

Hop

Humulus lupulus

Hennepfamilie - Cannabaceae

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



Volksnamen

Wiensel

Planttype:

Vast

Hop zaaien

Februari tot juni

Standplaats:

Warm, zonnige, half
schaduwrijke plek



Hoogte:

Tot 6 meter

Blad:

3 of 5-lobbig. Licht
getand.

Stengel:

Knobbelig en ruw met
dunne ranken.

Bloem:

geel/groen

Vrucht:

Zaadje

Wortels:

Wortelstok

"Ik heb je, laat maar los"

Gebruikte delen: Hopbellen voor thee en geurzakje, onbevruchte hopbellen voor tinctuur

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd hop gebruikt in bier, het meest gedronken drankje in de middeleeuwen. Omdat het water gekookt werd en mengsel gefermenteerd werd, was bier een stuk gezonder dan water. Bovendien hield hop het mengsel langer houdbaar, waardoor het niet snel kon bederven. Monniken gebruikten hopbier als basis voor een medicinaal kruidenmengsel, dus als tinctuur. Later, rond 1900 werd bier onderzocht door wetenschappers, en wijdde men de geneeskracht aan de suikers en het hop. Daarna zwakte het gebruik van bier als medicinale basis af en werd het een voedingsmiddel zoals we dat heden ten dagen kennen.

AFKOMST

Oost Europa

MYTHOLOGIE

Al in de oudheid was de bedwelmende werking van hop bekend. Het werd daarom gezien als "kruid van de slaapgod". Men hing hopbellen boven het bed voor een betere nachtrust.

Omdat hop zich om andere planten heen slingert, werd het gezien als liefdeskruid. Echter, vreesden men tegelijkertijd dat hop "de lust temde" door haar bedwelmende werking, en daarom werd er extra veel hop in monnikenbier gedaan.

Slaapzakje met hop

Ingrediënten:

1 EL Hopbellen
1 EL Citroenmelisse
1 TL Venkelzaad
1 TL Kamille

Bereiding: Doe alle ingrediënten in een katoenen zakje en leg deze op je nachtkastje,

Dit mengsel is ook als thee* heel lekker, met een klein beetje honing..

Slaap lekker!

*De medicinale werking van hop verdwijnt na ongeveer een half jaar, en is daarom beter in een tinctuur of kruidenzakje te gebruiken

BOTANISCHE KENMERKEN

Wit/groene bloemen/hopbellen

Hart, mild en bloedvaten.

Hormoonstelsel

Licht gezaagd en ingekerfd blad

Ontkrampend

Wortelstok

Aardend

Geurig

ontkrampend, ontspannend op het
zenuwstelsel



Belangrijke inhoudsstoffen

Bitterstoffen

Zetten de processen aan
in het lichaam.

Flavonoiden

vaatversterkend,
anti-oxidant

Etherische olie

Ontkrampend, kalmerend

Looistoffen

Samentrekkend,
ontstekingsremmend

Vitamine B-complex

Belangrijk voor energie,
celstofwisseling,
spijsvertering en
zenuwstelsel

Fyto-oestrogenen

Hormoonregulerend

Vitamine C

Antioxidant

Vitamine E

Celbeschermend

**Mineralen K, Ca, Mg, P,
Fe, Zn, Mn, Cu**

Belangrijk voor bloeddruk,
botopbouw, herstel van cellen,
bloedvorming,
zuurstoftransport, en
immuunsysteem.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Zenuwstelsel:

Ontkrampend en ontspannend. Slaap bevorderend, zowel inslapen als doorslapen, zonder "kater" effect. Bij hoofdpijn en migraine als gevolg van spanning en (examen)stress.

Hormoonstelsel

Hop heeft een regulerende werking op het hormoonstelsel. Bij overgangsklachten en onregelmatige menstruatie.

Spijsvertering:

Ontkrampend. Bij gebrek aan eetlust, indigestie, flatulentie, kolieken, spasmen, PDS.



Hop kan een licht gevoel
in het hoofd geven
tijdens het oogsten,
oogst daarom maximaal
1 uur achter elkaar en
neem daarna pauze van
een half uur