

Oma's Gezondheidstips

Samengesteld door:
Monique van der Meij

Tekeningen:
Inez Woldman

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2025 De Lantaarn b.v.,
Schutterweg 37, 6718 XC Ede

Redactie: Vitataal
Opmaak: Lantaarn Publishers
Tekeningen: Paulien Hageman-Boekee

ISBN 978-94-6097-373-4
NUR 440

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

Inhoudsopgave

1	Natuurlijke middelen en hun toepassingsmogelijkheden	
a.	Kruiden	9
b.	Bomen en struiken	20
c.	Bloemen en planten	23
d.	Vruchten	42
e.	Andere middelen	54
2.	Klachten en remedies	73
3.	Lichaamsverzorging	137
4.	Gezond eten	167
	Register	185



Natuurlijke middelen en hun toepassingsmogelijkheden



Moeders die bang zijn niet genoeg borstvoeding voor hun kind te hebben kunnen ook dille gebruiken. Dagelijks wat **dille-thee** drinken.

Dragon

Dragon versterkt het aroma van andere kruiden en heeft een verwarmend effect.

Eucalyptus

Eucalyptus werkt bacterie-dodend en kan gebruikt worden bij verkoudheid en griep. Men kan het in de vorm van olie gebruiken, maar ook kan men thee van eucalyptus zetten.

De olie kan zowel in- als uitwendig gebruikt worden; niet alleen bij griep en verkoudheid, maar ook bij reumatische pijnen.

Gember

Gember heeft een weldadige uitwerking op maag en darmen.

Gemberthee is dan ook een goed middel om naar te grijpen als men geteisterd wordt door spijsverteringsklachten, krampen en misselijkheid. Neem versgeraspte gember en laat die een poosje trekken in heet water.

*

In combinatie met citroen en/of honing kan **gemberthee** verlichting geven bij verkoudheid en griep.

*

Om spierpijn te lijf te gaan kan men **versgeperst gembersap** mengen met olijfolie en daar de pijnlijke plek goed mee masseren.

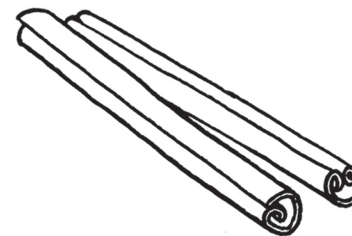
Kaneel

Kaneel werkt verwarmend, het kan worden gebruikt om 'koude' spijsen een 'opwarmertje' te geven, bijv. fruit en zuivelproducten. Het werkt gunstig op de spijsvertering en kan, bijv. in

combinatie met wat honing, heel goed gebruikt worden bij gasvorming en diarree.

*

Warm water met wat **kaneel** kan gebruikt worden om de mond fris te spoelen. Verder bevordert kaneel de borstvoeding.



Kamille

Kamille werkt kalmerend en verzachtend. Thee gezet van kamille en gember is een uitstekend middel om snel van een verkoudheid, griep, maag- en darmstoornissen, diarree, menstruatiepijn, zenuwachtigheid en slapeloosheid af te komen. Ook kan kamille-thee, als het sterk gezet wordt, dienst doen als gorgeldrank bij keelpijn.

*

Een stoombad van **kamille** heeft een zuiverende werking op de huid.

Kortom: een doosje **kamille-thee** mag eigenlijk niet ontbreken in Uw huishouden.



Karwij (Kummel)

Het zaad van dit plantje is heel kruidig en scherp en heeft zowel op de eetlust als op de spijsvertering een gunstige invloed. Voor de maaltijd op wat **karwijzaad** kauwen en de vertering zal voorspoedig verlopen.

Men kan van het zaad ook thee zetten om bij reeds ontstane spijsverteringsproblemen wat van te drinken.

*

Vroeger kregen vrouwen vaak brandewijn met **karwij-olie** en suiker om de weeën in het kraambed te verlichten.

Knoflook

Knoflook heeft veel toepassingsmogelijkheden. Het wordt o.a. gebruikt bij longaandoeningen, hoge of lage bloeddruk, infecties, hoofdpijn.

Uien hebben een soortgelijke werking en worden om die reden vaak in combinatie met knoflook gebruikt.

De knoflook kan het beste ongekookt genomen worden; het meest werkzaam is vers geperst knoflooksap.

Het kan ook gemengd worden met olijfolie. Deze knoflookolie kan gebruikt worden bij griep, verkoudheid, infectieziekten en koorts.

Men kan er dan gerust een theelepel per uur van gebruiken.

Bij oorpijn kan de knoflookolie ook dienst doen: een paar druppels in het oor en een watje erop.

Komijn

Komijn kan heel goed gebruikt worden om een opgeblazen gevoel te voorkomen of te verhelpen.

*

Omdat **komijn** een verwarmend effect heeft kan het in omslagen gebruikt worden om bepaalde lichaamsdelen te verwarmen.

*

Verder heeft **komijn** een weldadige invloed op het hart en de baarmoeder. Het wordt aan pas-bevallen vrouwen vaak gegeven om de borstvoeding te stimuleren.

Koriander

Koriander wordt vaak gebruikt in laxeermiddelen om kramp te voorkomen.

*

Kan als **korianderthee** gebruikt worden bij koorts omdat het een afkoelende werking heeft.

Kruidnagel

Kruidnagel kan in de vorm van olie gebruikt worden om pijn, (bijv. kiespijn) te verdoven en om wondjes te ontsmetten. Dus bij kiespijn kauwen op een kruidnagel.

*

Ook slechte adem kan men bestrijden door te kauwen op een **kruidnagel**.

Laurier

Van **laurier** werd in de griekse oudheid gezegd dat het de gezondheid en het levensgeluk ten goede komt.

Gebruik **laurier** in soepen en sauzen om een lekkere smaak te krijgen, maar ook om winderigheid en slechte spijsvertering te voorkomen.



Uitwendig kan **laurier** gebruikt worden als kompres om bronchitis en hoest te laten verdwijnen.

Laurierolie, die gemaakt wordt door wat laurierblaadjes te verwarmen in olijfolie, is een weldaad voor pijnlijke gewrichten bij reuma en verstuingen.

Marjolein (Majoraan)

Marjolein heeft verschillende toepassingsmogelijkheden. Om te beginnen kan het als thee gebruikt worden bij een opgezette maag, hoofdpijn en zenuwaandoeningen. Verder kunt U Uw toevlucht nemen tot het kruid als U geplaagd wordt door menstruatiepijnen.

Bovendien is het werkzaam bij zeeziekte.

Uitwendig kan het ook nog op verschillende manieren toegepast worden: als olie om pijnlijke plekken te behandelen (bijv. kiespijn) en in bad vanwege het kalmerend effect van dit kruid.

Mierikswortel

Mierikswortel is goed te gebruiken om de bloedcirculatie te verbeteren en om slecht genezende wonden mee te behandelen. Gebruik in het laatste geval een kompres met een papje van mierikswortel.

Nootmuskaat

Nootmuskaat moet alleen in zeer kleine hoeveelheden gebruikt worden. Het helpt bij hartproblemen en zenuwaandoeningen. Voorts kan een beetje nootmuskaat in melk en desserts de spijsvertering bevorderen en misselijkheid verdrijven.

Pepermunt

Pepermunt werkt stimulerend bij een slechte spijsvertering. Ook kan het toegepast worden bij verkoudheid, griep en koorts.

*

Gebruik in geval van gasvorming en een opgeblazen gevoel een combinatie van **pepermunt en kamille**.



Peterselie

De **blaadjes en wortels** van dit bekende kruid kunnen niet alleen Uw eten smakelijk maken, ze zijn ook goede middelen om te gebruiken bij urineweginfecties.

*

Verder werkt **peterselie** gunstig op de spijsvertering.

Rozemarijn

Rozemarijn is een kruid waar U niet al te snel aan voorbij moet gaan! Het kan goed werk doen als vervanger van aspirine, bijv. bij hoofdpijn. Maar dat is niet de enige verdienste van dit kruid. Het is ook te gebruiken bij een slechte spijsvertering, misselijkheid, gasvorming en koorts.

Salie

Salie gaat vochtafscheiding en vochtuitscheiding tegen en kan daardoor toegepast worden in geval van overmatige transpiratie, vaginale afscheiding en borstvoeding die afgeremd moet worden.

*

Verder is een gorgeldrank van warme **salie-thee** een weldaad voor een pijnlijke keel en ook de adem wordt er fris door.