

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.