

Kruiden informatie.

Echte kamille: *Matricaria recutita*

Een van de oudstgekeende medicinale planten. Werd reeds door de egyptenaren en de grieken gebruikt.

De bloeiende bloemen zijn een "Duiveltje doe al" ze worden gebruikt voor het onderdrukken van allerlei ongemakken.

- Ontstekingsremmende en ontsmettende eigenschap: betten en uitwassen van ontstoken ogen
- Werkt ontspannend bij spijsverteringsproblemen en is eetlust opwekkend. Een kopje tee met wat honing of suiker werkt rustgevend voor maag en darmen (geen honing voor kinderen jonger dan 1 jaar)
- Kamille verwerkt in crèmes (zalven), wordt aangewend bij de behandeling van oppervlakkige wonden: kneuzingen, insectenbeten en voor zijn verzachtende en jeukwerende eigenschappen.

Goudsbloem: *Calendula officinalis*

Deze plant behoort tot de kruiden EHBO. De werking is vooral al ontsmettend, helend en verzachtend.

Wordt meestal toegepast in vorm van thee (aftreksel) of als goudsbloemolie of men maakt een tinctuur (max 45°alcohol) die men verwerkt tot een crème (zalf)

Het zijn de gele lintbloemen of het volledige hoofdje dat we gebruiken om te verwerken.

- bij luieruitslag de crème of de goudsbloemolie, best amandelolie.
- Wondhelend voor wondjes zweertjes, brandwonden.

Heermoes of paardenstaart of *Equisetum arvense*

- Bevat een aantal mineralen waaronder een hoog gehalte kiezelzuur en silicium. dat een positief effect heeft bij artrose, osteoporose, reumatische aandoeningen en botbreuken.
- **Personen met nier en of hart medicatie vragen steeds advies aan hun behandelende arts**
- Te gebruiken als infuus (thee): 2 theelepels kruid per tas met kokend water en 15 min laten trekken, zeven.
- 3 tassen per dag
- Je kan het kruid ook op alcohol 30% zetten en een 6 tal weken laten rusten.
- 2 koffielepels 3 maal per dag

Rode zonnehoeve of *Echinacea purpurea*

- Verbeterd de weerstand
- Bereiding: De bloeiende plant in volle bloei, en de wortel, geoogst in de herfst die heeft een hoger percentage aan gunstige inhoudstoffen
- Verse plant verkleinen en op alcohol van 45% laten trekken gedurende 6 minstens weken.
- 20 à 25 druppels oplossen in water en s 'morgens en s 'avonds innemen. Voor volwassenen
- **Niet te gebruiken door personen die een transplantatie ondergingen.**

- Niet te gebruiken door personen die lijden aan een auto- immunziekte vb: MS,HIV,AIDS enz
- Niet voor kinderen jonger dan 2 jaar: Hun eigen afweer systeem moet zich nog verder ontwikkelen.
- Voor bereidingen (inwendig gebruik) op basis van alcohol steeds drinkalcohol (ethanol) gebruiken. Niet voor kinderen.

Lindebloesem

- Werkt verzachtend en is slijmoplossend
- Bij koorts werkt tee zweet bevorderend
- Is rustgevend

Rode klaver: trifolium pratense

- Bevat fyto-oestrogenen die zijn welkom in de menopauze
- Bevat ook coumarines die het bloed vloeibaar houden dus niet samen gebruiken met bloedverdummers

Lijnzaad of linum usitatissimum semen

- Een zeer rijk zaad, zeker als het vers gemalen is.
- Bevat onder andere veel slijmstoffen en vezels en is daardoor een zacht laxermiddel dat werkt als darmvulling en glijmiddel. Het is noodzakelijk om bij het gebruik van lijnzaad steeds een glas vocht te drinken. Vezels moeten kunnen zwellen. Lijnzaad geeft geen gewenning en geen krampen.
- Bevat lignanen, een fyto-oestrogeen..... menopauze
- Vezels werken cholesterol verlagend.....
- Vers gemalen lijnzaad of de lijnzaadolie zijn een goede bron van onverzadigde vetzuren. Hiervan zijn 53% omega 3. Dit 3voudig onverzadigd vetzuur heeft ontstekingsremmend eigenschappen, en heeft een gunstige werking voor ons lichaam met zijn gunstige effect voor onze gezondheid (zie vetten). Ook deze olie mag niet verhit worden en moet donker en koel bewaard worden want wordt zeer snel ranzig.(is sterk gevoelig aan licht en lucht!)
- *Mahatma Gandhi: Overal waar lijnzaad een gewoon voedingsmiddel wordt voor de mensen, gaat de gezondheid vooruit.*

Gewone paardebloem: taraxacum officinale

Het zijn de groene bladeren en de wortels die zeer nuttig zijn. Bloemen worden enkel gebruikt voor het maken van een heerlijke gelei maar de stengels bevatten een stof die diarree en darmkrampen veroorzaken

- Deze plant bevat een hele rijkdom aan inhoudstoffen.....de vertering en de stofwisseling worden gestimuleerd dus ons bloed wordt gezuiverd en ontdaan van afvalstoffen door meer te plassen gewrichtsproblemen+
- bladeren worden gegeten: fijn gesnipperde bij salade of als spinazie
- teen kan gezet worden van de bladeren en van de gedroogde wortels
- gebruikt tijdens een reinigingskuur niet meer dan 3 tassen per dag en dan nog voldoende vocht gebruiken

Brandnetel: urticaria dioica

En onkruid dat niet voor niets in onze nabijheid wil zijn.

- Longe bladeren zijn zeer rijk aan mineralen: oa ijzer, silicium calcium en kaliumzouten..... , chlorofyl en.....; is bloedzuiverend en daardoor ontstekingswerend, helpt en is ondersteunend bij artrose en artritis door verhoogde uitscheiding van urinezuur
- Kan ingezet worden bij bloedarmoede (ijzer) en mineraal tekorten
- spijsverterings bevorderend: aanmaak van verteringssappen en darmsap,
- versterkend voor de nagels en been opbouw

Gebruik: als infuus (tee) als groenten of als tinctuur.

- De bloessem bevat plantenoestrogenen en worden daarom aan de kippen gegeven
- De wortels bevatten een stof die remmend werkt bij goedaardige prostaat vergroting..... (hierontrent is er geen commercie want het staat in ieders tuin)

Gebruik: wortels worden geoogst in de herfst, gewassen en verkleind en zo laten drogen, gebruiken als tee op tinctuur

Smalle weegbree: plantago lanceolata

- Deze plant groeit dicht bij de brandnetel waar wij hem nodig hebben: een gekneusd weegbreeblad verzacht het netelprikken
- De bladeren bevatten stoffen die enkele antibiotische eigenschappen bezitten en longweefsel verstevigend werken (bronchitis astma kinkhoest) weegbree bevat veel slijmstoffen die eveneens helpen bij een droge en taaie hoest.

Te gebruiken als tee, in hoestsiroop of als tinctuur

Oost indische kers, kapucijnen: tropaeolum majus

- Altijd vers gebruiken en heeft een radijssmaak (zwavel)
- Antibacterieel: slijmvliezen van urinewegen en luchtwegen
- Flavonoiden, vitaminen C en rijk aan mineralen
- Bevordert de vetverbranding

Nuttige keukenkruiden

Tijm: thymus vulgaris (van tijm zijn er zeer veel ondersoorten)

- Meestal wordt tijm gebruikt voor zijn aroma maar er tijm geeft meer.....
- Eetlust opwekkend, krampwerend en slijmoplossend bij hoest en heeft een antibacteriële werking. Enkele koppen tee per dag eventueel met honing. en in hoestsiroop
- Verwerkt in borstbalsem zowel voor kinderen als volwassenen.

Salie: salvia officinalis

- Salie is gekend om zijn spijsverterings bevorderende stoffen

- Is werkzaam als een natuurlijk antibioticum: ontsmettend voor de slijmvliezen het werkt ontstekingsremmend bij keelpijn en bronchitis enkele koppen tee met honing werken effectief.
- Aften in de mond: knabbelen op een salieblad of gorgelen met een sterke salietee, niet drinken.
- Salie bevat fyto-oestrogenen: menopauze, pijnlijke maandstonden.
- Antyoxidant
- Salie is niet aangewezen voor zwangere en zogende vrouwen
- Langdurig en veelvuldig gebruik vermijden

Rozemarijn: rosmarinus officinalis

- Struikje met een fijn aroma werkt spijsverterings bevorderend dus....
- Doorbloedingsbevorderend: werkt verwarmend (koude handen en of voeten) maar tevens opwekkend, dus best niet voor het slapen gaan
- antioxydant
- Zwangere moeten voorzichtig zijn met dit kruid.

Knoflook: allium sativum

- Gekend om zijn typische zwavelgeur, de etherische olie, zou in de dagelijkse voeding meer moeten voorkomen. Want....
- De krachtige eigenschappen komen pas vrij als de teen geplet wordt.
- Versterkt onze afweer, is een natuurlijk antibioticum, en is ook actief tegen parasieten
- Galafvorenend en cholesterol verlagend
- Bescherm ons tegen aderverkalking en hoge bloeddruk.
- Zeer sterk antioxydant