

# 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.