

INHOUD

OVER GENEESKRACHTIGE PLANTEN 6

Een beetje geschiedenis	7
Nuttige definities	12
Plukken, drogen, bewaren	15
Belangrijkste gebruiksvormen	19
Kwaliteit en keuze van planten	30
Eigenschappen van medicinale planten	32
Biochemische families en bestanddelen	42
Voorzorgsmaatregelen	44
Overzicht bereidingstijden	45
Maateenheden	45

KEN JE PLANTEN 46

DE 100 BELANGRIJKSTE

GENEESKRACHTIGE PLANTEN

Adderwortel	47
Amerikaanse toverhazelaar	49
Artisjok	51
Bergamot	53
Bernagie	55
Bijvoet	57
Blauwe bosbes	59
Citroenboom	61
Citroengele honingklaver	63
Citroenmelisse	65
Daslook	67
Desmodium	69
Driekleurig viooltje	71
Duizendblad	73
Echt ijzerhard	75
Echte goudsbloem	77
Echte heemst	79
Echte kamille	81
Echte lavendel	83
Echte marjolein	85
Echte salie	88
Echte tijm	90
Echte valeriaan	92
Eenstijlige meidoorn	94
Es	96
Eucalyptus	98
Fenegriek	100
Gele gentiaan	102
Gewone agrimonie	104
Gewone braam	106
Gewone brunel	108
Gewone duivenkervel	110
Gewone paardenbloem	112
Gewone smeewortel	114

Gewone vlier	116
Gewoon zeepkruid	118
Ginkgo	120
Glad parelzaad	122
Groot kaasjeskruid	124
Grote brandnetel	126
Grote engelwortel	128
Grote kattenstaart	130
Grote klaproos	132
Grote klit	134
Grove den	136
Gulden sleutelbloem	138
Hazelaar	140
Heermoes	142
Herderstasje	144
Hondsdrif	146
Hondsroos	148
Hop	150
Hysop	152
Italiaanse cipres	154
Jeneverbes	156
Kleinbladige bacopa	158
Klimop	160
Knopig helmkruid	162
Koningskaars	164
Koriander	166
Kurkuma	169
Lievestrout	171
Maarts viooltje	173
Maretak	175
Mariadistel	177
Moerasspirea	179
Monnikspeper	181
Muisdoorn	183
Muizenoor	185
Ogentroost	187
Olijfboom	189
Oost-Indische kers	191
Pepermint	193
Rammenas	195
Ramshoorn	197
Rode dophei	199
Rode zonnehoe	201
Rozemarijn	203
Rozenwortel	205
Ruwe berk	207
Siberische ginseng	209
Sint-janskruid	211
Slaapmutsje	214
Smalle weegbree	216
Spitslobbige vrouwenmantel	218
Stinkende gouwe	220
Struikwinde	222
Venkel	224

Vijgenboom	226	Hoge bloeddruk	327
Viltige basterdwederik	228	Obesitas (zwaarlijvigheid)	328
Walnoot	230	Oedeem in de benen	329
Wijnstok	232	Oorsuizen	330
Wilde cichorei	234	Spataders	331
Wilde passiebloem	236	Zware benen	332
Winterlinde	238	SPIJSVERTERINGSSTELSEL	333
Witte paardenkastanje	241	Aften	334
Witte wilg	243	Brandend maagzuur	335
Zoethout	245	Constipatie	336
Zomereik	247	Diarree	337
Zwarte bes	250	Indigestie	338
		Lever (detox)	339
NOG 100 ANDERE		Maagontsteking	340
GENEESKRACHTIGE PLANTEN	252	Opgeblazen gevoel	341
		Spastische darm	342
		Tandvleesontsteking	343
HET JUISTE GEBRUIK	287	ADEMHALINGSSTELSEL	344
ZENUWSTELSEL	288	Allergische rinitis	345
Angst	289	Astma	346
Chronische pijn	290	Bronchitis	347
Depressief syndroom/depressie	291	Griep	348
Fibromyalgie	292	Keelontsteking	349
Hoofdpijn	293	Neus-keelholteontsteking	350
Hypersomnie	294	Oorontsteking	351
Migraine	295	Roken	352
Neurologische aandoeningen	296	Sinusitis	353
Slapeloosheid	297	Strottenhoofd- en luchtpijpontsteking	354
HUID	298	UROGENITAAL STELSEL	355
Acne	299	Amenorroe	356
Alopecia	300	Blaasontsteking (urineweginfectie)	357
Brandwonden	301	Libido	358
Gordelroos	302	Menopauze	359
Huidveroudering	303	Menstruatiekrampen	360
Insectenbeten	304	Nierstenen	361
Koortslip	305	Prostaatproblemen	362
Litteken/kloof	306	Schimmelinfectie	363
Psoriasis	307	Urine-incontinentie	364
Roos	308	HORMONAAL SYSTEEM	365
Steenpuist	309	Pancreasproblemen	366
Wratten	310	Schildklierproblemen	367
BEWEGINGSAPPARAAT	311	Vermoeide bijniere	368
Artritis	312		
Artrrose	313	BIJLAGEN	369
Ischias	314	Nawoord	370
Jicht	315	Lijst van medicinale	
Nekpijn	316	planteneigenschappen	373
Osteoporose	317	Register Nederlandse	
Peesontsteking	318	namen - Latijnse namen	377
Spierkramp	319	Register Latijnse namen -	
Spierscheur	320	Nederlandse namen	379
Spierspasme	321	Algemeen register	381
Verstuiking	322	Bibliografie & geraadpleegde websites	383
HART- EN VAATSTELSEL	323		
Aambeien	324		
Bloeduitstorting	325		
Cholesterol	326		

ADDERWORTEL

Andere benamingen: addertong, bloedkruid, hertstong met bloemen, longenkruid, miltkruid, slangewortel

Latijnse naam: *Polygonum bistorta* L.

Plantenfamilie: *Polygonaceae* of duizendknoopfamilie

INTRODUCTIE

Een van de beste wortelstokken met bijzonder adstringerende eigenschappen.

INTERESSANT OM TE WETEN

Adderwortel wordt al sinds de renaissance gebruikt om zijn adstringerende eigenschappen, en dankt zijn naam aan het feit dat de wortelstok tweemaal om zijn eigen as draait als een slang.

ADVIES VAN DE SPECIALIST

Adderwortel wordt al eeuwenlang beschouwd als een belangrijk middel tegen diarree, en wordt ook gebruikt om bloedende wonden te stelpen. Zowel uitwendig als inwendig heeft hij een bloedstelpend, adstringerend, ontsmettend en versterkend effect op al onze organen.

De wortelstok kun je gemakkelijk combineren met andere tanninerijke planten, zoals tormentil, en met antiseptische planten, zoals salie en jeneverbes, voor een doeltreffend mondspoelmiddel bij aften. Het gebruik van de wortelstok wordt aangeraden bij mond-keelaandoeningen, luchtweg-infecties, maagzweren, maag-darmkwalen, maar ook bij bepaalde problemen met de urinewegen. De brede inwerking op allerhande ontstekingen in ons lichaam is al gauw duidelijk.



PLANTKUNDE

UITERLIJK EN/OF STANDPLAATS

In heuvel- en bergachtig gebied komt adderwortel vanaf een hoogte van 500 meter overvloedig voor in sloten, op de oevers van meren en moerassen, langs rivieren en in bergweiden.

GEBRUIKTE PLANTENDELEN

De wortelstok en soms ook het blad worden gebruikt. Oogst de wortelstok in de herfst; voor het drogen zijn geen bijzondere omstandigheden vereist. Oogst de bladeren in de lente.

De drogerij bestaat uit fijngesneden stukjes gedroogde wortelstok van de soort *Polygonum bistorta*.

BELANGRIJKSTE BESTANDDELEN

De wortelstok bevat veel bestanddelen die tot deze biochemische families behoren: polyfenolen (ellaginezuur), tannine (15 tot 20%) en zetmeel.

HOLISTISCHE BENADERING



THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

De therapeutische eigenschappen van adderwortel richten zich op meerdere biologische systemen en belangrijke organen in ons lichaam.

- Mond-keelholte: hemostatisch (bloedstelpend) en adstringerend (versterkt het tandvlees).
- Ademhalingsstelsel: toniserend, ontstekingsremmend en antisepticum.
- Spijsverteringsstelsel: adstringerend (diarreestopper), ontstekingsremmend, hemostatisch (bloedstelpend).
- Urinewegen en geslachtsorganen: wondhelend, hemostatisch (bloedstelpend), ontstekingsremmend, antisepticum.
- Bloedsomloop: hemostatisch (bloedstelpend).
- Huid en slijmvliezen: antisepticum, genezend.

TOEPASSINGEN

► INWENDIG GEBRUIK

- Ademhalingsstoornissen: voorkoming van tuberculose.
- Spijsverteringsstoornissen: maagzweer, ontsteking van de dikke darm, diarree, hemorragische rectocolitis.

► UITWENDIG GEBRUIK

- Aandoeningen in mond- en keelholte: aften, tandvleesontsteking, keelpijn (mondspoelingen).
- Spijsverteringsstoornissen: diarree (klysmas en injecties).
- Stoornissen van de bloedsomloop: aambeien (zalf).
- Aandoeningen van de urinewegen en geslachtsorganen: leukorree of witte vloed, schedeontsteking, onregelmatig bloedverlies, urinebuisontsteking, aarskloven (klysmas, injecties en zalf).
- Ademhalingsstoornissen: keelontsteking (gorgeldrank).
- Huidaandoeningen (lotion): kleine wonden, lichte brandwonden.

BASISRECEPT VOOR AFKOOKSEL

Voeg bij 1 liter water 30 gram gedroogde wortelstok van adderwortel. Laat 5 minuten koken en giet door een zeef. Drink van dit aftreksel dagelijks 4 koppen. Zoet met honing of kokosbloesemsiiker.



BIJZONDER RECEPT

MONDSPOELING TEGEN AFTEN

Meng gelijke delen salieblad, wortelstok van adderwortel, tormentilwortel en jeneverbessen. Doe 1 theelepel van dat mengsel in een glas kokend water. Laat 2 minuten koken en vervolgens 30 minuten trekken.

Spoel je mond met dit water voordat je je tanden poetst.

ANDERE RECEPTEN IN DIT BOEK

- **Spijsverteringsstelsel:** aften blz. 334, diarree blz. 337, tandvleesontsteking blz. 343.

LET OP!

Behandelingen met wortelstok van adderwortel mogen niet langer dan 3 tot 4 weken duren.

Gebruik geen ijzeren keukengerei, want de plant bevat heel veel tannine.

GEBRUIKSMETHODEN



Oraal gebruik: afkooksel van de wortelstok, wijn.

Uitwendig gebruik (via de huid): sterk afkooksel van de wortelstok.

AMERIKAANSE TOVERHAZELAAR

Andere benamingen: toverhazelaar, Virginische toverhazelaar, toverstruik, knalhazelaar, heksenhazelaar

Latijnse naam: *Hamamelis virginiana* L.

Plantenfamilie: *Hamamelidaceae* of toverhazelaarfamilie



INTRODUCTIE

De toverhazelaar is een heel doeltreffende plant om allerhande problemen met de bloedsomloop te behandelen of voorkomen. Hij heeft ook wondhelende en ontstekingsremmende eigenschappen.

INTERESSANT OM TE WETEN

De toverhazelaar werd eeuwenlang gebruikt door de oorspronkelijke bewoners van Amerika en meer bepaald door de toverdokters of medicijnmannen. Zij schreven heel wat magische krachten toe aan deze plant. Ze gebruikten hem in de vorm van een afkooksel tegen bloedingen, ontstekingen en aambeien.

ADVIES VAN DE SPECIALIST

De toverhazelaar wordt gebruikt voor huidkwalen en om problemen met de bloedsomloop te behandelen, zoals zware benen, spataders en aambeien. Hij heeft vaatvernauwende en bloedstelpende eigenschappen.

PLANTKUNDE

UITERLIJK EN/OF STANDPLAATS

De toverhazelaar is een vaste plant die bloeit van september tot november. Hij groeit op vochtige plaatsen en komt vaak in kleine kolonies voor. Hij is afkomstig uit Noord-Amerika en kan in Europa gekweekt worden op zure grond.

GEBRUIKTE PLANTENDELEN

De bladeren, schors en takken worden gebruikt. De bladeren worden geoogst van juli tot september en vervolgens zo snel mogelijk gedroogd in de schaduw. De schors van jonge stelen en takken wordt ook gebruikt na het drogen.

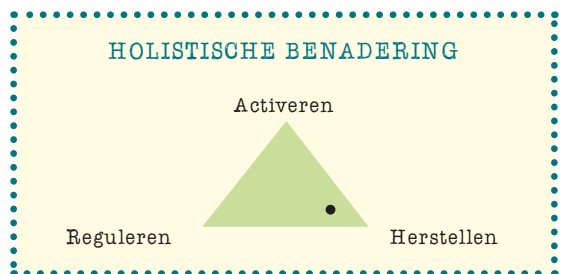
BELANGRIJKSTE BESTANDDELEN

De toverhazelaar bevat flavonoïden, tannine (meer dan 10%), fenolzuren, ijzer, kalium en een essentiële olie.

THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

De toverhazelaar is een goede plant voor het bloedvatstelsel.

- Aderstelsel: versterkend, ontzwellend en doet de bloedvaten samentrekken; bloedstelpend, ontstekingswerend (voorkomt en bestrijdt ontstekingen).
- Huid en slijmvliezen: genezend, verzachtend, antipruriginosum (jeukwerend).
- Urinewegen: bacteriostatisch (remt de groei van bacteriën).
- Spijverteringsstelsel: diarreestopper.





TOEPASSINGEN

- Aderproblemen: spataders, aambeien, flebitis (aderontsteking), beenzweren, zware en gezwollen benen aan het eind van de dag (vochtophoping 's avonds), problemen met de bloedsomloop in de menopauze, bloedingen, onregelmatig bloedverlies.
- Huidaandoeningen: behandeling van couperose, heeft een helend effect op beenzweren, verlicht eczeem, werkt lokaal ontstekingsremmend, geneest kneuzingen en insectenbeten, ontzwellt oogontstekingen.
- Stoornissen in de urinewegen: blaasontsteking.

BASISBEREIDINGEN

AFKOOKSEL

Doe in een kop water 1 theelepel gedroogde en fijngesne-
den bladeren van toverhazelaar. Laat 2 minuten koken en
giet door een zeef. Drink dagelijks 2 koppen.

MENGSEL VAN HYDROGLYCOLISCHE (HG) EXTRACTEN, VOOR UITWENDIG GEBRUIK

15 gram HG-extract van toverhazelaar, 15 gram HG-extract
van muiskornoorn, 15 gram HG-extract van wijnstok, 50 gram
neutrale gel.

Pas bij zware benen of in geval van oedeem 2 massages per
dag toe, 's ochtends en 's avonds.

BIJZONDER RECEPT

➔ MENGSEL VAN GESTANDAARDISEERDE EXTRACTEN VAN VERSE PLANTEN

TOVERHAZELAAR-HEERMOES

Traumatologie: letsels aan de ligamenten, spierletsels,
bloeduitstortingen. Doe gedurende 8 dagen 2 theelepels
heermoes en toverhazelaar in gelijke delen in een half glas
water. Herhaal deze kuur met 1 theelepel 's ochtends en
's avonds tot volledige genezing.

ULCUS CRURIS VARICOSUM, SUPERGEÏNFECTEERDE WONDEN

Doe tweemaal per dag 1 theelepel in een half glas water tot
volledige genezing.

TOVERHAZELAAR-GINKGO-HEERMOES

Doe in geval van haarvaatinsufficiëntie 1 theelepel tover-
hazelaar, ginkgo en heermoes in gelijke delen 's ochtends
en 's avonds in een half glas water gedurende 30 dagen.
Herhaal indien nodig.

ANDERE RECEPTEN IN DIT BOEK

- **Hart- en vaatstelsel:** aambeien blz. 324, zware benen
blz. 332.
- **Urogenitaal stelsel:** prostaatproblemen blz. 362.

LET OP!

Bij gevoelige personen kunnen maagirritaties optreden.
Het effect van de tannine vergroot dat van andere tannine-
rijke planten (witte paardenkastanje, wijnstok).

GEBRUIKSMETHODEN



+++ ++

Oraal gebruik: infusie, afkooksel, vloeibaar
extract van de verse plant, alcoholatuur/
moedertinctuur, poeder.

Uitwendig gebruik (via de huid): infusie,
hydrolaat, vloeibaar extract (crème), bad.

ARTISJOK

Andere benaming: spijsdistel
Latijnse naam: *Cynara scolymus* L.
Plantenfamilie: Asteraceae of
composieten

INTRODUCTIE

Door zijn bitterheid heeft de artisjok een gunstige werking op de lever. Hij ontgift en beschermt de lever.

INTERESSANT OM TE WETEN

Artisjok groeit niet in het wild, hij is ontstaan door opeenvolgende kruisingen en verbetering van de wilde kardoem (Cynara cardunculus).

ADVIES VAN DE SPECIALIST

De artisjok wordt al sinds de 15de eeuw gegeten, zijn medicinale gebruik dateert van recenter tijden.

Deze plant werkt in op het lever-nierstelsel en helpt de lever en de nieren bij het verwijderen van afvalstoffen waardoor de kwaliteit van het bloed verbetert en het niveau van cholesterol, triglyceriden, ureum en urinezuur aanzienlijk daalt.

De artisjok wordt vaak aangeraden voor zwaarlijvige mensen (sanguinici, bon vivants) met een teveel aan toxinen, zoals de toxinen die ontstaan bij de afbraak van eiwitten, wat vaak zorgt voor spijsverterings-, huid- of gewrichtsproblemen. Artijok heeft ook een beschermende invloed op lever, hart en bloedvaten.

PLANTKUNDE

UITERLIJK EN/OF STANDPLAATS

De artisjok is afkomstig uit het Middellandse Zeegebied en wordt ook als groente geteeld in de gematigde streken van Europa. De belangrijkste producenten zijn Italië, Spanje en Frankrijk.



GEbruikte PLANTENDELEN

De bladeren van de eerstejaarsrozet en niet de schutbladen van het bloemhoofd, die gegeten worden, hebben een therapeutische werking. In de oudheid werd ook de wortel gebruikt.

De bladeren moeten snel gedroogd worden om zwartverkleuring te voorkomen. Als het droogproces optimaal is verlopen, behoudt de plant zijn oorspronkelijke kleuren: grijs-groen aan de bovenkant en witachtig aan de onderkant.

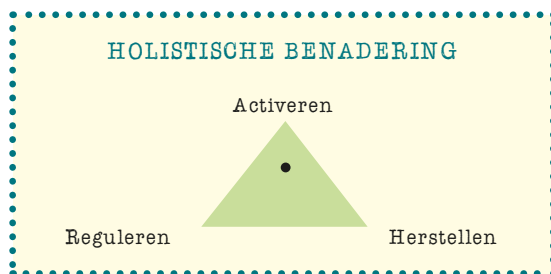
De drogerij bestaat uit de jonge, eenjarige onderste bladeren die, zodra ze gesneden zijn, een grijsgroene massa lijken waarin duidelijk de grote nerven te zien zijn.

BELANGRIJKSTE BESTANDELEN

De bladeren bevatten veel bestanddelen, waaronder flavonoiden (tot 1%), fenolzuren zoals cynarine, bitterstoffen die 'sesquiterpeenlactonen' genoemd worden, waaronder cynaropicrine, en minerale zouten.

THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

De artisjok staat vooral bekend om zijn gunstige werking op de lever, die doorwerkt op veel andere niveaus.





- Spijverteringsstelsel: sterk choleretisch (stimuleert intensief de galproductie), cholagoog (bevordert de galstroom van de galblaas naar de darm), kan de galafscheiding stimuleren maar ook afremmen, beschermt de lever, verlaagt de cholesterol, laxeermiddel, maagversterkend, eetlustopwekkend.
- Urinewegen: drijft urinezuur en urine af.
- Huid: reinigend.
- Bewegingsapparaat: antireumaticum.

TOEPASSINGEN

➔ INWENDIG GEBRUIK

- Spijverteringsstoornissen: galinsufficiëntie, voorkomen van galstenen, indigestie, langzame spijsvertering, zware maag, maag-darmaandoeningen, opgeblazen gevoel, constipatie door een verstoorde leverwerking, gebrek aan eetlust, bescherming van de levercellen, geelzucht, leverontsteking, steatosis, cirrose, leververgroting, cholesterol, triglyceriden, beginnende diabetes.
- Stoornissen in de urinewegen: nierinsufficiëntie, ureum, urinezuur, waterzucht.
- Hart- en vaatproblemen: aderverkalking, hoge bloeddruk.
- Huidaandoeningen: dermatose, netelroos.
- Aandoeningen van het bewegingsapparaat: reuma, jicht.
- Diverse kwalen: migraine, bloedarmoede.

BASISRECEPT VOOR AFTREKSEL

Als je het niet gewend bent om een aftreksel van artisjokbladeren te drinken, begin dan met een snuifje in een kop kokend water en verhoog geleidelijk aan de hoeveelheid tot 1 theelepel per kop. Dek af en laat 10 minuten trekken. Drink dit aftreksel 15 tot 30 minuten voor de maaltijden. Onthoud dat het heel bitter is en je daarom beter kunt starten met kleine hoeveelheden.

BIJZONDER RECEPT

PLANTENSAP ALS APERITIEF

Oogst verse artisjokbladeren en pers het sap eruit met een centrifuge of pers. Drink voor de maaltijden 1 tot 2 eetlepels van dat sap, puur of verdund in een beetje water.

ANDERE RECEPTEN IN DIT BOEK

- Spijverteringsstelsel: lever (detox) blz. 339.

LET OP!

Verhoog geleidelijk aan de dosis om een *healing crisis* te voorkomen. Die gaat gepaard met misselijkheid en hoofdpijn. Leverplanten worden doorgaans afgeraden bij constipatie van de galwegen, dat wil zeggen: in het geval van galstenen. Geldt dat voor jou, vraag dan advies aan je arts. De familie van de *Asteraceae* veroorzaakt soms contactallergie; wees daarom extra op je hoede bij het oogsten. Sommige mensen verteren artisjok als groente niet, mogelijk door de aanwezigheid van inuline. Doordat artisjok moedermelk een bittere smaak geeft, kan hij de melkproductie afremmen. Vrouwen die borstvoeding geven, kunnen beter geen artisjok gebruiken.

GEBRUIKSMETHODEN



++

Oraal gebruik: infusie, moedertinctuur, ampullen, capsules of tabletten (om de bittere smaak te vermijden), vers sap.