

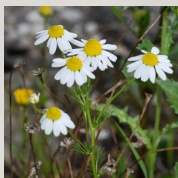
EHBO kaart

6 kruiden voor alledaagse kwaaltjes



Weegbree (*Plantago major* / *lanceolata*)

Goed voor: Insectenbeten, kleine schaafwonden, brandnetelprik
Gebruik: Kneus het blad en leg direct op de huid om jeuk en irritatie te verlichten.



Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Goed voor: Maagklachten, milde ontstekingen, keelpijn
Gebruik: Thee zetten van de (gedroogde) bloemen (10 min trekken), drinken of gebruiken als gorgelwater.



Grote brandnetel (*Urtica dioica*)

Goed voor: Bloedzuiverend, ondersteunt ijzergehalte, meer energie
Gebruik: Verse toppen kort koken als spinazie of trekken als thee (werkt opbouwend en versterkend).



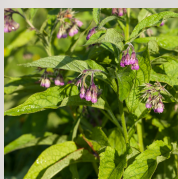
Duizendblad (*Achillea millefolium*)

Goed voor: Neusbloedingen, wondgenezing, menstruatiekrampen
Gebruik: Vers blad kneuzen en op wond leggen; thee van bloemen en blad tegen krampen.



Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Goed voor: Kleine snijwonden, droge huid, kloofjes
Gebruik: Bloemblaadjes in olie trekken voor een verzachtende zalf of direct als kompres gebruiken.



Smeewortel (*Symphytum officinale*)

Goed voor: Weefselherstel, blauwe plekken, vermindert zwellingen
Gebruik: Pasta van gekneusd blad of zalf van de wortel op de plek aanbrengen (niet op open wonden).