



Welkom bij de Kruidendag

www.natuurgeneeskundigedriebergen.nl Selma Bijl

academie
Kraaybeekerhof



Wat gaan we doen vandaag?

- 10.00 – 11.00 Inleiding in de kruidenleer
- 11.00 – 11.15 Koffiepauze
- 11.15 – 11.45 Rondleiding over het landgoed
- 11.45 – 12.45 Vervolg kruidenleer
- 12.45 – 13.30 Lunch
- 13.30 – 14.30 5 kruiden binnen de 5 elementen leren kennen
- 14.30 – 15.30 Kruidentuin
- 15.30 – 15.45 Theepauze
- 15.45 – 16.30 Opdracht in tweetallen



Inleiding in kruidenleer

Vragen die centraal staan:

- Wat zijn kruiden? Wat is fytotherapie? Verschil homeopathie? Wanneer is een kruid medicinaal?
- Hoe kun je kruiden gebruiken? Verwerkingsvormen?
- Welke delen van de plant gebruiken we?
- Hoe en waarom gebruik je kruiden in het eten?
- Indeling op uiterlijk, familie, werking, orgaansystemen e.d.
- Verschillen in kruidenboeken.



Kruiden, groenten, specerijen?



Wat is kruidengeneeskunde?

Wat is fytotherapie?

Wat is volksgeneeswijze?

Verschil met homeopathie?

(Bachbloesemtherapie, aromatherapie)



Hoe zijn kruiden in te delen?

- Op basis van plantenfamilies (zoals de lookfamilie)
- Op basis van signatuur/ verschijningsvorm (bloemkleur, wortelplanten)
- Op basis van inhoudsstoffen (planten met bitterstoffen; amara)
- Op basis van orgaansystemen (werking bijv. op de luchtwegen)
(Natuurgeneeskundige fytotherapie maakt hier gebruik van)



Rondleiding over het landgoed



Verwerkingsvormen:

Gedroogd:

- als thee (infuus) met herba, folia
- afkooksel (decoct) met semen en fructi
- Tinctuur (gedroogd kruid in alcohol/watermengsel)
- Tabletten/ capsules/pillen/siroop

Vers:

- door het eten, sap (succus), in azijn, olie
- als koud aftreksel (maceraat) bij slijmstofhoudende bloemen
- etherische olie
- Uitwendig: in een zalf (wortel van smeewortel), tinctuur of etherische olie in een zalf, als kompres, stoombad.



Doseringen:

- Thee: 1 eetlepel gedroogd kruid op een halve liter water of 1 theelepel per kopje (3 maal daags een kopje kruidenthee is al medicinaal gebruik).
- Tinctuur: 3 x daags 15 druppels bij complex, bij simplex 3 x daags 10 druppels. Inname half uur voor het eten of 1 uur erna in beetje water.
- Kinderen onder de 2 jaar extra voorzichtig
- Kinderen net zoveel druppels als de leeftijd (3 x dgs)



Samengevat: inleiding kruiden

- Verschil tussen kruiden, fytotherapie, homeopathie.
- Hoe kun je kruiden gebruiken en inzetten?
- Welke delen van de plant gebruiken we?
- Indeling op uiterlijk, familie, werking, orgaansystemen e.d.
- Verschillen in kruidenboeken.



Belangrijke inhoudsstoffen

- Slijmstoffen
- Looistoffen
- Bitterstoffen
- Etherische olie
- Alkaloïden
- Glycosiden (zoals saponinen, flavonglycoside, coumarine)
- E.a. mosterdolieglycosiden, olie, vit., min.



Inhoudsstoffen en plantenfamilies

- Scherm- en lipbloemigen bevatten vaak etherische oliën.
- Rozenfamilie bevat vaak veel looistoffen.
- Kaasjeskruidfamilie bevat veel slijmstoffen.
- Composietenfamilie bevat vaak bitterstoffen.



Lunch



Kruiden en de 5 elementen



Lever kruid bij element hout

Silybum marianum- Mariadistel

Carduus marianus

- Familie: Asteraceae

Inhoudsstoffen:

- Flavonoïden o.a. silymarine en silybine
- Bitterstoffen
- Slijmstoffen
- Looistoffen
- Vette olie

Gebruikte deel: fructus “de zaden”



Werkingsgebieden en toepassingen:

- Lever/galblaas: tonicum voor de lever, regenerereert levercellen.
- Cholericum (galvormend, zonder de lever te verzwakken).
- Cholagogum (galdrijvend).
- Anti-inflammatoir (ontstekingsremmend).
- Verbetert de circulatie in de leverpoortader.
- Hypertensivum (verhoogt de bloeddruk).



Indicaties:

- Bij leverbeschadigingen.
- Bescherming van de lever tegen o.a. medicijnen, drugs, alcohol, narcose.
- Leververvetting, leverontsteking (hepatitis).
- Klachten van poortaderstuwung zoals aambeien, spataderen.
- Obstipatie.
- Hypotensie (te lage bloeddruk) door leverlijden.
- Huidziekten door leveraandoeningen.



Sedativum (rustgevend) bij element vuur

Passiflora incarnata Passiebloem

Fam. Passifloraceae

Gebruikte deel: herba (hele kruid)

Dit is de meest winterharde passiebloem, *Passiflora ebulis* heeft een zoetere vrucht.

Inhoudsstoffen:

Flavonoïden

Alkaloïden

Fytosterolen



Werkingsgebieden:

- Mild sedativum op het centraal zenuwstelsel.
- Spasmolyticum (ontkrampend).
- Zwak analgetisch (pijnstillend) en anti-neuralgisch (tegen zenuwpijn).
- Anxiolyticum.

Indicaties:

- Overactiviteit, zenuwachtigheid, stress en rusteloosheid, rusteloze benen.
- Angst en paniekaanvallen.
- Prikkelbaarheid o.a. in de menopauze.
- Migraine en hoofdpijn door stress.
- Milde slaapstoornissen door overinspanning, alcoholisme, menopauze.
- Hoge bloeddruk en hartklachten.



Contra-indicaties:

Niet tijdens zwangerschap vanwege mogelijk baarmoederstimulerend effect.

Bijwerkingen:

Er is geen gevaar voor afhankelijkheid.

Hoge doses overdag kunnen slaapverwekkend zijn.

Culinair:

Bladeren gekookt lekker als groente



Maagkruid bij het element Aarde

Artemissia absinthium Absinth- alsem



Vrouwenkruid genoemd naar de godin: Artemisia/Diane.

Verdrijft boze geesten.

Door monniken uit het zuiden naar ons land gebracht en zo inheems geworden.

Van oudsher meest gebruikte bitterkruid.

In het Engels: wormwood

Lijkt qua plant op de bijvoet (Artemisia vulg.) maar die heeft groen blad ipv grijs.



Gebruikte deel: herba/ summitates (bloeiende toppen)

Inhoudsstoffen:

- Bitterstoffen
- Etherische olie (thujon en azuleen- blauw)
- Flavonoïden
- Looistoffen



Werkingsgebieden en eigenschappen:

- Tonicum voor de sanguinicus.
- Versterkt een gevoel van welbevinden (werking op het zenuwstelsel).
- Roborans (algemeen versterkend).
- Amarum aromaticum (aromatisch bittermiddel).
- Wormdrijvend.
- Mild choloretisch en cholagoog (galvormend en galdrijvend).
- Werking op de uterus (baarmoeder).



Indicaties:

- Dyspeptische klachten.
 - Darmparasieten.
 - Bij koorts en griep (ook nabehandeling ervan).
 - Menstruatie bevorderend, wee-opwekkend middel.
-
- Toxicologie:
 - Te hoge dosis van de etherische olie door de thujon: hoofdpijn, misselijkheid, braken, epileptische verschijnselen en abortus.
-
- Contra-indicaties: zwangerschap.



Longkruid bij het element metaal

Hyssopus officinalis Hyssop

Fam. Lamiaceae

Gebruikte deel: herba (hele kruid) of de knoppen (summitates)

Inhoudsstoffen:

- Bitterstoffen
- Etherische olie
- Looistoffen



- Werkt antimicrobieel.
- Wordt ingezet bij verschillende luchtwegklachten: heesheid (bij verminderde elasticiteit van de stembanden), hoest (bevordert het ophoesten en oplossen van slijm), kinkhoest, krampachtige hoest, bronchitis, COPD.
- Verkoudheid met neusverstopping.
- Bij spijsverteringsklachten zoals gebrekkige eetlust en winderigheid.
- Is een anhydroticum: bij overmatig transpireren (combi met Salie).
- Bij algemene zwakte (tonicum). Bij angst, neerslachtigheid en spanning.

Uitwendig: bij kneuzingen en blauwe plekken.

Contra-indicaties: niet bij zwangeren vanwege mogelijk baarmoederstimulerend effect



Nierkruid voor het element Water

Solidago virgaurea Guldenroede

fam. Asteraceae (composietenfamilie)



- Lijkt op de tuinplant *Solidago canadensis*; deze heeft een sterke kruipwortel en is groter en is minder geneeskrachtig.
- Gebruikte deel: herba (net in bloei plukken, anders worden de bloemen pluisjes)



Inhoudsstoffen:

Looistoffen

Saponinen

Etherische olie

Flavonoïden



Werkingsgebieden:

- Diureticum (vochtafdrijvend).
- Adstringens (samentrekkend).
- Antiflogisticum (ontstekingswerend).
- Regenererende werking op de nieren.
- Antidyscratisch (bloedzuiverend) werkend diureticum.
- Venenmiddel (werkt op aderen).



Indicaties:

- Oedeem (mag ook tijdens de zwangerschap).
- Blaas-, en nierbekkenontsteking.
- Nierinsufficiëntie en bij eiwit in de urine.
- Nier-, en blaasgruis (ook ter preventie).
- Reuma en jicht (urinezuurdrijvend).
- Varices (spataderen).
- Adjuvans (aanvullend) bij bovenste luchtwegen (KNO).

- Uitzwendig bij wonden en als spoelmiddel bij mond en keelontstekingen.
- Cave: niet samen geven met reguliere diuretica.

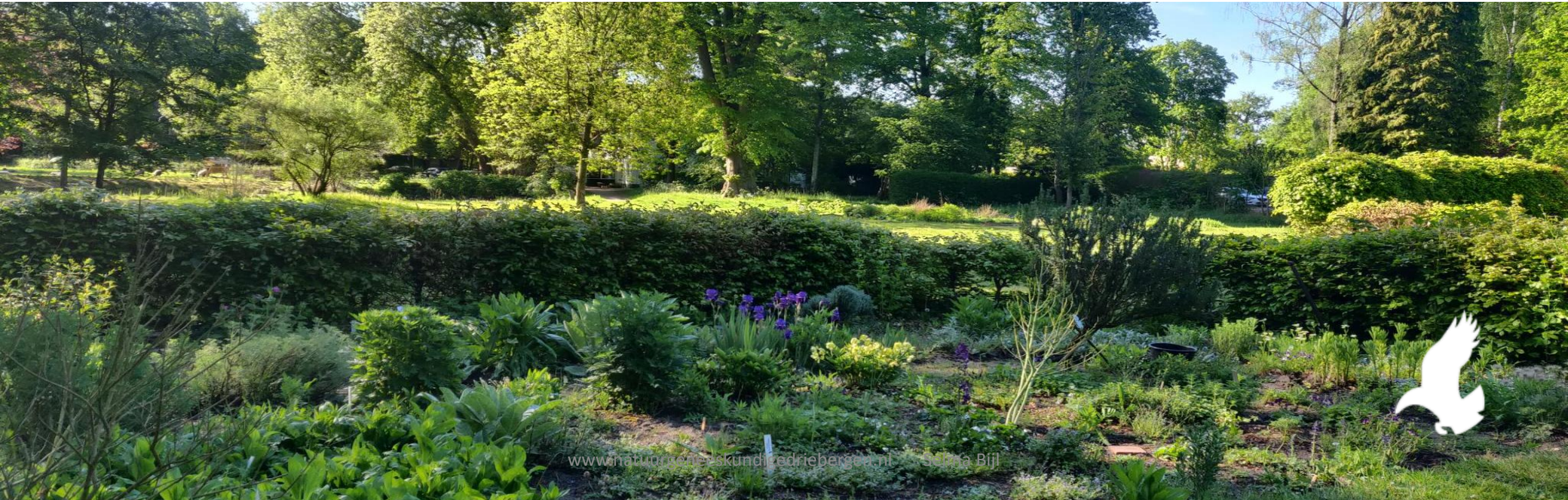


De kruidentuin

Loop in stilte door de hele kruidentuin en kijk / voel naar welk kruid je toegetrokken wordt.

Check bij mij of het een kruid is (en niet giftig of een sierplant).

Daarna gaan we elk kruid met elkaar bekijken.



Wat heb je geleerd vandaag?

- Kennis
- Ervaring
- Zintuigen

