



Met aromatherapie kun je op een natuurlijke manier bijdragen aan de gezondheid en dus het geluk van je kind. Het is remedie voor veel kinderkwalen. Tien jaar geleden werd ik in Canada verliefd op aromatherapie. Ik vond er winkels vol heerlijke geuren en zachte huidverzorgingsproducten. Nog steeds beleef ik als mama en kinderaromatherapeut veel geluk en genot aan het werken met aromatherapie.



PS: dit boek is
natuurlijk ook
geschikt voor papa's

Wil je meer inspiratie
opdoen of een leuke
workshop volgen?
Kijk op mijn blog:
marciakorenhof.com

Aromatherapie staat in Nederland nog in de kinderschoenen. Daarom wil ik met Mama's Toverboek jou de magie van aromatherapie laten ontdekken. Ik deel mijn geheime recepten, deel mijn passie en geef workshops over kinderaromatherapie.

Zoals mijn zoontjes vaak zeggen:

'jij bent een echte **TOVERMAMA**'

hemelse geuren

Aromatherapie betekent letterlijk geurenthherapie. Heel lang geleden werd de magische werking van bloemen, planten en kruiden ontdekt. Het extract noemen we essentiële olie, ook wel etherische olie genoemd. Deze wonderlijke olietjes helpen onze body, mind en soul in balans te brengen. Uit onderzoek is gebleken dat geuren onze stemming kunnen beïnvloeden. Zo helpt lavendel te ontspannen en beter te slapen en werkt mandarijn opvrolkend en helpt citroen bij piekeren.

Je hebt vast wel eens gehoord van Cleopatra. Ze was een koningin uit het oude Egypte en had een natuurlijke aantrekkingskracht. Ze beschikte over vele geurende oliën en was misschien wel een van de beroemdste minnaressen en een echte schoonheid. Ook in het graf van de Farao Tutankamon werden een aantal geurpotjes gevonden, waarbij de geur van hardus en kruidnagel nog te ruiken was. De Egyptenaren gebruikten hun bekende Kyphi olie in de tempels.

Aromatherapie werd herontdekt door de Franse parfummaker René Gattfossé. Hij brandde zijn hand in zijn laboratorium en dompelde deze in een schaal met lavendelwater en ontdekte in de negentiende eeuw de geneeskrachtige werking van lavendel. Het verhaal is dat hij minder pijn had en de wond sneller genees, zonder littekens.

In de aromatherapie maken we dus gebruik van essentiële oliën. Ze moeten altijd gemengd worden met een basisolie zoals amandelolie of badolie. Essentiële oliën worden gewonnen door stoomdestillatie, extractie of persing uit plantaardig materiaal. Je kunt denken aan takken, bomen, bladeren, kruiden, grassen, struiken, bloemen en vruchten. Zo wordt petitgrain gewonnen uit de takken van de sinaasappelboom, neroli uit de bloesems en sinaasappel uit de vruchten.

Essentiële oliën zorgen voor de geur en vormen de essentie ofwel de kracht van de plant. Het percentage essentiële olie verschilt per plant. Er zijn bijvoorbeeld 6.000 kilogram rozenblaadjes nodig om 1 kilogram essentiële olie te verkrijgen. Maar voor lavendelolie zijn 100 tot 150 kilogram bloemen nodig voor 1 kilogram essentiële olie. Dat verklaart ook waarom rozenolie kostbaar is. Het is tijdrovend om de rozen te plukken en de rozen bloeien maar een paar maanden per jaar. Rozenolie is een weldaad voor de huid, een wonderolie tegen rimpels, maar een flesje rozenolie van 5 ml kost minstens 100 euro.

De beste rozenolie is afkomstig van de Rosa Damascena. Bij de oude Grieken was de roos de bloem van Aphrodite, de godin van de liefde en schoonheid in al haar vormen, vooral van de kunst en creativiteit. Iedere essentiële olie heeft zijn eigen geur en werking op zowel fysiek als mentaal niveau. Ze geven ontspanning, optimisme, energie, versterken concentratie of zijn een 100% natuurlijke remedie bij nare kwaaltjes. Zo werkt de geur van lavendel ontspannend en slaapbevorderend en helpen de bestanddelen wondjes genezen. Aromatherapie heeft een positief effect op body, mind en soul.

Alle recepten in dit boek zijn gebaseerd op kinderen van 4 tot 12 jaar. Is je kind jonger of ouder? Kijk dan bij ***'Badderen, Masseren en Smeren'*** voor de juiste dosering!



do
all things
with

love



Recepten vol liefde
voor gezondheid
& geluk



blauwe plekken & bulten

Blauwe plekken zijn meestal onschuldig en worden veroorzaakt door vallen en/of stoten. Als je kind de wereld gaat ontdekken, leert lopen, of gaat spelen, zal een bult of blauwe plek geen uitzondering zijn. Mijn zoon Quin is nogal erg ondernemend. Voetballen met zijn broers is zijn hobby en hij klimt ook graag in een boom. Bij hem zit een ongelukje altijd in een klein hoekje.

Wat kun je doen bij blauwe plekken en bulten?

♥ *koelen:*

Koel de plek max. 20 minuten met koud water. Je kunt er ook een 'aromaknuffel' uit de vriezer op leggen (te verkrijgen bij www.aromakids.nl).

♥ *huidolie:*

Meng in een schaalje 1 eetlepel amandelolie, 1 druppel lavendel en breng deze op de pijnlijke plek aan. Herhaal dit twee keer per dag.



griep

Sommige kinderen zijn in het najaar en in de winter vaak ziek en hebben een verminderde weerstand. Griep is een infectie en duurt circa 4 tot 10 dagen. Als je kindje griep heeft, houdt hem/haar dan zoveel mogelijk in bed of op de bank met een lekker dekenkje. Laat je kind in ieder geval zoveel mogelijk rusten en drinken. Bij hoge koorts raadpleeg dan altijd de huisarts.

Wat kun je doen bij griep?

♥ *Baden:*

Maak een vitaliserend bad voor je kind. Meng in een schaalkje een handje dode zeezout, 1 druppel eucalyptus/niacouli en 1 druppel citroen.

♥ *Massage:*

Meng in een schaalkje 1 eetlepel amandelolie en 1 druppel eucalyptus. Smeer de borst en rug in voor het slapengaan.

♥ *Verdampen:*

Zet gedurende de nacht een aromalampje aan op de slaapkamer met 1 druppel eucalyptus en 1 druppel lavendel.



Liefde uit de keuken

Ik maak voor mijn kinderen veel gezonde sapjes (slowjuicer) uit het boek "Happy Shake" van Ellemieke Vermolen en ik kook veel met simpele superfoods zoals knoflook, één van de oudste medicinale planten. Kijk ook bij hoesten voor een recept voor '**Betermaaksoep**'. Oja, ik geef mijn kids ook Echinaforce Junior voor extra weerstand in de winter!

Betermaaksoep

Ik kook veel met simpele superfoods zoals knoflook, uien, gember, citroengras, kaneel en kurkuma. Verse kruiden zoals tijm, peterselie, basilicum en munt komen uit mijn kruidentuin!

♥ ingrediënten

- 1 biologische soepkip
- 1 laurierblaadje
- 1 klein bolletje knoflook
- 1 tak citroengras
- 2 takjes tijm
- 1 takje selderij
- 1 takje peterselie
- 1 zak soepgroente
- volkoren of speltspaghetti in stukjes
- 2 kippenbouillonblokjes (zonder E621)

♥ bereiding

Soepkip in een pan doen en zoveel water erbij schenken dat de kip onderstaat. Kruiden met een touwtje bij elkaar binden en in de pan doen. Bouillon aan de kook brengen en circa 2 uur zachtjes laten koken. Dan de bouillon zeven, kip ontvellen en botjes verwijderen. Snijd het kippenvlees in stukjes en doe het terug in de bouillon. Roerbak circa 3 minuten de knoflook en de groenten. Dan alles in de bouillon doen samen met de spaghetti en nog circa 7 minuten zachtjes laten koken. Als je kind nog niet zo van stukjes groente houdt, doe dan (een deel van) de soep in de blender of gebruik een staafmixer.



Over Kinderfonds Mamas

“What counts in life is not the mere fact that we have lived. It is what difference we have made to the lives of others that will determine the significance of the life we lead.” - Nelson Mandela



Uit moederliefde wil ik met mijn bedrijf een verschil maken voor kansarme kinderen. Ik heb in derde wereldlanden zoveel straatkinderen, weeshuizen en armoede gezien dat ik vaak die beelden pas na maanden een plekje kon geven. Het raakt me in mijn moederhart.

Kinderfonds MAMAS deelt de droom die elke moeder in de wereld heeft voor haar kind: dat ieder kind liefde, zorg en bescherming verdient en krijgt, zodat het zich vrij kan ontwikkelen, een goede toekomst krijgt en gelukkig wordt. Kinderfonds MAMAS steunt de MAMAS van Zuid-Afrika. Dit zijn sterke, indrukwekkende vrouwen die opstaan voor kinderen in ernstige armoede. Deze vrouwen organiseren zelf dagelijkse zorg, bescherming, eten, warmte en Liefde voor nu al meer dan 20.000 kinderen in 25 prachtige projecten. Mensen noemen ze MAMAS, want zij weten wat een kind nodig heeft, zij kijken niet weg als een kind in nood is. MAMAS nemen altijd verantwoordelijkheid. Wij noemen dat nou **mamakracht!**

Het is een lange weg om kinderen uit de armoede te helpen. Maar de MAMAS verrichten wonderen. Onvermoeibaar en elke dag. Met gezond eten, scholing, medische zorg, aandacht en liefde. Totdat de kinderen op eigen benen kunnen staan. Wil je meer weten over Kinderfonds MAMAS? Bezoek de website:

www.kinderfondsmamas.nl

Disclaimer

copyright

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van Mamma's Toverboek (teksten, afbeeldingen, foto's, ontwerpen etc.) zijn beschermd door copyright en andere beschermende wetten. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Marcia Korenhof is het niet toegestaan om delen van dit boek te gebruiken. Ook kan dit boek gegevens bevatten die zijn beschermd door copyright en andere wet- of regelgevingen van derden, en deze zijn daarom op dezelfde wijze beschermd.

Verantwoording/aansprakelijkheid

De advisering van Marcia Korenhof is uitdrukkelijk niet bedoeld als (vervanging van) reguliere medische behandeling door je (huis-)arts of medisch specialist dan wel als behandeling van een diëtist. De adviezen en tips van Marcia Korenhof bevatten uitsluitend instructies voor een beter en gelukkiger leefpatroon van je kind. Marcia Korenhof doet geen advisering over diagnose, behandeling, genezing of ziektepreventie. De inhoud van dit boek is uitsluitend bedoeld voor complementaire doeleinden en mag niet dienen voor het stellen van een eigen diagnose voor je kind. De informatie dient niet te worden opgevat als medisch advies. Bij acute gezondheidsklachten of verergering van gezondheidsklachten van je baby/kind word je dringend aangeraden direct contact op te nemen met de behandelend (huis-)arts of een medisch specialist!

n o t i t i e s

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal lines.



n o t i t i e s





MARCIA KORENHOF



Mama's toverboek

Mama's Toverboek laat je magie van kinderaromatherapie ontdekken. Aromatherapie is een 100% natuurlijke remedie en maakt gebruik van wonderlijke olietjes zoals extracten uit bloemen, planten, bomen en fruit. Dit boek bevat 50 recepten voor meer gezondheid en geluk van je kind. Geheime recepten voor tovermiddeltjes en handige mamatips die je kunt gebruiken bij o.a. buikpijn, hoofdpijn, griep, koorts, verkoudheid, waterpokken, huidproblemen en nog veel meer kinderkwalen.

Ik heb dit boek voor jou geschreven als mama, kinderaromatherapeut, kinderyogadocent en kinder(op)voedingscoach.

Ik hoop dat je met Mama's Toverboek veel gezondheid mag ervaren en geluk mag beleven. Zoals mijn kinderen vaak zeggen: ***je bent een echte tovermama!***

With Love,

Marcia Korenhof



50 recepten vol liefde,
gezondheid en geluk