

11.3.4 Kruiden voor het Aarde element

Kruiden zoals Codonopsis, Mume Plum of Japanse abrikoos en Polygonum helpen een optimale spijsvertering te ondersteunen. Polygonum voedt en herstelt het spijsverteringsweefsel, reguleert de bloedsuikerspiegel, matigt de eetlust en verlicht constipatie. Mume Plum verbetert de doorstroming van spijsverteringsvloeistoffen en verbetert de darmfunctie. Codonopsis wortel genereert energie, verlicht vermoeidheid, spijsverteringsproblemen en een opgeblazen gevoel.

11.3.4.1 Goudsbloem, *Calendula officinalis*

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

Gebruik:

- Vermindert lymfeophoping
- Wordt gebruikt bij opgezette lymfeklieren
- Helpt infecties te overwinnen
- Immuun versterkend
- Bloedzuiverend
- Wordt beschouwd als ondersteunend bij kanker en andere kwaadaardige gezwellen
- Helpt bij griepstoestanden en herpes virusinfecties
- Leverversterkend
- Ondersteunt bij leveraandoeningen zoals hepatitis
- Antiseptisch
- Astringent



- Nuttig bij spataders en slechte circulatie
- Verdrijft wormen
- Ondersteunt het vrouwelijk reproductief systeem
- EHBO remedie
- Ondersteunt wondherstel
- Gebruikt in kompres of smeersel bij verstuikingen, kneuzingen en verrekkingen
- Nuttig bij tal van huidproblemen

Vermijd gebruik tijdens zwangerschap/dracht.

11.3.4.2 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.

11.3.4.3 Paardenbloem, *Taraxacum officinale*

Vorm: de wortel en de bladeren worden gebruikt 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 misselijkheid, braken, buikpijn,... zeker in geval van een galblokkade of toxische hepatitis. Verlaag in deze gevallen de dosering of stop het gebruik van Paardenbloem.

11.3.4.4 Smalbladige rode zonnehoed, *Echinacea angustifolia*

Sterk verwant aan *Echinacea purpurea*.

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

Gebruik:

- De koning van de bloedzuiverende kruiden
- Bevordert lymfedrainage
- Stimuleert de afweerrespons
- Natuurlijk antibioticum
- Antifungale werking
- Antioxidant
- Wordt gebruikt bij keelpijn, tonsillitis, ontsteking van de bovenste luchtwegen, borst- en longinfecties, artritis, jicht, kanker, allerlei andere infecties en circulatieproblemen
- Ondersteunt bij vergrote prostaat



Sommigen zeggen dat Echinacea tegenaangewezen is om te gebruiken bij auto-immune aandoeningen en dat het therapeutisch effect vermindert bij langdurig gebruik. Desondanks is hier geen wetenschappelijk of klinisch bewijs voor en het traditioneel gebruik van Echinacea bewijst het tegendeel.

11.3.4.5 Jeneverbes, *Juniperus communis*

Vorm: de bessen worden gebruikt 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 griepstoestanen



Beperkt 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.

11.3.4.6 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 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.

11.3.4.7 Koningskaars, *Verbascum thapsus*

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

Gebruik:

- Reinigende werking op het lymfestelsel
- Gebruikt voor gezwollen klieren
- Thee helpt tegen tumoren, keelpijn en bronchitis
- Voedt en versterkt de longen en wordt gebruikt bij astma
- Ingezet bij pleuritis, sinusitis en hooikoorts
- Kalmerende werking op ontstoken en geïrriteerde zenuwen
- Helpt bij het opwekken van slaap
- Gebruikt bij krampen en spasmen
- Ideaal voor het verminderen van pijn



11.3.4.8 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.

11.3.4.9 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.

11.3.4.10 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



11.3.4.11 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 verteringsenzymes
- 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, ...
- Beschermt tegen en lost infectie op

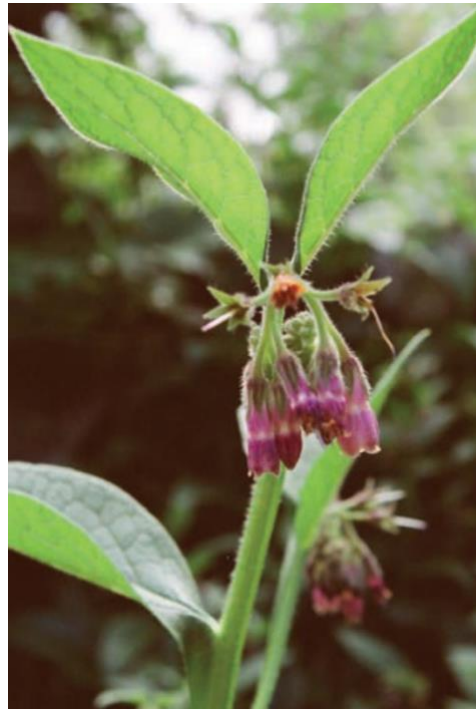


11.3.4.12 Gewone smeerwortel, Symphytum officinale

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 spijverteringsstoornissen
- 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 voorkomen 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.

11.3.4.13 Venkel, *Foeniculum vulgare*

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

Gebruik:

- Verbetert de spijsvertering
- Helpt tegen winderigheid en darmproblemen
- Helpt de eetlust te remmen
- Goed bij hoest en aanhoudende bronchitis
- Heeft anticonvulsieve eigenschappen
- Wordt gebruikt als diureticum



Kan darmkrampen veroorzaken en wordt niet aanbevolen als algemeen laxeermiddel.

11.3.4.14 Fenegriek, *Trigonella foenum-graecum*

Vorm: de Fenegriekzaden worden gebruikt als thee of vermalen poeder.

Gebruik:

- Gebruikt voor maag- en darmontstekingen
- Heeft het vermogen om verharde massa's van opgehoopt slijm te verzachten en op te lossen
- Het verdrijft slijm uit de bronchiën
- Fantastisch bij keelirritaties



Niet te gebruiken tijdens dracht of lactatie.

11.3.4.15 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/hengstigheide/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.

11.3.4.16 Pepermunt, *Mentha piperita*

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

Gebruik:

- Bevordert de spijsvertering
- Werkt op de speekselklieren
- Werkt kalmerend op de maag
- De tannine helpt de darmwand te beschermen tegen irritatie en infectie
- Nuttig bij buikpijn (koliek), brandend maagzuur, spijsverteringsproblemen, misselijkheid, braken en reisziekte
- Kalmeert het systeem
- Goed tegen gasvorming
- Kalmeert angst en spanning
- Helpt de darmen te versterken
- De oliën zijn antiseptisch, antiviraal en schimmelwerend en neutraliseert tuberculose, herpes simplex en ringworm



11.3.4.17 Rode iepschors, *Ulmus fulva*

Vorm: de inwendige schors wordt gebruikt als thee of als poeder.

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
- Uitwendig gebruik als papje om aan te brengen op wonden, brandwonden, ulcers, zweren en gelijk welk ontstoken huidoppervlak
- Uitstekend kruid voor het luchtwegenstelsel



11.3.4.18 Aardenbeidenblad, *Fagaria vesca*

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

Gebruik:

- Stimuleert de eetlust
- Stimuleert de algehele conditie
- Maagreiniger
- Nuttig bij darmproblemen
- De wortels kunnen gebruikt worden bij hardnekkige dysenterie

- Bij mensen kunnen verkleurde tanden gereinigd worden met aardbeiensap

Zoals bij elke plant die tannine bevat, kunnen grote hoeveelheden thee die gedurende een lange periode worden ingenomen, schadelijk zijn.



11.3.5 Kruiden voor het Metaal element

Deze kruiden bevorderen de gezondheid van de longen en versterken het immuunsysteem. Kruiden zoals Fo-Ti wortel, Valse margriet en All-heal of Heal-all (gewone Brunel) helpen een optimale immuniteit en ademhalingsgezondheid te ondersteunen.

Fo-Ti wortel bevordert een lang leven, verbetert de weerstand tegen verkoudheid en versterkt het herstel na ziekte.

Valse margriet verhoogt het aantal witte bloedcellen en versterkt de immunologische functie terwijl gewone Brunel bekend staat als een natuurlijk middel tegen keelpijn, hoest, wondgenezing, huidaandoeningen en gastro-intestinale problemen. De antimicrobiële eigenschappen van de plant hebben ook bijgedragen aan het gebruik ervan in de behandeling van infecties.

11.3.5.1 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
- Verbeterd de calcium/fosfor balans
- Ondersteunt bij spijverteringsstoornissen
- 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 smeerwortelpreparaten die veel pyrrolizidine alkaloïden bevatten. Dit is een groep alkaloïden die van nature in veel plantensoorten voorkomen om hen te beschermen tegen natuurlijke vijanden. Teveel is echter schadelijk voor de gezondheid.

Bij gebruik van een zalf met smeerwortel 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.

11.3.5.2 Griekse Alant, *Inula helenium*

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

Gebruik:

- Handig bij een geïrriteerde bronchiale hoest
- Wordt gebruikt als er veel slijm is
- Goed bij emfyseem, astma, COPD
- Bevordert koorts
- Maagversterkend
- Wordt gebruikt bij diarree
- Ondersteunt de alvleesklier

Gebruik matig tijdens dracht of lactatie.
Griekse Alant is het meest geschikt bij natte hoest, geen droge of onproductieve hoest.



11.3.5.3 Lijnzaad, *Linum usitatissimum*

Vorm: de zaden wordt gebruikt, puur of geweekt.

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.

11.3.5.4 Malrove, *Marrubium vulgare*

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

Gebruik:

- Gebruikt bij hoest en verkoudheid
- Nuttig bij astma
- Goed tegen darmgassen
- Is bij mensen gebruikt voor herpes simplex-uitbarstingen, eczeem en gordelroos
- Tegengif

Gebruik met mate tijdens de dracht.



11.3.5.5 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 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.

11.3.5.6 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



11.3.5.7 Koningskaars, *Verbascum thapsus*

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

Gebruik:

- Reinigende werking op het lymfestelsel
- Gebruikt voor gezwollen klieren
- Thee helpt tegen tumoren, keelpijn en bronchitis
- Voedt en versterkt de longen en wordt gebruikt bij astma
- Ingezet bij pleuritis, sinusitis en hooikoorts
- Kalmerende werking op ontstoken en geïrriteerde zenuwen
- Helpt bij het opwekken van slaap
- Gebruikt bij krampen en spasmen
- Ideaal voor het verminderen van pijn



11.3.5.8 Rode iepschors, *Ulmus fulva*

Vorm: de inwendige schors wordt gebruikt als thee of in capsules.

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
- Uitwendig gebruik als papje om aan te brengen op wonden, brandwonden, ulcers, zweren en gelijk welk ontstoken huidoppervlak
- Uitstekend kruid voor het luchtwegenstelsel

11.3.5.9 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.



11.3.5.10 Venkel, *Foeniculum vulgare*

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

Gebruik:

- Verbetert de spijsvertering
- Helpt tegen winderigheid en darmproblemen
- Helpt de eetlust te remmen
- Goed bij hoest en aanhoudende bronchitis
- Heeft anticonvulsieve eigenschappen
- Wordt gebruikt als diureticum



Kan darmkrampen veroorzaken en wordt niet aanbevolen als algemeen laxeermiddel.

11.3.5.11 Goudzegel, *Hydrastis canadensis*

Vorm: de wortel wordt gebruikt als thee, tinctuur, in capsules of als kruidenpoeder.

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 slijmvliesen overal in het lichaam
- Herstelt oppervlakkige wondjes zeer snel

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of dracht.

11.3.5.12 Zuurbes, *Berberis vulgaris*

Vorm: de wortel en de bast worden gebruikt als tinctuur of gedroogd kruid.

Gebruik:

- Het verhelpt een langzame, pijnlijke spijsvertering en constipatie
- Matig laxeermiddel
- Beste levermedicijn in de natuur
- Activeert een trage lever en stimuleert de galblaas
- Bloedzuiverend middel
- Behulpzaam bij chronische huidziekten, zowel intern als extern
- Bevordert de spijsvertering omdat het de productie van speeksel en spijsverteringsenzymen stimuleert



- Milde stimulant voor de schildklier
- Ondersteunt het klierstelsel
- Immuun versterker, nuttig bij Staphylokokbesmettingen
- Remt de ontwikkeling van tumoren
- Het kan worden vervangen door Goudzegel

Zuurbes is veilig in kleine doses. Langdurig gebruik, meer dan twee tot drie weken wordt niet aanbevolen.

Er wordt vermeld dat berberine interfereert met het normaal bilirubinemetabolisme waardoor het liever niet gebruikt wordt bij jonge dieren. Om die reden worden berberine-bevattende planten ook met voorzichtigheid ingezet tijdens dracht en lactatie.

11.3.5.13 Psyllium, *Plantago ovata*

Vorm: de zaden wordt gedroogd gebruikt.

Gebruik:

- Uitstekende darmreiniger
- Smeert en voedt de darmen
- Versterkt weefsels
- Helpt de darntonus te herstellen
- Zachte detox

Niet gebruiken bij darmobstructie.



	OVERZICHT VAN VERKLARENDE TERMEN	
Term	Kruid/Plant	Definitie
Antacid	Iers Mos, Rode iep, Venkel, Paardenbloem, Psyllium	Kruiden gebruikt om overtollige zuren te neutraliseren in de maag en darmen
Anti-astmatisch	Griekse Alant, Malrove	Kruiden die de symptomen van astma helpen verlichten
Antibacterieel	Stevia, Knoflook	Kruiden die het lichaam helpen ondersteunen tegen bacteriën
Antibiotisch	Echinacea, Goudenzegel, Knoflook	Een kruid dat het immuunsysteem stimuleert en helpt bij het bestrijden van infectie
Anticatarraal	Citroenmelisse, Klein hoefblad	Kruiden die overmatig slijm en ophoping van slijm helpen elimineren en voorkomen
Antifungaal	Echinacea, Stevia, Knoflook	Schimmeldodend, kruiden die het lichaam ondersteunen tegen schimmelinfecties
Antihistaminicum	Citroenmelisse	Kruiden die histamine helpen verminderen. Deze kruiden helpen jeuk te stoppen

Anti-inflammatoir	Kamille, Ginkgo biloba, Duizendblad	Kruiden die weefselontsteking onderdrukken
Antioxidant	Chaparral, Echinacea	Kruiden die oxidatieprocessen in het lichaam helpen vertragen
Antiseptisch	Goudenzegel, Chapparral, Calendula, Mirre, Salie, Knoflook, Pepermunt, Calendula	Kruiden die de groei van bacteriën helpen voorkomen en de weerstand tegen pathogene micro-organismen verbetert
Antispasmodisch	Glidkruid, Valeriaan, Wilde Yam, Klein hoefblad	Krampstillend, kruiden die krampen verlichten of voorkomen
Antiviraal	Goudzegel, Pepermunt	Kruiden die het lichaam helpen ondersteunen tegen virussen
Astringerend	Berendruif, Calendula	Samentrekkend, Kruiden die helpen bij de opbouw van weefsels en uitvloeien en secreties verminderen
Carminatief	Grote engelwortel, Gember, Kamille, Pepermunt	Windafdrijvend, Kruiden die helpen de maag te ontspannen, het vrijkomen van gas vermindert en de darmen verlicht
Demulcent (Eng)	Smeewortel, Rode lep, Zoethout, Iers	Verzachtend, kruiden die rijk zijn aan slijmstoffen. Deze

	Mos, Psyllium, Aloë Vera, Fenegriek, Koningskaars	helpen geïrriteerde en ontstoken weefsel te genezen
Diuretisch	Peterselie, Berendruif, Kleefkruid, Paardenbloem, Brandnetel, Duizendblad, Heemst, Jeneverbessen, Venkel	Vochtafdrijvend, kruiden die de urinestroom verhogen
Emolliërend	Iers Mos	Verzachtend op de huid, een kruid dat uitwendig wordt gebruikt om te verzachten en te kalmeren
Expectorant	Griekse Alant, Klein hoefblad, Iers Mos, Heemst	Slijmoplossend, kruiden die helpen bij het verdrijven of ophoesten van overmatig slijm
Hepatisch	Paardenbloem, Zuurbes, Goudenzegel, wilde Yam	Kruiden die de lever ondersteunen en helpen om de gal te versterken en de galproductie te vergroten
Laxatief	Lijnzaad, Zoethout, Aloë vera, Heemst, Zuurbes, Psyllium	Laxerend, kruiden die de darm beweging ondersteunen en bevorderen
Parasitair	Valeriaan, Calendula, Chaparral, Knoflook	Kruiden die wormen vernietigen of

		verdrijven uit het systeem
Sedatief	Valeriaan, Kamille, Glidkruid, Hop, Citroenmelisse, Pepermunt	Kalmerend, kruiden die helpen stress en zenuwaandoeningen te verminderen
Stimulerend	Gember, Pepermunt, Ginseng, Sarsaparilla, Salie	Kruiden die de energie van het lichaam versterken door de fysiologische functies te versnellen
Tonicum	Ginseng, Brandnetel, Paardebloem, Framboos	Kruiden die specifieke organen van het lichaam versterken en voeden
Zenuwsterkend	Kamille, Pepermunt, Valeriaan, Hop, Glidkruid	Kruiden die het zenuwstelsel versterken en kalmeren