



1



2



3



4

Paardenbloem

Taraxacum officinale



- *Taraxacum officinale* = officieel geneeskruid
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

17

Paardenbloem is een officieel geneeskruid. Deze moest altijd in de apothekers-werkplaats aanwezig zijn. Behoort tot de Compositiefamilie (Asteraceae).
Komt van het Griekse "Taraxis" (oogziekte) en "Akeomai" (gezezen)



18

Signatuurkenmerken

Het is een winterharde plant. Dit komt door de aanwezigheid van inuline, een zoete koolhydraat. Dit bevordert de darmflora van de dikke darm en helpt het bloedsuikergehalte te verlagen.

De plant heeft een bladrozet en penwortel, waarmee hij zich een plek veroverd en zich niet makkelijk laat verdringen.



19

De bloem is officieel een bloeiwijze, die bestaat uit allemaal afzonderlijke lintbloemen. Dus ieder geel blaadje is een bloem.

De gele kleur geeft de werking op de lever, galblaas en spijsvertering aan.

De stralende 'bloem' draait zijn hoofd mee met de zon. Dit staat voor het stimuleren van de levenskracht.

Het is een echt voorjaarskruid.



20

Werkingsgebied

- Stimuleert het spijsverteringsstelsel en de stofwisseling, wekt eetlust op;
- Stimuleert de lever om gal aan te maken dat zorgt voor een betere vertering van (vet-) voedsel;
- Stimuleert nieren in het reinigen van het bloed en in het afvoeren van vocht, dit helpt ook bij blaasontsteking;
- Het werkt algeheel versterkend door de vele vitaminen en mineralen;
- Het werkt bij oogzwakte, bij vermoeide en overspannen ogen.



21

Gebruikte delen

- Voor tinctuur wordt de wortel gebruikt, geogst in de herfst of vroege voorjaar;
- Het blad wordt in het voorjaar gebruikt om te drogen, maar kan ook goed als sla worden gegeten (Molsla);
- Van de bloemen wordt al eeuwen lang wijn en bier gemaakt, maar ook jam;
- Het witte melksap helpt tegen wratten;
- Van de wortel kan koffie gemaakt worden.



22

Brandnetel



- Urtica dioica (Grote brandnetel)
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen



23

Grote Brandnetel is veel meer dan alleen een lastig onkruid! Behoort tot de Brandnetelfamilie (Urticaceae).

Komt van het Latijnse "Urere" (branden) en "dioica" (tweehuizig)



24

Signatuurkenmerken

Het is een winterharde overblijvende plant. Dit komt door de lange ondergrondse sterk vertakte wortels. Hij laat zich niet gemakkelijk uitroeien. Dit laat zijn versterkende en regenererende werking zien.

De plant heeft een vierkante stengel en is volledig behaard. Dit wijst op weerstand verhogende werking. De haren wijzen op een werking op de huid, haren en slijmvliezen.



25

De plant heeft een hangende bloeiwijze van kleine groene trosjes bloemen (vrouwelijk). Mannelijke planten hebben pluimen met veel piepkleine bloemen en gele helmknoppen.

De groene kleur geeft een kalmerende en vitaliserende werking aan, met name op het hart en het bloed. Maar ook een werking op de spijsvertering.

Brandnetel is een echt voorjaarskruid, voor algehele aansterking na een winter.



26

Werkingsgebied

- Het kruid is weerstandsverhogend, stimulerend en opbouwend;
- Het bevat een schat aan vitaminen en mineralen, waaronder veel vitamine C, Calcium en Silicium;
- Het werkt bloedreinigend en bloedverrijkend;
- Het stimuleert de spijsvertering, alle sapsecreties en activeert de alveesklier;
- Het werkt helend op de huid, bij brandwonden, tegen jeuk en bevordert haargroei;
- Volgens recent onderzoek gaat het voor 90% virusreproductie van SARS-CoV tegen;
- Helpt nier- en blaasgruis af te voeren;
- Heeft een positief effect op de menstruatie en verhoogd de moedermelkproductie;
- De wortels helpen tegen allerlei prostaatproblemen en kan helpen bij impotentie;
- Grote brandnetel verhoogd de geslachtsdrift.

27

Gebruikte delen

- Grote brandnetel wordt het meest gebruikt en smaakt het lekkerst;
- Het hele jaar kunnen de jonge toppen worden geoogst;
- Hiervan worden de thee, de tinctuur en de bladeren gemaakt;
- Let op bij overgevoeligheid voor histamine;
- De blaadjes kunnen zeker in het voorjaar tot chips, soep of zelfs in salade;
- Uitwendig kan de zalf bij jeuk, muggenbulten en brandwonden;
- Direct op de huid slaan is een paardenmiddel bij spit en reuma;
- Van de vezels wordt neteldoek en kleding gemaakt;
- Brandnetelgier is een zeer goede meststof voor planten.

28

Hondsdrif



- Glechoma hederacea
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

29

Hondsdrif Glechoma hederacea heeft prachtige kleine bloemetjes, die van dichtbij, aan snoepjes doen denken. Behoort tot de Lipbloemfamilie (Lamiaceae).
Komt van het Griekse "Gelchon" (een tijm of muntsoort) en verwijst naar de muntachtige geur en "Hederacea" is het Griekse woord voor klimopachtige.



30

Signatuurkenmerken

Het is een kruipende overblijvende plant die in heel Europa voorkomt. De overwegend lichtgroen, vierkante, holle stengel, maakt op de knopen hechtwortels waardoor hij makkelijk uitbreidt. Dit laat daadkracht zien, maar ook werking op de holle delen, de maag, darmen en milt.

Het blad lijkt op nieren, op longblaasjes en op oren. Dit zijn ook de belangrijkste werkingsgebieden van het kruid. Blad is licht behaard dit wijst op werking op de huid en slijmvliezen.



31

De plant heeft blauwpaarse bloemen, een enkele keer roze bloemen. Dit geeft aan dat ze harmoniserend op het hoofd, zenuwstelsel en de psyche werkt.

De plant bloeit van april tot juni en is nu dus op veel plekken bloeiend te zien.

Het is één van de 40 meest voorkomende planten in onze natuur.



32

Werkingsgebied

- Het kruid werkt stimulerend en ontzurend op de urinewegen en kan nierstenen vergruizen en afvoeren;
- Voor de luchtwegen werkt het slijmafvoeren, desinfecterend en verlicht bij hoest;
- Op het zenuwstelsel werkt het kalmerend en ontkrampend bij allerlei nerveuze klachten. Het kalmeert de psyche en helpt bij angst en stress, vooral ook bij bange kinderen;
- Op de oren werkt zeer goed tegen oorontsteking, oorsuizen, loopoor. Maar ook helend bij beschadigde trommelvlies en slechthorendheid door slijtage;
- Op de huid werkt het goed tegen de gevolgen van brandnetel prikken;
- Het is ook een mooi voorjaarskruid om het lichaam na de winter weer te versterken.

33

Gebruikte delen

- Voor de tinctuur wordt het gehele bloeiende kruid gebruikt;
- Voor thee de bovengrondse delen, maar de smaak is wel overheersend;
- Het blad kan in kruidenboter worden verwerkt, in de soep of in een een roerei;
- Zeker in het voorjaar zijn het blad en bloemen leuk in een salade;
- Bij een loopoor kan het verse blad gekneusd worden, opgerold in het oor aanbrengen. Ook kan men sterke thee zetten en hier een watje in dopen dat men in het oor doet.
- Let op: Hondsdraf heeft een zekere mate van giftigheid dus het kruid niet lang achter elkaar inwendig gebruiken.

34

Smeerwortel



- Symphytum officinale
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

35

Gewone smeerwortel *Symphytum officinale* HET EHBO-kruid bij uitstek, behoort tot de Ruwbladigefamilie (Boraginaceae). Komt van het Griekse "symphuo" (laten samengroeien) en verwijst naar het breukgenezend vermogen en naar "phyton" dat Grieks is voor "plant".



36

Signatuurkenmerken

Het is een winterharde overblijvende plant, met een vlezig diepe, maar breekbare penwortel. Dit wijst op de versterkende werking van het kruid. De wortel bevat heel veel slijmstoffen.

De stengel is stevig, hol en behaard. Dit wijst op een versterkende werking op de holle delen, de luchtwegen, de huid, haar en slijmvliezen.

De bladeren zijn ruw behaard met glasachtige haren. Dit wijst op veel Silicium.

De bloemen zijn vaak wit, of tot allerlei kleuren paars. De kleur wit wijst op een ontstekingsremmende werking. Paars is zowel stimulerend als kalmerend. Harmoniseert hoofd, zenuwstelsel en de psyche.



37

Werkingsgebied

- Het kruid verbetert de doorbloeding, vermindert zwelling, werkt pijnstillend en bothelend;
- Goed EHBO-kruid bij allerlei blessures;
- Op de huid werkt het ontstekingsremmend, bloedstelpend, pijnstillend en weefselherstellend;
- Het reinigt vuile en diepe wonden en heelt diepe kloven;
- Op de luchtwegen werkt het slijmafvoierend, verzachtend en ontstekingsremmend;
- Smeerwortel biedt verlichting bij aderontstekingen en spataderen;
- Het helpt bij het carpale-tunnelsyndroom;
- Smeerwortel werkt verzachtend op de psyche en laat de emoties weer stromen.

38

Gebruikte delen

- De wortel is het meest gebruikte deel en bevat het hoogste gehalte aan bruikbare stoffen, met name in het voorjaar;
- Voor de tinctuur wordt van de verse wortel gemaakt;
- Voor zalf wordt ook de verse wortel gebruikt;
- Voor thee worden de bladeren gebruikt;
- Het verse blad is eetbaar als sla of gestoofd en bevat veel vitamine B12;
- Let op: Smeerwortel bevat, net als meerdere kruiden, pyrrolizidine-alkaloiden. Een stof die bij langdurig gebruik leverschade kan veroorzaken. Dus gebruik smeerwortel inwendig met mate en wissel het af met andere kruiden.

39

Duizendblad



- Achillea Millefolium
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

40

Duizendblad *Achillea millefolium* is zelden ver weg. Het behoort tot de Compositiefamilie (Asteraceae). Vernoemd naar de Griekse krijgheld "Achilles" (Akhilleús) die tijdens de Trojaanse oorlog de gewonde soldaten met deze plant behandelde. "Millefolium" is Latijn voor "duizendblad".



41

Signatuurkenmerken

Het is een winterharde, overblijvende, snelgroeiende, aromatische plant, met een kruipende wortel. Dit wijst op de weerstand verhogende werking van het kruid. Het kruid helpt om door te zetten.

De houtige, hoekige behaarde stengel duidt op daadkracht en een werking op huid, haar en slijmvliezen.

De typische heel ver ingesneden bladeren duiden op een ontspannende werking. Ook de bladeren zijn licht behaard en doen aan haarvaatjes denken.



42

De stengel verdeelt zich pas bovenaan in meerdere uitlopers die afzonderlijke bloemenschermpjes vormen. De bloemenschermpjes (tuilen) op de verschillende uitlopers vormen een afgeplat, samengesteld bloemenscherm van lint- en buisbloemen. Dit wijst op een bloedstelpende werking.

De (meestal) witte kleur van de bloemen wijst op een harmoniserende werking van het zenuwstelsel, het geeft aan dat de bloem ontstekingsremmend is en dat hij speciaal op de vrouwelijke organen werkt.

Duizendblad bloeit van ongeveer juni tot oktober/november.



43

Werkingsgebied

- Het kruid is bloedzuiverend en bloedstelpend. Het versterkt de vaten en bevordert de bloedcirculatie, vooral van het onderlijf;
- Het kruid helpt bij allerlei in- en uitwendige verwondingen en tegen winterhanden en -voeten;
- Het werkt bij pijnlijke, onregelmatige en te hevige menstruatie. Bij overgang en prikkelbaarheid, stimuleert weëen en de uitdrijving en daarna stelpend en herstellend;
- Kalmeert en versterkt zenuwen;
- Werkt bij nerveuze spijsverteringsklachten;
- Werkt reinigend als voorjaarskuur. Voert afvalstoffen af en werkt opbouwend voor botten en weefsel vanwege de vitaminen en mineralen.

44

Gebruikte delen

- Voor de tinctuur worden de mooie bloemtoppen gebruikt. Voor de thee het hele bloeiende kruid;
- Voor de zalf worden de hele bloemtoppen gebruikt;
- In het voorjaar is het blad zeer smakelijk in salades;
- De zalf kan goed bij open wonden, winterhanden en wintervoeten worden gebruikt;
- Gedroogd en tot poeder vermalen kan direct op bloedende wonden worden aangebracht.
- Let op: Duizendblad bevat blauwzuur. Blauwzuur zorgt ervoor dat de afgifte van zuurstofmoleculen aan weefselcellen minder goed kan verlopen. Gebruik hem inwendig niet langer dan 3 weken achter elkaar. En gebruik hem niet tijdens de zwangerschap.

Madeliefje



- Bellis Perennis
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

45

46

Madeliefje Bellis Perennis, die laat zich niet vertrapen. Ook dit kruid behoort tot de Compositiefamilie (Asteraceae). "Bellis" komt waarschijnlijk van "Bellus" dat "innemend" of "schattig" betekend. "Perennis" betekend in het Latijn "eeuwigdurend", dus Eeuwigdurende Schattige.



Signatuurkenmerken

Het is een winterharde plant die tot wel 17 graden vorst kan verdragen en met zijn penwortel geeft hij aan dat hij bij de mens ook verstevigend en aardend werkt.

Het blad is wat groter en is niet sterk gevormd. Dit wijst op een samentrekkende werking. De gehele plant is zacht behaard wat wijst op een werking op de werking op huid, haar en slijmvliezen.



47

48

De lintbloemen zijn wit gekleurd en dit geeft aan dat het kruid verzachtend werkt en het kalmeert en harmoniseert het zenuwstelsel.

De warme gele buisbloemen wijzen op een werking op de lever, gal en spijsvertering, maar ook op een werking op het hart.

Het feit dat het plantje keer op keer vertrapt en afgemaaid wordt en ondanks alles iedere keer weer teruggroeit zegt iets over zijn weerstandsvermogen. Bij de mens werkt het plantje ook om het weerstandsvermogen te vergroten.



49

Werkingsgebied

- Het kruid werkt eetlustopwekkend, leverstimulerend en het herstelt de darmflora;
- Op de huid werkt het verzachtend en ontstekingsremmend vooral bij kinderziektes met koorts en huiduitslag of vlekken, zoals rode hond, mazelen;
- Op het bloed en de bloedsomloop werkt het bloedreinigend, stimulerend en ontkrampend. Het werkt bloedverdünnend en bij spierpijn en verstuikingen doordat het de doorbloeding stimuleert;
- Het is een ontstekingsremmend kruid bij keelontstekingen. Het voert slijm af en werkt algeheel weerstandsverhogend.
- Ook dit is een mooi voorjaarskruid om de weerstand aan te vullen.

50

Gebruikte delen

- Voor de tinctuur worden de open bloemetjes en de steeltjes gebruikt en soms de blaadjes. Let wel op het bloemhart dat deze niet te ver gebloeid is;
- Voor thee worden de bloemetjes geogst. Ze kunnen vers gebruikt, maar ook gedroogd. In mei is Madeliefje op zijn sterkst;
- Van de bloemetjes kan een basisolie of zalf worden gemaakt die in te zetten is bij spierpijn;
- De bloemetjes kunnen vers in salades of andere gerechten worden verwerkt of een limonade of ingelegd in suiker.
- Je kunt er natuurlijk ook een kettinkje van maken. Of gebruiken als liefdesorakel met: "Ze houdt van mij, ze houdt niet van mij.."

51

Kamille




- *Matricaria Recutita*
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

52

Echte kamille *Matricaria recutita*. Het behoort tot de Compositiefamilie (Asteraceae). "Matricaria" is afgeleid van "mater" dat "moeder" betekent. Ook het Latijnse "Matrix" komt van "matricaria" en betekent "baarmoeder". "Recutita" wil zeggen "zonder haar", omdat de Echte kamille onbehaard is. Van oudsher is dit kruid een Moederkruid.



53

Signatuurkenmerken

Het is een aromatische, eenjarige, winterharde, lage plant, met sterk vertakte rechtopstaande ronde stengels. Ronde stengels zegt iets over vrouwelijkheid, verzachtende en ontkrampende eigenschappen. De bladeren bestaan uit fijn geveerde, smalle, rolronde lijnvormige slippen. De uiterst vormkrachtige bladvorm geeft aan dat het bij de mens juist heel ontkrampend werkt.

Bloemen zijn ook weer lint- en buisbloemen en bloeien van buiten naar binnen.

Echte kamille heeft een sterke appelgeur en later in de bloei een holle ruimte in de kern. Dit wijst op een werking op het buikgebied.



54



55

Werkingsgebied

- Het kruid werkt op de spijsvertering kalmerend, pijnstillend, ontstekingsremmend en krampwerend. Daardoor werkt het tegen buikpijn, gasvorming, maag- en darmzweren;
- De plant werkt op de gladde spieren van darmen en de baarmoeder;
- Bij verkoudheid en bijholteontsteking stomen met Echte kamille;
- Het werkt kalmerend en rustgevend op het zenuwstelsel, daardoor werkt het ook bij hoofdpijn door stress en bij overspanning;
- Werkt kalmerend bij snel opkomende ziektes zoals, griep, koorts en kinderziektes;
- Werkt verzachtend en ontkrampend tijdens menstruatie en op het kraambed;
- Werkt bij allerlei ontstekingen aan de vrouwelijke organen en bij blaasontsteking;
- Echte kamille biedt verlichting bij jeukende huid aandoeningen, bij acne, eczeem en brandwonden. Het is wondhelend en pijnstillend.

56

Gebruikte delen

- De tinctuur wordt van de bloemen gemaakt;
- Ook voor de thee en de zalf worden de bloemen gebruikt;
- De gebruikte bloemen moeten openstaan en niet te ver uitgebloeid zijn;
- Om bloemen te droge leg je ze in geplukte vorm op papier;
- Let op: Thee van Echte kamille is een medicinale thee, deze mag nooit lang achter elkaar worden gebruikt, anders kan deze juist de klachten veroorzaken waartegen het werkt;
- Kamilleolie en Kamillezalf zijn heel zacht voor de huid, met name voor de tere babyhuid;
- Voor een (gezichts-) stoombad kan een handvol op 1 liter water kokend water worden gebruikt. Of 4 handen vol aan een gewoon bad toevoegen.

Goudsbloem



- Calendula officinalis
- Signatuurkenmerken
- Werkingsgebied
- Gebruikte delen

57

58

Tuingoudsbloem *Calendula officinalis*. Een gekweekte medicinale plant behorend tot de Compositiefamilie (Asteraceae). De Akkergoudsbloem komt nog zelden in het wild voor. "Calendula" is mogelijk afgeleid van "calendulae" "kleine kalender" verwijzend naar het bijzonsondergang sluiten van de bloemen.



Signatuurkenmerken

Het is een winterharde één tot tweejarige plant die zichzelf gemakkelijk uitzaait. De plant heeft een penwortel en vierkante steel, wat wijst op een verstevigende, aardende werking. De plant heeft een minder aangename harsachtige geur, wat wijst op zijn antiseptische werking.

De kleur oranje wijst op stimulering van levenskracht, vitalisering van hart, lever en het bloed. Het ruikt op en maakt vrolijk.

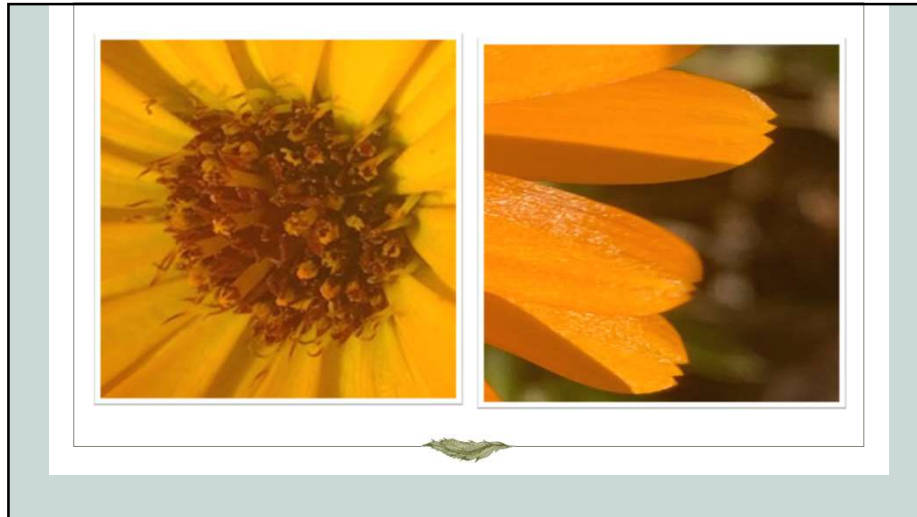
De hele plant is bedekt met zachte haren en werkt op de huid en slijmvliezen.

De bloemen openen bij zonsopgang en sluiten bij zonsondergang. Draaien mee met de zon, dit geeft de levenskrachtverhogende werking weer.



59

60



61

Werkingsgebied

- Het kruid stimuleert de spijsvertering en de maag, hij reinigt de lever. Versterkt de werking van de gal;
- De plant werkt herstellend bij leverzwellingen, werkt bij geelzucht en gaat galstenen tegen;
- Op de huid werkt het helend, bij ontstekingen, wonden en zweren. Is goed in te zetten bij brand- en snijwonden. Het heeft ook een verkoelende werking;
- De tinctuur, zeker de hypercaltinctuur kan als jodium worden gebruikt;
- De plant werkt sterk bloedzuiverend bij alle infecties;
- De plant werkt ondersteunend bij kanker;
- Reinigt het lymfestelsel en helpt het hele lichaam schoonmaken.

62

Gebruikte delen

- De grootste geneeskracht zit in de oranje delen van de bloem;
- De tinctuur wordt voornamelijk van de bloem gemaakt, maar er kunnen ook wat andere plantendelen bij;
- Voor de zalf worden alleen de oranje lintbloemen gebruikt;
- De zalf wordt ingezet om wonden snel te laten helen en te verzachten;
- De olie is goed voor op de rode babyhuid met luieruitslag;
- Bij een ontstoken huid na bestraling doet Goudsbloemolie wonderen;
- De bloemen kunnen als garnering bij het eten dienen, de blaadjes ook, maar die hebben wel een hele specifieke smaak die wat scherp is voor de keel;
- De lintbloemen kunnen ook als vervanging van Saffraan dienen voor het kleuren van rijst.

63

Wilg



- Pijnstillend
- Koortsverlagend
- Blad
- Bast (niet vers als thee gebruiken)

64

Ui




- Ontstekingsremmend
- Bij verkoudheid
- Vers voor goede darmflora
- Werkt bloedzuiverend en bloedverdünnend

65

Vragenronde



66

Bedankt



Dennis en Barbara
Hoogendoorn

67