

Royal Botanic Gardens  
**Kew**

BOTANISCH HANDBOEK  
**MEDICINALE  
PLANTEN**

GENEESKRACHTIGE PLANTEN  
& HUISMIDDELTJES  
VAN A TOT Z

KNNV Uitgeverij

MONIQUE SIMMONDS,  
MELANIE-JAYNE HOWES  
EN JASON IRVING

## Inleiding 6

## Planten van A tot Z 12-217

## Recepten

- Duizendbladglycerine 13
- Knoflook-honingazijn 21
- Heemstpastilles 25
- Calendula-lippenbalsem 43
- Kamillecrème 53
- Chicoreikoffie 57
- Meidoornwijn 65
- Moerasspireatinctuur 83
- Venkeltinctuur 85
- Zoethoutsnoepjes 95
- Toverhazelaarwater 99
- Sint-janskruidolie 107
- Oogkussentje met lavendel 113
- Gedroogde citroenmelisse 125
- Slaapthee van passiebloem 141
- Weegbreebalsem 149
- Rozenbottelsiroop 163
- Rozemarijnlolie 165
- Vlierbessenazijn 171
- Vogelmuurcrème 185
- Smeerwortelzalf 189
- Brandnetelsoep 203
- Gedroogde valeriaanwortel 207
- Viooltjessiroop 213



---

## **De wereld van de medicinale planten**

Het telen van medicinale planten 63

Kruidenboeken door de eeuwen heen 81

Traditionele geneeswijzen 93

Moderne kruidengenezers 97

Onkruid als medicijn 161

Plantaardige chemische verbindingen 201

Geneesmiddelen met een plantaardige oorsprong 205

Bescherming en handel 211

**Verklarende woordenlijst** 218

**Register** 221

**Colofon** 224



## Inleiding

Deze uitgave biedt tuinliefhebbers een overzicht van planten die worden gebruikt in de traditionele geneeskunde. De in dit boek beschreven planten vertegenwoordigen een breed spectrum aan groeiwijzen, van grassen en bloeiende planten tot heesters en bomen. Ze zijn afkomstig uit een groot aantal verschillende gebieden, van de zonovergoten en rotsachtige heuvels in de landen rond de Middellandse Zee tot de vochtige veengronden van het noorden. Onder de planten in dit boek treft u niet alleen esthetisch aantrekkelijke soorten aan, maar ook planten die als onkruid worden beschouwd. Ze hebben echter allemaal hun medicinale eigenschappen gemeen en we hopen dat ze daarmee een plekje in uw tuin verdienen.

Van de naar schatting driehonderd- tot vierhonderdduizend terrestrische planten die op de wereld voorkomen, hebben 35.500 soorten een medicinale werking. Met zoveel planten om uit te kiezen, hebben we voor dit boek planten geselecteerd die al sinds de vroegste tijden als geneeskrachtig middel werden gebruikt. Ook hebben we zoveel mogelijk planten gekozen waarvan de werking wetenschappelijk is bestudeerd en die daadwerkelijke nieuwe medische inzichten hebben opgeleverd. Verder hebben we als eis gesteld, dat de planten in de praktijk zijn toegepast voor verschillende medische kwalen. Planten die dankzij hun farmaceutische toepassingen al bekend zijn bij een breed publiek, zoals de roze maagdenpalm (*Catharanthus roseus*), vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*) en de venijnboom (*Taxus baccata*), zijn weggelaten.

Vóór de twintigste eeuw waren medicinale planten de belangrijkste leveranciers van geneesmiddelen in de westerse geneeskunde. Hoewel in het Westen de belangstelling voor deze planten weer enigszins is toegenomen, spelen in Afrika, Zuid-Amerika en Azië planten nog altijd een vooraanstaande rol in de eerstelijnsgezondheidszorg. Om medicinale planten

goed te kunnen gebruiken, is het van groot belang meer kennis te verwerven over hun veiligheid en effectiviteit. Zonder die kennis hebben we geen betrouwbare gegevens over de vraag welke planten het meeste nut hebben, en welke planten al dan niet gebruikt kunnen worden in combinatie met andere planten of moderne farmaceutische geneesmiddelen. Naargelang we meer kennis over verschillende ziektes vergaren, verruimen we ook ons inzicht in de rol die medicinale planten, mits goed gebruikt, kunnen spelen in de bestrijding van bepaalde symptomen waarmee verschillende medische problemen gepaard gaan.

In dit boek worden, op alfabetische volgorde, 277 planten beschreven, elk voorzien van een illustratie. Behalve de Nederlandse naam wordt ook de wetenschappelijke naam vermeld (geslachtsnaam gevolgd door soortaanwijding), evenals de delen van de plant die voor medische doeleinden kunnen worden gebruikt.

In de paragrafen 'Traditionele toepassingen' en 'Medische ontdekkingen' wordt de oude en de moderne kennis over de planten beschreven. In 'Traditionele toepassingen' wordt uitgelegd hoe de planten vroeger en nu in Europa, de



*Achillea millefolium*

Duizendblad

*Achillea* is genoemd naar de held Achilles uit de Griekse mythologie, die duizendblad gebruikte om de verwondingen van zijn soldaten te behandelen. De oude Latijnse naam voor de plant luidt *herba militaris*. De Engelsen noemden het ook wel *woundwort*, oftewel wondkruid. In oude kruidenboeken maakte het vaak deel uit van recepten voor duizendbladzalf omdat de plant geacht werd bloedingen te stelpen. Om die reden werd duizendblad waarschijnlijk ook gebruikt bij overvloedige en pijnlijke menstruatie.

Voordat de bierbrouwers overstapten op hop, was duizendblad een van de vele kruiden die aan bier werden toegevoegd. Hierbij diende de plant een tweeledig doel, namelijk het bier langer houdbaar te maken omdat de plant de groei van microben tegenging, en de anders nogal flauwe drank een iets bitterder smaak te geven. Dit wijst op de antibacteriële eigenschappen van duizendblad, waardoor de plant ook kan helpen wonden te genezen.

Er is echter maar weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van duizendblad, en dat staat in schril contrast tot de schier eindeloze reeks toepassingen die de plant kent in de traditionele geneeskunde. Hij werd aanbevolen tegen spataderen, spijsverteringsproblemen, darmkrampen, aambeien, diarree, urineweginfecties, verkoudheid, allergieën, voor het onderdrukken van koorts, en bij leverklachten.

**Teelt:** Duizendblad komt van nature voor in gematigde klimaatzones op het noordelijk halfrond. Het is een overblijvende plant die gazons kan overwoekeren en daar een dichte mat kan vormen. De stengels bereiken een hoogte van 50 centimeter. Duizendblad staat graag op een zonnige plek, maar gedijt in bijna elke vochtige bodem, mits de afwatering voldoende is.

**Oogst:** De bladeren kunnen het hele jaar worden geplukt en groeien snel weer terug. De schermen met aromatische bloemen verschijnen vanaf de vroege lente tot de late herfst.

**Waarschuwing:** Kan allergische reacties oproepen, zoals huiduitslag, bij mensen die gevoelig zijn voor planten van de composietenfamilie.



## Duizendbladglycerine

*Glycerine is een goed alternatief voor wie geen alcohol kan of mag gebruiken. De zoetige smaak helpt bitterheid te maskeren. Glycerine met duizendbladbloemen werd vanouds gebruikt om de symptomen van hooikoorts, griep en verkoudheid te bestrijden. Neem tweemaal daags 1 theelepel (5 ml), opgelost in water.*

**30 duizendbladbloemen (vers of gedroogd)**

**200 ml water**

**400 ml plantaardige glycerine**

**Benodigheden: pan; schaar; maatbeker;**

**gesteriliseerde pot met brede opening en deksel;**

**neteldoek; trechter; gesteriliseerde fles met dop.**

1. Knip de bloemen met de schaar in kleine stukjes. Doe ze in de pan, giet het water op, doe het deksel op de pan en verwarm vijf minuten boven een laag vuur. Haal de pan van het vuur en laat een half uur afkoelen met het deksel op de pan. Giet over in de pot.



2. Giet de glycerine in de pot en roer alles goed door. Laat twee weken trekken in de koelkast, waarbij u de pot om de paar dagen even flink omschudt.



3. Zeef de inhoud van de pot door het neteldoek in een gesteriliseerde fles. Bewaar maximaal een jaar in de koelkast.





## *Acanthus mollis*

Akant

Een kruidachtige, overblijvende plant met witte bloemen en dieppaarse schutbladeren. Komt wijdverspreid voor in Zuid-Europa en Noordwest-Afrika.

**Gebruikte delen:** Bladeren.

**Traditionele toepassingen:** Volgens de overlevering is het blad bloedzuiverend en koortswerend. Preparaten werden gebruikt voor de behandeling en reiniging van wonden. Ook werden de bladen geacht de gewrichten te versterken en gebroken botten te helen. In Italië werden de bladeren ook gebruikt voor de behandeling van huidziekten als psoriasis.

**Medische ontdekkingen:** Uit laboratoriumonderzoek blijkt dat extracten van de bladeren licht ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Er is echter meer onderzoek nodig om de biologische activiteiten te ontdekken die de traditionele en potentiële toepassingen zouden kunnen verklaren.



## *Acorus calamus*

Kalmoes

Hoewel de plant oorspronkelijk uit Azië komt, wordt hij in heel Europa en Noord-Amerika aangetroffen. Het is een moerasplant die vooral langs meren en rivieren groeit.

**Gebruikte delen:** Blad, wortelstok.

**Traditionele toepassingen:** De geurige kalmoes wordt al sinds de vroegste tijden gebruikt als geneeskrachtige plant. Hij wordt genoemd in oude Perzische geschriften en vermoed wordt dat het de 'calamus' (het zoete riet van Palestina) uit het Oude Testament is. Hij werd gebruikt om koorts en oogaandoeningen te bestrijden.

**Medische ontdekkingen:** De etherische oliën van de kalmoes worden gebruikt bij anorexia, koliek en chronische dyspepsie. Wetenschappelijk onderzoek heeft de werking van de olie bij de bestrijding van dyspepsie en koliek kunnen verklaren.







### *Actea racemosa*

Zilverkaars

Een kruidachtige, vaste plant uit Noord-Amerika, met kleine, witte bloemen.

**Gebruikte delen:** Wortelstok, wortel.

**Traditionele toepassingen:** Het verminderen van reumatische klachten en de behandeling van tinnitus, baarmoederkrampen en menstruatiepijn. De plant zou ook een kalmerende en hoestonderdrukkende werking hebben. Hij werd gebruikt bij kinkhoest.

**Medische ontdekkingen:** De plant staat tegenwoordig vooral in de belangstelling als middel om overgangsklachten te bestrijden. Klinisch onderzoek heeft echter nog geen uitsluitel kunnen geven en er is meer onderzoek nodig om het mogelijk nut en de therapeutische eigenschappen van de plant te bepalen. Mogelijk kan de plant ook leverklachten veroorzaken.

### *Aesculus hippocastanum*

Witte paardenkastanje

Paardenkastanjes zijn inheems op de Balkan, maar komen tegenwoordig in grote delen van Europa voor in gemengde bossen en loofbossen. De boom wordt ook aangeplant langs wegen en straten.

**Gebruikte delen:** Bast, bloem, blad en zaad.

**Traditionele toepassingen:** Extracten van blad, bloem en zaad werden gebruikt voor de behandeling van reuma, aambeien en problemen met de bloedsomloop. De bast werd ook als een tonicum tegen koorts en uitwendige zweren gebruikt.

**Medische ontdekkingen:** De zaden bevatten flavonoiden en de chemische verbinding aescine. Uit gecontroleerd klinisch onderzoek blijkt dat deze stoffen werkzaam zijn tegen klachten die veroorzaakt worden door spataderen.



## Onkruid als medicijn

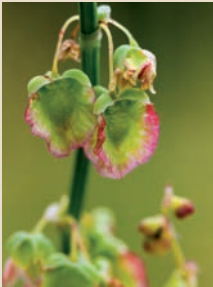
'Een onkruid is een plant die op de verkeerde plek groeit', zo wordt wel gezegd. Dit maakt duidelijk dat wat men als onkruid beschouwt afhangt van de definitie, want de waardering voor een plant kan in de loop der tijd sterk veranderen. Sinds de opkomst van de landbouw, waarin planten selectief werden gekweekt om ze groter, zoeter en opzichtiger te maken, worden hun wilde voorouders vaak als hinderlijk onkruid ervaren dat verwijderd, uitgeroeid of genegeerd moet worden.

Echter, toen de mensheid planten als geneesmiddelen begon te gebruiken, waren alle planten nog wild. Veel van de populairste medicinale planten uit de volksgeneeskunde komen nog altijd in het wild voor, zoals de brandnetels (*Urticaria*), weegbreesoorten (*Plantago*), muntsoorten (*Mentha*), zuring (*Rumex*) en vele andere.

Waarschijnlijk hebben deze planten het juist aan hun 'onkruidachtige' eigenschappen te danken dat ze als geneesmiddel werden gebruikt, want veel soorten onkruid groeien op verstoorde grond, meestal in een omgeving waar mensen actief zijn. Ze groeien snel, passen zich makkelijk aan en zijn bijna het hele jaar door beschikbaar. Ook verkeren veel mensen in de overtuiging dat de werkzaamheid van wilde planten groter is dan die van gekweekte

exemplaren. Deze overtuiging wordt deels bevestigd door wetenschappelijk onderzoek, waaruit blijkt dat planten bepaalde chemische verbindingen in grotere hoeveelheden aanmaken als ze onder stressvolle omstandigheden groeien. Daarnaast behoeven onkruiden weinig onderhoud, omdat ze zo goed aangepast zijn aan hun omgeving.

Sommige tuiniers zullen het niet makkelijk vinden om planten in te zaaien waar ze juist zo lang tegen gevochten hebben. Maar wanneer we ons opnieuw bewust worden van hun medicinale waarde, wordt het wieden van ons tuintje veel interessanter en, hopelijk, productiever.



**Links** Zaad van de Spaanse zuring (*Rumex scutatus*).

**Rechts** Een paar veelvoorkomende soorten onkruid met medicinale en culinaire waarde.

## Plantaardige chemische verbindingen

Anders dan dieren zijn planten over het algemeen aan één plek gebonden. Dit betekent dat ze niet kunnen vluchten voor gevaar en ook niet op zoek kunnen gaan naar een lid van het andere geslacht. Daarom hebben ze in de loop van de evolutie andere overlevings- en voortplantingsstrategieën ontwikkeld, zoals bepaalde enzymsystemen. Daarmee kunnen ze ingewikkelde chemische verbindingen maken die hen in staat stellen de confrontatie aan te gaan met de uitdagingen die hun leefomgeving hen stelt, en op succesvolle wijze te wedijveren om leefruimte en voedingsstoffen.

Sommige van deze chemische verbindingen hebben felle kleuren, zoals de flavonoiden in bloemen en bessen. Er zijn meer dan tweeduizend verschillende flavonoiden, waaronder flavonen, die vaak geel zijn zoals in de bloemen van het duizendblad (*Achillea millefolium*). Anthocyanen zijn vaak blauw, zoals in de korenbloem (*Cyanus segetum*), of rood, zoals in de roos (*Rosa sp.*). Deze 'kleurstoffen' helpen de plant ook om bestuivers te lokken, zoals bijen, die het stuifmeel van de ene naar de andere bloem brengen. Vogels worden aangetrokken door felgekleurde bessen die voor hen een voedselbron vormen, en helpen zo de zaden te verspreiden. De bestuiving en de verspreiding van zaad zijn van levensbelang voor het voortbestaan van een plantensoort.

Veel flavonoiden zijn antioxidanten en beschermen de plant tegen de schadelijke invloed van vrije radicalen, die ontstaan door blootstelling aan zonlicht (uv-straling). Planten in koude streken produceren ook chemische verbindingen die voorkomen dat ze bevriezen. In droge gebieden houden planten vocht vast met behulp van slijmstoffen en gom (koolhydraten), zoals de gel in aloë vera.

Andere plantaardige stoffen, zoals monoterpenen, hebben een sterke geur die bestuivers lokt of dieren die een bedreiging kunnen vormen afschrikt. Monoterpenen worden in veel plantaardige oliën aangetroffen, zoals in lavendelolie (*Lavandula sp.*). Wij kennen deze oliën als de etherische oliën uit de aromatherapie. Sommige plantaardige chemische verbindingen, zoals de monoterpenen in tijmolie (*Thymus sp.*), hebben antimicrobiële eigenschappen, die de plant tegen ziekten beschermen.

Om te voorkomen dat ze door dieren worden gegeten, produceren sommige planten ook giftige stoffen (vaak alkaloiden), die als waarschuwingstoffen en vergiften dienen. Sommige giftige planten, zoals de wolfskers (*Atropa belladonna*) en alruin (*Mandragora officinarum*), produceren giftige alkaloiden zoals hyoscyamine en scopolamine. Hoewel deze voor zowel mens als dier giftig zijn, zijn er ook nuttige geneesmiddelen uit ontwikkeld.



De bovengrondse delen van lavendel (*Lavandula sp.*) bevatten geurstoffen, zoals monoterpenen, die bestuivers kunnen lokken en planteneters kunnen afschrikken.

*Zea mays*

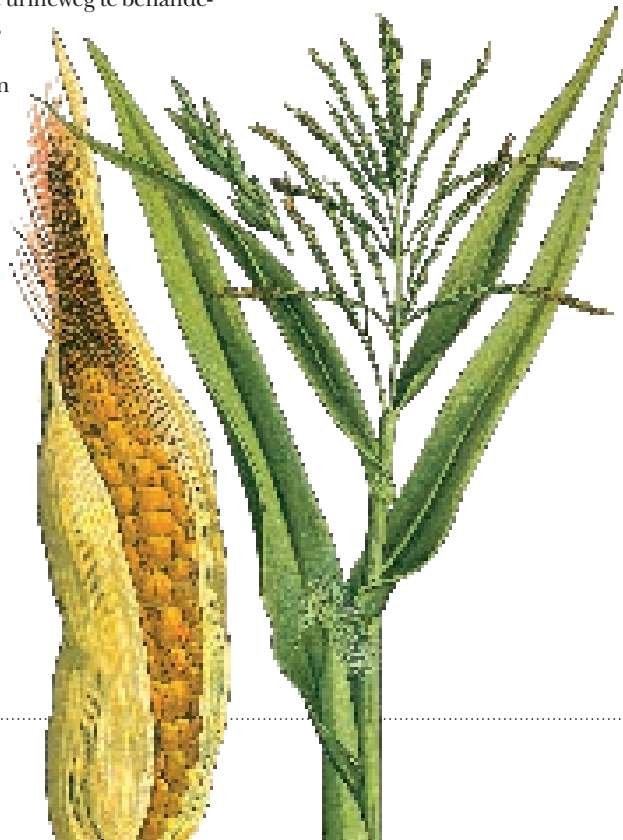
Mais

Dit eenjarige gras komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika of Mexico. Het heeft mooi, op bamboe lijkend gebladerte en gele bloemen die zich ontwikkelen tot eetbare zaadkolven. De kleur van de maiskorrels hangt af van de variëteit.

**Gebruikte delen:** Maisbaarden (meeldraden), vrucht, blad.

**Traditionele toepassingen:** Mais werd op allerlei manieren gebruikt. De kolven werden tot pulp gestampt om een kompres te maken waarmee kneuzingen, zwellingen, beurse plekken en hoofdpijn werden behandeld. Verder werd er een tinctuur van gemaakt die overtollige lichaamssappen moest afdrijven. De maisbaard werd gebruikt als verzachtend diureticum en om acute urinewegontstekingen en irritatie van de urineweg te behandelen. Verder werd mais gebruikt om de bloeddruk te verlagen en jicht en artritis te behandelen.

**Medische ontdekkingen:** Mais heeft antibacteriële eigenschappen en wordt verwerkt in tandpasta, mondwater en producten voor mondhygiëne. Uit onderzoek blijkt dat de saponinen en allantoine in de bladeren en kolven ontstekingsremmende eigenschappen hebben en de wondgenezing bevorderen. Deze stoffen zouden ook de andere toepassingen van mais kunnen verklaren.



*Zingiber officinale*

## Gemberplant

Gember komt oorspronkelijk waarschijnlijk uit Zuidoost-Azië. Het gedijt in subtropische omstandigheden met voldoende regenval. Gember wordt nu in allerlei landen geteeld, zoals India, China, Australië, en tropische delen van de VS zoals Florida. Gember groeit op dezelfde manier als aardappel: wortelstokken met spruiten worden in voedselrijke, goed afwaterende leem geplant.

**Gebruikte delen:** Wortelstok.

**Traditionele toepassingen:** Gember wordt in India al sinds mensenheugenis gekweekt, zowel voor culinaire doeleinden, als om zijn verwarmende en opwekkende eigenschappen. Gember wordt geacht het spijsverteringssysteem te kalmeren, zweten te bevorderen en koorts te onderdrukken. Het is gebruikt om spijsverteringsproblemen zoals koliek en brandend maagzuur te verhelpen, evenals problemen die samenhangen met windrigheid.

**Medische ontdekkingen:** Gember wordt gebruikt als plantaardig middel om misselijkheid en overgeven te voorkomen, bijvoorbeeld bij mensen met reisziekte. Het wordt ingenomen om de spijsvertering te bevorderen en tegen gewrichtsontstekingen, zoals bij reumatische artritis. Uit wetenschappelijk onderzoek valt op te maken dat gember ontstekingsremmende en misselijkheid onderdrukkende eigenschappen heeft. Ook lijkt het te helpen tegen zweren. Om deze effecten definitief te bevestigen, is echter meer onderzoek nodig. De sterke geur van gember wordt toegeschreven aan de etherische olie. De olie en de hars uit de wortelstokken, de 'oliehars', en andere preparaten uit de wortelstokken, zijn veelbelovend als mogelijke middelen om het cholesterolgehalte te verlagen.



## Register

- aarmunt 127  
 adderwortel 143  
 afrikaantje, groot 191  
 agnus-castus 214  
 akant 14  
 allergische reacties 11  
 aloë 22  
 alzheimerplantje 35  
 Amerikaanse lis 109  
 amla 145  
 anijs 146  
*Artemisium cina* 178  
 ashwagandha 215  
 asperge 34  
 aspirine 82  
 ayurvedische  
   geneeskunde 93  
 Aziatische waternavel  
   50  
 baardiris 109  
 Bacon, Francis 81  
 baikalglidkruid 175  
 balsem met smalle  
   weegbree 149  
 balsem van gedroogde  
   citroenmelisse 125  
 balsempeer 128  
 bamboe 36  
 basilicum 132, 133  
 benzoëboom 187  
 berendruif 31  
 berk 38  
 bernagie 39  
 bescherming en handel  
   211  
 betonie 183  
 beverboom 119  
 bewaren van  
   geneesmiddelen 11,  
   125  
 bhallaatak 176  
 bhilawa 176  
 biefstukplant 142  
 bijenkorfje 155  
 Bingen, Hildegard von  
   84, 184  
 bitterappel 59  
 blauwe bosbes 204  
 blauwe lis 109  
 blauwe vlag 109  
 blauwvaren 145  
 bloedwortel, Canadese  
   172  
 boekweit 79  
 boldo 144  
 bonenkruid 174  
 bonte netel 150  
 boon, gewone 144  
 bosaardbei 86  
 bosanemoon 27  
 bosrank 59  
 brandnetel, 202–3  
 brandtelsoep 203  
 Canadese geelwortel  
   105  
 cannabis 45  
 carnaubapalm 62  
 chili 46  
 Chinese alsem 178  
 Chinese geneeskunde  
   81, 93  
 Chinese kransmagnolia  
   119  
 Chinese liguster 116  
 Chinese pioen 139  
 chrysanth 55  
 cipressenkruid 173  
 citroengele honingklaver  
   123  
 citroengras 70  
 citroenmelisse 124–5  
 citroenverbena 23  
*Coleus forskohlii* 150  
 Culpeper, Nicholas 9, 81  
 damiana 199  
 diille 27  
 Dioscorides, Pedanius  
   81  
 distels 47, 49, 58, 179  
 driekleurig viooltje 212  
 drimia 73  
 drogen, kruiden en  
   wortels 9, 125, 207  
 Duitse lis 109  
 duivelsdrek 80  
 duivelsklauw 100  
 duizendblad 12–13  
 duizendbladglycerine 13  
 echt duizendguldenkruid  
   49  
 echte germander 194  
 echte guldenroede 183  
 echte heemst 24–5  
 echte kamille 122  
 echte sage 169  
 echte tijm 195  
 eenstijlige meidoorn  
   64–5  
 fenegriek 198  
 fijn akkerscherm 26  
 fluweelboon 129  
 forskoline 150  
 framboos 166  
 Galenus, Aelius 81  
 Gattefossé, René-  
   Maurice 112  
 gedroogde  
   valeriaanwortel 207  
 geelgroene  
   vrouwenmantel 18  
 geelwortel 68  
 gele gentiaan 90  
 gember 217  
 geneesmiddelen uit  
   planten 205  
 geranium, nierbladige  
   142  
 Gerard, John 9, 81  
 gevlekt longkruid 158  
 gewone agrimonie 16  
 gewone brunel 155  
 gewone duivenkervel 87  
 gewone huislook 176  
 gewone raket 181  
 gewone salomonszegel  
   151  
 gewone smeerwortel  
   188–9  
 gewone tarwe 199  
 gewoon varkensgras 152  
 gezegende distel 49  
 gifsumak, eikbladige 196  
 giftigheid 201  
 ginseng 93, 215  
 glad parelzaad 118  
 gomplant 96  
 gooseberry 160  
 gotu kola 50  
 goudsbloem 42–3  
 Grieve, Maud 52  
 groene munt 127  
 groene thee 44  
 grote engelwortel 28  
 grote kattenstaart 118  
 grote klit 30  
 grote lisdodde 200  
 grote pimpernel 172  
 grote waterweegbree 19  
 grove den 146  
 gu sui bu 74  
 guargom 69  
 guarplant 69  
 guave 156  
 gulden sleutelbloem 154  
 han fang ji 186  
 hangend chinees klokje  
   86  
 haritaki 194  
 hartgespan 114  
 Harvey, William 81  
 heekruid 173  
 heemstpastilles 25  
 heermoes 78  
 heilige basilicum 133  
 heiligenbloem 173  
 hennep 45

- hondsdrif 92  
hondsroos 162–3  
honingboom 187  
hop 104  
hortensia 105  
hysop 108  
ijzerhard 209  
Indiase kruisbes 88  
Japanse sierdistel 58  
Japanse notenboom 91  
Japanse slangenbaard 136  
jeneverbes 110  
jobstranen 60  
kaapse jasmijn 89  
kaardebol 73  
kamferboom 58  
kamillecrème 53  
karaya 186  
kardemom 76  
kardoen 71  
karmelietenwater 124  
karwij 48  
katoen 96  
kattendoorn 135  
kattensnor 138  
kerstroos 102  
kinaboom 63, 205  
kinine 63  
kleefkruid 88  
klein hoefblad 200  
klein kaasjeskruid 121  
klimop 101  
knoflook 20–21  
knoflook-honingazijn 21  
knopig helmkruid 175  
koemis koetjing 138  
koffie van wilde chicorei 57  
kolokwint 59  
komijn 67  
komkommer 69  
komkommerkruid 39  
koninginnekruid 79  
koningsskaars 208  
kool 40  
koortskruid 183  
koriander 62  
kruidenboeken 20, 81, 112  
kruidendokters 81, 97  
kruidengeneeskunde 7, 97, 161  
kruidengenezers 81, 97  
kruidnagel 190  
kruipend zenegroen 17  
krulzuring 166  
kudzu 157  
kurkuma 68  
kweek 76  
kweeper 51, 70  
late stekelnoot 215  
lavas 115–16  
lavendel 112–13  
lelietje-van-dalen 61  
leverbloempje 102  
leverkruid 79  
lijnzaad 117  
linde 196  
lippenbalsem met goudsbloem 43  
look-zonder-look 19  
luzerne 123  
maarts viooltje 212–13  
madeliefje 36  
mahoniestruik 120  
maïs 216  
malrove 121  
mannetjesereprijs 210  
mannetjesvaren 74  
mariadistel 179  
mastiekboom 147  
medicinale planten, het kweken van 63  
meidoornwijn 65  
melganzenvoet 54  
middelste teunisbloem 134  
mierikswortel 31  
mirreboom 60  
moederkruid 192  
moerasspirea 82–3  
Mongoolse hokjespeul 34  
monnikspeper 214  
muizendoorn 167  
munt 126–7  
muskaatboom 130  
nachtschade, Amerikaanse zwarte 182  
narcis 205  
olijfboom 135  
omgevingsfactoren 63  
onkruid als medicijn 161, 211  
oogkussentje met lavendel 113  
opiumpapaver 205  
oregano 137  
oriëntaalse wingerd 180  
oxymel 21  
paardenbloem 193  
paardenkastanje 15  
paarse morgenster 197  
Paracelsus (Philip van Hohenheim) 81  
parassia 139  
partrijsbes 128  
passiebloem, slaapthee van 141  
peen 72  
peperboompje 71  
peperkers 114  
pepermunt 126  
perubalsemboom 131  
Perzische slaapboom 17  
peterselie 143  
pinda 29  
pipsissewa 55  
plantaardige chemische verbindingen 201  
polei, Amerikaanse 100  
pompoe 67  
postelein 152  
pygeum 155  
rabarber, Chinese 160  
rasayanas 93  
ratanhia 111  
recepten 9–11  
recht drieblad 198  
rode klaver 197  
rode klaver 197  
rode zonnehoed 75  
rood guichelheil 26  
rood stinkhout 155  
roomse kamille 52–3  
roselle 103  
roze maagdenpalm 205  
rozemarijn 164–5  
rozemarijnolie 165  
rozenbottelsiroop 163  
ruwe berk 38  
saffloer 47  
saffraankrokus 66  
sarsaparilla 181  
schiefwig 168  
senegawortel 151  
senna 177  
sering 190  
sesam 178  
shiso 142  
signaturenleer 37, 81, 102, 158, 175  
Sinomenium 180  
sintjanskruid 106–7  
sintjanskruidolie 107  
slaapbol 205  
slangengras 136  
sleedoorn 156  
smeerwortelzalf 189  
sneeuwkllokje 205  
sofiekruid 72  
sojaplant 92  
sombere vederdistel 58  
sopropo 128



- spekwortel 191  
spireatinctuur 83  
spokehout 87  
stalkaars 208  
steranijs 108  
stinkende ballote 35  
stinkende ballote 35  
Stinkende gouwe 54  
tamme kastanje 48  
tannine 98, 120  
thee 44  
tormentil 153  
toverhazelaar 98–9  
toverhazelaarwater 99  
toxiciteit 201  
traditionele medische  
  stelsels 93  
valeriaan 206–7  
valkruid 32  
valse eenhoornwortel 51  
veilig gebruik van kruiden-  
  geneesmiddelen 11  
  vijnboom 205  
  venkel 84–5  
  venkeltinctuur 85  
  verfbrem 89  
  vijfsmakenvrucht 174  
  vijg 80  
  vijgcactus 136  
  vingerhoedskruid 205  
  viooltjessiroop 213  
  vlas 117  
  vlier 170–71  
  vlierbessenazijn 171  
  vlinderstruik 41  
  vogelmuur 184–5  
  vogelmuurcrème 185  
  waterdrieblad 127  
  wede 109  
  weegbree, smalle 148–9  
  wegedoorn 159  
  wetgeving rond kruiden-  
  geneesmiddelen 97,  
  106  
  wijnstok 214  
  wild kattenkruid 132  
  wilde appel 120  
  wilde chicorei 56–7  
  wilde gagel 130  
  wilde marjolein 137  
  wilde passiebloem 140–  
  41  
  wildemanskruid 158  
  wilgenroosje 77  
  witte dovenetel 111  
  witte heggerank 40  
  witte klaverzuring 138  
  witte moerbeï 129  
  witte mosterd 180  
  witte waterkers 131  
  wolverlei 32  
  wu-wei-zi 174  
  zaagpalm 177  
  zandzegge 46  
  zeedruif 77  
  zeelavas 116  
  zeevenkel 66  
  zegepalm 177  
  zilverdistel 47  
  zilverkaars 15  
  zinkvaren 145  
  zoethoutsnoepjes 95  
  zoethoutstruik 94–5  
  zomeralsem 33  
  zomereik 159  
  zonnebloem 101  
  zuring 166  
  zuurbes 37  
  zwarte haagdoorn 210  
  zwarte peper 147  
  zwartmoeskervel 182