

Zelfgemaakte bereidingen met geneeskrachtige kruiden

ANNE McINTYRE



DELTA S



de recepten



Stomend voetbad

Bij verkoudheid en griep



Lekker de voeten weken in een heet kruidenbad is een favoriete remedie bij de eerste tekenen van infectie. Het vermindert pijntjes en kwaaltjes, verlaagt koorts en vermindert catarre (slijmvliesontsteking). Deze aromatische combinatie helpt bij het bestrijden van infectie, vermindert zwelling van de slijmvliezen en lost slijm op.

Ingrediënten

- ◆ (per kruid) 3 tl verse of 2 tl gedroogde bladeren van peppermint, duizendblad, knoflook, echinacea en Oost-Indische kers
- ◆ 1¼ liter kokend water

Voldoende voor een aftreksel van 1¼ liter

Bereiding

- 1** Maak een sterk aftreksel door het kokende water over het kruidenmengsel te gieten.
- 2** Dek het mengsel af en laat het 15 minuten staan. Giet het daarna af.

Toepassing

Giet het aftreksel in een schaal, laat het iets afkoelen en week de voeten er 3 keer per dag 10-15 minuten in. U kunt het ook om de een of twee uur drinken als kruidenthee voor snelle verlichting.

KWEKEN

Leg drainagemateriaal onder in een aardbeienpot. Vul de pot tot de eerste gaten in de zijkant met potgrond en plant twee peppermintplantjes en twee Oost-Indische kersen in de gaten. Voeg potgrond toe tot de volgende gaten en plant daarin nog twee peppermintplantjes en Oost-Indische kersen. Wissel ze af om een mooie waterval van kleuren te creëren. Geef water ieder keer na het planten. Plant duizendblad, knoflook en echinacea bovenin. Geef royaal water en iedere week voeding.

Benodigde planten

- ◆ 4 *Mentha piperita* (peppermint)
- ◆ 4 *Tropaeolum majus* (Oost-Indische kers)
- ◆ 1 *Achillea millefolium* (duizendblad)
- ◆ 3 *Allium sativum* (knoflook)
- ◆ 1 *Echinacea angustifolia* (smalle zonnehoeft)



Dit kunt u ook proberen...

♦ Op dezelfde manier een mosterdvoetbad nemen
♦ 3-4 keer per dag hete gemberthee of hete citroen met honing drinken ♦ Overdag thee drinken van andere kruiden die de afweer versterken en

slijmvliezen ontzwellen, zoals dille, citroenmelisse, echte kamille, lavendel, tijm, rozemarijn, vlierbessen en bloemen, kaneel, kardemom, kurkuma en koriander.

Geurige zalf

Bij eczeem



Deze smeerbare crème, gemaakt van echte kamille, goudbloem en lavendel, kan verzachten en genezen. Echte kamille is ontstekingswerend en goudbloem vermindert ontsteking, versnelt de genezing en helpt infecties te voorkomen. De tere lavendel bevordert de genezing zonder littekenvorming en is antiseptisch.

Ingrediënten

- ◆ 300 ml kokosolie, verwarmd
- ◆ Verse of gedroogde goudbloemblaadjes en echte kamille- en lavendelbloempjes (zoveel als kunnen worden ondergedompeld in de olie)

Voldoende voor
300 ml zalf

Bereiding

- 1** Giet de verwarmde kokosolie in een dubbele kookpan.
- 2** Hak de kruiden grof en doop ze in de olie.
- 3** Laat dat een paar uur trekken op een lage temperatuur zodat de olie de bestanddelen opneemt en pers het mengsel dan door een mousseline zakje. Gooi de kruiden daarna weg.
- 4** Giet de vloeistof als hij nog warm is in gesteriliseerde zalfpotjes, waar hij snel zal stollen. Label de potjes duidelijk en bewaar ze koel.

Toepassing

Breng de crème 's avonds en 's morgens aan nadat de plek voorzichtig is gewassen met rozenwater.

KWEKEN

Vul de bodem van een grote, ronde pot met drainagemateriaal en vul hem verder met universele potgrond. Plant in het begin van de zomer de lavendel in het midden en de goudbloemen en kamilleplanten er afwisselend omheen. Zorg dat er voldoende ruimte is voor groei. Verwijder de uitgebloeide goudbloemen zodat de planten blijven bloeien. Geef regelmatig water en een keer in de week voeding.

Benodigde planten

- ◆ 1 *Lavandula officinalis* (lavendel)
- ◆ 4 *Calendula officinalis* (goudbloem)
- ◆ 4 *Matricaria recutita* (echte kamille) of *Anthemis nobilis/Chamaemelum nobile* (roomse kamille)



Dit kunt u ook proberen...

3-4 keer per dag thee drinken gemaakt van dezelfde kruiden ♦ 3-4 keer per dag thee drinken van kleeftkruid, gotu kola, paardenbloemwortel of rode

klaver ♦ Zuivelproducten, tarwe, junkfood en suiker vermijden ♦ Supplementen gebruiken met teunisbloemolie, vitamine B-complex en zink.



kruiden- en plantenwijzer

Achillea millefolium

Duizendblad



Duizendblad heeft aromatische blaadjes en groeit in hagen, lanen en weiden. Het heeft witte of roze bloemen en is goed bestand tegen droogte. De blaadjes en bloemen vormen een uitstekende remedie vanwege hun antiseptische, ontstekingswerende en samentrekkende eigenschappen en ze bevatten silica, dat weefselreparatie stimuleert. Duizendblad versnelt de genezing van wonden, zweren en brandwonden en kan in crème worden gebruikt op spataderen, aambeien en huidaandoeningen.

Duizendblad in thee of tinctuur vormt een goede remedie bij diarree, winderigheid, indigestie en ontstekingsproblemen. Het stimuleert de eetlust, verbetert de spijsvertering en opname van voeding en ontspant verkrampde darmen. Het helpt om de menstruatiecyclus te reguleren en ondersteunt het zenuwstelsel. In hete thee bevordert het transpiratie en is het een goede remedie bij koorts, verkoudheid, griep en slijmvliesontsteking. Het is een uitstekende remedie voor de bloedsomloop, helpt om de bloeddruk te verlagen en een slechte bloedsomloop te verbeteren.

Agrimonia eupatoria

Agrimonie



Agrimonie, een mooie, sterke vaste plant met slanke, lange aren en naar abrikozen geurende, lichtgele bloempjes, groeit in het wild in zomerhagen en op weilanden en braakliggend terrein.

De blaadjes en bloempjes vormen een heel goede remedie voor het verbeteren van de vertering en opname van voedsel en ondersteunen de lever bij zijn ontgiftende werk. De samentrekkende tannines beschermen de darmwand tegen irritatie en ontsteking en helpen om ontstekingsproblemen zoals gastritis (ontsteking maagslijmvlies), colitis (ontsteking dikke darm) en maagzweren te genezen. U kunt agrimonie gebruiken om diarree te verminderen en problemen met lever en galblaas te behandelen. De vochtafdrijvende werking helpt om gifstoffen uit het lichaam te spoelen, wat nuttig is bij artritis en jicht. Van agrimonie kan een goede gorgeldrank worden gemaakt voor een zere keel of een oogbad voor ontstoken ogen.

Alchemilla vulgaris

Vrouwenmantel



Vrouwenmantel is een sterke vaste plant met opvallende, lichtgroene bladeren en heel kleine, fragiele, geelgroene bloempjes. Deze plant is een uitstekend vochtafdrijvend en ontstekingswerend middel voor vrouwen; de bladeren en bloempjes worden gebruikt bij zware, pijnlijke of onregelmatige menstruatie, langdurige bloedingen door vleesbomen of voor de menopauze, ze helpen bij weeën en bevorderen het herstel. Vrouwenmantel is nuttig bij infecties van de geslachtsorganen en urinewegen, vleesbomen en bekkenontsteking.

De plant is ook goed voor het spijsverteringskanaal, vermindert diarree en ontstekingsproblemen zoals gastritis, colitis of gastro-enteritis (maagdarminfectie) en voor de urinewegen omdat hij vochtafdrijvend is. Een aftreksel of verdunde tinctuur is een uitstekende douche bij vaginale infecties, een huidlotion helpt bij uitslag, sneetjes en schaafwonden en een gorgeldrank bij een zere keel.

Voorzichtig: Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.