

Zwangerschapskaart

Geschikt tijdens de zwangerschap

- Aardbei
- Berk
- Brandnetel (met mate)
- Citroenmelisse (wel oppassen bij lage bloeddruk)
- Gember (wel oppassen bij lage bloeddruk)
- Heermoes
- Kamille (met mate)
- Kattendoorn
- Linde
- Moerasspirea (alleen uitwendig)
- Paardenbloem
- Rozenblaadjes
- Vlierbloesem

Niet geschikt tijdens de zwangerschap

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| • Absinth | • Geelwortel | • Salie |
| • Basilicum | • Ginkgo | • Senna |
| • Berendruif | • IJslands mos | • Selderij (zaad) |
| • Bijvoet | • Jeneverbes | • Valeriaan |
| • Boerenwormkruid | • Kalmoes | • Venkel |
| • Bonenkruid | • Kattensnor | • Vlezig hokjespeul |
| • Braam | • Lavas | • Vrouwenmantel |
| • Duizendblad | • Lievrouwbedstro | • Vuilboom |
| • Dwergpalm | • Moederkruid | • Zoethout |
| • Engelwortel | • Monnikspeper | • Zuurbes |
| • Fenegriek | • Peterselie | |

Bij zwangerschap liever geen tinctuur gebruiken. Indien dit toch nodig is, dan altijd laag doseren.
Thee maximaal 2 kopjes per dag.

Het gebruik van kruiden tijdens de zwangerschap kan een risico brengen, wees je daar bewust van.



Kinderkaart

Geschikt voor kinderen:

- Aardbei
- Agrimonie
- Citroenmelisse (wel oppassen bij lage bloeddruk)
- Driekleurig viooltje
- Goudsbloem
- Hondsdraf
- St. Janskruid (altijd in overleg met de behandelaar)
- Kamille (met mate)
- Lavendel
- Linde
- Madeliefje
- Rozenbottel
- Smalle weegbree
- Vlierbloesem

Met restricties voor kinderen:

- Braam (kan te prikkelend zijn, dan liever aardbei)
- Brandnetel (wordt afgeraden voor kinderen onder de 12 jaar)
- Gember (niet voor kinderen onder de 6 jaar)
- Moerasspirea (alleen uitwendig)
- Paardenbloem (alleen uitwendig)
- Pepermunt (kan te heftig zijn, alleen als het kind dit lust, anders vervangen voor kruizemunt)
- Rozemarijn (niet onder de 5 jaar)
- Stinkende Gouwe (alleen uitwendig)
- Zoethout (altijd zonder bast, en niet bij kinderen onder de 5 jaar)
- Venkel (in zeer kleine hoeveelheden)

Voor kinderen liever geen tinctuur gebruiken. Indien dit toch nodig is, dan altijd laag doseren. Denk hierbij ook aan de kwetsbaarheid van een kind. Onder de 6 jaar thee maximaal 1 kopje per dag, oudere kinderen maximaal 2 kopjes thee per dag.

Het gebruik van kruiden aan kinderen kan een risico brengen, wees je daar bewust van.

