



AANDACHT VOOR DE NATUUR: 12 planten. Samengesteld door Marja de Jong, 9-7-2024. Bron: diverse sites. Foto's met dank aan Pixabay.

p1. moederkruid, kamille, margriet, madeliefje, p2. Jacobskruid, boerenwormkruid, St. Janskruid, speenkruid, p3. Indische aardbei, zomerfijnstraal, wildebertram, duizendblad.

<p>Moederkruid Tanacetum parthenium</p> <p>Asteraceae (Composietenfamilie)...</p> <p>Ontspant, stilt koorts en dempt migraine, antioxideert (flavonoïden). Normaliseert bloedsomloop en menstruatie, helpt bij de overgang. NB: Niet gebruiken tijdens zwangerschap/ borstvoeding. Kan weeën opwekken.</p> <p>Hoogte: ca. 70 cm.</p>	<p>Kamille Matricaria chamomilla</p> <p>Asteraceae (Composietenfamilie)...</p> <p>Weert ontsteking, remt zweet, ontsmet, heelt wonden, stilt jeuk, dempt allergieën. Bij tandvleesontsteking, aambeien, allergische uitslag, doorliggen, kleine wonden, tepelkloven en droge/ ruwe/ schrale huid. Helpt bij reisziekte, spijsvertering, diarree, winderigheid, verkoudheid, onrust. Kompres: bij aambeien, melkklier ontsteking en beenzweren.</p> <p>Hoogte: ca. 60 cm.</p>	<p>Margriet Leucanthemum vulgare</p> <p>Asteraceae (Composietenfamilie)...</p> <p>Bij griep, koorts, spierpijn, artritis, keelontsteking en ademhalingsproblemen. Remt ontstekingen, stimuleert eetlust en spijsvertering.</p> <p>Hoogte: 30-60 cm.</p>	<p>Madeliefje Bellis perennis (meizoentje)</p> <p>Asteraceae (Composietenfamilie)...</p> <p>Bij aften/ mondontstekingen: verse blaadjes kauwen. Ontstekingsremmend, wondhelend en bloedzuiverend. Thee bij verkoudheid en hoesten. Bevat kalium, magnesium, calcium, ijzer, vitamine A en C.</p> <p>Hoogte: 5-10 cm.</p>
---	---	--	---



AANDACHT VOOR DE NATUUR: 12 planten. Samengesteld door Marja de Jong, 9-7-2024. Bron: diverse sites. Foto's met dank aan Pixabay.

p1. moederkruid, kamille, margriet, madeliefje, p2. Jacobskruid, boerenwormkruid, St. Janskruid, speenkruid, p3. Indische aardbei, zomerfijnstraal, wilde bertram, duizendblad.

Jacobskruid

Jacobaea vulgaris

Asteraceae (Composietenfamilie)...

Zeer giftig voor de lever door 16 alkaloiden giftig van bijna alle zoogdieren, incl. mens (bloemen 2x erg; de N-oxide vorm van pyrrolizidine-alkaloiden in de plant zijn niet giftig).

Bij urinaire urgentie, pijnlijke menstruatie en reumatische klachten.

Hoogte: tot ca. 100 cm.

Boerenwormkruid

Tanacetum vulgare

Asteraceae (Composietenfamilie)...

Antimicrobieel, remt ontsteking, stilt kramp. Bijv. bij menstruatieklachten, opstopping en buikkrampen.

Is een natuurlijk middel tegen wormen en parasieten.

NB: Uit de rijpe bloem komt een poeder dat je kunt gebruiken ipv vanille.

Hoogte: ca. 80 cm.

Sint Janskruid

Hypericum Perforatum

Hypericaceae (Hetschoornfamilie)...

Bij slaapproblemen, lusteloosheid, angst en dip.

NB: Rode takjes en rode olie.

Olie bij oorspijn, of huidverbranding (door zon of anders).

Bij pijn van reuma of wintertenen.

Hoogte: 20-80 cm.

Speenkruid

Ranunculus ficaria

Ranunculaceae (Ranonkelfamilie)...

Bij aambeien of spataderen, somberheid.

Bevordert melkproductie.

Voor bloei sap van vers blad/ na bloei bolletjes: pijnstillend, ontstekingsremmend.

Eetbaar (itt de meeste andere planten uit Ranonkelfamilie): blad bevat veel vitamine C (vroeger bij scheurbuik).

Hoogte: max. 5 cm.



AANDACHT VOOR DE NATUUR: 12 planten. Samengesteld door Marja de Jong, 9-7-2024. Bron: diverse sites. Foto's met dank aan Pixabay.

p1. moederkruid, kamille, margriet, madeliefje, p2. Jacobskruid, boerenwormkruid, St. Janskruid, speenkruid, p3. Indische aardbei, zomerfijnstraal, wildebertram, duizendblad.

Indische aardbei

Potentilla indica

Rosaceae (Rozenfamilie)...

Laat huid en slijmvliezen samentrekken door tanninen: wondstelpend en -genezend (bijv. in mond). Gorgeldrank (van wortel, gedroogd) tegen kiespijn en mondslijmvliesontstekingen. Ook krachtig (potens) bij inwendige ontstekingen. Het rood uit de wortel kleurt stoffen geelbruin. Rijk aan looizuur.

Hoogte: 5-25 cm.

Zomerfijnstraal

Erigeron annuus

Asteraceae (Composietenfamilie)...

Eten: gekookt als groente of gedroogd als kruid.

Hoogte: 30-75 cm.

Wilde bertram

Achillea ptarmica

(nieskruid, moerasplant),
Asteraceae (Composietenfamilie)...

Bij diarree, winderigheid, kokhalzen/ braken, reuma en tandpijn. Bevordert eetlust, spijsvertering, zweten, niezen en aanspanning bloedvaten.

Hoogte: 60-80 cm.

Duizendblad

Achillea millefolium

Asteraceae (Composietenfamilie)...

Bloedstelpend/ -zuiverend, vochtafdrijvend, wondhelend, remt ontsteking, stilt kramp, versterkt aderen en immuunsysteem. Bij gebrek aan eetlust, spijsverteringsproblemen, maagstoornissen, kolieken, spataderen, koude ledematen en zwakke bloedsomloop. Thee bij uitblijven van/ pijn bij/ overvloedige menstruatie.

Hoogte: max ca. 60 cm.