

11.3 Kruiden

Naast voeding en essentiële oliën, kunnen kruiden eveneens helpen om de meridiaanbalans of Vijf Elementen balans te herstellen. Via een kruidenthee, tinctuur, capsule of gedroogd kruid die we ons dier aanbieden, brengen we een biochemische verandering in het lichaam op gang. We voeden bijgevolg een orgaan met de voeding die het nodig heeft om gezond te blijven.

Eigenlijk zijn er twee mogelijke benaderingen van fytotherapie of kruidengeneeskunde. De allopatische benadering bepaalt welke kruiden nodig zijn op basis van de symptomen die het dier op dat moment vertoont en kiest bijgevolg de kruiden die deze symptomen aanpakken.

De holistische benadering daarentegen gaat er van uit dat het lichaam symptomen van nood vertoont als er een onbalans is in het energieveld. Er moet bijgevolg bepaald worden welke meridiaan of meridianen niet optimaal functioneren. Aan de hand daarvan wordt beslist welke kruiden moeten ingezet worden om deze meridiaan/meridianen te voeden. Het gevolg is dat de meridiaan herstelt, energie levert aan het gerelateerde orgaan en het lichaam de genezing aanvangt.

Naast de fysieke ondersteuning die kruiden bieden, is er eveneens een emotionele component waarmee elk kruid geassocieerd wordt. Emoties worden verondersteld zich door de geest en het lichaam te bewegen om het individu bewustzijn te geven om zo tot actie over te gaan. Alleen wanneer een emotie de overhand krijgt en hieraan vastgehouden wordt, heeft dit een negatieve invloed op de gezondheid.

En dan mogen we ook de spirituele component van plantenenergieën niet vergeten! Het plantenrijk is een integraal onderdeel van onze planeet en plantenergieën zijn er om mens en dier ook op dat vlak te helpen genezen. De boodschap van de plant geeft inzicht in de houding die het individu met zich mee draagt en op die manier de

emotie onder spanning brengt, wat op termijn leidt tot kwaaltjes en ziekte in het lichaam. Luister eens naar de boodschap van de plant die jouw dier of jezelf terug in verbinding brengt met de natuur op het moment dat je jouw dier een kruid toedient of zelf eentje inneemt. Deze eenvoudige handeling helpt om de vibratie bij je dier of bij jezelf te verhogen, zodat het lichaam meer kracht en energie kan ontvangen van andere vibratiebronnen zoals licht, kleur en geluid.

11.3.1 Kruiden voor het Water element

Kruiden zoals Chinese yam, Rehmannia en Schisandra helpen een optimale nier-, bijnier- en reproductieve gezondheid te ondersteunen. Rehmannia-wortel wordt beschouwd als het “koningskruid” voor het versterken van de Nier-energie. Chinese yam en Schisandra bes werken samen met Rehmannia om het watermetabolisme te reguleren.

Onderaan deze module vind je een verklarende woordenlijst voor mogelijks onduidelijke termen die zouden volgen.

11.3.1.1 Kleefkruid, Gallium aparine

Vorm: het bovendeel van de plant wordt gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Helpt bij obstructies in de urinewegen
- Helpt bij het elimineren of reduceren van urinewegstenen/gruis
- Goed ter ondersteuning van urinewegproblemen die gepaard gaan met pijn
- Matige diuretische werking
- Sterk lymfeversterkend
- Lever versterkend
- Ondersteunt de gezondheid van amandelen en sinussen
- Nuttig bij huidproblemen
- Kan gebruikt worden bij tumorale processen



- Bevat veel vitamine C

Vermijd gebruik bij koude in het lichaam of combineer het dan met verwarmende kruiden.

11.3.1.2 Jeneverbes, *Juniperus communis*

Vorm: als thee, tinctuur of gedroogde bessen.

Gebruik:

- Helpt het lichaam bij het uitscheiden van urinezuur
- Diuretisch
- Nuttig bij
nierontstekingen
- Rijk aan natuurlijk
inuline
- Helpt de alvleesklier te
voeden
- Antiseptische
eigenschappen
- Gebruikt bij
verkoudheden en
griepstoestanden



Beperk het gebruik tijdens zwangerschap of dracht. Vermijd of pas het gebruik aan bij acute inflammatie en pijn ter hoogte van de nieren. Beperk het gebruik tot zes weken. Stop het gebruik als nier irritatie optreedt.

11.3.1.3 Heemst, *Althea officinalis*

Vorm: de wortel wordt ingezet als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Diuretisch

- Vergemakkelijkt de passage van urinewegstenen/gruis
- Ondersteunt de nieren
- Gebruikt bij urinaire infecties
- Verzacht het urinair, respiratoir en gastro-intestinaal systeem
- Ontspant de kleine luchtwegen en ondersteunt daardoor bronchitis
- Helpt bij longcongestie
- Helpt gewrichten te smeren
- Goed bij kneuzing, verstuiking en spierpijnen
- Rijk aan calcium
- Verzacht irritaties ten gevolge van diarree en dysenterie
- Helpt bij constipatie

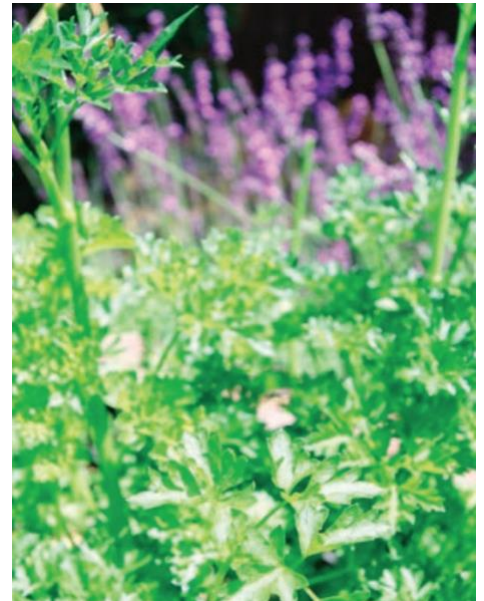


11.3.1.4 Peterselie, *Petroselinum sativum*

Vorm: de bladeren en de wortel worden gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Verhoogt de weerstand tegen infectie en ziekte
- Goed voor alle milt- en leveraandoeningen
- Bouwt bloed
- Zuivert bloed
- Tonicum voor het volledige urinaire stelsel
- Effectief diureticum
- Verhoogt het ijzergehalte in het bloed
- Kan helpen bij galstenen
- Stimuleert de functie van de oogzenuw
- Nuttig bij inflammatie van het ooglid
- Helpt bij stinkende adem (= halithosis)



Niet gebruiken tijdens zwangerschap of dracht en inflammatoire nieraandoeningen.

11.3.1.5 Berendruif, *Uva ursi*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Één van de meest gekende kruiden om de bloedsuikerspiegel te verlagen
- Versterkt en ondersteunt urinaire passage
- Verhoogt de urinevloeï
- Beïnvloedt blaas- en nierontstekingen en stenen
- Gebruikt bij artritis, cystitis en nefritis
- Gebruikt na de bevalling om bloedingen en baarmoedercontracties te verzachten
- Gebruikt bij huidirritaties en -uitslag



Niet gebruiken tijdens dracht of lactatie of bij dieren jonger dan 1jaar.

11.3.1.6 Paardenbloem, *Taraxacum officinale*

Vorm: de bladeren en de wortel worden ingezet als thee, gedroogd kruid en tinctuur.

Gebruik:

- Effectief diureticum
- Gebruikt bij water retentie (vocht vasthouden), cellulitis, urineweginfecties en prostaatproblemen

- Oude volksremedie voor het oplossen van urinewegstenen/gruis
- Helpt bij het verlagen van urinezuur en dus het verzachten van jicht
- Wordt aanzien als een kruid voor de alvleesklier
- Zuivert bloed
- Stimuleert de lever om te ontgiften
- Gebruikt bij leveraandoeningen zoals geelzucht en hepatitis
- Helpt bij leverproblemen die gepaard gaan met vermoeidheid en geïrriteerdheid
- Gebruikt bij galblaas infecties
- Bevat zouten en mineralen die zuiveren en de zuren in het bloed helpen te neutraliseren
- Bevordert een gezonde circulatie
- Helpt om de natrium-kalium balans in de maag in evenwicht te houden



Paardenbloem is een zeer krachtig zuiveringskruid op elk niveau en versterkt de werking van andere kruiden.

Een leverdetox kan in sommige gevallen bijwerkingen veroorzaken zoals buikpijn,... (misselijkheid en braken bij mensen), zeker in geval van een galblokkade of toxische hepatitis. Verlaag in deze gevallen de dosering of stop het gebruik van Paardenbloem.

11.3.1.7 Grote weegbree, *Plantago major*

Vorm: de bladeren en de zaden worden gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Helpt bij blaasinfecties
- Helpt neutraliseren van maagzuur
- Verwijdert slijmen uit hoofd en oren
- Neutraliseert gif en is dus bruikbaar bij bloedvergiftiging
- Wordt gebruikt bij chronische longproblemen bij kinderen
- Trekt infectie, gif, glas of splinter uit een wonde
- Helpt bloedingen te stoppen



11.3.2 Kruiden voor het Hout element

Kruiden zoals Chrysant, Pepermunt en Paardenbloem helpen om een optimale levergezondheid te bekomen. Chrysant en Pepermuntblad koelen en kalmeren de lever en maken het hoofd helder, terwijl Paardenbloem een krachtig ontgiftingsmiddel is.

11.3.2.1 Grote klit, *Arctium lappa*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, gedroogd kruid, tinctuur.

Gebruik:

- Reinigend effect op de lever
- Perfect bij huidaandoeningen
- Een van de beste bloedzuiveraars
- Helpt met infecties, gisten, schimmels en ringworm
- Goed bij nier- en blaasirritatie
- Helpt om urinezuur uit te scheiden
- Verlicht lymfe ophoping
- Wordt al eeuwenlang gebruikt bij baarmoederverplaatsing en -prolaps
- Balanceert de hypofyse en hypothalamus
- Zeer goed bij artritis en jicht
- Zeer bekend als een ingrediënt van een anti-kanker formule



Overdosering kan pijn ter hoogte van de nieren en lage rug veroorzaken ten gevolge van te sterke reiniging. Verlaag de dosis of stop het gebruik als dit gebeurt.

11.3.2.2 Goudsbloem, *Calendula officinalis*

Vorm: de bloemen worden ingezet als thee, gedroogd kruid, tinctuur of zalf.

Gebruik:

- Leverversterkend
- Ondersteunt leveraandoeningen zoals hepatitis
- Wordt geacht te ondersteunen bij kanker en kwaadaardige gezwellen
- Vermindert lymfe ophoping, infecties en gezwollen lymfeklieren
- Bloedzuiverend
- Immuun versterkend
- Bedwingt griep en herpesvirus
- Antiseptisch
- Samentrekkend
- Goed bij spataders en slechte circulatie
- Verdrijft wormen
- Ondersteunt het vrouwelijk reproductief systeem
- EHBO remedie
- Wondhersteller
- Gebruikt als kompres of smeersel bij verstuiking, verrekking, bloeduitstorting
- Ondersteunt tal van huidaandoeningen



Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of dracht.

11.3.2.3 Paardenbloem, *Taraxacum officinale*

Vorm: de bladeren en de wortel worden ingezet als thee, gedroogd kruid en tinctuur.

Gebruik:

- Veilig diureticum
- Wordt aanzien als een kruid voor de alvleesklier
- Zuivert bloed
- Stimuleert de lever om te ontgiften
- Bevat zouten en mineralen die zuiveren en de zuren in het bloed helpen te neutraliseren
- Bevordert een gezonde circulatie
- Versterkt zwakke aders
- Helpt om de natrium-kalium balans in de maag in evenwicht te houden



Paardenbloem is een zeer krachtig zuiveringskruid op elk niveau en versterkt de werking van andere kruiden.

Een leverdetox kan in sommige gevallen bijwerkingen veroorzaken zoals buikpijn,... (misselijkheid en braken bij mensen), zeker in geval van een galblokkade of toxische hepatitis. Verlaag in deze gevallen de dosering of stop het gebruik van Paardenbloem.

11.3.2.4 Goudzegel, *Hydrastis canadensis*

Vorm: de wortel wordt als thee en tinctuur.

Gebruik:

- Het beste medicinale kruid
- Leverversterkend waardoor het de productie van gal verhoogt
- Boost een traag werkend lymfekliersysteem
- Versterkt de hersenwerking
- Antiviraal
- Antibiotisch
- Antiseptisch
- Bestrijdt infecties
- Verlaagt het bloedsuikergehalte
- Herstelt slijmvliezen overal in het lichaam
- Herstelt oppervlakkige wondjes zeer snel

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of dracht.



11.3.2.5 Mariadistel, *Silybum marianum*

Vorm: de zaden worden gebruikt als gedroogd kruid en tinctuur.

Gebruik:

- Beschermt, herstelt en verjongt de functies van de lever
- Stimuleert galproductie
- Beschermst tegen leverschade ten gevolge van ziekte, bestraling, medicatie en chemicaliën
- Regenereert levercellen
- Werkt preventief tegen verkalking van aders



11.3.2.6 Brandnetel, *Urtica dioica*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als thee, gedroogd kruid en tinctuur.

Gebruik:

- Vaak gebruikte en nuttige plant
- Reinigt lever en galblaas
- Bloedzuiverend
- Ideale voorjaarsplant om het lichaam te boosten
- Helpt het urinair stelsel door vochtophoping, nierstenen en gruis te verlichten
- Scheidt urinezuur uit waardoor het helpt bij jicht en artritis
- Stimuleert de darmbewegingen op een milde manier
- Ondersteunt bij long- en maagproblemen
- Ondersteunt bij allergieën
- Bevat veel ijzer, calcium en vitamine K
- Nuttig bij inwendige bloedingen
- Gebruikt bij zenuwproblemen



11.3.2.7 Mahoniewortel, *Berberis aquifolium*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als tinctuur.

Gebruik:

- Beste lever medicijn in de natuur
- Activeert een slome lever
- Stimuleert de galblaas
- Bloedversterkend en -zuiverend
- Ondersteunt chronische huidaandoeningen, zowel intern als extern
- Verbeterd de spijsvertering doordat het de productie van speeksel en verteringsenzymen bevordert
- Mild laxatief
- Mild schildklierstimulerend
- Versterkt het immuunapparaat bij Staphylokokken infecties
- Verhindert tumorontwikkeling
- Verbeterd spataders en aambeien
- Verlicht pijn gepaard met loopsheid/hengstigheid/maandstonen
- Kan vervangen worden door Goudzegel



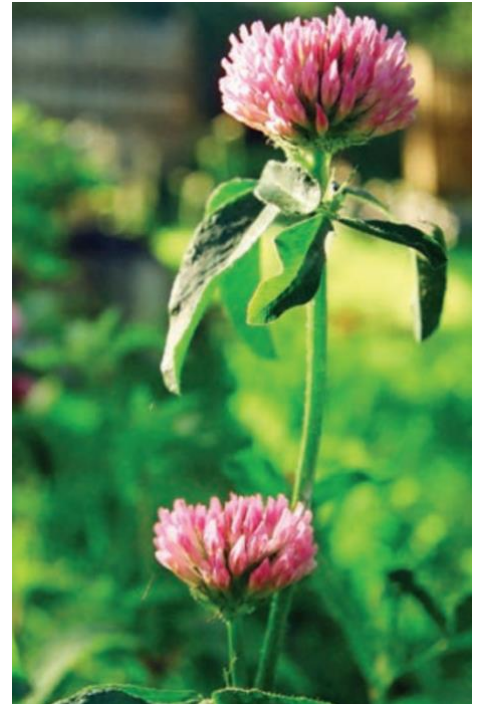
Mahoniewortel is veilig in lage dosering. Langdurig inwendig gebruik, langer dan twee tot drie weken, is niet aanbevolen. Mahoniewortel bevat veel berberine, waarvan bekend is dat het kan interfereren met het bilirubine metabolisme in kinderen. Om die reden wordt het gebruik van berberine best vermeden tijdens de zwangerschap/dracht en lactatie.

11.3.2.8 Rode klaver, *Trifolium pratense*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als thee, vers kruid, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Ondersteunt de lever in geval van hepatitis, kanker en huidaandoeningen
- Stimuleert galblaasactiviteit
- Bloedzuiverend en bloedversterkend
- Zenuwversterkend
- Werkt ontspannend
- Onderdrukt de eetlust
- Gebruikt bij hoest, bronchitis en piepende ademhaling
- Rijk aan ijzer en eiwit
- Lost slijmen op
- Sterk preventief werkend kruid



11.3.3 Kruiden voor het Vuur element

Kruiden zoals Ginkgo, Ginseng en Jujube helpen een optimale gezondheid van het hart te ondersteunen. Jujube versterkt het hart en de geest, verbetert het gezichtsvermogen, verbetert het geheugen en vermindert angst. Ginseng verbetert het concentratieniveau, verhoogt de visuele en motorische coördinatie en versterkt het lichaam tegen stress.

11.3.3.1 Meidoorn, *Crataegus oxyacantha*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Sinds eeuwen gebruikt ter ondersteuning van het hart
- Gebruikt bij hartaandoeningen en circulatieproblemen
- Vasodilator = vaatverwijdend, verbetert bloedvoorziening naar de cellen
- Ondersteunt bij arteriosclerose
- Wordt ingezet bij hartklepdefecten en vergroot het hart
- Nuttig bij angina pectoris
- Helpt bij ademhalingsproblemen
- Ondersteunt insomnia
- Wordt gebruikt bij hypoglycemie = te lage bloedsuikerspiegel
- Brengt een te hoge of te lage bloeddruk weer in evenwicht
- Mild versterkend en voedend



De beste resultaten met meidoorn zijn te verwachten op lange termijn. Meidoorn kan het effect van digitalis versterken waardoor

dieren of mensen die op digitalis hartmedicatie staan eerst moeten overleggen met hun (dieren)arts alvorens meidoorn te gebruiken.

11.3.3.2 Hartgespan, *Leonurus cardiaca*

Vorm: de ganse plant wordt gebruikt als thee, tinctuur en gedroogd kruid.

Gebruik:

- Vrouwelijk kruid
- Ontspant de spieren
- Zenuw ondersteunend
- Gebruikt bij hartkloppingen
- Hartversterkend

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of dracht.



11.3.3.3 Aloë vera

Vorm: de bladeren worden gebruikt als zalf maar de vloeistof die uit de plantbladeren kan afgezonderd worden, kan ook oraal gebruikt worden.

Gebruik:

- EHBO plant
- Reinigt, kalmeert en geneest
- Stimuleert de afscheiding van verteringsenzymen
- Ondersteunt de spijsvertering
- Neutraliseert maagzuur
- Herstelt en beschermt de darmaflijning



- Gebruikt om colitis, maagzweren en inflammatoire darmziekten te behandelen
- Sterk laxatief
- Nuttig bij eerste- en tweedegraads brandwonden, aambeien, jeuk, snijwonden, ...
- Beschermst tegen en lost infectie op

11.3.3.4 Duindoorn, *Rhamnus alnifolia*

Vorm: de schors en de bessen worden gebruikt als thee, gedroogd kruid en tinctuur.

Gebruik:

- Meest gekend om te helpen bij constipatie
- Kalmerend effect op het gastro-intestinaal stelsel
- Helpt bij galstenen

Duindoornschors die slecht verwerkt is, kan ernstig braken veroorzaken, mogelijks gepaard met spasmen. Kies daarom altijd voor goede kwaliteit! Vermijd gebruik tijdens de zwangerschap/dracht en lactatie. Niet gebruiken bij kinderen onder de 12jaar of dieren jonger dan 1jaar. Vermijd gebruik bij intestinale obstructie of acute inflammatie.



11.3.3.5 Cascara (sagrada), *Rhamnus purshiana*

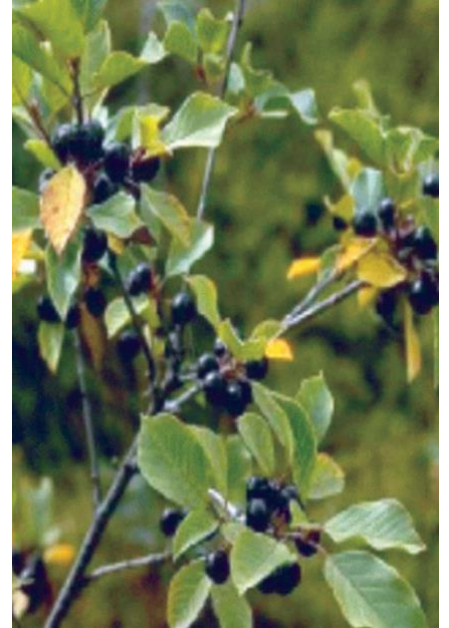
Vorm: de schors wordt gebruikt als gedroogd kruid.

Gebruik:

- Darmversterkend
- Bevordert de darmperistaltiek
- Veiligste en beste laxerend kruid

- Helpt bij aambeien die veroorzaakt worden door slechte darmwerking
- Verhoogt de lever-, maag- en alvleeskliersecreties
- Helpt het lichaam om van galstenen af te komen

Vermijd gebruik in geval van acute intestinale inflammatie of darmobstructie. Niet gebruiken tijdens zwangerschap/dracht en lactatie. Niet gebruiken bij kinderen onder de 12jaar of dieren jonger dan 1jaar.



11.3.3.6 Lijnzaad, *Linum usitatissimum*

Vorm: de zaden wordt gebruikt, puur of geweekt of als thee.

Gebruik:

- Natuurlijk laxatief
- Ondersteunt het maag- en darmslijmvlies
- Helpt bij longproblemen
- Verzacht de keel
- Goed bij hoesten en irritatie
- Versterkt het hart
- Thee wordt gebruikt om een verkoudheid of ontsteking van de bovenste luchtwegen te verzachten



Gebruik enkel rijpe zaden aangezien onrijpe zaden toxisch zijn.

11.3.3.7 Rode iepschors, *Ulmus fulva*

Vorm: de inwendige schors wordt gebruikt als thee of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Goed voor de darmen aangezien het gas uitscheidt
- Helpt bij constipatie en diarree
- Goed bij colitis, ulcers en maagontsteking/zweren
- Neutraliseert maagzuur
- Ideaal bij een geïrriteerde maag aangezien het verzacht en kalmeert
- Wordt gebruikt bij bronchitis en longbloedingen
- Gebruikt wanneer voeding niet kan ingehouden of verteerd worden
- Uitzwendig gebruik als papje om aan te brengen op wonden, brandwonden, ulcers, zweren en gelijk welk ontstoken huidoppervlak
- Uitstekend kruid voor het luchtwegenstelsel



11.3.3.8 Dong quai of vrouwelijke Ginseng, *Angelica sinensis*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Goed bij alle vrouwelijke klachten
- Voedt de baarmoeder en vrouwelijke geslachtsklieren
- Verjongt
- Kan een vrouwelijke cyclus op gang brengen en reguleren

- Ondersteunt bij verkoudheid, ontsteking van de bovenste luchtwegen, bronchitis en astma
- Heeft het vermogen om koorts te doorbreken
- Ondersteunt het centraal zenuwstelsel



Vermijd gebruik tijdens zwangerschap/dracht en gebruik dit kruid niet in geval van suikerziekte, insulineresistentie, EMS,... aangezien dit kruid het suikergehalte in de urine verhoogt.

11.3.3.9 Gember, *Zingiber officinale*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee en gedroogd kruid.

Gebruik:

- Gember is aanbevolen om het reproductiestelsel kracht bij te zetten
- Wordt beschouwd als een typisch vrouwelijk kruid
- Nuttig bij uitgestelde loopsheid/hengstigheid/krolsheid/maandstonen
- Verlicht ochtendmisselijkheid bij zwangerschap/dracht
- Had in de oudheid de reputatie als afrodisiacum
- Verbeterd de spijsvertering door de uitscheiding van spijsverteringsenzymen te stimuleren
- Nuttig bij maagproblemen, zenuwachtigheid en overeten
- Verlicht misselijkheid, braken en zeeziekte



- Stimuleert de perifere bloedsomloop
- Ondersteunt het respiratoir stelsel
- Bestrijdt griep en ontsteking van de bovenste luchtwegen
- Verlicht congestie, hoofdpijn en andere pijntjes en kwalen

Onderbreek het gebruik van gember als maagirritatie zou optreden.

11.3.3.10 Zoethout, *Glycyrrhiza glabra*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Helpt een lage bloedsuikerspiegel te balanceren
- Stimuleert de bijnieren
- Stimuleert het endocrien stelsel
- Nuttig bij vrouwelijke hormonale problemen
- Bron van oestrogeen
- Brengt oestrogeen en progesteron in evenwicht
- Goed bij hoesten en borstklachten
- Brengt alle twaalf de meridianen terug in balans
- Laxatief
- Helpt tegen inflammatie van het darmstelsel
- Verlicht ulcers
- Combineert goed met Mullein of Koningskaars



Langdurig gebruik kan Zoethout kaliumverlies, waterretentie, hoofdpijn en een hoge bloeddruk veroorzaken. Deze symptomen verdwijnen wanneer het gebruik van Zoethout wordt gestopt. Langdurig en overmatig gebruik is tegenaangewezen bij aandoeningen met een hoge bloeddruk en congestief hartfalen.

11.3.3.11 Bijvoet of Alsem, *Artemisia vulgaris*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als thee, tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Gebruikt bij onregelmatige, heftige, pijnlijke of onderdrukte loopsheid/hengstigheid/krolsheid/maandstonen
- Reguleert de vrouwelijke cyclus
- Ondersteunt de spijsvertering
- Goede bloedzuiveraar
- Nuttig bij artritis en jicht

Vermijd het gebruik van bijvoet tijdens de zwangerschap/dracht of bij bronchitis en emphysema.

In zeer geconcentreerde vorm kan Alsem verdovend werken.

Sommige mensen ontwikkelen huiduitslag bij het hanteren van de plant.



11.3.3.12 Frambozenblad, *Rubus idaeus*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als thee of gedroogd kruid. Ook in gemmotherapie is Frambozenblad populair.

Gebruik:

- Uitstekend vrouwelijk kruid
- Versterkt de baarmoederwand
- Verlicht hevige maandstonen of loopsheid bij de hond
- Vermindert pijn veroorzaakt door baarmoedercontracties (geboorte)
- Verlicht misselijkheid en voorkomt bloedingen
- Verzachtend op de nieren en alle slijmvliezen

- Veilig voor gebruik bij kinderen en dieren jonger dan één jaar bij ontsteking van de bovenste luchtwegen, diarree, buikpijn en koorts

Aangezien Frambozenblad veel tannines bevat, kan overmatig gebruik hiervan gedurende een langere periode schadelijk zijn.



11.3.3.13 Sarsaparilla, *Aralia nudicaulis*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, tinctuur en gedroogd kruid.

Gebruik:

- Versterkt het mannelijk reproductief systeem
- Ondersteunt testosteron activiteit
- Bevat progesteron
- Versterkt het metabolisme
- Helpt het lichaam te zuiveren van zware metalen
- Versterkt de doorbloeding van reumatische gewrichten
- Ondersteunt haargroei



Te hoge doseringen kunnen gastrointestinale irritatie of voorbijgaande nier irritatie veroorzaken. Deze symptomen verdwijnen bij het stoppen van het gebruik van Sarsaparilla.

11.3.3.14 Zaagbladpalm, Zegepalm of “Saw Palmetto”, *Serenoa serrulata*

Vorm: de bladeren worden gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Mannelijk tonicum
- Nuttig bij vergrote prostaat
- Beïnvloedt de mannelijke geslachtsklieren
- Verhoogt de doorbloeding naar de testikels
- Balanceert testosteron
- Ondersteunt bij kaalheid
- Antiseptisch voor het urinair stelsel
- Kalmerend tonicum



Kan in zeldzame gevallen misselijkheid veroorzaken.

11.3.3.15 Wilde yam, *Dioscorea villosa*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, gedroogd kruid en in zalf.

Gebruik:

- Gekend als vrouwelijk tonicum
- Herstelt de balans in de geslachtsklieren
- Versterkend op de baarmoeder
- Enige bron van contraceptieve hormonen
- Krampstillend
- Nuttig bij menstruele pijn/pijn tijdens loopsheid/hengstigheid/krolsheid
- Nuttig bij pijn door galstenen
- Helpt bij koliek en andere buikpijn



In hoge dosering kan Wild yam misselijkheid veroorzaken.

11.3.3.16 Duizenblad, *Achillea millefolium*

Vorm: de bloemen worden gebruikt als thee, tinctuur en gedroogd kruid.

Gebruik:

- Ondersteunt het volledige endocrien systeem
- Reguleert de leverfunctie
- Helpt het stoppen van (neus)bloedingen
- Ondersteunt de vaten bij spataders en aambeien
- Bloedzuiverend
- Anti-inflammatoir



In hoge dosering kan het misselijkheid veroorzaken.

11.3.3.17 Luzerne, Alfalfa, *Medicago sativa*

Vorm: de bladeren en de bloemen worden gebruikt als thee en gedroogd kruid.

Gebruik:

- Ondersteunt hypofysaire problemen
- Rijkste landbron van mineralen
- Stimuleert de eetlust

- Ondersteunt de spijsvertering
- Helpt het lichaam met het assimileren van eiwit, calcium en andere nutriënten
- Bevat chlorophyl dat ondersteunt bij bloedarmoede
- Helpt de bloedsuikerspiegel te verlagen
- Bevat enzymen die kanker helpen neutraliseren
- Werd vroeger humaan gebruikt om verslaving aan alcohol en/of verdovende middelen te helpen overwinnen



11.3.3.18 Gewone smeerwortel, *Symphytum officinale*

Vorm: de bladeren en de wortel worden gebruikt als thee, tinctuur, gedroogd kruid of in zalf.

Gebruik:

- Wordt aanzien als het meest waardevolle kruid in de fytotherapie
- Voedt de hypofyse
- Verbetert de calcium/fosfor balans
- Ondersteunt bij spijsverteringsstoornissen
- Bevordert de uitscheiding van pepsine, een enzyme dat in de maag eiwitmoleculen gaat splitsen zodat eiwitten kunnen afgebroken worden tot aminozuren



- Goed voor het ademhalingsstelsel
- Gebruikt bij allergische reacties
- Nuttig bij artritis en jicht
- Ondersteunt wond- en botherstel
- Herstelt gescheurde en gekneusde spieren en ligamenten
- EHBO remedie
- Wordt beschouwd als voeding en als medicijn

Vermijd het gebruik van smeewortelpreparaten die veel pyrrolizidine alkaloiden bevatten. Dit is een groep alkaloiden die van nature in veel plantensoorten voorkomt om hen te beschermen tegen natuurlijke vijanden. Teveel is echter schadelijk voor de gezondheid.

Bij gebruik van een zalf met smeewortel bij diepe snij- of prikwonden, let er dan goed op dat deze wondes eerst goed in de diepte genezen vooraleer het wondoppervlak hersteld is. Anders kunnen vuil of microbes in de diepte van de wonde afgesloten geraken en daar tot infectie leiden.

11.3.3.19 Iers mos, *Chondrus crispus*

Vorm: het vertakte loof, ook wel “thallus” genoemd, wordt gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Zeer rijk aan nutriënten
- Werkt verzachtend op het ademhalingsstelsel
- Vergemakkelijkt het ophoesten van slijm
- Verzachtend op ontstoken weefsel
- Goed voor long- en nierproblemen
- Bevat iodine, calcium en 15 andere mineralen
- Iodine ondersteunt het endocrien stelsel zeer breed
- Uitstekend bij astma
- Helpt bij goiter, schildklierproblemen, bronchitis en longproblemen



Iers mos kan tot misselijkheid leiden. Bij gebruik moet er een ruime hoeveelheid water voorzien/gebruikt (250ml) worden gezien de bulkvormende vezels en slijmstoffen in deze plant.

11.3.3.20 Kelp of Blaaswier, *Fucus vesiculosus*

Vorm: de ganse plant wordt gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Helpt bij het controleren van de schildklier
- Ondersteunt de bijnieren
- Ondersteunt de hypofyse

- Stimuleert het metabolisme
- Bevat vele mineralen die belangrijk zijn voor een vitale gezondheid
- Onderhoudt het zenuwstelsel
- Essentiële gedurende zwangerschap/dracht



11.3.3.21 Heemst, *Althea officinalis*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur

Gebruik:

- Diuretisch
- Vergemakkelijkt de passage van urinewegstenen/gruis
- Ondersteunt de nieren
- Gebruikt bij urinaire infecties
- Verzacht het urinair, respiratoir en gastro-intestinaal systeem
- Ontspant de kleine luchtwegen en ondersteunt daardoor bronchitis
- Helpt bij longcongestie
- Helpt gewrichten te smeren
- Goed bij kneuzing, verstuiking en spierpijnen
- Rijk aan calcium
- Verzacht irritaties ten gevolge van diarree en dysenterie
- Helpt bij constipatie



11.3.3.22 Peterselie, *Petroselinum sativum*

Vorm: de bladeren en de wortel worden gebruikt als thee, gedroogd kruid of tinctuur.

Gebruik:

- Verhoogt de weerstand tegen infectie en ziekte
- Goed voor alle milt- en leveraandoeningen
- Bouwt bloed

- Zuivert bloed
- Tonicum voor het volledige urinaire stelsel
- Effectief diureticum
- Verhoogt het ijzergehalte in het bloed
- Kan helpen bij galstenen
- Stimuleert de functie van de oogzenuw
- Nuttig bij inflammatie van het ooglid
- Helpt bij stinkende adem (= halithosis)



Niet gebruiken tijdens zwangerschap of dracht en inflammatoire nieraandoeningen.

11.3.3.23 Siberische Ginseng, *Panax spp.*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Herstelt lichaamskracht
- Verlengt de levensduur
- Versterkt de algehele gezondheid
- Stimuleert een gezonde eetlust en een goed geheugen
- Helpt het lichaam om zich aan te passen aan stresssituaties en versterkt productiviteit

Gebruik van Ginseng in de avond kan slapeloosheid veroorzaken.
Vermijd gebruik tijdens acute infectie of koorts.

