

WELLNESS WITCH



*Kalmerende spreuken en
krachtige rituelen voor
magische selfcare*

NIKKI VAN DE CAR

Illustraties van **ANISA MAKHOUL**



Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Wellness Witch*
Oorspronkelijke uitgave: This edition published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.
Vertaling: Hennie Volkers
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Opmaak binnenwerk: -Lein | redactie & vormgeving
Illustraties: © Anisa Makhoul

ISBN 978 90 00 38594 2
ISBN 978 90 00 38595 9 (e-book)
NUR 728, 450

© 2019 Nikki Van De Car
© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2022

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl
 Spectrum Lifestyle Boeken
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

INLEIDING.....	9
DE TUIJN: kruiden om op de vensterbank of buiten in de tuin te kweken . . .	11
DE KAST: kristallen en oliën om bij de hand te hebben	15
HET INNERLIJK	21
HELEN	23
<i>Kombucha</i>	24
<i>Ayurvedische thee</i>	27
<i>Theeritueel</i>	29
<i>Gebroken-hartbrood</i>	31
<i>Chakraritueel met kristallen</i>	34
KALMEREN	39
<i>Lavendel-kamillecupcakes</i>	40
<i>Vlierbessensiroop</i>	43
<i>Rustthee</i>	45
<i>Liefdesritueel met kristallen</i>	46
<i>Liefdesthee</i>	48
<i>Kalmerende meditatie</i>	49
VERWEZENLIJKEN	51
<i>Ontbijtrepen met intentie</i>	52
<i>Voorspellingsthee</i>	54
<i>Theebladeren lezen</i>	56
<i>Tinctuur voor extra kracht</i>	59
<i>Maanmanifestatieritueel</i>	60

HET UITERLIJK	63
HELEN	65
<i>Kompres pijnlijke spieren</i>	66
<i>Helende eucalyptusolie</i>	67
<i>Ayurvedische massageolie</i>	68
<i>Yogaoefening innerlijke massage</i>	69
<i>Zachte shampoo en conditioner</i>	72
<i>Ritueel om te aarden</i>	75
KALMEREN	77
<i>Zalf van weegbree en honing voor blauwe plekken,</i> <i>wondjes en insectenbeten</i>	78
<i>Ontspannende badzouten</i>	80
<i>Helend badritueel</i>	81
<i>Balsem voor nachtrust</i>	83
<i>Yin yoga-oefening</i>	84
<i>Waterritueel</i>	87
VERWEZENLIJKEN	89
<i>Lippenbalsem 'je stem vinden'</i>	90
<i>Opstartreinigingslotion</i>	91
<i>De vijf Tibetanen</i>	92
<i>Bemoedigende parfumolie</i>	95
<i>Heb-lief-en-word-geliefd-crème</i>	97
<i>Vuurritueel</i>	99

IN HUIS	101
HELEN	103
<i>Reinigingsspray</i>	104
<i>Kaars met wit sandelhout</i>	105
<i>Helend zegel</i>	106
<i>Deurbelletjes</i>	108
<i>Veegspreuk</i>	110
KALMEREN	113
<i>Kristalraster</i>	114
<i>Amulet voor een goede slaap</i>	116
<i>Windgongen</i>	118
<i>Diffuser</i>	119
<i>Beschermingsspreuk</i>	120
VERWEZENLIJKEN	123
<i>Altaar</i>	124
<i>Wierook</i>	126
<i>Runen</i>	127
<i>Gebedsvlaggen</i>	132
<i>Kaarsenspreuk</i>	135
TOT BESLUIT	137
DANKWOORD	139
REGISTER	140



INLEIDING



De eenvoudigste, en daarom vaak krachtigste, vorm van magie is wat we zelf doen, voor onszelf. De huidige wellness witch maakt deel uit van een lange, gerespecteerde traditie waarin we in verbinding staan met de natuur, uiting geven aan onze creativiteit, gericht zijn op heling en de kracht van het vrouwelijke eren. Dit soort magie maakt dat je tot bloei komt in plaats van aan het overleven bent, en brengt je persoonlijke kracht in plaats van een basiswelzijn.

Je kunt al een wellness witch worden door te beginnen met zoiets eenvoudigs als een intentie – en dat geldt eigenlijk voor alle magie. Als je een maaltijd bereidt, ben je met je gedachten bij de voeding en de herkomst, en ben je dankbaar voor de energie die je uit dat voedsel ontvangt. Je kunt een stap verder gaan door kruiden aan het eten toe te voegen die je intentie versterken – of je nu iets wilt helen, succes wilt hebben, liefde wilt ontvangen of paranormale krachten wilt aanspreken. Onthoud altijd dat je lichaam een tempel is, het instrument waardoor je je leven leeft. Gebruik de verbinding van je geest met je fysieke zelf om jezelf als geheel te versterken met iets eenvoudigs als een zachte balsem, of juist een krachtig elixer van etherische olie. En maak van je huis een plek die je verrijkt, troost en inspireert.

De drankjes, theeën, rituelen en spreuken in dit boek zijn slechts een springplank, een manier om met je wellnessmagie te beginnen. Later kun je deze nog verder ontwikkelen en verfijnen. Zo wordt er bij de meeste elixers in dit boek aangegeven op welke manier je ze moet roeren, met de klok mee of tegen de klok in. In welke richting je ze roert, hangt af van het soort elixer dat je maakt. Als het een genezend elixer is, wil je de kracht van de zon aanwenden door haar pad met de klok mee te volgen, want je roert om die energie in je drankje mee

te nemen. Maar als je juist je bewustzijn wilt uitbreiden naar het mysterieuze, het onbekende en het onzichtbare, helpt tegen de klok in roeren om die intentie in te vullen.

Op dezelfde manier maakt het uit of je het licht van de zon of juist het licht van de maan gebruikt, bijvoorbeeld voor het verzamelen van verse kruiden of het opladen van gedroogde kruiden. Maanlicht roept vrouwelijkheid en mysterie op; het laat je kijken in de diepten van de ziel. Zonlicht wekt juist warmte en heling op, en vaak een soort kinderlijke vreugde. Maar als je je spreuk op een ander moment van de maand nodig hebt, of als er om wat voor reden dan ook geen zon- of maanlicht beschikbaar is, leer je in dit boek hoe je de spreuk kunt aanpassen en je eigen intuïtie kunt volgen. Met een kaars, lamp, steen of zelfs het fluisteren van de spreuk kun je de specifieke kracht van de hemellichamen simuleren – ook hier draait het vooral om de intentie.

De kracht van zelf iets maken dat vrij is van schadelijke chemicaliën en volop mystiek bevat, en de wetenschap dat je alles kunt maken wat je wilt en nodig hebt... is magisch. Door een beroep te doen op de tradities en deskundigheid van vrouwen die ons zijn voorgegaan en deze te combineren met onze eigen intuïtie en creativiteit, kunnen we rust, kracht en alledaagse magie in ons leven brengen. Wellness magie is niet alleen iets wat je doet; het is een manier van leven.

DE TUIN



Een wellness witch is aangewezen op haar tuin.
Ze teelt haar kruiden met veel zorg en aandacht, oogst ze op de beste tijd en droogt ze in bundeltjes die ze in haar huis ophangt.

Dat huis verschilt natuurlijk van heks tot heks. We kunnen niet allemaal in een huisje in het bos wonen. Maar een piepkleine studio – of zelfs alleen een hoekje van een slaapkamer – kan ook al betoverend zijn, net als de bijbehorende ‘tuin’. De grootte en locatie zijn onbelangrijk, want het is de intentie van de tui-
nierster die ertoe doet.



Op een stukje grond of in een bakje op de vensterbank kun je elke combinatie van de volgende vaak gebruikte kruiden kweken:

BIJVOET: Bijvoet oogst je wanneer de plant net begint te bloeien, voor de bloesem helemaal open is. Verwijder de bladeren en bloemhoofdjes en droog ze afzonderlijk op met papier bedekte dienbladen. Laat ze niet hangend drogen.

BLAUWE VERBENA: Verbena moet een paar dagen bloeien voor je hem oogst. Zowel de bladeren als de bloemen worden geplukt. Snoei verbena op dezelfde manier als tijm, pluk de bloemetjes eraf en droog ze zoals je met goudbloem of kamille zou doen.

CITROENMELISSE: Kan vers worden gebruikt, een paar blaadjes tegelijk, of geogst worden door de steel vóór de bloei ongeveer vijf centimeter boven de grond af te knippen. Maak er een bundeltje van en hang dit ondersteboven op om te drogen.



DUIZENDBLAD: Oogst je duizendblad als de bloemen helemaal in bloei staan. Knip de hele steel halverwege af. Maak een bundeltje van de stelen en hang ze ondersteboven op. Zorg wel dat ze niet in direct zonlicht hangen.

GOUDSBLOEM: Calendula, of goudbloem, bedankt je voor elke bloem die je plukt door er nog meer te produceren. Pluk de bloem vlak onder het bloemhoofdje af. Doe dat 's morgens vroeg voor de dauw begint te verdampen. Pluk de blaadjes eraf en laat die in een mandje drogen op een plek zonder direct zonlicht.



Dat duurt misschien langer dan je zou verwachten – laat ze voor alle zekerheid twee weken staan. Als je weer wat zaad wilt bewaren voor het volgende seizoen pluk je de bloem pas wanneer deze is uitgebloeid.

KAMILLE: De bloem is het heilzaamste deel van deze plant, en die oogst je voor ze op haar best is – en dat verschilt van bloem tot bloem. Als de zon tegen het middaguur hoog aan de hemel staat, zoek je de bloemen uit die *op het punt staan* open te gaan. Pluk die net onder de bloemhoofdjes af en laat ze in een rieten mandje drogen. In de loop van de zomer voeg je steeds meer bloemen toe. Laat wel een aantal bloemen zaad vormen voor volgend jaar.



KONINGSKAARS: Gebruik koningskaars vers of droog het eerste jaar een paar blaadjes tegelijkertijd op een doek. In het tweede jaar zal de plant sterk genoeg zijn om de bladeren te oogsten door de dikste stelen dicht bij de voet van de stengel af te snijden en ze op dezelfde manier als salie te drogen. Je kunt de bloemen en bloemknoppen ook oogsten en drogen om op dezelfde manier te gebruiken.



LAVENDEL: Als de lavendel helemaal in bloei staat, knip of snijd je de stelen ongeveer zevenenhalf centimeter onder de bloempjes met een schaar of tuindersmes. Doe dat 's morgens vroeg, voor de dauw is opgedroogd. Maak er een bundeltje van en hang dit ondersteboven op om te drogen.



— Het — INNERLIJK

Alles wat we op deze wereld doen begint binnen in ons, en magie vormt daarop geen uitzondering. Om echt krachtig te worden moeten we onze eigen persoonlijke kracht aanboren.

In dit deel vind je rituelen, spreuken en recepten die allemaal hetzelfde doel hebben: je persoonlijke kracht vergroten. In dit deel - en in alle andere delen - beginnen we met helen, om daarna verder te gaan met kalmeren en vervolgens met verwezenlijken - want alleen wanneer we geheeld, rustig en open zijn, kunnen we de bron van onze kracht vinden.

Pas op: je zult héél véél thee gaan drinken.



CHAKRARITUEEL MET KRISTALLEN



DIT RITUEEL IS BEDOELD OM JE CHAKRA'S, DE ZEVEN ENERGIEPUNTEN in je lichaam, te openen. Ze hebben allemaal hun eigen functie, en als ze allemaal in balans zijn betekent dat dat jij ook in balans bent.

- ★ **MULADHARA, HET WORTELCHAKRA:** Dit chakra bevindt zich onder aan de ruggengraat en is het chakra van instinct, veiligheid en onze verbinding met de aarde. Het resonanceert met de kleur rood en met stenen die geassocieerd worden met veiligheid. Kies dus voor hematiet, rode jaspis of granaat voor je wortelchakra.
- ★ **SVADHISTHANA, HET SACRAALCHAKRA:** Dit chakra is het centrum van onze creativiteit en seksualiteit. Het is de bron van onze passie en ons genot. Het resonanceert met oranje stenen als citrien of carneool, maar ook met maansteen, dat staat voor onze vrouwelijke verbinding met mysterie en vruchtbaarheid.
- ★ **MANIPURA, HET ZONNEVLECHTCHAKRA:** Dit is de bron van onze kracht en wil. Dit chakra is helder als de zon en resonanceert met gele jaspis, pyriet of de krachtige tijgeroog.
- ★ **ANAHATA, HET HARTCHAKRA:** Het centrale chakra, en misschien wel het belangrijkste, is de bron en de ontvanger van liefde in alle soorten – romantische liefde, vriendschap, zelfliefde en liefde voor de wereld. Anahata is van oudsher groen van kleur en resonanceert met malachiet, maar door onze culturele associaties met rozenkwarts is dat ook een gebruikelijke keuze.
- ★ **VISHUDDHA, HET KEELCHAKRA:** Dit is de verbinding met je communicatievermogen en met het vermogen om je kracht buiten jezelf te zetten. De kleur is lichtblauw, zoals bij aquamarijn of turkoois.
- ★ **AJNA, HET DERDE-OOGCHAKRA:** Dit is het chakra van de wijsheid, het vermogen om helder en diep te kijken. De indigo aard van dit chakra resonanceert het best met stenen als lapis lazuli en azuriet.
- ★ **SAHASRARA, HET KRUINCHAKRA:** Het sahasrara-chakra verbindt je met de mystieke kracht van het universum, met alles wat niet aangeleerd is maar gevoeld wordt, wat niet zichtbaar maar toch aanwezig is. Dit dieppaarse chakra resonanceert het best met amethyst of heldere stenen als bergkwarts of seleniet.



VOORSPELLINGSTHEE



HET IS ONS NIET GEGEVEN OM IN DE TOEKOMST TE KIJKEN – niet echt in elk geval. En misschien is dat maar beter ook. Door deze thee kun je niet het winnende getal in de loterij voorspellen en ook niet of de zon op je trouwdag zal schijnen. Maar wat deze drank wel kan doen, is helpen in je binnenste te kijken om vast te stellen wat jóúw waarheid is. Dit kan je helpen om te bepalen of die nieuwe zakelijke onderneming de moeite waard is om je best voor te doen, en ook om je zeker te voelen over de liefde die je voor je partner voelt.

Maar daar moet je zelf wel wat voor doen. Je kunt niet een kopje thee drinken en verwachten dat je alle antwoorden aangereikt krijgt; je zult diep in je binnenste moeten kijken. Deze thee helpt je bij dat proces en ook om je eigen verlangens en emoties helder te krijgen, maar niets en niemand anders kan dat voor je doen.

Omdat we naar binnen kijken, kun je deze thee het best 's avonds drinken, idealiter bij vollemaan. Breng een pannetje met water aan de kook en meng daar een theelepeltje van de volgende kruiden door:

ALSEM: Dit buitengewoon krachtige kruid mag alleen in kleine doses gebruikt worden, en maar af en toe – doe het bij je thee als je fysieke vermogens gestimuleerd moeten worden.

DUIZENDBLAD: Een kruid met een lange geschiedenis en een zelfs nog langere lijst van nuttige eigenschappen. Het helpt je je waarneming te verbeteren.

GOUDSBLOEM: Calendula helpt bij het voorspellen en het zien van geene zijde.

LAVENDEL: Dit vredige kruid verschaft helderheid en wekt visioenen op.

ROZEMARIJN: Rozemarijn verbetert alle mentale functies (niet alleen het geheugen) en kan je helpen begrijpen wat je ziet en dat in de goede context te plaatsen.

Kneus de kruiden met een vijzel en stamper en doe ze in een theezefje. Als je water kookt, laat je het eerst even rusten. Als alle luchtbelletjes weg zijn, schenk je het water over je kruiden. Laat vijf minuten trekken.

Drink je thee langzaam, met kleine slokjes. Probeer in die tijd niets anders te doen – lees niet, kijk niet op je telefoon, klets niet met vrienden of familie. Blijf rustig zitten in het maanlicht of in ander gedimd licht, en stel jezelf de moeilijke vragen: wat wil ik? Wat maakt me gelukkig? Wat wil ik de wereld meegeven, en wat wil ik in ruil daarvoor terugkrijgen?

KOMPRES PIJNLIJKE SPIEREN



EEN KOMPRES KAN BESTAAN UIT ELKE ZACHTE, VOCHTIGE massa die gebruikt wordt om te helen. Tot aan de jaren vijftig van de vorige eeuw werden kompressen met ui en mosterd vaak gebruikt door artsen en kruidenheksen om vastzittend slijm los te maken. Dat klinkt niet heel aangenaam, maar er gaat niets boven warmte voor pijnlijke spieren, en een kompres is gemakkelijk te maken. Arnica en smeerwortel zijn krachtige remedies; arnica wordt al honderden jaren door de Indianen gebruikt, en door de eclecticische artsen in de negentiende en twintigste eeuw, die botanische geneesmiddelen en fysiotherapie tot algemeen goed maakten. Smeerwortel wordt al genoemd in de *Naturalis Historia* van Plinius de Oudere, en wordt al duizenden jaren in de geneeskunde gebruikt.

¼ kopje Epsomzout

1 theelepel arnica-olie of 2 eetlepels gedroogde arnicablaadjes

1 theelepel smeerwortelolie of 2 eetlepels gedroogde smeerwortelblaadjes

10-20 druppels etherische olie van zwarte paprika of een combinatie van die twee

Meng alle ingrediënten met genoeg heet water om alles bij elkaar te houden – voeg het water beetje bij beetje toe terwijl je met de klok mee roert. Omdat je pijn hebt, of omdat je het kompres maakt voor iemand die pijn heeft en op verlichting wacht, is er niet veel tijd voor rituelen; zorg dus dat je je intenties en wensen om hulp en genezing goed in je werk brengt. Als het kompres klaar is, leg je het meteen op de pijnlijke plek – maar alleen wanneer de huid intact is. Als je een snee hebt, ook al is die klein, is het beter om een schone doek tussen de huid en het kompres te leggen. Laat het mengsel afkoelen en opdrogen en verwijder het dan voorzichtig met water en een schone doek.

HELENDE EUCALYPTUSOLIE



EUCALYPTUS IS EEN KRUID DAT AL HEEL ERG LANG WORDT gebruikt voor genezingen, vooral door de oorspronkelijke bewoners van Australië. Tegenwoordig wordt het vooral toegepast bij ademhalingsproblemen, omdat het de slijmmembranen stimuleert en de longen schoonmaakt. De jeneverbes beschermt, zuivert en heelt, en vergroot dus de kracht van de eucalyptus – en beide geven ze de groei, kracht en betrouwbaarheid mee van de bomen waar ze aan groeien. Limoen zorgt voor helderheid en vitamine C. Als je van plan bent deze olie vlak voor het slapengaan te gebruiken, sla je de citrusvrucht over.

115 gram eucalyptusbladeren, vers of gedroogd

30 gram jeneverbessen, vers of gedroogd

60 gram limoenschil, vers (optioneel)

olijf- of amandelolie (drager)

Als je verse eucalyptus en jeneverbessen gebruikt, verzamel je ze vroeg tot halverwege de morgen op een heldere, zonnige dag. Hak ze fijn; als je limoenschil gebruikt, hak je die ook fijn. Als je met gedroogde bladeren en bessen werkt, strooi je ze in een kom met turkoois en bergkristal. Laat het mengsel een uur lang in de zon staan.

Meng alle ingrediënten, behalve de olie, in je vijzel goed door elkaar en kneus ze. Doe de pasta die ontstaat in een klein potje en schenk de dragerolie erover. Laat het mengsel zes weken lang in het zonlicht staan en breng het dan op de borst of onder de neus aan om de ademhaling te vergemakkelijken en je hoofd leeg te maken.





VUURRITUEEL



VUUR VERLICHT ONS, Vernietigt ons en moedigt ons aan om voort te gaan. Het is beweging, gevaar, kracht die gemanifesteerd wordt.

We kunnen die kracht in ons voordeel gebruiken. Je hoeft er echt niet doorheen te lopen, maar we kunnen de aard van het vuur wel symbolisch aanroepen om alles te vernietigen wat ons tegenhoudt.

Dat kunnen we met een kaars doen, een kampvuur, of zelfs met een groot vreugdevuur, afhankelijk van de kracht die je wilt oproepen – vraag je dus af wat je wilt verbranden. Is het een voorwerp, bijvoorbeeld een shirt dat je op een traumatische dag hebt gedragen? Of een stukje papier waar je een van je grootste angsten op hebt geschreven? Dat bepaalt welk soort vuur je nodig hebt.

Maar of je nu met een knetterend kampvuur of met een flakkerend theelichtje bezig bent, zorg altijd dat je het veilig doet! Werk je met een kaars, zorg dan dat die op een stevige ondergrond staat met een bord eronder, en controleer of er geen tocht staat. Werk je buiten met vuur, doe dat dan niet in een droge tijd en zorg dat je voor alle zekerheid genoeg beschermingsmiddelen en brandblussers bij de hand hebt.

Als je vuur eenmaal goed genoeg brandt, pak je het voorwerp in je hand. Kijk er goed naar. Dit is de laatste keer dat je het zult zien; neem dus een momentje om daarbij stil te staan. Gooi het dan met intentie in het vuur. Neem er afscheid van. Dit kan een afscheid zijn met dankbaarheid voor de kennis die je over je angsten hebt gekregen, met boosheid om de schade die het heeft aangericht of met een totale verwerping van iets wat niet meer belangrijk is. Weet en begrijp van jezelf welk soort einde dit is.

Kijk toe hoe het brandt. Misschien duurt het maar heel kort, misschien een aantal minuten. Wees er het hele proces bij. Als er alleen nog maar as van over is, doof je de vlam en loop je erbij weg. Het is klaar.



VEEGSPREUK



VEGEN KAN EEN VERVELEND KLUSJE ZIJN, VOORAL OMDAT het vaak wat nutteloos lijkt – het lijkt wel alsof er meteen daarna alweer kruimels op de vloer vallen, er iemand met moddervoeten binnenkomt, de kat verhaart of er door een open raam stof naar binnen waait. Dat is natuurlijk allemaal waar, omdat we in ons huis blijven léven, zodat het nooit echt brandschoon blijft. Maar vegen kan ook voldoening geven: de hoeveelheid rommel op je blik, het gevoel van een schone vloer onder je blote voeten. Vegen is zo'n eenvoudige handeling, maar toch zo'n krachtige. En wat is een heks nou zonder haar bezem?

Om je met de kracht van het vegen te verbinden – en niet steeds te denken dat het een nutteloos karweitje is – werk je, als altijd, met intentie. Begin aan de buitenste randen van een ruimte en werk met de klok mee naar binnen; veeg alles naar het midden. Wissel lange, soepele streken af met korte, stevige. Eventuele negatieve energie die in je huis rondhangt, zal met het stof worden verzameld. Wanneer er uiteindelijk een hoopje stof midden in de kamer ligt, maak je er een handgebaar boven, waarmee je ongewenste energie die je eventueel hebt verzameld, uitbant. En dan gooi je het gewoon weg.

Mocht je je bezem laten vallen of op zo'n manier tegen de muur zetten dat hij met een klap op de vloer valt, doe dan een wens voor je hem weer oppakt. Je weet maar nooit!