

Toverhazelaar

Hamamelis virginiana

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Hamamelisfamilie - hamamelidaceae

Volksnamen

Winterbloem, snijhout, toverstruik, knal hazelaar

Planttype:

Bladverliezende struik

Hoogte:

Tot 6 meter

Blad:

Ovaal, asymmetrisch. Groen in de zomer, geel in de herfst.

Bloem:

Gele draadvormige bloemen die in de late herfst en winter in bloei komen.

Vrucht:

Kleine, houtachtige capsules die de zaden met kracht en een knappend geluid verspreiden.

Wortels:

Een uitgebreid en diepgaand wortelstelsel dat de plant stevig verankert en toegang geeft tot grondwater.

Zaaitijd:

maart/april

Standplaats:

zon/halfschaduw, uit de wind



"Laat mij je warmte en rust geven in de koude winter"

Gebruikte delen: blad en schors van jonge twijgen: in een zalf en als tinctuur. Niet als thee.

GESCHIEDENIS

Inheemse volkeren van Noord-Amerika, zoals de Cherokee en Iroquois, gebruikten Hamamelis virginiana voor medicinale doeleinden. Europese kolonisten namen deze kennis over, en toverhazelaar werd later een populair ingrediënt in traditionele en moderne kruidengeneeskunde.

AFKOMST

Hamamelis virginiana, ook bekend als toverhazelaar, is een struik afkomstig uit Noord-Amerika. Hij groeit voornamelijk in bossen en langs oevers in het oosten van de Verenigde Staten en Canada.

MYTHOLOGIE

De naam "toverhazelaar" verwijst naar het gebruik van de takken als wichelroedes bij het zoeken naar water of metalen. Het werd beschouwd als een magische plant met beschermende krachten tegen kwade geesten.

Recept kalmerende huidlotion

Ingrediënten:

100 ml hamameliswater (hydrolaat).
10 druppels lavendelolie.
5 druppels tea tree olie.

Bereiding:

Meng alle ingrediënten in een donkere glazen fles. Schud goed voor gebruik.

Toepassing:

Breng aan op de huid met een wattenschijfje bij acne, irritaties of insectenbeten. Gebruik maximaal 2 keer per dag.



BOTANISCHE KENMERKEN

Donkergele bloemen, rode aanzet:

Werking op bloedsomloop, hart, lever, milt

Groot wortelgestel:

weerstandverhogend

Winterbloei:

weerstand

Zoete geur:

brengt rust in het zenuwstelsel



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Bloedsomloop:

Spataderen en aambeien: Vermindert pijn en ontsteking.

Bevordert het reinigingsproces van het lichaam.

Huid:

Behandeling van acne, eczeem en insectenbeten.

Bevordert wondgenezing en vermindert zwelling.

Ogen:

Kalmerend bij oogontsteking of wallen.



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen
samentrekkend, wondhelend

Saponinen
reinigend

Choline:

kalmerend, ontspannend

Flavonoïden

vaatversterkend, anti-oxidant

proanthocyanidine

anti-oxidant

niet gebruiken bij
Inwendig
niet bij zwangerschap
Niet bij leverproblemen
Uitwendig
niet bij allergie voor hamamelis

Klein Hoefblad

Tussilago farfara

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - asteraceae

Volksnamen

Hoestblad

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 30 cm

Blad:

Hoefijzervormig blad, bovenzijde is leerachtig groen, onderzijde viltig wit. Het blad komt na de bloei.

Stengel:

Deze ziet eruit als kleine schubben op elkaar.

Bloem:

Gele staalbloemetjes.

Vrucht:

Pluiszaad

Wortels:

Kruipende, vlezige witte wortel, onuitroeibaar wortelgestel.

Zaaitijd:

november/december

Standplaats:

zonnige, maar vochtige plek



"ik kom hoop brengen na een donkere winter"

Gebruikte delen: bloemen en volwassen blad als thee, wortels voor tinctuur (D1 verdunning).

GESCHIEDENIS

Het pluiszaad van Klein Hoefblad is makkelijk brandbaar, en werd gebruikt als tondel. Geneeskrachtig gezien werden de gedroogde bladeren gerookt, als verlichting bij luchtwegklachten.

AFKOMST

Het kruid is van oorsprong inheems in Europa en Azië, maar het heeft zich ook verspreid naar Noord-Amerika en andere delen van de wereld

MYTHOLOGIE

Klein hoefblad is een van de eerste bloemen die in het vroege voorjaar bloeit, vaak nog voordat andere planten verschijnen. Dit maakt het een symbool van nieuw leven en hoop. In sommige Europese volksverhalen werd het daarom gezien als een teken dat de wintergeesten op hun retour waren en de lente begon te winnen

BOTANISCHE KENMERKEN

Gele bloemen, rode aanzet:

Werking op bloedsomloop, hart, lever, milt

Onuitroeibaar wortelgestel:

weerstandverhogend

Wit viltig blad:

werking op luchtwegen en slijmvliesen

Vroege bloeier:

Versterkend, opbouwend



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Luchtwegen:

Slijm afvoerend, ontstekingsremmend en ontkrampend. Bij chronische verkoudheden, astma, bronchitis en stoflongen.

Algemene weerstand:

Algeheel versterkend en opbouwend. Herstellend na griep. Helpt het lichaam te reinigen.

Nieren:

Stimulerend en vocht afdrijvend.



Belangrijke inhoudsstoffen

Veel Vitaminen en mineralen

Opbouwend, weerstandverhogend

Pyrrolizidine Alkaloïden

Ontkrampend, pijnstillend

Inuline

Bloedsuikerverlagend, Darmbloom bevorderend

Flavonoïden

vaatversterkend, anti-oxidant

proanthocyanidine

Recept hoest siroop

Let op! op schone grond plukken, want het kruid staat erom bekend dat het vervuiling uit de grond kan halen.

Ingrediënten:

Klein hoefblad bloemetjes en blaadjes
Rietsuiker of honing

Bereiding:

Vul een klein jampotje afwisselend met geknipte bloemetjes/blaadjes van Klein Hoefblad, en een laagje rietsuiker of honing. Laat 6-8 weken in het donker staan en zeef het dan af. Nu heb je je eigen hoestsiroop.

Toepassing:

Met name te gebruiken bij een droge hoest. 3 eetlepels per dag.



Pas op!
Klein Hoefblad bevat Pyrrolizidine Alkaloïden. Bij overmatig gebruik kan het een toxische werking hebben op de lever.

Hondsroos

Rosa canina

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Rozenfamilie - Rosaceae

Volksnamen

Hoestblad

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 30 cm

Blad:

Gezaagd blad

Stengel:

Glad, met stekels of doornen

Bloem:

Zachtroze

Vrucht:

Schijnvrucht
(Rozenbottel)

Wortels:

Stevige en diep in de grond genestelde centrale penwortel met daaruit ontspringend horizontale uitlopers

Zaaitijd:

April tot juni

(liever stekken)

Standplaats:

Ochtendzon



“Veel liefs van mij”

Gebruikte delen: bloemen en rozenbottels als thee, tinctuur of zalf.

GESCHIEDENIS

De roos werd veelvuldig gebruikt, in melkaftreksels als badwater (blaadjes) en als middel tegen scheurbuik (rozenbottels).

AFKOMST

Rozen bestaan al 35 miljoen jaar, in heel veel varianten. Met vermoed dat de afkomst uit Azië is, daar zijn in elk geval de eerste gecultiveerde rozen gekweekt.

MYTHOLOGIE

Een bekend verhaal is dat Cleopatra rozen in haar badwater gebruikte.

De roos werd over het algemeen gebruikt als liefdeskruide en is gewijd aan de godin Aphrodite. De rode roos zou zijn ontstaan uit het bloed van haar geliefde: Adonis,

In het christendom wordt de rode roos geassocieerd met het bloed van Jezus en de doorns als de doornenkroon van Jezus.

Rozenbottel likeur

Ingrediënten:

125 gr. verse rozenbottels

50 gr. suiker

250 ml wodka

Bereiding:

Haal de kroontjes van de rozenbottels en snij de vruchten door de helft. Doe ze in een weckpot samen met de suiker en de wodka. Zet deze donker weg en schud de eerste week voorzichtig. Na 3 weken afzeven. De likeur is klaar en tot een jaar houdbaar.

Toepassing:

Neem een klein borrelglasje bij griep en verkoudheid

BOTANISCHE KENMERKEN

Roze bloemen:

Harmoniserende werking, werking op gemoed en bloedsomloop

Doornen, stekels:

Prikkelend

Sterke geur:

Rustgevend op het zenuwstelsel

Stevige penwortel:

Aardend



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Algemene weerstand:

Vanwege het hoge gehalte vitamine C in de rozenbottel, werkt het kruid beschermend en opbouwend. Het is een echt anti-griep kruid.

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en ontspannend

Huid:

Huidherstellend, hydraterend en verzachtend, Bij een rode of geïrriteerde huid.



De Hondsroos heeft meerdere toepassingen, bijvoorbeeld als bachbloesem, maar ook als etherische olie

Belangrijke inhoudsstoffen

Veel Vitaminen en mineralen

Opbouwend, weerstandverhogend

Pyrrolizidine Alkaloïden

Ontkrampend, pijnstillend

Inuline

Bloedsuikerverlagend, Darmbioom verbeterend

Flavonoïden

vaatversterkend, anti-oxidant

Hondsdrif

Glechoma hederacea

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Lipbloemenfamilie - Lamiaceae

Volksnamen

Aardveil (klimop), blauwe muur
galbloem, alehoof

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 25 cm

Blad:

Niervormig blad,
lobbige rand

Stengel:

Slappe, vierkanten
stengel, lichtbehaard

Bloem:

Paars

Vrucht:

Splitvrucht (zaadjes)

Wortels:

Onuitroeibare, bodem
bedekkende,
bovengrondse
kruipwortels

Zaaitijd:

Maart tot juni

Standplaats:

Zonnig tot halfschaduw



"Bij mij mag jij jezelf zijn"

Gebruikte delen: bovengrondse delen voor thee, hele bloeiende kruid voor tinctuur.

GESCHIEDENIS

Hondsdrif werd in de oudheid gebruikt als
middel tegen zere ogen. Ook werd het in de
bierindustrie gebruikt om bier te klaren. Nu
gebruikt men daar hop voor.

AFKOMST

Noordelijk halfrond

MYTHOLOGIE

Hondsdrif gold van oudsher als heilig
kruid van Thor of Donar (Jupiter).

Germaanse volkeren droegen kransen
van de plant tijdens zomernachtelijke
rituelen.

In de tijd van heksenvervolgingen
geloofde men dat hondsdrif, geplukt op
Beltane of Meiaavond, heksen zichtbaar
maakten, mits diezelfde nacht gevlochten
tot een krans. Deze moest de volgende
dag op het hoofd gedragen worden.

Hondsdrif pesto

Ingrediënten:

50 gr. hondsdrifblaadjes en bloemetjes
50 gr. pijnboompitjes
klein teentje knoflook
olijfolie

Bereiding:

Doe alle ingredienten in een keukenmachine of mixer, en maal deze fijn
tot een grove puree. Eventueel zout en peper naar smaak toevoegen

Toepassing: Heerlijk als aanvulling in gerechten

BOTANISCHE KENMERKEN

Roze bloemen:

Harmoniserende werking, werking op
gemoed en bloedsomloop

Doornen, stekels:

Prikkelend

Sterke geur:

Rustgevend op het zenuwstelsel

Stevige penwortel:

Aardend



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Urinewegen:

Stimulerend en ontzurend. Bij
vochtophopingen en niergruis.

Luchtwegen:

Slijm- en vochtafvoerend.
Ontstekingsremmend, bij aanhoudende
hoest en bronchitis.

Zenuwstelsel:

Kalmerend en ontkrampend. Bij angst voor
nieuwe dingen.



Let op!
Hondsdrif is giftig voor
paarden

Belangrijke inhaltsstoffen

Bitterstoffen

Zet de processen in het
lichaam aan.

Looistoffen

Samentrekkend en
afvoerend

Etherische olie

Kalmerend en
ontkrampend

Organische zuren

Ontzurend in het
lichaam

Veel vitaminen en

mineralen

opbouwend

Brandnetel

Urtica dioica

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Brandnetelfamilie - Urticaceae

Volksnamen

Bijtnetel, steeknetel, duivelstong

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 200 cm

Blad:

Gezaagd, met brandharen

Stengel:

Rechtopstaand, vierkant, behaard

Bloem:

Wit

Vrucht:

Nootje (zaadjes)

Wortels:

Sterk woekerend wortelgestel

Zaaitijd:

Februari tot en met juni

Standplaats:

Halfschaduw



"Ik geef je kracht om alles aan te kunnen"

Gebruikte delen: Toppen voor thee, tinctuur en zalf

GESCHIEDENIS

De oude Egyptenaren gebruikten Brandnetel tegen klachten als artritis en de Romeinen gebruikten het op de huid om warm te worden. In de middeleeuwen werd het vooral om de vochtafdrijvende werking gebruikt.

AFKOMST

Noordelijk halfrond en Azië

MYTHOLOGIE

In sommige oude Europese mythologieën wordt de brandnetel geassocieerd met de godin van de aarde of de natuur, die het lichaam van de aarde beschermt tegen destructieve invloeden.

De brandnetel stond voor de kracht van de natuur zelf: krachtig, maar soms ook onvoorspelbaar. Het kon zowel voor genezing als voor bescherming zorgen, maar werd nooit lichtvaardig gebruikt vanwege zijn branderige eigenschappen.

Brandnetelsoep

Ingrediënten:

200 gr. Brandneteltoppen
1 ui, eventueel wat bleekselderij
Groentebouillon in water

Bereiding:

Fruit de ui en de bleekselderij glazig en voeg er de geknipte Brandneteltoppen aan toe. Voeg de bouillon met het water erbij en laat even koken. Pureer het geheel tot een gladde massa.

Toepassing: Als lunch of voorgerecht

BOTANISCHE KENMERKEN

Donkergroen blad:

Veel vitamines en mineralen: opbouwend

Gezaagd blad:

Prikkelend, stimulerend

Vierkante stengel:

Weerstandverhogend

Sterk woekerend:

Aardend, weerstandverhogend

Brandharen:

Prikkelend, werken als anti-histamine



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Algemene weerstand:

Zéér reinigend en opbouwend.
Ondersteunt bij een zwakke weerstand.
Voorjaarsboost.

Bloed en bloedsomloop:

Verrijkt het bloed en helpt afvalstoffen af te voeren. Kan ingezet worden bij bloedarmoede en algehele malaise.

Huid:

Uittrekkend bij vuile wonden en steenpuisten.



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Héél veel vitamines en mineralen

Opbouwend en versterkend

Héél veel organische zuren

Ontzurend, reinigend

Saponinen

Reinigend

Xanthophyl

Antioxydant

Let op!
Er zit een stofje in de Brandnetel die als anti-histamine werkt. Dit kan juist een allergische reactie veroorzaken.

Madeliefje

Bellis perennis

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - Asteraceae

Volksnamen

Maagdelieve, meizoentje.

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 15 cm

Blad:

Rond

Stengel:

Rechtopstaand, rond, zachtbehaard

Bloem:

Wit

Vrucht:

Eenzadig nootje

Wortels:

Stevig wortelrozet

Zaaitijd:

Mei tot juli

Standplaats:

Zonnig tot halfschaduw



"Ik haal kracht uit tegenslagen"

Gebruikte delen: openstaande bloemetjes voor thee en tinctuur.

GESCHIEDENIS

De bloemetjes van het Madeliefje werd voornamelijk gebruikt bij huidklachten.

AFKOMST

Zuid-West Azië en Europa

MYTHOLOGIE

Het madeliefje werd gezien als een symbool van puurheid, onschuld en liefde. De liefdesgodin Aphrodite uitte haar liefde voor Adonis door Madeliefjes te laten bloeien.

In de huidige tijd gebruiken we het madeliefje als "liefdeswaarzegger": de bloemblaadjes worden één voor één geplukt, en bij elke keer wordt gezegd "deze persoon houdt van mij, deze persoon houdt niet van mij". De uitkomst is het laatste bloemblaadjes wat geplukt wordt.

Gezichtsreiniger

Ingrediënten:

Handjevol madeliefjes
kopje heet water

Bereiding:

Voeg verse madeliefjes in een kopje heet water, tot ze net onder staan. Laat de madeliefjes 20 minuutjes staan en zeef dan af. Het water kan tot 4 dagen in de koelkast bewaard blijven.

Toepassing:

Als verzachtende en gezichtsreinigende tonic om schoon de nacht in te gaan. Goed te combineren met Vrouwenmantel.



BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bloemen:

Versterkend en harmoniserend

Rode puntjes aan de bloemblaadjes:

Werking op de bloedsomloop

Zachte beharing:

Werking op de huid en de slijmvliezen

Stevige wortelrozet:

Aardend, weerstandverhogend



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Bloed en bloedsomloop:

Bloedreinigend, ontkramp de vaatwand, bloeddrukverlagend.

Huid:

Verzachtend en ontstekingsremmend. Bij droge huiduitslag en slecht genezende wonden.

Algemene weerstand:

Weerstandverhogend, ontstekingsremmend, bij alle veelvoorkomende luchtwegklachten



Belangrijke inhoudsstoffen

Saponinen

Reinigend

Slijmstoffen

Huid- en slijmvlies

herstellend

Flavonoïden

Vaatversterkend,

antioxidant

Inuline

Bloedsuikerverlagend,

Darmbloom verbeterend

Cumarine

ontkrampend,

bloedverdünnend

Let op!
Niet samen gebruiken
met medicatie die een
bloedverdünnende
werking hebben

Paardenbloem

Taraxacum officinale

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - Asteraceae

Volksnamen

Pissebloem, leeuwentand

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 30 cm

Blad:

Getand

Stengel:

Hol, rond, glad, bevat wit melksap

Bloem:

Geel

Vrucht:

Eenzadig nootje (pluis)

Wortels:

Stevig wortelrozet met penwortel die wel tot 90 cm lang kan worden.

Zaaitijd:

Maart tot juli

Standplaats:

Zonnig tot halfschaduw



“Geef mij jouw wens, ik breng het naar de sterren”

Gebruikte delen: Wortels voor tinctuur, bladeren voor thee, bloemhoofden voor siroop

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd de Paardenbloem vooral gebruikt bij leverziektes.

AFKOMST

Zuid-West Azië en Europa

MYTHOLOGIE

De engel van de bloemen kwam op aarde om te ontdekken van welke plant ze het meest hield. Ze kwam in haar zoektocht allerlei planten tegen. Als ze hen vroeg: “waar zou je willen wonen”, dan antwoordden ze allemaal dat ze in een gebouw of omheining wilde wonen waar hun kleuren het mooist zouden afsteken. Op een dag ontmoette ze de Paardenbloem, en die antwoordde haar dat hij overal wilde wonen, tussen rotsen, in natte grond, hoog in de bergen of ergens aan zee, en het liefst dáár waar kinderen waren, zodat hij hun harten met vreugde kon vervullen vanwege zijn heldere gele kleur, als van de zon. Daarop koos de engel de Paardenbloem als haar favoriete plant.

Siroop

Ingrediënten:

- 2 volle handen paardenbloemen * 1 liter water
- 300 ml honing
- 1 biologische citroen * schone (steriele) glazen flessen met dop



Bereiding:

Was de bloemen (zonder groen) en doe ze met de citroen in de pan met water. laat een 2-3 minuutjes pruttelen. Haal de pan van het vuur en laat 24 uur staan. Daarna afzeven, het vocht opwarmen tot max. 40 graden. Voeg de honing toe, roer goed door en schenk het in de flessen. Enkele maanden houdbaar. Na openen in de koelkast bewaren.

Toepassing:

Een gezonde toevoeging aan thee, of gewoon aangelengd met water als een drankje, om even de spijsvertering te helpen verteren.

BOTANISCHE KENMERKEN

Gele bloemen:

Spijsvertering

Ingekerfd blad:

Ontkrampend

Ronde, holle stengel:

Werking op holle delen van het lichaam

Stevige wortelrozet, penwortel:

Aardend, weerstandverhogend

Wit melksap:

Bitter, werking op de lever en galwegen

Staat graag in natte grond:

Werking op de urinewegen



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zet de processen in het lichaam aan.

Etherische olie

Stimulerend en ontkrampend

Héél veel vitaminen en mineralen

Opbouwend en versterkend

Inuline

Bloedsuikerverlagend, Darmbloom verbeterend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Spijsvertering:

Stimulerend op spijsvertering, bij slechte eetlust en trage lever.

Urinewegen:

Stimulerend, sterk afvoerend, bij oedeem en blaasonsteking.

Algemene weerstand:

Sterk opbouwend, bij voorjaarsmoeheid, weinig eetlust en bloedarmoede

Let op!

Met het witte melksap kun je wratten wegstippen, dit kan zwarte vlekken geven

Kleefkruid

Galium aparine

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Sterbladigenfamilie - Rubiaceae

Volksnamen

Kattenklauw, kleine klit, klettenklauw

Planttype:

Eenjarig

Hoogte:

Tot 120 cm

Blad:

Rond, behaard, met stekelpunt

Stengel:

Vierkant

Bloem:

Wit

Vrucht:

Vruchtjes met haakjes

Wortels:

Fijne, horizontaal groeiende worteltjes

Zaaitijd:

September tot en met november

Standplaats:

Halfschaduw tot volle zon



"Ik verbind wat bij elkaar hoort, en neem mee wat je los mag laten"

Gebruikte delen: Bloeiende, bovengrondse delen voor tinctuur, bovengrondse delen voor thee

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd kleefkruid gebruikt bij huidaandoeningen en vochtophopingen.

AFKOMST

Zuid-West Azië en Europa

MYTHOLOGIE

In oude Europese volksmagie werd kleefkruid soms gebruikt als beschermkruid. Men geloofde dat het – door zijn "kleefkracht" – negatieve energie, kwade geesten of vloeken zou kunnen "vastplakken" en neutraliseren. In sommige streken werd het bij de deuropening gehangen of onder het kussen gelegd voor bescherming tijdens de slaap.

Reinigingstonic voor de huid

Ingrediënten:

- 1 volle hand vers kleefkruid (Galium aparine)
- ½ liter kokend water
- Optioneel: voeg extra huidvriendelijke kruiden toe zoals:
- Vrouwenmantel – ondersteunt de elasticiteit van de huid
- Wilde marjolein – werkt verzachtend en licht antiseptisch

Bereiding:

Breng het water aan de kook. Giet het kokende water over het kleefkruid (en eventuele extra kruiden) in een glazen pot of hittebestendige kom. Dek af en laat het mengsel 24 uur trekken, zo kunnen de werkzame stoffen goed vrijkomen.

Zeef het kruid eruit en bewaar het kruidenwater in een schoon flesje of potje in de koelkast. Gebruik binnen 5-7 dagen, eventueel met een druppeltje lavendel etherische olie.

Toepassing:

Doe een beetje van de tonic op een (herbruikbaar) wattenschijfje en veeg zachtjes over je gezicht, hals en decolleté. Je zult versteld staan van wat er loskomt! Kan ook als make-up remover.

BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bloemen:

Harmoniserend, ontstekingsremmend. Hormoonstelsel, lymfestelsel.

Rond blad:

Vrouwelijke, zacht

Vierkanten stengel:

Weerstandverhogend

Kleverig:

Werking op de huid



Belangrijke inhoudsstoffen

Flavonoïden

Vaatversterkend, antioxidant

Saponinen

Reinigend

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Cumarine

ontkrampend, bloedverdünnend

Silicium

Bouwsteen voor botten, tanden, haren en huid

Vitamine C

Antioxidant

Veel vitaminen en mineralen

Opbouwend, versterkend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Lymfestelsel:

Reinigend, uitdrijvend. Bij allerlei vervuilingen in het bloed en vochtophopingen.

Huid:

Verkoelend en verzachtend zoals bij zonnebrand. Reinigt de vlekkerige huid. Reinigt de vette huid. Bij jeuk. Bij eczeem, psoriasis en acné.

Algemene weerstand:

Sterk reinigend en opbouwend



Let op!

Niet naast vochtafdrijvende medicatie gebruiken.

Meidoorn

Crataegus monogyna

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Rozenfamilie - Rosaceae

Volksnamen

Doornboom, meitakken

Planttype:

Vast

Hoogte:

Tot 10 m hoog

Blad:

Licht ingekerfd blad

Stengel:

Rond, verhoutend

Bloem:

Wit

Vrucht:

Bes met één zaadje

Wortels:

Stevig verankerde wortel, zelfs al op jonge leeftijd.

Meidoorn planten:

In het voorjaar of in het najaar

Standplaats:

Volle zon tot lichte schaduw



"Geef mij jouw vertrouwen en ik geef jou mijn hart"

Gebruikte delen: Bloeiende toppen voor tinctuur en thee. Soms ook de bessen voor de tinctuur.

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd meidoorn vooral gebruikt bij overvloedige menstruatieproblemen. Tegenwoordig wordt Meidoorn ingezet bij hart- en vaatziekten.

AFKOMST

West Azië en Noord-West Afrika

MYTHOLOGIE

De meidoorn is traditioneel verbonden met het Keltische lentefeest Beltane (1 mei). Dit feest vierde de vruchtbaarheid van het land en de kracht van de zon. Meidoornbloesem werd verwerkt in bloemenkransen en liefdesoffers. In sommige streken was het zelfs verboden om vóór 1 mei bloesem van de boom te plukken, uit angst de natuurgeesten te verstoren.

Recept Meidoornchutney

Ingrediënten:

- 1 kg meidoornbessen
- 1 kg appels (in stukjes gesneden)
- 1 kleine gesnipperde ui
- 1 liter appelciderazijn
- 650 gr (biologische) suiker
- 2 tl verse gemberwortel, fijngemalen
- 2 kruidnagels (en eventueel peper naar smaak)



Bereiding:

- Verwijder de steeltjes van de bessen
- Doe de gewassen bessen samen met de appelazijn een pan en breng aan de kook
- Laat het een half uurtje pruttelen
- Haal het mengsel door een zeef en zet de pan met vloeistof weer op het vuur
- Voeg hier de stukjes appel, gesnipperde ui, suiker, gember, kruidnagel, gember en peper aan toe
- Laat het geheel koken tot de appel zacht is, maar nog wel zijn vorm behoud.
- Doe de chutney in gesteriliseerde potten

- De chutney is heerlijk als dip voor een (kruiden)kaas, of op een pannenkoekje!

BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bloemen:

Harmoniserend, ontstekingsremmend. Hormoonstelsel, lymfestelsel.

Ingekerfd blad:

Ontkrampend

Doornen:

Prikkelend



Belangrijke inhoudsstoffen

Flavonoïden

Vaatversterkend, antioxidant

Saponinen

Reinigend

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Organische zuren

Ontzurend, reinigend

Vitamine B

Ontkrampend, kalmerend

Vitamine C

Antioxidant

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Hart en bloedvaten:

Reinigt de vaten, helpt doorstroming te verbeteren. Bij aderverkalking en hoge bloeddruk.

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en kalmerend. Geeft rust in het hele gestel en helpt de nachtrust te verbeteren.

Let op!
Niet voor zogende moeders.

Vlier

Sambucus nigra

Muskuskruidfamilie - Adoxaceae

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Volksnamen

Flierenhout

Planttype:

Vast

Vlier planten:

In het voorjaar of in
het najaar

Standplaats:

Licht zonnig tot half schaduw

Hoogte:

3 tot 6 meter hoog

Blad:

Licht ingekerfd/gezaagd
blad

Stengel:

Rond tot hoekig,
verhoutend.

Bloem:

Wit

Vrucht:

Bes met één zaadje

Wortels:

Stevig verankerde
wortel, zelfs al op jonge
leeftijd.



"Ik neem alles zoals het komt en laat het van me afglijden"

Gebruikte delen: Bloeiende toppen voor tinctuur en thee. De bessen worden voor sap gebruikt.

GESCHIEDENIS

Al vanaf de Steentijd werd de vlier gebruikt bij aandoeningen aan de luchtwegen. Met name wanneer deze met koorts gepaard gingen. Ook voor de afdrijvende werking werd Vlier gebruikt.

AFKOMST

Europa, Noord-Afrika en delen van Azië

MYTHOLOGIE

Een sprookje van Vrouw Holle

Lang geleden, tijdens de twaalf heilige nachten, daalde Vrouw Holle af naar het rijk van de mensen. Ze liep over een met sneeuw bedekte heide, luisterde naar het fluisteren van bomen en het verlangen van verwelkte planten naar de lente. Toen zag ze een kale, eenzame struik. Deze sprak: "O Grote Moeder, al uw kinderen hebben een nut. De mensen gebruiken hazelnoten, wilgentenen en zelfs struikheide. Maar ik, wat betekende ik?" Ontroerd glimlachte Vrouw Holle. "Omdat je de mensen goed gezind bent, zal ik je zegenen. Je zult Vlier heten, mijn struik zijn, en ik zal Vliermoedertje genoemd worden."

Ze schonk de struik geneeskracht in bast, bloesem en bessen. Toen ziekte het land trof, ontdekten de mensen de helende kracht van vlierbessensap. Zo ging de spreuk rond: "Vlier doet wonderen."

Recept Vlierbloesempannenkoekjes

Ingrediënten:

- Vlierbloesempannenkoekjes
- Ingrediënten:
- 8-10 vlierbloesemschermen (even laten liggen zodat insecten eruit kunnen)
- 150 g bloem
- 1 ei
- 250 ml melk
- Snufje zout
- (Eventueel 1 el suiker)
- Boter of olie om te bakken
- Poedersuiker of honing

Bereiding:

- Pluk verse bloesemschermen (niet wassen, wel uitschudden).
- Meng bloem, ei, melk, zout (en suiker) tot een glad beslag.
- Doop de bloesems in het beslag.
- Bak ze in boter of olie met de bloemen naar beneden.
- Serveer warm met honing



BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bloemen:

Harmoniserend, ontstekingsremmend.
Hormoonstelsel, lymfestelsel.

Ingekerfd/licht gezaagd blad:
Ontkrampend

Donkerrode tot zwarte bessen:
werking op het bloedvatenstelsel,
reinigend en aanvullend.



Belangrijke inhaltsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en
afvoerend

Slijmstoffen

Huid- en slijmvlies
herstellend

Etherische olie

Kalmerend en
ontkrampend

Blauwzuurglycosiden

Stimulerend, reinigend

Flavonglycosiden

Versterkend op hart en
vaten

Alkaloïden

Stimulerend, reinigend

Organische zuren

Reinigend

Vitamine B & C

Kalmerend, anti-oxidant

Mineralen K en Ca

Afdrijvend, opbouwend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Hart en bloedvaten:

reinigend en aanvullend bij vervuild
bloed als gevolg van ontstekingen.
Reguleert koorts, en helpt
opbouwend bij griep. Verhoogt de
weerstand en versterkt het
organisme.

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en kalmerend. Geeft
rust.

Het stuifmeel van de
bloesem is lekker én
heilzaam. Droog de
bloesemschermen
daarom op papier,
zodat het stuifmeel
behouden blijft.

Sint-Janskruid

Hypericum perforatum

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Hertshooifamilie - Hypericaceae

Volksnamen

Jaag den duvel

Planttype:

Vast

Sint-Janskruid uitzaaien

van maart tot juli

Standplaats:

Zonnige en warme plek

Hoogte:

20 tot 80 cm hoog

Blad:

Frisgroen blad, iets spit toelopend, met gaatjes in het blad.

Stengel:

Glad, rond tot hoekig, verhoutend.

Bloem:

Geel

Vrucht:

Doosvrucht met meerdere zaadjes

Wortels:

Ondergronds wortelgestel met uitlopers



"Ik breng orde in chaos en neem mee wat niet van jou is"

Gebruikte delen: Bloeiende bloemetjes voor tinctuur en olie, hele bloeiende plant voor thee.

GESCHIEDENIS

In de tijd van de Grieken en de Romeinen werd dit kruid al gebruikt tegen zenuwaandoeningen, wondinfecties, maagproblemen en urinewegproblemen.

AFKOMST

Europa, Noord-Afrika en delen van Azië

MYTHOLOGIE

Balder - God van licht en wijsheid
De zoon van oppergod Odin en zijn vrouw Frigg.

*Balder straalde, jong en rein,
geen wond kreeg zijn lichaam klein.*

*Tot maretak, vergeten plant,
zijn schouder raakte, Loki's hand.*

*Hij viel, het licht week van het woud,
zijn bloed werd bloem, een gouden kruid.*

*Met blad vol gaatjes, sap als wijn,
een stille wond, een zonneschijn.*

*Sindsdien groeit het, stil en klaar,
op Sint-Jansdag, ieder jaar.*

*Wie het draagt, vergeet hem niet:
Balder leeft in zon en lied.*

RECEPT Sint-Jansolie maken

Je plukt Sint-Janskruid tussen 21 en 24 juni, ter verering aan Balder, en voor de christenen: ter verering aan Johannes de dooper. (Sint-Jan)

Benodigdheden:

- Glazen pot
- Zonnebloemolie



Pluk de Sint-Jansbloemetjes op een zonnige dag, vóór het heetst van de dag, wanneer ze op hun mooist zijn en stop ze in de pot. Vul deze tot iets over de helft (bijna driekwart). Giet er olie bij, tot alle bloemen goed onder staan. Bedek de pot met een (katoenen) doekje (niet afsluiten met deksel) en zet deze voor het raam op de meest zonnige plek. Roer de eerste week goed door en laat de olie daarna 3 weken met rust. De olie zal in de komende weken diep rood kleuren. De olie kan op zichzelf gebruikt worden of er kan een zalf van gemaakt worden.

BOTANISCHE KENMERKEN

Gele bloemen:

Kalmerend en zacht stimulerend op lever en galwegen. Bij nerveuze klachten.

Rood in de bloemknopjes:

Ontkrampend op hart en vaten. Helpt de doorstroming te verbeteren.

Gaatjes in het blad

Een echte lichtbrenger. Verbetert het humeur brengt meer structuur in het hoofd.



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zet de processen in het lichaam aan.

Flavonglycosiden

Stemmingsverbeterend en kalmerend op het zenuwstelsel

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend, stressverminderend

Organische zuren

Reinigend

Vitamine A, B & C

Opbouwend, kalmerend, anti-oxidant

Hars

Vetoplosbaar, heeft werking op het centrale zenuwstelsel

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Zenuwstelsel:

Kalmerend en versterkend. Bij chaos in het hoofd, spanningshoofdpijn, nervositeit en depressies.

Bloedsomloop:

Ontkrampend, bevordert de doorstroming. Helpt bij winterhanden- en voeten.

Huid:

Insmeren met olie bij 1e graads brandwonden en verbrande huid door de zon.

Sint-Janskruid heeft contra-indicaties met anti-depressiva, anti-conceptie en hartmedicatie. Gebruik dit kruid zorgvuldig of vraag een fytotherapeut!

Agrimonie

Agrimonia eupatoria

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Rozenfamilie - Rosaceae

Volksnamen

Zangerskruid, leverkruid, Drakenbloed

Planttype:

Vast

Agrimonie uitzaaien

In de late winter

Standplaats:

Lichte schaduwplek

Hoogte:

20 tot 90 cm hoog

Blad:

Samengesteld, afgebroken geveerd.

Stengel:

Glad, rond.

Bloem:

Geel

Vrucht:

Ronde dopvruchtjes met haakvormige borstelhaartjes

Wortels:

Diepe wortelstok



"Ik sla een arm om je heen en ik help je, zonder oordeel"

Gebruikte delen: De hele bloeiende plant, behalve de wortel en de dopvruchtjes voor thee en tinctuur

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd Agrimonie gebruikt om de geest te kalmeren, bloed te stelpen en wonden te helen. Zangers gebruikten het kruid om ermee te gorgelen voor een betere stem. Ook werd de wortel gebruikt om meel van te maken.

AFKOMST

Europa

MYTHOLOGIE

In de volksmagie werd agrimonie soms gebruikt om negatieve energie of betoveringen te verwijderen. Het werd dan verbrand of in een amulet gedragen.

Ook werd het gebruikt in reinigingsbaden samen met andere kruiden, als bescherming tegen het boze oog of vervloekingen.

BOTANISCHE KENMERKEN

Gele bloemen:

Kalmerend en zacht stimulerend op lever en galwegen. Bij nerveuze klachten.

Geveerd blad:

Ontkrampend

borstelhaartjes op dopvruchtjes

Reinigend.

Diepe wortelstok

Aardende werking, kalmerend op het zenuwstelsel



Belangrijke inhoudsstoffen

Looistoffen

Samentrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zet de processen in het lichaam aan.

Flavonoiden

Anti-oxidant, vaatversterkend

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend, stressverminderend

Organische zuren

Reinigend

Vitamine B, C & K

Opbouwend, kalmerend, anti-oxidant, bloedaanmaak

Salicine

Pijnstillend

Thee van agrimonie

Agrimonie is een echt kinderkruid, mag langdurig gebruikt worden en de thee ervan is heerlijk, zowel vers als gedroogd.

Ingrediënten:

- 2 tot 3 theelepels vers, fijngehakte agrimoniekruid. Gebruik hiervoor de jonge toppen: blad, bloem en zachte stengel)
- 250 ml water wat net van de kook af is
- (optioneel) honing of een schijfje citroen
- (Optioneel) andere kruiden als Citroenmelisse, Tijm of Pepermunt.

Bereiding:

1. Pluk bij voorkeur jonge scheuten, bij droog weer
2. Hak het kruid grof of kneus het een beetje om de werkzame stoffen beter vrij te laten komen.
3. Doe het in een kop, kan of theepot en 5 minuutjes rusten in warm water. Giet er daarna het gekookte water eroverheen.
4. Dek af en laat 10 tot 15 minuten trekken.
5. Zeef de thee en serveer warm.



Als je gedroogd kruid gebruikt, dan gebruik je de helft minder dan vers kruid.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Spijverterting:

Milde stimulans voor darmen, lever en alvleesklier. Helpt bij nerveuze maag/darmklachten. Ondersteunend bij chronische maag/darm aandoeningen. Kan ingezet worden bij leverontsteking.

Algehele constitutie:

Opbouwend en versterkend. Stimuleert de stofwisseling en kalmeert het zenuwstelsel.

Agrimonie is een heel veilig kruid, wat voor verschillende doeleinden gebruikt kan worden. Er bestaat ook een bacheloesem van: **Agrimony**

Brunel

Prunella vulgaris

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



lipbloemenfamilie - Lamiaceae

Volksnamen

Bijenkorfje, Self Heal

Planttype:

Vast

Calendula uitzaaien

In het voorjaar of najaar

Standplaats:

Zonnige plek, half schaduw

Hoogte:

Tot 20 cm hoog

Blad:

Licht gekarteld, behaard, uitlopend in een rondvormige punt.

Stengel:

Vierkant, behaard

Bloem:

Paars

Vrucht:

Vier nootjes

Wortels:

Uitlopers



"Ik help je te vertrouwen op je eigen kracht"

Gebruikte delen: bladeren en bloeiende toppen voor thee, bloeiende toppen voor tinctuur en olie

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd Brunel vooral gebruikt om wonden te helen en infecties tegen te gaan.

AFKOMST

Midden Europa

MYTHOLOGIE

- Brunel werd gezien als een beschermende plant tegen kwade invloeden, zoals hekserij of negatieve energie. Het werd vaak gebruikt in amuletten.
- De bladeren werden onder het hoofdkussen gelegd voor rustige dromen en snellere genezing na ziekte.

BOTANISCHE KENMERKEN

Paarse bloemen:

Werkend op het zenuwstelsel

Behaarde stengel en blad:

Werkend op de huid en slijmvliezen

Vierkante stengel:

Weerstandsverhogend



Belangrijke inhoudsstoffen

Flavonoïden

Vaatversterkend, Antioxidant

Fenolzuren

Antibacterieel, antiviraal, ontstekingsremmend

Looistoffen

Samenstrekkend en afvoerend

Bitterstoffen

Zetten de processen in het lichaam aan
Vitamine C
Antioxidant
Mineralen Zn
Belangrijke ondersteuning voor je immuunsysteem

Brunelstoofpot

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 3 volle handen verse brunelbladeren en -toppen
- 1 kleine ui of sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie of boter
- 1 kleine aardappel (in blokjes, optioneel, voor binding)
- 200 ml groentebouillon of water
- Zout & peper naar smaak
- (Optioneel) een handje brandnetel, zevenblad of veldzuring
- (Optioneel) een scheutje room of een klontje geitenkaas voor romigheid

Bereiding:

- Was de brunel goed en snijd grof.
- Verhit olie in een pan en fruit ui en knoflook glazig.
- Voeg aardappelblokjes toe (als je die gebruikt) en laat even bakken.
- Voeg brunel toe en laat kort slinken (zoals spinazie).
- Voeg bouillon toe en laat 10-15 minuten zachtjes stoven tot alles gaar is.
- Mix (deels of helemaal) met een staafmixer voor een romige stoof of laat grof voor een meer rustiek gerecht.
- Breng op smaak met zout, peper en eventueel een scheutje room of kaas.



BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Spijvertering:

Bij diarree en darmonsteking. Helpt de galproductie te verbeteren.

Zenuwstelsel :

Bij hoofdpijn door een overbelaste lever of stress. Werkt ontkrampend en ontspannend.

Algemeen:

Vanwege de vele zuren in Brunel werkt deze uitdrijvend en dus reinigend op het hele systeem.

Brunel is een beetje een slimme overlever: haar bloempjes openen zich niet zomaar voor elke bij, maar trekken vooral bijen en hommels die rustig en bedachtzaam aan hun werk zijn.

Goudsbloem

Calendula officinalis

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - Asteraceae

Volksnamen

Kalenderbloem,
zonnevolger

Planttype:

Vast

Calendula uitzaaien

In het voorjaar of najaar

Standplaats:

Open standplaats, volle zon

Hoogte:

20 tot 60 cm hoog

Blad:

Langwerpig, ronde
vorm

Stengel:

Behaard

Bloem:

Oranje

Vrucht:

Gekromd nootje

Wortels:

Ondiep, vertakt



“ Ik laat jouw lichtje weer schijnen ”

Gebruikte delen: Bloemblaadjes voor olie en tinctuur, Open bloeiende bloem voor thee

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd Goudsbloem zowel uitwendig als inwendig gebruikt. Niet alleen medicinaal, bijvoorbeeld bij huidaandoeningen, maagproblemen en ontstekingen, zowel in het lichaam als op de huid, maar ook culinair. Het werd vaak toegevoegd aan gerechten om deze mooier te maken. De licht bittere smaak paste ook goed bij verschillende gerechten. Goudsbloem werd ook gebruikt bij rituelen. Men dacht dat goudsbloem het kwaad verdreef. Er werden dan ook vaak goudsbloemen bij uitvaarten gebruikt, om het lichaam zuiver van al het kwaad over te laten gaan naar het hiernamaals.

AFKOMST

Zuid-Europa en Azië

MYTHOLOGIE

- Jonge vrouwen stopten goudsbloem onder hun kussen om dromen te hebben over hun toekomstige geliefde.
- Er werd gezegd dat als je goudsbloemen in je kleding droeg, mensen de waarheid niet voor je konden verbergen.
- Goudsbloem werd gebruikt in drankjes of rituelen om boze geesten of negatieve invloeden af te weren.

Olie van Calendula

Benodigdheden:

- Glazen pot
- Jojobaolie



Pluk goudsbloemen op een zonnige ochtend, vóór de hitte van de dag, als ze op hun mooist zijn. Haal de blaadjes van het hart en vul een pot tot ruim de helft (bijna driekwart). Giet er olie bij tot alles goed onderstaat. Dek af met een katoenen doek (geen deksel) en zet de pot op een zonnige vensterbank. Roer de eerste week dagelijks, laat daarna 3 weken staan. Je kunt deze direct op de huid gebruiken of er zelf van maken.

Goudsbloem is vooral heilzaam voor de huid. Gebruik de olie puur of verwerk haar in een zelf of crème. Jojobaolie is hiervoor geschikt en past bij elk huidtype.

BOTANISCHE KENMERKEN

Oranje bloemen:

Werkend op de bloedsomloop en spijsvertering.

Behaarde stengel en blad:

Werkend op de huid en slijmvliezen

Plakkerige bloemblaadjes

Werking op de huid



Belangrijke inhaltsstoffen

Xanthophyl

Huidherstellend

Alantoïne

Weefselherstellend

Hars

Beschermend

Bitterstoffen

Zetten de processen in het
lichaam aan

Salicine

Pijnstillend

Saponinen

Reinigend

Vitamine A

Bevordert de groei van
haren en nagels.

Vitamine C

Antioxidant

Mineralen Ca, Si & S

Belangrijke bouwstenen
voor je lichaam

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Huid en slijmvliezen:

Ontstekingsremmend en weefsel herstellend. Bij ontstekingen en zweren, zowel in- als uitwendig. Ook te gebruiken bij eczeem, steenpuisten en abcessen.

Bloedsomloop :

Bloedzuiverend, bij alle infecties. Reinigt ook het lymfestelsel. Bij opkomende verkoudheid, griep en keelontsteking.

Algemeen:

Pijn- en jeukstillend, weefselherstellend

Goudsbloem is als een weermannetje: als de zon schijnt staat die volledig open, maar gaat het regenen, dan sluit die zijn bloempje weer!

Rode Zonnehoed

Echinacea purpurea

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - Asteraceae

Volksnamen
Kogelbloem

Rode Zonnehoed uitzaaien
Vanaf maart tot mei

Planttype:
Vast

Standplaats:
Halfschaduw tot zonnig

Hoogte:
tot 100 cm hoog

Blad:
Lichtgekarteld,
spitsvormig

Stengel:
Grof behaard

Bloem:
Roze tot paars

Vrucht:
Nootje

Wortels:
Wortelstok met uitlopers



“Ik neem mijn ruimte zodat ik ruimte kan geven”

Gebruikte delen: 2/3 wortel + 1/3 bloemblaadjes voor tinctuur, hele bloeiende kruid voor thee

GESCHIEDENIS

Alfred Vogel (1902–1996), een Zwitserse natuurgeneeskundige en fytotherapeut, speelde een belangrijke rol bij de introductie en popularisering van de Rode Zonnehoed (*Echinacea purpurea*) in Europa. Tijdens een reis door Noord-Amerika in de jaren 1950 kwam Vogel in contact met de Lakota-indianen, die hem vertelden over hun traditionele gebruik van *Echinacea*. Hij nam zaden van de plant mee naar Zwitserland, waar hij ze ging kweken en verwerken in zijn natuurlijke geneesmiddelen.

Hoewel de plant al eerder in Europa bekend was in botanische kringen, zorgde Vogel's commerciële inzet, met producten zoals Echinaforce, ervoor dat *Echinacea* in Europa breed beschikbaar en populair werd als middel ter ondersteuning van het immuunsysteem. Er zijn veel onderzoeken gedaan naar de werking van *Echinacea*, en het is inmiddels een populair kruid om de weerstand een boost te geven.

AFKOMST

Noord Amerika

MYTHOLOGIE

In sommige stammen werd de plant tijdens genezingsceremonies verbrand of gedragen als talisman. Het zou de genezer helpen “in verbinding te komen met de helende geesten” en balans te brengen in het lichaam.

Siroop van Rode Zonnehoed Wortel

Ingrediënten: 30 gr gedroogde of 50 gr verse Rode Zonnehoed wortel, 250 ml water, 150 gr honing (Suiker en Ahornsiroop kan ook), een beetje citroensap.

Bereiding:

- Laat de Echinaceawortel 30 minuten zachtjes koken in het water en zeef het daarna af. (bewaar het vocht)
- Laat het vocht afkoelen tot lauwwarm en voeg dan de honing toe. Blijf roeren tot de honing opgelost is.
- Voeg eventueel wat citroensap toe voor smaak en houdbaarheid.
- Schenk de siroop (het liefst) in een uitgekookte glazen fles of pot, schroef goed dicht en laat deze op z'n kop goed afkoelen. De Siroop is nu zeker een half jaar houdbaar.

Na openen beperkt houdbaar.

BOTANISCHE KENMERKEN

Roze tot Paarse bloemen:
Werkend op de bloedsomloop.

Grof behaarde stengel:
Werkend op de huid en slijmvliesen

Prikkelende zaaddoos
Activerende werking

Alles aan deze plant is prikkelend, ook de smaak. Hierdoor worden alle processen “aan” gezet en worden virussen en bacteriën actief aangevallen en afgevoerd.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Algehele constitutie:
Echinacea verhoogt de weerstand, beschermt de cellen tegen indringers. Helpt vooral bij verschijnselen als griep en verkoudheid.

Bloedsomloop :
Algeheel reinigend en bevordert de doorstroming. Helpt ook het lymfestelsel te reinigen.

Huid en slijmvliesen:
Bij allerlei huidinfecties zoals koortslip (pure druppels tinctuur erop), waterpokken en gordelroos maar ook steenpuisten en andere ontstekingen (gebruik hiervoor verdunde tinctuur).

Belangrijke inhoudsstoffen

Inuline

Bloedsuikerverlagend,
Darmbloom verbeterend

Polysachariden

Immuunsysteem
ondersteunend

Organische zuren

Reinigend

Flavonoiden

vaatversterkend,
anti-oxidant

Etherische olie

Kalmerend en ontkrampend,
stressverminderend

Vitamine C

Antioxidant

Vitamine E

Celbeschermend

Vitamine B

Ontkrampend, kalmerend

**Mineralen K, Ca, Fe, P, Zn,
Mg, Se**

Belangrijke bouwstenen voor
je lichaam, ondersteunend
voor je immuunsysteem en
herstel van de cellen.



Van de
rode zonnehoed wordt
vooral tinctuur gemaakt,
deze kan verdund
gebruikt (40 druppels op
1/2 L water) worden op de
huid of puur inwendig.

Appel

Malus domestica

Rozenfamilie - Rosaceae

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Volksnamen

Eetappel

Appelboom planten

Tussen november en maart

Planttype:

Vast

Standplaats:

Beschutte, zonnige plek
(minimaal 6 uur zon)

Hoogte:

Tussen 3 en 6 meter

Blad:

Eirond tot ovaal

Stengel:

Houten stam, meestal
geënt op de Malus
Sylvestris

Bloem:

Roze tot paars

Vrucht:

Nootje

Wortels:

Wortelstok met uitlopers
tot één meter diep



“ Ik deel mijn rijkdom en houd jou in balans”

Gebruikte delen: jonge blad en gedroogde vrucht voor thee, verse vrucht als basis voor appelazijn

GESCHIEDENIS

De appel stamt af van Malus sieversii, een wilde soort uit de bergen van Kazachstan en Centraal-Azië, waar mensen al 10.000 jaar geleden appels verzamelden.

Rond 4000 v.Chr. begonnen mensen de appel te kweken. Via de Zijderoute verspreidde de boom zich naar het Midden-Oosten, Griekenland en Rome. Tijdens de Middeleeuwen zorgden de kloosters voor de teelt en selectie van nieuwe rassen. Appels werden veel gebruikt in cider en gerechten.

In de 17e eeuw namen kolonisten de appel mee naar Noord-Amerika, waar hij snel populair werd. Er bestaan nu meer dan 7.500 rassen wereldwijd,

AFKOMST

Kazachstan, Centraal Azië

MYTHOLOGIE

In de Noorse mythologie was Idunn de godin die een kist met magische appels bewaakte. Deze appels hielden de goden van Asgard jong en onsterfelijk.

Op een dag lokte de sluwe Loki Idunn naar een bos, waar de reus Thjazi haar ontvoerde en naar Jötunheim bracht. Zonder Idunn en haar appels begonnen de goden snel te verouderen en verzwakken.

Onder druk van de andere goden vloog Loki, in de gedaante van een valk, naar Jötunheim, veranderde Idunn in een noot en vloog met haar terug. De reus achtervolgde hen, maar werd gedood bij de poorten van Asgard.

Vanaf dat moment bewaakte Idunn opnieuw de appels, waardoor de goden hun eeuwige jeugd behielden.

Appelazijn maken

Ingrediënten: 5-6 biologische appels (of schillen en klokhuizen van ~10 appels), 2 eetlepels suiker of honing, 1 liter water.

Bereiding: Snijd de hele appel in stukjes, los de honing of suiker op in het water, en giet dit over de appels tot ze net onder staan. Laat een paar centimeter over in de pot en dek deze af met een schone doek met een elastiekje erom. (niet met een schroefdop!) Roer de eerste week goed door en laat daarna 3-4 weken staan.

BOTANISCHE KENMERKEN

Wit-roze bloemen:

Werkend op de bloedsomloop, hormoonstelsel en lymfestelsel.

Verhoutend:

Weerstandverhogend

Zure vrucht:

Weerstand verhogend en reinigend



Belangrijke inhoudsstoffen

Flavonoïden

vaatversterkend,
anti-oxidant

Organische zuren

Reinigend

Quercetine

Ontstekingsremmend,
immuunsysteem
ondersteunend

Vitamine C

Antioxidant

Vitamine E

Celbeschermend

Vitamine A

Weerstand versterkend,
celherstellend

Mineralen K, Mg, Ca, Fe,
Belangrijke bouwstenen voor
je lichaam, ondersteunend
voor je immuunsysteem en
herstel van de cellen.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Algehele constitutie:

De vele antioxidanten in de appel zorgen voor een versterkte weerstand.

Bloedsomloop :

Weerstand verhogend en reinigend op de bloedsomloop. Helpt cholesterol en bloeddruk in balans te houden. Helpt ook het lymfestelsel te reinigen.

Huid en slijmvlies:

Bij insectenbeten en zonnebrand, kompres van de verse appel.



Alle appels hebben een geneeskrachtige werking, maar omdat de samenstelling meestal anders is, werken ze ook allemaal net ietsje anders. Één van de meest gezonde appels is de Granny Smith vanwege het lage suikergehalte