

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

Cellbeschermend

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.