

## De geneeskracht van kruiden

### Luchtwegen

- ◆ Tijm ( antibioticum)hoest,keelpijn, oorpijn,bronchitis , griep ( ook preventief )
- ◆ Laurier ( bacteriedodend)
- ◆ Munt kaasjeskruid ( sinusitis)
- ◆ Kamille ( ontzwellend, pijnstillend)
- ◆ Oost Indische kers( antibioticum)
- ◆ Neusverkoudheid: tijm, marjolein salie, kamille, vlierbloesem + rozenbottels ( vit c)

### Oorpijn

- ◆ Tijm, laurier

### keelpijn

- ◆ Salie ( alle mondinfecties)
- ◆ Bernagie,oost Indische kers ( ontsmettend)
- ◆ Basilicum,tijm ( gorgelmiddel)

### Mondinfecties

- ◆ Kamille,salie ( ontstekingsremmend)
- ◆ Bernagie, kaasjeskruid

### Weerstand

- ◆ Tijm ( inspanning, geestelijk verzwakt)
- ◆ Peterselie
- ◆ Rode zonnehoed
- ◆ Goudsbloem ( operatie, verzwakking)

### Maag en darm

- ◆ Basilicum ( infecties darm)
- ◆ Goudsbloem ( reiniger,kankerwerend)
- ◆ Duizendblad, kamille , citroenmelisse( krampen)
- ◆ Pimpernel ,postelein ( maagzuur)

### Spieren

- ◆ Tijm ,marjolein ( spierpijn na inspanning bv sport )
- ◆ Laurier ( pijnstillend, verrekkingen)
- ◆ Rozemarijn ( spier en gewrichtspijn, vermoeide spieren,jicht )
- ◆ St janskruid ( spierpijn, los maken )
- ◆ Lavendel ,marjolein ,dragon( kramp)
- ◆ Kaasjeskruid ,( maakt harde spieren los)

### Zenuwstelsel

- ◆ Algemeen bedarend( valeriaan)
- ◆ Depressie –vermoeidheid: basilicum, peterselie, citroenmelisse
- ◆ Stress: St janskruid, valeriaan, lavendel, citroenmelisse,marjolein
- ◆ Slaaploosheid: munt, citroenmelisse, lavendel, valeriaan
- ◆ Hoofdpijn: moederkruid(migraine), duizendblad (maag), lavendel(spanning)

### Hart en bloedvaten

- ◆ Hartkloppingen: duizendblad,bernagie,valeriaan ( stoornis)

- ◆ Bloedaanmaak: oost Indische kers ,peterselie
- ◆ Goede doorbloeding: rozemarijn, Oost Indische kers,goudsbloem,duizendblad
- ◆ Bloedzuiverend: hysop,goudsbloem
- ◆ Bloeddruk: salie ( L),rozemarijn (H)

### Wonden

- ◆ Huidherstellend: goudsbloem ( oppervlakkige wonden, eczeem
- ◆ duizendblad : samentrekkend , speen spataders
- ◆ smeewortel ( gewrichten, pezen )
- ◆ Bloedstelpend: duizendblad,pimpernel ( ook inwendig) madelief
- ◆ Pijnstillend: kamille, lavendel

### huid

- ◆ Reiniger: lavendel,peterselie ,bieslook
- ◆ Olie: kamille, goudsbloem ( voedend droge irritatie huid),
- ◆ Olie: bernagie,teunisbloem ( ouderwordende huid, antirimpelwerking)
- ◆ Blauwe plekken ( laurierolie)
- ◆ Bloedstelpend: pimpernel ( in en uitwendig), duizendblad
- ◆ Acne,eczeem: goudsbloem, pimpernel,peterselie

### Hormonaal vrouw

- ◆ Menstruatie: vrouwenmantel,kamille,duizendblad
- ◆ PMS: vrouwenmantel, teunisbloem,st janskruid ( depr)
- ◆ Ontstekingen: kamille,vrouwenmantel
- ◆ Geboorte: kaasjeskruid en duizendblad(weeën)  
vrouwenmantel: geboorte en nabloeding  
peterselie: vruchtafdrijvend
- ◆ Borstvoeding: remmend peterselie, salie  
bevordert: anijsplanten ( dille, venkel,karwij)
- ◆ Menopauze: salie ( transpiratie), rode klaver, teunisbloem

### Geheugen

- ◆ Rozemarijn ( concentratieverhogend exaam), geheugenzwakke, Alzheimer preventie
- ◆ Salie ( versterkt geheugen, falend geheugen)
- ◆ Pimpernel : ondersteunend geheugen ( zware studieperiodes)
- ◆ Citroenmelisse ( versterkt geheugen, verruimt de geest , beslissingen nemen)

### Hoofdpijn

- ◆ Tijmolie (inwrijven slaap hoofd, of oor rand )
- ◆ Moederkruid (migraine)

### Stress

- ◆ Citroenmelisse (troostkruid), stress, onrust, slaaploosheid, gepieker
- ◆ Marjolein ( stress)
- ◆ Basilicum ( zenuwstillend , depressies , uitputting)
- ◆ Munt slaaploosheid tgv spanning , lusteloosheid
- ◆ Lavendel ( slaaploosheid , onrust kalmerend )