

# FYTOTHERAPIE

Medicinale kruiden- en plantengids



**Verantwoorde zelfmedicatie**

*Dit E-book wordt u aangeboden door:*

**adviesdrogisterij.nl**



**Disclaimer:**

Dit Fytotherapie e-book is bedoeld als toetssteen en niet als een medische gebruiksaanwijzing. De informatie is bedoeld om te helpen met een keuze maken voor uw gezondheid, maar is niet bedoeld als vervanging voor een behandeling van een arts, dokter of therapeut. Als u een medisch probleem heeft, dan dringen wij er bij u op aan om professionele medische hulp te zoeken. De informatie is met zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze informatie kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. Adviesdrogisterij.nl aanvaardt evenmin aanspraken uit onjuiste informatie of anderszins. Indicaties zijn niet bedoeld als symptoom maar bedoeld als vingerwijzing en niet bedoeld zoals aangemerkt zijnde een indicatie volgens de geneesmiddelenwet.

Uitgave - 2024

# Wat is Fytotherapie?

Verantwoorde zelfmedicatie



**Fytotherapie is de behandeling van klachten en ziekten met geneeskrachtige kruiden of planten. Fytotherapie wordt om die reden ook wel aangeduid als kruidengeneeskunde. Bij fytotherapie wordt uitgegaan van het “contraria” principe. Dit betekent dat een fysiek ongemak behandeld moet worden met middelen die een tegengestelde werking hebben. Als u hoofdpijn heeft wordt er dus een geneeskrachtige plant ingezet die de hoofdpijn doet verminderen. In dat opzicht sluit fytotherapie dus eigenlijk prima aan bij de reguliere geneeskunde.**

## EEUWENOUDE METHODE

Het gebruik van natuurlijke geneesmiddelen is waarschijnlijk al zo oud als de mensheid zelf, maar de officiële geschiedenis van de fytotherapie begint echter ongeveer 3000 jaar voor Christus, bij de Sumeriërs. Dit oude volk legde behandelwijzen en recepten in spijkerschrift vast op kleitabletten. Sindsdien is er door middeleeuwse monniken en nadien door wetenschappers onophoudelijk verder gezocht naar de weldoende krachten en de geheimen van planten.

## TERUG NAAR DE NATUUR

In de 19<sup>e</sup> eeuw kwam de synthetische geneesmiddelenindustrie op en werden de natuurlijke geneesmiddelen naar de achtergrond verdrongen. Tegenwoordig klinkt echter steeds vaker de roep om een meer natuurlijke aanpak van klachten en ziekten. Dat heeft natuurlijk alles te maken met de algemene trend er een gezondere levenswijze op na te houden en “terug naar de natuur” te willen gaan. Wat het medicijngebruik betreft is men daarbij steeds afkeriger geworden van chemisch nagemaakte plantenbestanddelen, omdat deze nogal wat ongewenste bijwerkingen kunnen hebben. Fytotherapeutische producten daarentegen hebben aanzienlijk minder nevenwerkingen dan synthetische geneesmiddelen.

# Wat is Fytotherapie?

Verantwoorde zelfmedicatie



## WERKZAME BESTANDELEN

Dankzij geavanceerde methodes zijn we steeds beter in staat om de actieve bestanddelen van planten te analyseren. Soms is dat één bepaald plantendeel, zoals bij Duivelsklauw, waarvan de wortels gewrichtspijn en -ontstekingen tegengaan. Bij andere planten zoals Blauwe Bosbes werkt de vrucht constiperend terwijl het blad van deze struik de bloedsomloop stimuleert. De exacte werking van een groot aantal plantendelen is inmiddels aangetoond in een flink aantal studies. Ook zijn vele, voorheen onbekende eigenschappen van planten ontdekt en vastgelegd.

## HOOGWAARDIGE KWALITEIT

De fytochemici hebben nauwkeurig beschreven welke planten binnen één familie het meest effectief zijn, onder welke condities ze gekweekt moeten worden en wanneer ze het beste geoogst kunnen worden. Ook de selectie van de planten vindt volgens strenge kwaliteitscontroles plaats zodat we er zeker van kunnen zijn dat de gebruikte plant de juiste is, voldoende werkzame bestanddelen bevat en vrij van verontreinigingen is. Voor zover mogelijk worden de gebruikte planten en plantendelen op biologische wijze geteeld, hetgeen impliceert dat er geen kunstmest of pesticiden worden gebruikt.

## ERKENDE GENEESKUNDE

Met behulp van de nieuwste inzichten op het gebied van landbouwkunde, chemie en farmacologie zijn er talloze fytotherapeutische alternatieven voor synthetische medicijnen gemaakt. De plantengeneeskunde is als het ware herontdekt en de tijd van "grootmoeders middeljes" ligt daarmee ver achter ons. Fytotherapie zal binnen afzienbare termijn dan ook door verschillende Europese landen, waaronder Nederland, officieel als volwaardige geneeskunde erkend gaan worden.

# Wat is Fytotherapie?

Verantwoorde zelfmedicatie



## ALLE BESTANDELEN BEHOUDEN

Een voorbeeld van de nieuwe inzichten is onderzoek naar de beste manier om de plantendelen te vermalen. Hiertoe is bijvoorbeeld de vriesdroogmethode ontwikkeld. De planten of plantendelen worden eerst met behulp van vloeibare stikstof afgekoeld tot  $-196^{\circ}\text{C}$  en vervolgens fijngemalen tot het zogenaamde totaalpoeder. Het voordeel van de bereidingswijze is dat er geen warmte vrijkomt bij het vermalen van de planten of plantendelen waardoor alle actieve bestanddelen zoals vitamines, enzymen en vluchtige oliën behouden blijven. Vervolgens kan het homogene totaalpoeder, waarin de kwaliteit van de verse plant volledig behouden is gebleven, door zijn zuivere vorm gemakkelijk in het lichaam worden opgenomen en snel zijn werk doen.

## HET INTEGRALE TOTUM

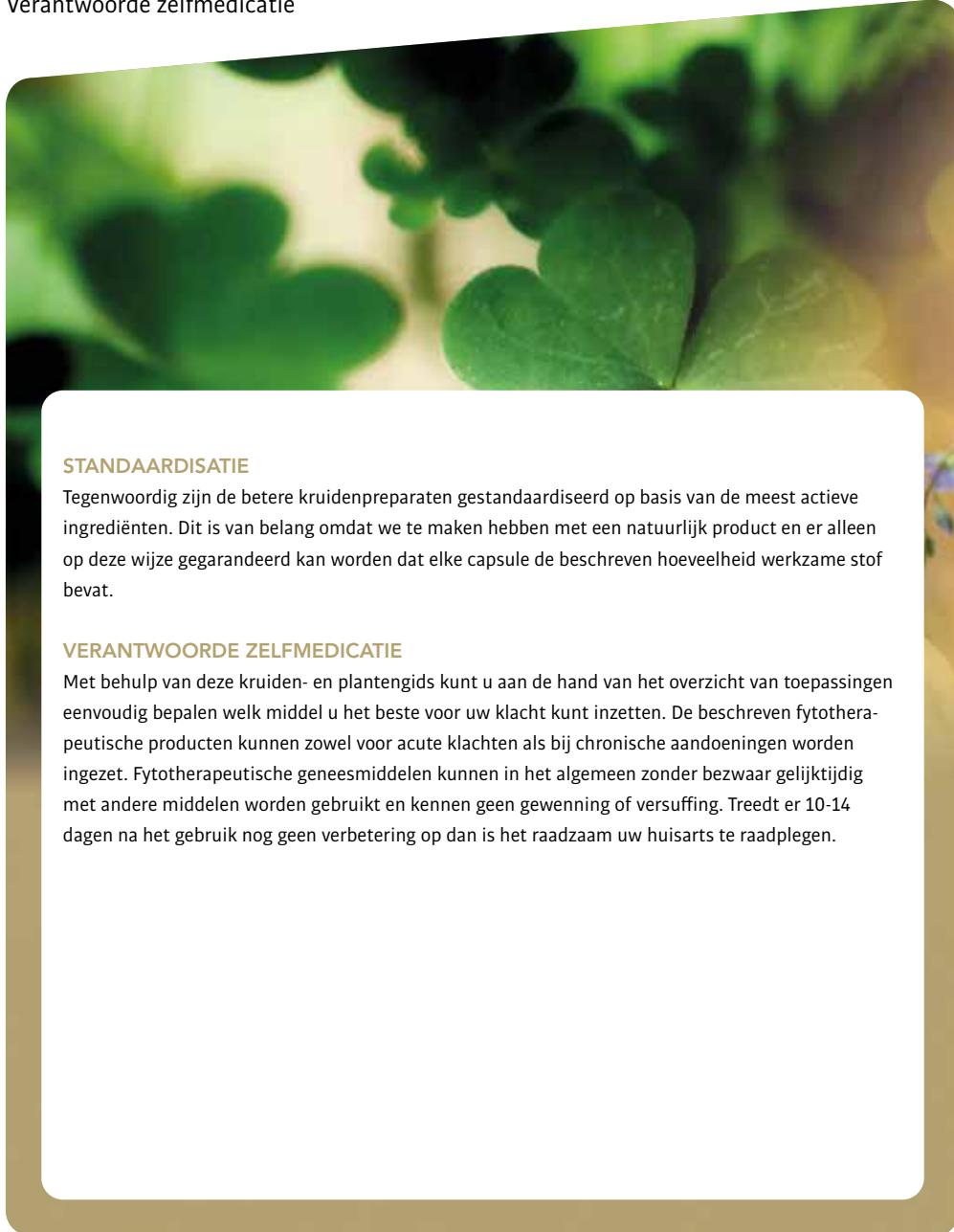
Elke plant bestaat uit honderden bestanddelen die stuk voor stuk een belangrijke rol spelen. Het integrale Totum zorgt ervoor dat 100% van de werkzame bestanddelen die van nature aanwezig zijn in de plant bewaard blijven en hun synergetische werking aan uw lichaam kunnen vrijgeven. Het effect van het integrale Totum is vele malen groter dan het geïsoleerd toedienen van dezelfde bestanddelen. Het integrale Totum is een verfijnde techniek die ervoor zorgt dat de integriteit en integraliteit van de plantaardige bestanddelen volledig bewaard blijven.

## VEGETARISCHE CAPSULES

Fytotherapeutische producten worden bij voorkeur verpakt in vegetarische capsules. De plantaardige capsule is vervaardigd uit een natuurlijk plantenvezel, cellulose genaamd. Cellulose omhult en beschermt in de natuur de plantencellen van bomen, vruchten en groenten en kan uitstekend worden gebruikt om het plantenpoeder in te capsuleren. Door deze nieuwste ontwikkeling kunnen de fytotherapeutische producten ook prima gebruikt worden door vegetariërs en veganisten.

# Wat is Fytotherapie?

Verantwoorde zelfmedicatie



## STANDAARDISATIE

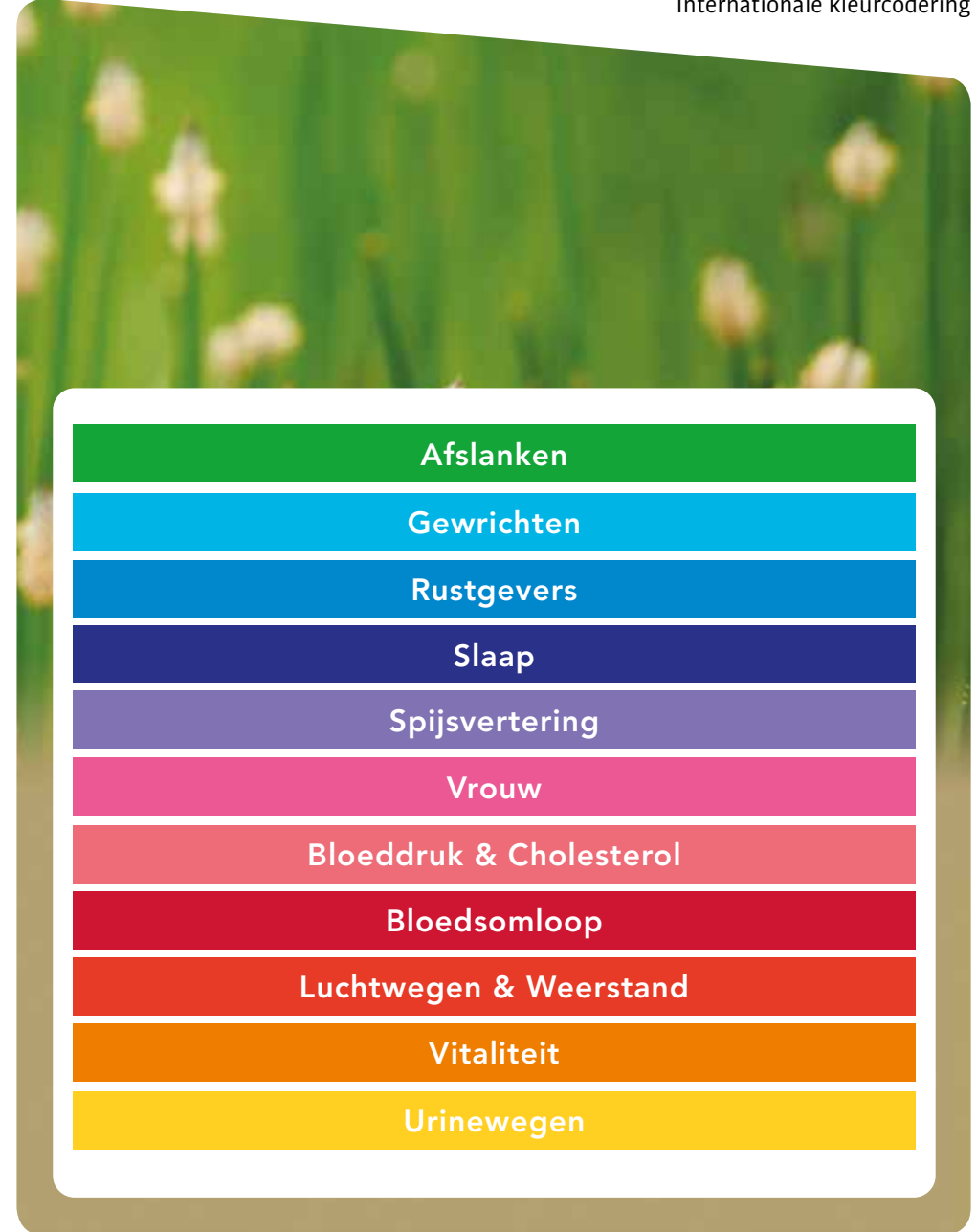
Tegenwoordig zijn de betere kruidenpreparaten gestandaardiseerd op basis van de meest actieve ingrediënten. Dit is van belang omdat we te maken hebben met een natuurlijk product en er alleen op deze wijze gegarandeerd kan worden dat elke capsule de beschreven hoeveelheid werkzame stof bevat.

## VERANTWOORDE ZELFMEDICATIE

Met behulp van deze kruiden- en plantengids kunt u aan de hand van het overzicht van toepassingen eenvoudig bepalen welk middel u het beste voor uw klacht kunt inzetten. De beschreven fytotherapeutische producten kunnen zowel voor acute klachten als bij chronische aandoeningen worden ingezet. Fytotherapeutische geneesmiddelen kunnen in het algemeen zonder bezwaar gelijktijdig met andere middelen worden gebruikt en kennen geen gewenning of versuffing. Treedt er 10-14 dagen na het gebruik nog geen verbetering op dan is het raadzaam uw huisarts te raadplegen.

# Fytotherapie

Internationale kleurcodering



Afslanken

Gewrichten

Rustgevers

Slaap

Spijsvertering

Vrouw

Bloeddruk & Cholesterol

Bloedsomloop

Luchtwegen & Weerstand

Vitaliteit

Urinewegen

# Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

## A

<b>Acne:</b>	Grote Klis Driekleurig Viooltje Brandnetel Biergist	55 42 36 32
<b>Aderverkalking:</b>	Rode Gist Rijst Maretak Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	80 65 62
<b>ADHD:</b>	Bacopa Lijnzaadolie (Omega-3-olie) Goudpapaver Griffonia	31 62 50 51
<b>Afkicken:</b>	Avena Sativa	30
<b>Afslanken:</b>	Groene Thee Maté Guarana Konjac Garcinia Laksavital	52 67 54 59 46 60
<b>Aften:</b>	Cat's Claw	38
<b>Allergie:</b>	Weegbree Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	93 62
<b>Alcoholmisbruik:</b>	Mariadistel Artisjok Curcuma Avena Sativa (afkicken) Paardenbloem	66 28 40 30 71
<b>Amandelontsteking:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Anti-veroudering:</b>	Borage-olie (huid) Ginkgo Q10 Royal Jelly	34 48 76 82
<b>Anemie:</b>	Brandnetel	36
<b>Angst:</b>	Goudpapaver Saffraan Melisse Griffonia Hop	50 84 69 51 56

# Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

<b>Anorexia:</b>	Artisjok Fenegriek Paardenbloem	28 45 71
<b>Artritis:</b>	Duivelsklauw Boswellia Lithothamnium Heermoes	43 35 63 55
<b>Artrose:</b>	Duivelsklauw Lithothamnium Boswellia Brandnetel	43 63 35 36
<b>Astma:</b>	Weegbree	93
<b>B</b>		
<b>Baarmoederverzakking:</b>	Vrouwenmantel	92
<b>Bedplassen:</b>	Goudpapaver	50
<b>Bekkenbodeminstabiliteit:</b>	Russische Ginseng Goudpapaver	83 50
<b>Bindweefselzwakte:</b>	Heermoes	55
<b>Bijholte ontsteking:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Blaasontsteking:</b>	Cranberry Kersensteel	39 58
<b>Bloedarmoede (anemie):</b>	Brandnetel	36
<b>Bloedsuiker (verlagend):</b>	Fenegriek Grote Klis Aloë Vera	45 53 27
<b>Bloedsuiker (regulerend):</b>	Blauwe Bosbesvrucht Reishi-Shiitake-Maitake	33 77
<b>Bloeddruk (regulerend):</b>	Maretak	65
<b>Bloeddruk (verhoogd):</b>	Meidoorn Maretak Reishi-Shiitake-Maitake	68 65 77
<b>Bloedend tandvlees:</b>	Q10 Plantaardige Kool	76 73

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

<b>Bloedzuiverend:</b>	Brandnetel	36
	Grote Klis	53
<b>Bodybuilding:</b>	Fenegriek	45
<b>Borstontsteking</b> (preventief):	Artisjok	28
<b>Borstvergroterend:</b>	Fenegriek	45
	Hop	56
<b>Borstvoeding</b> (onvoldoende):	Fenegriek	45
	Venkel	90
<b>Borstvoeding</b> (afbouwen):	Artisjok	28
<b>Borstvoeding</b> (stoppen):	Salvia	85
<b>Botbreuken:</b>	Heermoes	55
	Vitamine D3 (plantaardig)	91
	Levertraanolie	61
<b>Botontkalking</b> (osteoporose):	Heermoes	55
	Lithothamnium	63
	Rode Klaver (preventief)	81
	Vitamine D3 (plantaardig)	91
<b>Brandend maagzuur:</b>	Lithothamnium	63
	Aloë Vera	27
<b>Branderig gevoel bij het plassen:</b>	Cranberry	39
<b>Bronchitis:</b>	Weegbree	93
<b>Buikpijn:</b>	Aloë Vera	27
	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Venkel	90
	Teunisbloemolie	88
<b>Buikvet:</b>	Resveratrol	78
<b>Burn-out:</b>	Saffraan	84
	Rhodiola	79
	Ashwagandha	29
	Reishi-Shiitake-Maitake	77

## C

<b>Candida albicans:</b>	Curcuma	40
	Aloë Vera	27
	Acidophilus	26

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

	Cat's Claw	38
<b>Carpaal Tunnel Syndroom:</b>	Boswellia	35
	Heermoes	55
<b>Cellulitis:</b>	Garcinia	46
<b>Cholesterol</b> (te hoog):	Rode Gist Rijst	80
	Curcuma	40
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
<b>Colitis ulcerosa:</b>	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Acidophilus	26
<b>Concentratiewakke:</b>	Russische Ginseng	83
	Bacopa	31
	Rhodiola	79
	Guarana	54
<b>Covid-19</b>	Resveratrol	78
	Vitamine D3 (plantaardig)	89
<b>Crohn</b> (ziekte van):	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Vitamine D3 (plantaardig)	91

## D

<b>Darmmicrobioom</b> (herstel):	Acidophilus	26
	Cat's Claw	38
	Vitamine D3 (plantaardig)	91
<b>Darmkrampen:</b>	Venkel (kinderen)	90
	Melisse (volwassenen)	69
<b>Darmparasieten:</b>	Acidophilus	26
<b>Darmperistaltiek</b> (verminderde):	Cat's Claw	38
<b>Dauwworm:</b>	Borage-olie	34
	Driekleurig Viooltje	42
<b>Dementie:</b>	Bacopa	31
<b>Depressiviteit:</b>	Sint Janskruid	86
	Griffonia	51
	Saffraan	84
	Hop	56

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

	Melisse	69
	Rhodiola	79
	Damiana	41
<b>Detox:</b>	Paardenbloem	71
<b>Diabetes:</b>	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Aloë Vera	27
<b>Diabetes type 2:</b>	Resveratrol	78
	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Spirulina	87
<b>Diarree:</b>	Plantaardige Kool	73
	Blauwe Bosbesvrucht	33
<b>Dikke enkels:</b>	Kersensteel	58
<b>Doorbloedingsstoornissen:</b>	Ginkgo	48
<b>Doorslaapproblemen:</b>	Passiebloem	72
	Avena Sativa	30
<b>Droge huid:</b>	Biergist	32
<b>Droogtrainen:</b>	Resveratrol	78
	Guarana	54
<b>Duizeligheid:</b>	Ginkgo	48
<b>Dyslexie:</b>	Bacopa	31
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
<b>Dyspraxie:</b>	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Bacopa	31
<b>E</b>		
<b>Eczeem:</b>	Driekleurig Viooltje	42
	Borage-olie	34
<b>Eetlustopwekkend:</b>	Fenegriek	45
<b>Emoties:</b>	Melisse	69
<b>Energietekort:</b>	Guarana	54
	Spirulina	87
	Q10	76
	Ginseng	49

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

<b>Epilepsie:</b>	Bacopa	31
<b>Erectiestoornis:</b>	Maca	64
<b>Examenvrees:</b>	Valeriaan	89
	Melisse	69
<b>Evenwichtsstoornis:</b>	Ginkgo	48
<b>F</b>		
<b>Fibromyalgie:</b>	Griffonia	51
	Boswellia	35
	Ashwagandha	29
<b>Frigiditeit:</b>	Damiana	41
	Zaagbladpalm	94
<b>Futloos:</b>	Ashwagandha	29
<b>G</b>		
<b>Galblaasproblemen:</b>	Artisjok	28
<b>Galstenen:</b>	Paardenbloem	71
<b>Geelzucht:</b>	Paardenbloem	71
	Artisjok	28
	Grote Klis	53
<b>Geheugenzwakte:</b>	Ginkgo	48
	Bacopa	31
<b>Gespannen borsten:</b>	Teunisbloemolie	88
<b>Gewichtstoename:</b>	Fenegriek	45
<b>Gewrichtsontstekingen:</b>	Cat's Claw	38
<b>Gewrichtspijn:</b>	Duivelsklauw	43
	Boswellia	35
	Curcuma	40
<b>Gewrichtsslijtage:</b>	Boswellia	35
	Brandnetel	36
	Heermoes	55

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

<b>Gordelroos:</b>	Cat's Claw Weegbree	38 93
<b>Griep:</b>	Echinacea Canadese Geelwortel Reishi-Shiitake-Maitake	44 37 77
<b>Groei (kinderen):</b>	Royal Jelly Levertraanolie	82 61
<b>H</b>		
<b>Haar (broos, gespleten):</b>	Biergist Borage-olie	32 34
<b>Haaruitval:</b>	Brandnetel Biergist Zaagbladpalm	36 32 94
<b>Haarverlies (chemokuur):</b>	Reishi-Shiitake-Maitake	77
<b>Hart- en vaatziekten (preventie):</b>	Lijnzaadolie (Omega-3-olie) Maretak Meidoorn Rode Gist Rijst	62 65 68 80
<b>Hartkloppingen:</b>	Meidoorn	68
<b>Hartritme stoornissen:</b>	Meidoorn	68
<b>Herpes simplex:</b>	Cat's Claw Canadese Geelwortel	38 37
<b>Hersenschade (bescherming):</b>	Vitamine D3 (plantaardig)	91
<b>Herstel na ziekte:</b>	Royal Jelly Spirulina Q10	82 87 76
<b>Hielspoor:</b>	Boswellia Heermoes	35 55
<b>Hongerstillers:</b>	Konjac Garcinia	59 46
<b>Hoofdpijn:</b>	Moederkruid Gember	70 47
<b>Hooikoorts:</b>	Weegbree	93

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

<b>Hormoonbalans:</b>	Maca	64
<b>Humeurschommelingen:</b>	Lijnzaadolie (Omega-3-olie) Sint Janskruid Avena Sativa	62 86 30
<b>Huidproblemen:</b>	Driekleurig Viooltje Lijnzaadolie (Omega-3-olie) Biergist Weegbree	42 62 32 93
<b>Huidveroudering:</b>	Borage-olie	34
<b>Huiduitslag:</b>	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
<b>Huidzuiverend:</b>	Grote Klis	53
<b>I</b>		
<b>Immuunsysteem:</b>	Propolis Q10	75 76
<b>Immuunsysteem (verzwakt):</b>	Reishi-Shiitake-Maitake Vitamine D3 (plantaardig) Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	77 91 62
<b>Impetigo:</b>	Grote Klis Driekleurig Viooltje	53 42
<b>Incontinentie:</b>	Zaagbladpalm	94
<b>Impotentie:</b>	Ashwagandha Zaagbladpalm	29 94
<b>Innerlijke onrust:</b>	Sint Janskruid Avena Sativa Rhodiola Melisse	86 30 79 69
<b>Inslaapproblemen:</b>	Goudpapaver Avena Sativa Valeriaan	50 30 89
<b>Ischias:</b>	Duivelsklauw Boswellia Lithothamnium	43 35 63

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

## J

<b>Jeugdpuistjes:</b>	Grote Klis Biergist	53 32
<b>Jeuk:</b>	Weegbree	93
<b>Jicht:</b>	Duivelsklauw Boswellia	43 35

## K

<b>Kaalheid:</b>	Zaagbladpalm	94
<b>Kalknagel:</b>	Heermoes Propolis	55 75
<b>Kater:</b>	Mariadistel Artisjok Curcuma Avena Sativa (afkicken) Paardenbloem	66 28 40 30 71
<b>Keelontsteking:</b>	Canadese Geelwortel Propolis Echinacea	37 75 44
<b>Keelpijn:</b>	Propolis	75
<b>Koorts:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Koortsblaasjes:</b>	Cat's Claw	38
<b>Koude handen en voeten:</b>	Ginkgo	48
<b>Kraakbeen (versleten):</b>	Brandnetel	36
<b>Leerproblemen:</b>	Bacopa	31
<b>Leverbeschadiging:</b>	Curcuma	40
<b>Leverproblemen:</b>	Artisjok Mariadistel	28 66

## L

<b>Leverreiniging:</b>	Mariadistel	66
------------------------	-------------	----

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

<b>Libido (verhoogt):</b>	Damiana Ashwagandha Maca	41 29 64
<b>Luchtweginfectie:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Luieruitslag:</b>	Borage-olie Driekleurig Viooltje	34 42
<b>Lyme (ziekte van):</b>	Cat's Claw	38

## M

<b>Maagkramp:</b>	Melisse Venkel	69 90
<b>Maagpijn:</b>	Lithothamnium Venkel Melisse	63 90 69
<b>Maagzuur:</b>	Lithothamnium	63
<b>Mee-etters:</b>	Grote Klis Brandnetel	53 36
<b>Menopauze:</b>	Salvia Rode Klaver	85 81
<b>Menstruatieklachten:</b>	Teunisbloemolie Vrouwenmantel (overmatig) Salvia	88 92 85
<b>Menstruatiepijn:</b>	Vrouwenmantel Borage-olie (PMS) Teunisbloemolie (PMS)	92 34 88
<b>Migraine:</b>	Moederkruid Gember Griffonia	70 47 51
<b>Misselijkheid:</b>	Gember Venkel	47 90
<b>Misselijkheid (chemokuur):</b>	Reishi-Shiitake-Maitake	77
<b>Mondflora problemen:</b>	Plantaardige Kool	73
<b>Muisarm (RSI):</b>	Duivelsklauw	43

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

## N

<b>Nachtblindheid:</b>	Blauwe Bosbesvrucht	33
<b>Nachtelijk ontwaken:</b>	Passiebloem Avena Sativa	72 30
<b>Nachtelijk transpireren:</b>	Salvia Rode Klaver	85 81
<b>Nachtmerries:</b>	Goudpapaver Avena Sativa Melisse	50 30 69
<b>Nagels (zwak):</b>	Biergist Borage-olie Brandnetel	32 34 36
<b>Neerslachtigheid:</b>	Sint Janskruid Saffraan Damiana	86 84 41
<b>Nervositeit:</b>	Valeriaan Avena Sativa Passiebloem Goudpapaver Melisse	89 30 72 50 69
<b>Neusverkoudheid:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Nierstenen:</b>	Paardenbloem Kersensteel	71 58
<b>O</b>		
<b>Obesitas:</b>	Resveratrol	78
<b>Obstipatie:</b>	Laksavital (langdurig) Acidophilus Biergist	60 26 32
<b>Oedeem:</b>	Javaanse Thee Paardenbloem Kersensteel	57 71 58
<b>Ogen (droog):</b>	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

<b>Ontgiften:</b>	Paardenbloem	71
<b>Ontgiften (na antibioticakuur):</b>	Cat's Claw	38
<b>Ontstekingen:</b>	Cat's Claw Echinacea Propolis Boswellia	38 44 75 35
<b>Oogklachten:</b>	Blauwe Bosbesvrucht Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	33 62
<b>Oorsuizen:</b>	Ginkgo Moederkruid	48 70
<b>Opgeblazen gevoel:</b>	Plantaardige Kool Venkel Aloë Vera	73 90 27
<b>Opgroeiende kinderen:</b>	Levertraanolie	61
<b>Oprispingen:</b>	Lithothamnium	63
<b>Opvliegers:</b>	Rode Klaver Salvia Hop	81 85 56
<b>Osteoporose:</b>	Heermoes Rode Klaver (preventief) Lithothamnium Levertraanolie	55 81 63 61
<b>Overactiviteit (bij kinderen):</b>	Goudpapaver Bacopa Lijnzaadolie (Omega-3-olie) Hop	50 31 62 56
<b>Overgangsklachten:</b>	Rode Klaver Salvia Maca Hop	81 85 64 56
<b>Overgeven:</b>	Gember	47
<b>Overgewicht:</b>	Groene Thee (door vet) Javaanse thee (door vocht) Konjac Garcinia (door snoepen) Maté	52 57 59 46 67

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

<b>Overspannenheid:</b>	Rhodiola	79
	Sint Janskruid	86
	Damiana	41
	Ginseng	49
	Ashwagandha	29

## P

<b>Parodontitis:</b>	Q10	76
----------------------	-----	----

<b>Peesontsteking:</b>	Duivelsklauw	43
	Boswellia	35
	Lithothamnium	63
	Heermoes	55

<b>Pfeiffer (ziekte van):</b>	Vitamine D3 (plantaardig)	91
	Cat's Claw	38

<b>Plankenkoorts:</b>	Melisse	69
-----------------------	---------	----

<b>Plasproblemen:</b>	Pompoenpitolie (bij man)	74
	Cranberry (bij vrouw)	39
	Zaagbladpalm	94

<b>Premenstrueel syndroom (PMS):</b>	Teunisbloemolie	88
	Borage-olie	34
	Vrouwenmantel	92
	Hop	56

<b>Prestatieverbetering:</b>	Ginseng	49
	(lichamelijk en geestelijk)	

<b>Prestatievermindering:</b>	Rhodiola	79
	Q10	76
	Maca (sport)	64

<b>Prikkelbaar Darm Syndroom:</b>	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Vitamine D3 (plantaardig)	91

<b>Prikkelbaarheid:</b>	Sint Janskruid	86
	Avena Sativa	30
	Rode Klaver	81

<b>Prostaatvergroting:</b>	Pompoenpitolie	74
	Zaagbladpalm	94

<b>Psoriasis:</b>	Driekleurig Viooltje	42
	Borage-olie	34

# Indicatie tabel

Alfabetisch overzicht

<b>Pijn bij het urineren:</b>	Pompoenpitolie	74
	Cranberry	39

## R

<b>Reiniging:</b>	Paardenbloem (toxines)	71
	Acidophilus (darmen)	26

<b>Reisziekte:</b>	Gember	47
--------------------	--------	----

<b>Reuma:</b>	Duivelsklauw	43
	Boswellia (weke delen)	35
	Lithothamnium	63
	Heermoes	55
	Griffonia (weke delen)	51

<b>Rimpels:</b>	Borage-olie	34
-----------------	-------------	----

<b>Rugpijn:</b>	Duivelsklauw	43
	Boswellia	35

## S

<b>Schimmelinfecties</b> (candida albicans):	Curcuma	40
	Aloë Vera	27
	Acidophilus	26

<b>Seksueel onvermogen:</b>	Damiana	41
	Ashwagandha	29
	Zaagbladpalm	94
	Russische Ginseng	83

<b>Sinaasappelhuid:</b>	Garcinia	46
-------------------------	----------	----

<b>Sinusitis:</b>	Canadese Geelwortel	37
-------------------	---------------------	----

<b>Slaapproblemen:</b>	Griffonia	51
	Hop	56

<b>Slapeloosheid:</b>	Valeriaan	89
	Avena Sativa	30
	Goudpapaver	50
	Passiebloem	72
	Melisse	69

<b>Slechte adem:</b>	Plantaardige Kool	73
----------------------	-------------------	----

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

<b>Slijmbeursontsteking:</b>	Boswellia	35
	Heermoes	55
<b>Snoepzucht:</b>	Garcinia	46
	Konjac	59
<b>Sombere stemmingen:</b>	Sint Janskruid	86
	Damiana	41
<b>Spanningshoofdpijn:</b>	Griffonia	51
<b>Spermaproductie (gering):</b>	Ashwagandha	29
<b>Sierpijn:</b>	Ginseng	49
	Q10	76
<b>Spiersmassa (vergroten):</b>	Fenegriek	45
<b>Spit:</b>	Boswellia	35
<b>Sportinspanning:</b>	Russische Ginseng	83
	Ginseng	49
	Maca	64
<b>Spijverteringsstoornissen:</b>	Acidophilus	26
	Artisjok	28
	Melisse	69
	Aloë Vera	94
<b>Steenpuisten:</b>	Biergist	32
	Grote Klis	53
<b>Stemmingswisselingen:</b>	Rode Klaver	81
	Sint Janskruid	86
<b>Stress:</b>	Valeriaan	89
	Saffraan	84
	Avena Sativa	30
	Melisse	69
	Passiebloem	72
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
<b>Stress (kortstondig):</b>	Rhodiola	79
<b>Stress (oxidatief):</b>	Resveratrol	78
<b>Stoelgangproblemen:</b>	Laksavital	60
	Acidophilus	26

# Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

<b>Suikerziekte (ouderdoms):</b>	Grote Klis	53
	Resveratrol	78
	Blauwe Bosbesvrucht	33
<b>T</b>		
<b>Tabaksverslaving (ondersteunend):</b>	Valeriaan	89
	Guarana	54
	Avena Sativa	30
<b>Tendinitis:</b>	Duivelsklauw	43
	Heermoes	55
<b>Tennisarm:</b>	Duivelsklauw	43
	Boswellia	35
	Heermoes	55
<b>Tinnitus:</b>	Moederkruid	70
	Ginkgo	48
<b>Tinteling in handen en voeten:</b>	Q10	76
<b>Traumaverwerking:</b>	Avena Sativa	30
	Griffonia	51
<b>Triglyceridegehalte (te hoog):</b>	Rode Gist Rijst	80
<b>U</b>		
<b>Uithoudingsvermogen (verminderd):</b>	Rhodiola	79
<b>Uitputting:</b>	Ashwagandha	29
	Maca	64
<b>Urine (sterk geurend):</b>	Cranberry	39
<b>Urineproductie (gering):</b>	Kersensteel	58
<b>Urineweginfecties:</b>	Cranberry	39
	Kersensteel	58
<b>Urineverlies (vrouwen):</b>	Pompoenpitolie	74

# Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

## V

<b>Vaginitis:</b>	Canadese Geelwortel	37
<b>Vergeetachtigheid:</b>	Ginkgo Bacopa	48 31
<b>Verkoudheid:</b>	Canadese Geelwortel Echinacea Reishi-Shiitake-Maitake	37 44 77
<b>Vermagering:</b>	Groene Thee Maté Garcinia	52 67 46
<b>Vermoeidheid:</b>	Ginseng Guarana Q10 Royal Jelly Russische Ginseng	49 54 76 82 83
<b>Vermoeidheid (chronisch):</b>	Reishi-Shiitake-Maitake Spirulina	77 87
<b>Veroudering:</b>	Borage-olie (huid) Royal Jelly Spirulina	34 82 87
<b>Verstoorde darmflora:</b>	Acidophilus Biergist	26 32
<b>Verstopping:</b>	Laksavital (langdurig) Acidophilus	60 26
<b>Vetophoping (plaatselijk):</b>	Resveratrol	78
<b>Vetverbranding:</b>	Groene Thee Maté Guarana	52 67 54
<b>Vitaliteit (vermindert):</b>	Royal Jelly Spirulina	82 87
<b>Vochtafdrijving:</b>	Javaanse Thee Paardenbloem Kersensteel	57 71 58

# Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

<b>Voedselvergiftiging:</b>	Plantaardige Kool Acidophilus Mariadistel	73 26 66
<b>Voetschimmel:</b>	Propolis (inwendig) Borage-olie (uitwendig)	75 34
<b>Voorhoofdsholteontsteking:</b>	Canadese Geelwortel Propolis	37 75
<b>Vruchtbaarheid (verhogend):</b>	Maca Ashwaghanda	64 29
<b>W</b>		
<b>Weerstand (winter):</b>	Echinacea Cat's Claw Propolis Q10 Vitamine D3 (plantaardig) Levertraanolie	44 38 75 76 91 61
<b>Winderigheid:</b>	Venkel Plantaardige Kool	90 73
<b>Witte vloed:</b>	Curcuma Vrouwenmantel	40 92
<b>Z</b>		
<b>Zonlicht (gebrek aan):</b>	Vitamine D3 (plantaardig)	91
<b>Zuur-base evenwicht:</b>	Lithothamnium	63
<b>Zwaarlijvigheid:</b>	Groene Thee Konjac Maté Garcinia	52 59 67 46
<b>Zwangerschapsbraken:</b>	Gember	47
<b>Zwangerschapsstriemen:</b>	Borage-olie	34
<b>Zweetvoeten:</b>	Salvia	85

# Acidophilus

Lactobacillus acidophilus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

In onze darmen werken miljarden bacteriën actief samen aan een goede spijsvertering en het op peil houden van ons immuunsysteem. Toch kan onze darmflora behoorlijk van streek zijn door verkeerde voedselkeuze, medicijngebruik, onregelmatig eten en de groei van andere micro-organismen zoals schimmels en gisten. Acidophilus bevat een mengsel van drie synergetisch werkende bacteriestammen die de balans van de darmflora herstellen.

## HOUD DE DARMEN IN CONDITIE

Om uw darmen in goede conditie te houden is het gebruik van Acidophilus geen overbodige luxe. Als de darmflora verstoort is door diarree, voedselvergiftiging, een antibioticakuur, vasten of een schimmelinfectie dan kunnen uw darmen wel wat extra hulp in de vorm van Acidophilus gebruiken.

Acidophilus is essentieel voor het herstel en behoud van een goede spijsvertering. Immers een gezonde darmflora bevordert de voedselopname waardoor belangrijke voedingsstoffen beter worden opgenomen. Acidophilus versterkt tevens de natuurlijke weerstand tegen ongunstige bacteriën en schimmels (candida albicans) in de darmen.

## OPTIMALE LEVENSVATBAARHEID

Bij het gebruik van probiotica dient u erop te letten dat deze stabiele bacteriestammen bevatten die dusdanig verpakt zijn dat ze moeiteloos de maag kunnen passeren teneinde hun goede invloed in de darmen te kunnen uitoefenen. Acidophilus bevat van elke bacteriestam maar liefst 2,5 miljard levensvatbare micro-organismen.

## PROBIOTICA

Mengsel van 3 bacteriestammen

## GEBRUIKTE BACTERIESTAMMEN

Lactobacillus acidophilus  
Lactobacillus bulgaricus  
Bifidobacterium bifidum

## TE GEBRUIKEN BIJ

- verstoorde darmflora
- schimmelinfecties en darmparasieten
- herstel balans darmflora na antibioticakuur
- herstel balans darmflora na diarree en vasten

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Candida + herstel darmflora:**

Acidophilus + Cat's Claw

**Eczeem + herstel darmflora:**

Acidophilus + Grote Klijs

**Versterking diversiteit darmmicrobioom:**

Acidophilus + Vitamine D3 plantaardig

# Aloë Vera

Aloë barbadensis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Aloë Vera is een vetplant met dikke puntige bladeren die afkomstig is uit Mexico. Er bestaan ongeveer 300 verschillende soorten maar de Aloë barbadensis is de krachtigste die eeuwen geleden al door de Grieken, Romeinen, Indiërs en Chinezen voor uiteenlopende behandelingen werd ingezet.

## VOOR EEN GEZONDE SPIJSVERTERING

Aloë Vera gaat op een natuurlijke wijze het lichaam ontgiften en de spijsvertering verbeteren. Schadelijke bacteriën en gisten in de darmen worden tegengegaan, de beschermende eigenschappen van het spijsverteringsslijmvlies worden weer hersteld en de opname van voedingsstoffen verbetert. Het pure sap heeft een bittere smaak en om die reden zijn capsules met een gedroogd concentraat comfortabeler in gebruik.

## DIABETESPREVENTIE

Aloë Vera heeft van nature de eigenschap om de bloedsuikerspiegel te verlagen. Hierdoor wordt het ingezet om diabetes te voorkomen of ten minste te vertragen.

## AANVULLEN AMINOZURBEHOEFTE BIJ SPORTERS

Aloë Vera bevat 20-22 aminozuren die het lichaam nodig heeft waarvan er 7-8 bij zitten die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Door het regelmatig innemen van een Aloë Vera supplement kunnen sporters op natuurlijke wijze de essentiële aminozuren in het lichaam aanvullen.

## BOTANISCHE NAAM

Aloë barbadensis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bladsap (HAD vrij)

## TE GEBRUIKEN BIJ

- slechte spijsvertering
- buikpijn, opgeblazen gevoel
- maagkrampen, brandend maagzuur
- bacteriële en schimmelinfecties
- diabetes (preventie)
- sporters (aanvullen aminozuurbehoefte)
- detox voor maag en darmen

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Brandend maagzuur:**

Aloë Vera + Lithothamnium

**Verbeteren spijsvertering:**

Aloë Vera + Artisjok

# Artisjok

Cynara scolymus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Artisjok is vermoedelijk een cultuurvorm van de kardoen die van oorsprong afkomstig is uit Afrika en op grote schaal wordt geteeld in Frankrijk. Artisjok is vooral bekend om zijn bloemknop die door fijnproevers als een ware delicatessie wordt beschouwd. In de fytotherapie is men met name geïnteresseerd in de blaadjes van de plant.

## DE PLANT DIE DE LEVER BESCHERMT

Het belangrijkste bestanddeel van het blad is cynarine, een stof die zowel de productie als de afbraak van gal door de lever bevordert. Om die reden wordt het artisjokblad gebruikt voor lever- en galblaasproblemen. Indirect kan zo ook een te trage darmwerking als gevolg van een slechte leverwerking worden bestreden. Artisjok bevat naast cynarine ook nog tal van andere stoffen die de lever beschermen en levercellen herstellen. Om deze reden kan Artisjok dan ook prima gebruikt worden om na (overmatig) alcoholgebruik de lever te detoxificeren met een reinigingskuur van 2 weken.

Van Artisjok is tevens bekend dat het de spijsvertering stimuleert, helpt het cholesterolgehalte te verlagen en bloedzuiverend werkt.

## OVERPRODUCTIE EN/OF AFBOWEN BORSTVOEDING

Tijdens de borstvoedingsperiode wordt in zijn algemeen het gebruik van Artisjok afgeraden omdat het de melkafscheiding remt. Maar als er sprake is van een overproductie kan Artisjok juist prima worden ingezet om deze af te remmen. Ook geschikt voor de afbouwperiode van de borstvoeding om borstontsteking te voorkomen.

## BOTANISCHE NAAM

Cynara scolymus

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- slechte spijsvertering
- leverproblemen, alcoholmisbruik, kater
- galblaasproblemen
- overproductie en afbouwen borstvoeding
- preventie borstontsteking

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Leverproblemen, hepatitis:**

Artisjok + Mariadistel

**Opgezette maag, moeilijke spijsvertering:**

Artisjok + Melisse

**Anorexia:**

Artisjok + Paardenbloem

**Geelzucht:**

Artisjok + Grote Klis +

Paardenbloem

# Ashwagandha

Withania somnifera



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Ashwagandha is een groenblijvende struik met eivormige bladeren die groeit op steenachtige plaatsen en is inheems in Azië en Afrika. Vanwege haar doordringende geur wordt Ashwagandha ook wel 'geur van het paard' genoemd. Het zijn de wortels die medicinaal worden gebruikt en ze werken hoofdzakelijk op het zenuwstelsel en op de geslachtsorganen.

## VERJONGEND KRUID

Ashwagandha is het meest verjongende kruid dat verouderingsprocessen te lijf gaat en de werking van vrije radicalen remt. Ashwagandha helpt bij overwerktheid, slaaptkort, futloosheid en uitputting en wordt ook wel de "ginseng" van de Ayurvedische geneeskunde genoemd.

## LIBIDO VERSTERKEND

Ashwagandha versterkt het hormonale systeem en is daardoor goed te gebruiken bij impotentie, geringe spermaproductie en een verminderd libido. Dit kruid verhoogt de seksuele verlangens en is geschikt voor zowel de man als de vrouw. Vrij vertaald geeft Ashwagandha de kracht en seksuele energie van een paard.

## VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN

Ashwagandha wordt regelmatig ingezet bij vruchtbaarheidsproblemen. De spermakwaliteit wordt bij mannen die onvruchtbaar zijn aanzienlijk verhoogd. Uit onderzoek is gebleken dat bij onvruchtbare mannen de spermaproductie met 40% toeneemt.

## BOTANISCHE NAAM

Withania somnifera

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- geringe spermaproductie, vruchtbaarheidsproblemen
- impotentie, libido versterkend
- overspannenheid, burn out
- futloos, uitputting

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Fibromyalgie:**

Ashwagandha + Boswellia

**Herstel na lange ziekte:**

Ashwagandha + Royal Jelly

**Libido opwekkend voor**

**man en vrouw:**

Ashwagandha + Gember

**Alzheimer:**

Ashwagandha + Bacopa

# Avena sativa

Avena sativa



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Avena betekend “haver” en sativa staat voor “eetbaar”. Haver is in eerste instantie bekend als voedingsgewas, maar blijkt ook een belangrijke geneeskrachtige plant te zijn voor het zenuwstelsel. Avena sativa is een eenjarige plant die behoort tot de Grassenfamilie. De kale rechtopstaande stengels zijn onderaan vertakt en worden ruim een meter hoog. De bloemen staan in een losse aar, die tot 30 cm lang kan worden.

## NERVOSITEIT

Met Avena sativa worden hele goede resultaten geboekt als het zenuwstelsel het zwaar te verduren heeft. Vaak kunnen alledaagse dingen zoals een nieuwe baan, promotie maken, het volgen van een aanvullende opleiding voor nog al wat spanning zorgen. Ook andere onvoorziene omstandigheden zoals huwelijksproblemen, een ongeluk of een sterfgeval kunnen nervositeit, stress en prikkelbaarheid veroorzaken. Avena sativa geeft in dergelijke situaties het juiste steuntje in de rug om de situatie het hoofd te kunnen bieden.

## SLAPELOOSHEID

Elk mens heeft gemiddeld zo'n 8 uur per nacht aan slaap nodig. Bij ruim 10% van de Nederlandse bevolking is dit echter niet het geval met als gevolg dat zij overdag minder goed functioneren. Avena sativa bevordert een natuurlijke gezonde nachtrust.

## AFKICKVERSCIJNSELEN

Een heel specifieke werking is dat het kan helpen bij het herstellen na een verslaving aan zowel alcohol en verdovende middelen als nicotine (onderdrukt afkickverschijnselen).

## TRAUMAVERWERKING

Een trauma ontstaat vaak na een schokkende gebeurtenis zoals een ongeluk, scheiding of het plotseling overlijden van een persoon of huisdier. Met behulp van Avena sativa kan men het lichaam als het ware resetten waardoor het trauma beter kan worden verwerkt.

## BOTANISCHE NAAM

Avena sativa

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- slapeloosheid, trauma-verwerking
- nervositeit
- innerlijke onrust, afkick-verschijnselen
- stress, prikkelbaarheid

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Paniekaanvallen, nachtmerries:**

Avena sativa + Melisse

**Burn-out, oververmoeidheid:**

Avena sativa + Russische

Ginseng

# Bacopa

Bacopa monniera



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Bacopa wordt in de Ayurvedische geneeskunde ook wel Brahmi genoemd. Bacopa is één van de kruiden die voor medicinaal gebruik geteeld wordt en groeit met name in moerasgebieden. Bacopa bevat unieke stoffen die bacosiden genoemd worden. Bacopa of Brahmi betekent in het Sanskriet ‘bewustzijn’ of ‘wijsheid’.

## HYPERACTIEVE KINDEREN MET LEERPROBLEMEN

Bacopa is uitstekend geschikt om het verstandelijk vermogen van kinderen met ADHD positief te beïnvloeden. Bij deze groep gebruikers neemt met name het concentratievermogen toe waardoor het logisch denkvermogen en het aanleervermogen stijgt. Kinderen die Bacopa innemen reageren sneller en preciezer. Bacopa werkt niet direct maar al na enkele weken is er een significante verbetering merkbaar die geleidelijk verder toeneemt.

## NADEEL VAN MELKPRODUCTEN

Het verdient de voorkeur om uw kind de Bacopa met een glas water in te laten nemen en deze niet met alle goede bedoelingen te vervangen door een glas melk of drinkyoghurt omdat dit de werking van de Bacopa sterk kan verminderen.

## DEMENTIE

Ook ouderen die met leeftijdsgebonden geheugenverlies (Alzheimer) te kampen hebben kan door het gebruik van Bacopa een significante verbetering optreden omdat Bacopa een beschermende werking op het hersenweefsel heeft.

## EPILEPSIE

Uit populatieonderzoek is gebleken dat Bacopa de frequentie van aanvallen bij patiënten met epilepsie vermindert omdat het de GABA concentraties in de hersenen verhoogt.

## BOTANISCHE NAAM

Bacopa monniera

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad en bovengronds bloeiend gedeelte

## TE GEBRUIKEN BIJ

- geheugenzwakte
- ADHD (kinderen), leerproblemen
- concentratiestoornissen
- dementie
- epilepsie

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Concentratieproblemen:**

Bacopa + Ginkgo

**Alzheimer:**

Bacopa + Ashwagandha

**ADHD:**

Bacopa + Lijnzaadolie

# Biergist

Saccharomyces cerevisiae



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Biergist is een microscopische zwam, dus een levend organisme, dat zich in zijn natuurlijke staat bevindt op de schil van sommige vruchten en in de biermost. Biergist is waardevol door zijn rijkdom aan essentiële aminozuren, vitaminen (voornamelijk B-complex) en mineralen.

## HOOGSTE GEHALTE AAN LEVENDE GIST

Alleen Biergist dat gestabiliseerd wordt in een zeer droog milieu behoudt zijn volledige integraliteit en activiteit en herleeft in de darm. Reactieerbare Biergist is de actiefste vorm omdat hij het hoogste gehalte aan levende gist garandeert (1 miljard per gram).

## HUID, HAAR EN NAGELS

Biergist is zeer doeltreffend bij een droge of matte huid, zwakke nagels en broos haar. Door zwangere vrouwen wordt Biergist vaak preventief gebruikt om haaruitval na de bevalling te voorkomen.

## ZUIVERT DE HUID

Door zijn anti-bacteriële werking is Biergist ook geschikt als aanvullende behandeling van acne en steenpuisten. Verder heeft Biergist een herstellend effect op de darmflora. Het wordt daarom aangeraden bij diarree en constipatie (verstopping).

## VEGETARIËRS

Biergist is een waardevol product voor vegetariërs omdat het onder andere de belangrijkste vitamine levert die in groente ontbreekt, namelijk B12.

## FARMACEUTISCHE NAAM

Saccharomyces cerevisiae

## ACTIEFSTE FORM reactieerbare gist

### TE GEBRUIKEN BIJ

- broze haren en zwakke nagels
- jeugdpuistjes, acne en steenpuisten
- droge en matte huid,
- haaruitval na bevalling
- verstoorde darmflora

### NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- schimmelinfecties (Candida albicans)
- een gistvrij dieet

### AANBEVOLEN COMBINATIES

**Stralende huid, doffe teint:**

Biergist + Borage-olie

**Doffe en broze nagels:**

Biergist + Brandnetel

**Haaruitval bij mannen:**

Biergist + Zaagbladpalm

**Acne, eczeem:**

Biergist + Grote Klis

# Blauwe Bosbesvrucht

Vaccinium myrtillus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Blauwe Bosbes is een lage halfstruik met een kruipende wortelstok en talrijke rechtopgaande, bladrijke, vertakte stengels die groen en kantig zijn. De Blauwe Bosbes komt van nature in Europa voor en groeit op zure, humusrijke, vochtige grond in de bossen en op heidevelden.

## TE SNELLE TRANSIT

De Blauwe Bosbesvruchten bevatten naast vitamine A en C tevens tanninen. De tanninen in de Blauwe Bosbesvrucht helpen de ontlasting dikker te maken en hebben bovendien een antiseptische (ontsmettende) werking. Dit is nuttig omdat diarree meestal het gevolg is van een infectie en/of bacteriën die via het voedsel zijn opgenomen.

## VERBETERING VAN HET GEZICHTSVERMOGEN

Blauwe Bosbes bevat tevens anthocyanosiden (organische kleurstoffen) die helpen om het gezichtsvermogen in het donker te verbeteren door zowel de aanmaak van het gezichtspurper (staafjesrood) als de microcirculatie te bevorderen.

## VERMOEIDE OGEN

Met Blauwe Bosbes herstellen vermoeide ogen sneller van een intensieve dag computerwerkzaamheden en verbetert het waarnemingsvermogen voor hen die bij schemering en duisternis slecht zien.

## DIABETES

Diabetes is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. Uit tientallen gecontroleerde onderzoeken bleek dat de Blauwe bosbesvrucht die rijk is aan anthocyanen heel goed helpt om de bloedsuikers weer te reguleren. Kortom, een perfecte optie voor diabetici.

## BOTANISCHE NAAM

Vaccinium myrtillus

## GEBRUIKT PLANTENDEEL vrucht

### TE GEBRUIKEN BIJ

- diarree
- buikpijn
- vermoeide en tranende ogen
- nachtblindheid
- diabetes

### AANBEVOLEN COMBINATIES

**Diarree:**

Blauwe Bosbesvrucht +  
Plantaardige Kool

**Droge ogen, slecht zicht:**  
Blauwe Bosbesvrucht + Lijn-  
zaadolie (Omega-3-olie)

# Borage-olie

Borago officinalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Borage, ook wel Komkommerkruid genoemd, komt van oorsprong uit de landen rond de Middellandse Zee. De plant heeft de hele zomer door blauwe bloempjes en produceert een overvloed aan nectar en trekt daardoor zeer veel bijen en hommels aan.

## HOUDT DE HUID FRIS EN JEUGDIG

Borage-olie helpt huiduitdroging te bestrijden, het verouderingsproces van de huid tegen te gaan en rimpelvorming te voorkomen. Het maakt de huid soepel en stevig en versterkt zowel zwakke nagels als broos haar.

## MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

De Borage-olie die wordt gewonnen uit de zaden is een belangrijke bron van de meervoudig onverzadigde vetzuren gammalinoleenzuur en linolzuur. Het zijn linolzuur en gammalinoleenzuur die met name betrokken zijn bij de vorming van de zogenaamde prostaglandines.

## EVENWICHTIGE HORMOONHUISHOUDING

Prostaglandines zijn onmisbaar voor een evenwichtige hormoonhuishouding van de vrouw. Naarmate het tijdstip van de menstruatie nadert worden de prostaglandines in te geringe mate aangemaakt en ontstaan klachten als spanning in de buik, prikkelbaarheid, hoofdpijn etc. Borage-olie herstelt de hormoonbalans door de vorming van prostaglandines te stimuleren.

## LUIERECZEEM EN DAUWORM

Zuivere Borage-olie is heel goed inzetbaar bij luiercezem en dauwworm maar wordt vrijwel altijd in capsulevorm aangeboden. Door met een naald een gaatje in de capsule te maken en er vervolgens zachtjes in te knijpen komt de olie vrij en kan die met de vinger op de getroffen zones worden aangebracht. Het resultaat na een aantal keer aanbrengen is werkelijk verbluffend.

## BOTANISCHE NAAM

*Borago officinalis*

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- huidveroudering, rimpels
- zwangerschapsstriemen
- eczeem, psoriasis
- premenstrueel syndroom
- luiercezem, dauwworm

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Psoriasis:**

Borage-olie + Grote Klis

**Menstruatiekrampen:**

Borage-olie + Venkel

# Boswellia

*Boswellia serrata*



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Boswellia is een vertakte boom die in droge heuvelachtige gebieden in India wordt gevonden. Door de bast van deze bomen te kerven wordt uit de stam een gumachtig extract gewonnen die na ongeveer drie weken van de boomstam geplukt kan worden. In gezuiverde vorm wordt dit extract in moderne kruidenmiddelen gebruikt.

## ONTSTEKINGSREMMEND EN PIJNSTILLEND

Uit laboratoriumonderzoek blijkt dat boswelliazuren uit dit hars zich binden aan weefselontsteking veroorzakende stoffen die verantwoordelijk gehouden worden voor het in stand houden van chronische ontstekingen. Tevens blijkt dat Boswellia een lichte pijnstillende werking heeft onafhankelijk van de ontstekingsremmende werking en dat het geen nadelige invloed heeft op de vorming van nieuw kraakbeen en gewrichtsvloeistof.

## CHRONISCHE AANDOENINGEN MAAG-DARMKANAAL

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn beide chronische aandoeningen van het maag-darmkanaal. Zij worden ook wel chronische ontstekingsachtige darmziekten genoemd. Colitis ulcerosa is een chronische ontsteking van het slijmvlies van de dikke darm. In tegenstelling tot de ziekte van Crohn komt het alleen in de dikke darm (colon) voor. Colitis ulcerosa begint altijd in de endeldarm en kan zich langzaam over de hele dikke darm uitbreiden. Aangezien van Boswellia bekend is dat dit plantenextract weefselontsteking afremt worden met Boswellia zeer bevredigende resultaten verkregen bij deze chronische klachten.

## PIJN ONDER DE HIEL

Deze voetklacht wordt meestal veroorzaakt door overbelasting tijdens het sporten of voetafwijkingen zoals een holle voet of platvoet. Hielspoor is een verkalking van de peesplaat aan het hielbeen die een pijnlijke ontsteking onder de hiel kan veroorzaken. Hielspoor is goed te behandelen met Boswellia en wordt vaak gecombineerd met Heermoes om de remineraliserende werking.

## BOTANISCHE NAAM

*Boswellia serrata*

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

hars

## TE GEBRUIKEN BIJ

- gewrichtsslijtage, weke delen reuma
- artritis, artrose, jicht,
- colitis ulcerosa
- ziekte van Crohn
- slijmbeursontsteking, hielspoor
- carpaal tunnel syndroom

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Slijmbeursontsteking:**

Boswellia + Heermoes

**Carpaal Tunnel Syndroom:**

Boswellia + Heermoes

**Hielspoor:**

Boswellia + Heermoes

**Fibromyalgie:**

Boswellia + Ashwagandha

# Brandnetel

Urtica dioica



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Brandnetel is een algemeen voorkomend onkruid in heggen, langs bosranden, op vuilstortplaatsen en in verwaarloosde tuinen. De hele plant wemelt van prikkelende haren, waarvan de toppen afbreken als ze aangeraakt worden. Hierdoor komen mierenzuur en andere stoffen vrij die blaren, branderige plekken en jeuk op de huid veroorzaken.

## RIJK AAN MINERALEN

De gelijktijdige aanwezigheid van vitamine B2, B5, foliumzuur, siliciumdioxide en zink zorgen ervoor dat Brandnetel effectief is bij zwakke nagels, het de haargroei bevordert en haaruitval (kuur van 6 maanden) voorkomt. Door het zinkgehalte is Brandnetel tevens prima te gebruiken tegen mee-eters en acne.

## VOOR SOEPELE GEWRICHTEN

Brandnetel bevat stoffen die de werking blokkeren van het enzym dat kraakbeen afbreekt. Brandnetel heeft hierdoor naast een remineraliserende werking ook een gunstig effect op afgesleten kraakbeen bij ouderen. Om deze reden is Brandnetel aan te raden bij personen die lijden aan artrose en reuma.

## IJZERSTERKE PLANT

Door extreem bloedverlies tijdens een operatie, verwonding of bevalling kan een ijzertekort tekort ontstaan. Maar dit kan ook voortkomen uit een maandelijks terugkerende zware menstruatie. Brandnetel is zeer rijk aan ijzer en is derhalve bij uitstek geschikt om in te zetten tegen bloedarmoede (anemie).

## BOTANISCHE NAAM

Urtica dioica

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bovengronds gedeelte

## TE GEBRUIKEN BIJ

- haaruitval
- zwakke nagels
- afgesleten kraakbeen
- acne, mee-eters
- bloedarmoede (anemie)
- verstuiking enkel (zwellings)

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Doffe en broze nagels:**

Brandnetel + Biergist

**Haaruitval:**

Brandnetel + Biergist

**Verstuiking:**

Brandnetel + Duivelsklauw

# Canadese Geelwortel

Hydrastis canadensis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Canadese Geelwortel werd door de indiaanse bevolking van Noord Amerika gebruikt als medicijn en als textiel- en gezichtsverf. Deze typische bosplant groeit het beste in vochtige bergbossen waarvan de grond rijkelijk bedekt is met gevallen bladeren. De knoestige wortelstok is aan de buitenzijde donker grijsbruin en aan de binnenzijde groenachtig geel. Het wortelstelsel van deze krachtige plant is onuitroeibaar.

## INFECTIES VAN DE LUCHTWEGEN

Canadese Geelwortel is zeer effectief tegen ontstekingen van de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen. Canadese Geelwortel heeft een sterke antibacteriële werking dankzij de aanwezigheid van de alkaloiden hydrastine en berberine. Hierdoor is Canadese Geelwortel prima in te zetten bij chronische neusverkoudheid die gepaard gaat met taai slijm.

## VOORKOMEN VAN ONTSTEKINGEN

Canadese Geelwortel verhoogt de weerstand en is derhalve ook preventief prima in te zetten bij griep, verkoudheid, herpes simplex en keelontsteking.

## ONTSTEKING VAN DE VAGINA

Veel vrouwen hebben vroeg of laat last van vaginitis. Dit is een ontsteking van de binnenste wanden van de vagina, de schaamlippen en het weefsel rond de vagina. De symptomen er van zijn jeuk, een brandend gevoel en een verandering in de kleur, geur of hoeveelheid van de afscheiding. Canadese Geelwortel pakt elk type ontsteking bij de wortel aan en herstelt het natuurlijk afweermechanisme.

## BOTANISCHE NAAM

Hydrastis canadensis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- voorhoofdsholte ontsteking, sinusitis
- keelontsteking, amandelontsteking
- luchtweginfecties, vaginitis
- griep, verkoudheid, koorts

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Vaginale schimmelinfectie:**

Canadese Geelwortel +

Cat's Claw

**Vaginale ontsteking:**

Canadese Geelwortel +

Vrouwenmantel

# Cat's Claw

Uncaria tomentosa



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Cat 's claw behoort tot de familie van de Rubiaceae en is afkomstig uit de jungle van Peru. De klimplant heeft klauwachtige uitsteeksel waarmee hij zich aan de bomen van de jungle vasthaakt. In de Peruviaanse geneeskunde wordt de schors gebruikt voor de behandeling van reuma, inwendige infecties, het verzorgen van wonden etc.

## NATUURLIJK ANTIBIOTICUM

De schors van de Cat's claw bevat alkaloiden waardoor celveroudering wordt tegengegaan. Cat's claw stimuleert het immuunsysteem waardoor beter weerstand kan worden geboden tegen bacteriële en virale infecties zoals koortsblaasjes.

## INWENDIGE REINIGING

Cat 's claw heeft een sterke ontstekingsremmende werking dankzij de aanwezigheid van glycosiden. Na het gebruik van een penicilline- of antibioticakuur kan het lichaam met Cat's claw worden gereinigd.

## BEVORDERT DE DARMPERISTALTIEK

Cat 's claw kan tevens gebruikt worden bij vermindering van de darmperistaltiek of bij intestinale problemen zoals zweren, de ziekte van Crohn en onevenwicht in de darmflora.

## ZIEKTE VAN LYME

Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door teken gebeten. Ongeveer 2 op de 100 mensen lopen na zo'n tekenbeet de ziekte van Lyme op. Verreweg de meeste mensen die deze ziekte oplopen krijgen een kenmerkende ring of vlek bij de plek van de tekenbeet. Cat's Claw herstelt het immuunsysteem dankzij haar antibacteriële, antivirale en ontstekingsremmende werking.

## BOTANISCHE NAAM

Uncaria tomentosa

## GEBUIKT PLANTENDEEL

schors

## TE GEBUIKEN BIJ

- koortsblaasjes, afters
- verminderde weerstand
- ontstekingen, gewrichtsontstekingen
- ontgiftend na antibiotica-kuur
- verminderde darmperistaltiek, natuurlijk herstel darmflora
- ziekte van Lyme

## NIET TE GEBUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Ziekte van Lyme:

Cat's Claw + Lijnzaadolie (Omega-3-olie)

### Gordelroos:

Cat's Claw + Weegbree

### Vaginale schimmelinfectie:

Cat's Claw + Canadese Geelwortel

### Ziekte van Pfeiffer:

Cat's Claw + Vitamine D3 plantaardig

# Cranberry

Vaccinium macrocarpon



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Cranberry, ook wel Veenbes genoemd, is dieprood van kleur en ovaal van vorm. Oorspronkelijk groeide de Cranberry alleen langs de Noord Amerikaanse kust maar, tegenwoordig komt hij ook veelvuldig op onze Waddeneilanden voor.

Ook koks en bakkers hebben de bes met zijn kenmerkende frisse smaak ontdekt en verwerken deze in gerechten, toetjes, taarten en cakes.

## DE BES VOOR DE URINEBUIS

De bessen van de Cranberry bevatten een bijzonder hoog gehalte aan organische zuren. In een zuur milieu kan de E-coli bacterie, die verantwoordelijk is voor het ontstaan van een blaasontsteking, zich niet meer aan de blaaswand hechten waardoor de blaasontsteking kan worden voorkomen en zonodig effectief kan worden bestreden. Cranberry verlaagt tevens de productie van ammoniak waardoor de urine minder sterk zal ruiken.

## GEcombineerd MET VITAMINE C

Door het hooggeconcentreerde Cranberry extract te combineren met een hoge dosis natuurlijke vitamine C, die gewonnen wordt uit de Acerolabes ontstaat een uitgekiend verzorgingsmiddel voor de blaas, dat snel helpt.

## PROBIOTICA VOOR EEN SCHONE BLAAS

Door de veranderde hormoonspiegel bij vrouwen in de overgang produceren de slijmvliezen in de vagina minder vocht en verdwijnen sommige bacteriën uit de vaginale flora. Hierdoor kan de E-coli bacterie makkelijker binnendringen en een blaasontsteking veroorzaken. Met een probioticum zoals Acidophilus herstelt de vaginale disbalans en ontstaat er een omgeving waarin de bacterie niet kan overleven.

## BOTANISCHE NAAM

Vaccinium macrocarpon

## GEBUIKT PLANTENDEEL

bes

## TE GEBUIKEN BIJ

- blaasontsteking, urineweg-infectie
- vaak en weinig urineren
- branderig gevoel bij het plassen
- sterk geurende urine

## NIET TE GEBUIKEN BIJ

- nierstenen

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Blaasontsteking:

Cranberry + Acidophilus

### Infectie in resturine (man):

Cranberry + Pompoenpitolie

# Curcuma + Piperine

Curcuma longa



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Curcuma is een geneeskrachtig kruid dat ook wel geelwortel genoemd wordt. Curcuma wordt in de Aziatische keuken veel gebruikt om rijst geel te kleuren en is een prima alternatief voor het veel duurere saffraan. Uit de wortelstok wordt een gele kleurstof curcumine gewonnen die in Aziatische landen al honderden jaren voor medische doeleinden wordt ingezet.

## GUNSTIG EFFECT OP CARDIOVASCULAIR SYSTEEM

Curcumine vermindert de bloedplaatjesaggregatie (propvorming) en verlaagt het cholesterolgehalte door het bevorderen van de omzetting van cholesterol in galzuren.

## LEVERVRIENDELIJKE WORTEL

Curcuma heeft gunstige effecten op de lever. Zo kan het een leverbeschadiging die veroorzaakt is door alcoholmisbruik reduceren en kan het zelfs het leverweefsel regenereren.

## CANDIDA EN WITTE VLOED

Een gist die vaak bij de mens wordt aangetroffen is Candida albicans. Deze gist is bij vrijwel iedereen aanwezig als een normale bewoner van de huid, de mond, de darm en de vagina en vormt met de daar aanwezige bacteriën een zeker evenwicht. Als de balans in de darmen verstoord wordt door langdurige stress, antibiotica gebruik, cortison preparaten etc. heeft candida de eigenschap om zich te veranderen in een schimmel. Curcuma beschikt over anti schimmel eigenschappen en kan om die reden prima worden ingezet tegen candida en witte vloed.

## IDEALE COMBINATIE

Door het Curcuma wortelextract te combineren met Zwarte peper-extract dat piperine bevat ontstaat een combinatie die de opname van curcumine aanzienlijk bevordert.

## BOTANISCHE NAAM

Curcuma longa

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- colitis ulcerosa, ziekte van Crohn, galstenen (voorkomen)
- leverbeschadiging, alcohol-misbruik
- te hoog cholesterol, candida, witte vloed, gewrichtspijn

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- geblokkeerde galwegen
- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Ziekte van Crohn:

Curcuma + Boswellia

### Gewrichtspijnen:

Curcuma + Duivelsklauw

### Peesontsteking:

Curcuma + Heermoes

# Damiana

Turnera aphrodisiaca



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Damiana groeit in Mexico, Texas en delen van Zuid Amerika en wordt ook wel liefdeskruid genoemd. Damiana is een aromatische plant met geel-oranjeachtige bloemen. Indianenstammen zoals de Maya's roemden Damiana om zijn psychoactieve werking en vergeleken het met dat van marihuana.

## PLANTAARDIGE LIBIDOBOOSTER

Damiana kruid is een seksstimulator voor zowel mannen als vrouwen. De geslachtsorganen worden er door gestimuleerd en de afrodiserende en euforische werking houdt ongeveer een uur tot anderhalf uur aan. Bij regelmatig gebruik wordt de invloed steeds sterker. Bij langdurig gebruik van Damiana neemt de seksdrift toe.

## EINDELIJK WEER IN VUUR EN VLAM

Liefdesplanten bestaan echt! Ze wakkeren verlangens aan en brengen elke vrouw en man in verroering. Het is echt de moeite waard om het effect van Damiana op uw libido eens uitvoerig te testen.

## VERSTERKT ZENUWEN

Damiana werkt zenuwversterkend en heeft een positieve invloed op het humeur en kan derhalve gebruikt worden om de gemoeds-toestand te verbeteren. Met Damiana worden prima resultaten geboekt bij stress, zwakke zenuwen en/of depressiviteit.

## BOTANISCHE NAAM

Turnera aphrodisiaca

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad en stengel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- seksueel onvermogen
- libido opwekkend
- depressiviteit
- overwerktheid
- frigiditeit

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Depressiviteit:

Damiana + Sint Janskruid

### Libido cocktail:

Damiana + Maca

# Driekleurig Viooltje

Viola tricolor



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Driekleurig Viooltje komt van nature in Europa voor en groeit meestal op akkers, bergweiden en kustduinen. De bloemen zijn geel, wit en violet van kleur of vertonen een combinatie van deze drie kleuren. Elke bloem zit aan een bladloze steel en heeft vijf bloemblaadjes; de onderste bezit een spoor (kleine voortplantingscel).

## DE PLANT VOOR DE HUID

De bloemen van het Driekleurig Viooltje zijn rijk aan flavonoïden, saponosiden, anthocyanosiden, slijmstoffen en vitamine E. De saponosiden en anthocyanosiden verwijderen toxines (gifstoffen) door de uitscheidingsfuncties van de nieren en de lever te bevorderen.

## TEGEN ALLERGIEËN

Driekleurig Viooltje heeft een bloedzuiverende en ontstekingsremmende werking en wordt om die reden gebruikt bij allergische reacties op de huid en chronische huidziekten.

Dankzij de vitamine E heeft Driekleurig Viooltje tevens een beschermende werking op de huid en gaat het celveroudering tegen.

## BOTANISCHE NAAM

*Viola tricolor*

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bovengronds bloeiend gedeelte

## TE GEBRUIKEN BIJ

- eczeem, psoriasis
- luiercezem, dauwworm
- impetigo (huidinfectie)
- acne

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Acne:

Driekleurig Viooltje + Grote Kliis

# Duivelsklauw

Harpagophytum procumbens



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Duivelsklauw groeit in het wild in de Kalahari woestijn van Zuid-Afrika. Deze typische plant dankt zijn naam aan de gekromde haken van zijn vruchten, die uit de grond lijken te komen om de poten van de antilopen vast te grijpen.

## HOUDT GEWRICHTEN SOEPEL

De bijwortels van de Duivelsklauw verbeteren de beweeglijkheid van de gewrichten omdat ze bestanddelen bevatten die zowel een pijnstillende als ontstekingsremmende werking hebben. Door sporters wordt Duivelsklauw o.a. gebruikt om door overbelasting ontstane tendinitis (peesontsteking) en de symptomen van een tennisarm te bestrijden.

## INWENDIG

Door Duivelsklauw oraal in combinatie met Lithothamnium te gebruiken wordt de uitscheiding van urinezuur gestimuleerd en geneutraliseerd waardoor verbluffende resultaten worden geboekt bij jicht, artritis en reuma.

## UITWENDIG

De heilzame en waardevolle plantaardige bestanddelen van de Duivelsklauw gewrichtengel, worden snel in de huid opgenomen en zorgen voor smering van de gewrichten waardoor u zich beduidend beter kunt bewegen.

## BOTANISCHE NAAM

*Harpagophytum procumbens*

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bijwortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- reuma, gewrichtspijn
- artrose, artritis
- ischias, jicht
- peesontsteking, tennisarm

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Verstuiking:

Duivelsklauw + Brandnetel

### Gewrichtspijnen:

Duivelsklauw + Curcuma

Reuma, artritis, jicht:

Duivelsklauw + Lithothamnium + Duivelsklauw gel

# Echinacea

Echinacea purpurea



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Echinacea, ook wel rode zonnehoed genoemd, komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika en werd door de indianen zowel in- als uitwendig gebruikt. De werking van de Echinacea is veelvuldig onderzocht en telkenmale toonde men zowel een ontstekingsremmende als weerstandverhogende werking aan.

## NATUURLIJKE WEERSTANDVERHOGER

De wortel van de Echinacea bevat vetzuren, rutoside, echinacoside (esters van wijnsteenzuur) en polysacchariden. De weerstandsverhogende werking van Echinacea wordt inmiddels door talrijke klinische studies ondersteund en behoeft derhalve geen betoog.

## "R" IN DE MAAND

Echinacea leent zich uitstekend voor preventief gebruik. Zoda en zolang de "R" in de maand is dient er weerstand te worden opgebouwd. Een kuur van 1 week per wintermaand is voldoende voor een doeltreffende immuniteit.

## ANTIBIOTISCHE WERKING

In de Echinacea bevinden zich verschillende actieve bestanddelen met antibiotische of ontstekingswerende eigenschappen. Dit maakt Echinacea bijzonder geschikt voor de bestrijding van verkoudheid en griep.

## BOTANISCHE NAAM

Echinacea purpurea

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- griep, verkoudheid
- infecties en ontstekingen
- verminderde weerstand
- preventie van winterziekten

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Stimulatie van het immuunsysteem:**

Echinacea + Propolis  
**Herpesvirus (preventief gebruik):**

Echinacea + Propolis  
**Keelontsteking:**  
Echinacea + Propolis

# Fenegriek

Trigonella foenum-graecum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Fenegriek is een eenjarige plant van ongeveer een halve meter hoog die stamt uit het Middellandse Zeegebied maar al eeuwen ook elders wordt verbouwd. De ongesteelde geelwitte met paarse bloemen groeien alleen in paren uit de bovenste bladoksels. De vrucht is een onbehaarde, slanke, licht gebogen peul met een puntig uiteinde.

## VERANTWOORD AANKOMEN

De zich in de peul bevindende vaalrode zaadjes zijn rijk aan proteïnen, lipiden en sapogeninen. Fenegriek werkt vermagering tegen die te wijten is aan stofwisselingsproblemen door de insulineafscheiding van de pancreas (alvleesklier) te reguleren. Fenegriek kan ook goed worden ingezet als het ongewild gewichtsverlies wordt veroorzaakt door nervositeit.

## WELGEVORMD LICHAAM

Fenegriek wordt gebruikt door sporters (bodybuilders) die hun spiermassa en spiervolume op verantwoorde wijze willen vergroten en over meer energie willen beschikken.

## EEN VOLLERE BOEZEM

Fenegriek activeert de groei van borsten door de effecten van oestrogenen na te bootsen en de productie van prolactine te stimuleren. Bij consequent gebruik is al na 2-3 maanden het eerste resultaat (1 cupmaat groter) duidelijk waarneembaar.

## FENEGRIEK STIMULEERT DE BORSTVOEDING

Nieuwe moeders die graag borstvoeding willen geven maken zich vaak onnodig zorgen of ze wel genoeg melk kunnen maken. Moeders hebben vaak minder melk in de avonduren maar dat betekent niet dat het onvoldoende is. Fenegriek heeft de eigenschap om zowel de melktoevoer als de melkstroom te verhogen. Steeds vaker adviseert de kraamhulp moeders die besloten hebben om borstvoeding te gaan geven om Fenegriek capsules te gaan gebruiken.

## BOTANISCHE NAAM

Trigonella foenum-graecum

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- gebrek aan eetlust, anorexia
- gewichtstoename
- bodybuilding, sporters
- borstvergroting, aanmaak borstvoeding stimuleren

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Borstvergroting (1 cupmaat):**  
Fenegriek + Hop  
**Ontwikkelen spierkracht:**  
Fenegriek + Russische Ginseng

# Garcinia

Garcinia cambogia



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Garcinia is een struik die met name in Zuidoost Azië voorkomt. De Garcinia heeft een dunne schil en diepe verticale groeven. De vrucht is zo groot als een sinaasappel maar lijkt meer op een pompoen en kan in kleur enorm variëren van fel geel tot diep rood.

## HELPT SNOEPERS AFSLANKEN

In de schil van deze kleine pompoenachtige Aziatische vrucht ontdekten wetenschappers een uniek fruitzuur, HCA genaamd. Van dit fruitzuur is onomstotelijk bewezen dat het snel inwerkt op het suikermetabolisme. Hierdoor wordt in het lichaam de omzetting van suikers in vetten afgeremd en de eetlust beïnvloed door de zin in suiker te verminderen. Dankzij de unieke eigenschappen van dit recent ontdekte fruitzuur zijn met name diegenen die tussendoor te veel snoepen (drop, chocolade, gebakjes etc.) in staat om hun aanvallen van snoepzucht met succes te weerstaan.

## DOORBRAAK IN GEWICHTSBEHEERSING

Voor iedereen die definitief wil afrekenen met zijn/haar overgewicht is Garcinia een absolute aanrader waarmee zelfs mensen die inmiddels meerdere vruchteloze pogingen hebben gewaagd, succes kunnen hebben.

## BOTANISCHE NAAM

Garcinia cambogia

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

schil

## TE GEBRUIKEN BIJ

- afslankkuren
- overgewicht, zwaarlijvigheid
- trek in zoetigheid, snoepen
- cellulitis

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Grote eetlust:

Garcinia + Konjac

Overgewicht:

Garcinia + Javaanse Thee

# Gember

Zingiber officinale



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Gember groeit van nature in Zuidoost-Azië en wordt tegenwoordig ook in andere warme streken geteeld. De wortelstok produceert knolvormige uitlopers, waaraan telkens een nieuwe scheut ontstaat. De wortelstok van de Gember heeft een karakteristieke aromatische geur en neemt in de Chinese geneeskunst een belangrijke plaats in.

## HULP BIJ REISZIEKTE EN VERTERINGSPROBLEMEN

Uit de wortelstokken worden verschillende bestanddelen getrokken, waaronder de gingerolen die een rol spelen bij de therapeutische werking van Gember. Het is met name de gedroogde wortelstok die in de fytotherapie gebruikt wordt om zijn maagversterkende werking tegen reisziekte, overgeven, zwangerschapsbraken en misselijkheid.

## EFFECTIEF TEGEN HOOFDPIJN EN MIGRAINE

Met Gember worden opmerkelijke resultaten geboekt als het om de bestrijding van hoofdpijn en migraine gaat. Bij de eerste tekenen van een aanval 2 capsules met voldoende water innemen. Al na ongeveer 20 minuten is de opkomende hoofdpijn sterk afgeremd. Het anti-migraine-effect is te danken aan de in Gember aanwezige stof shogool.

## MAAG- DARMZWEREN

Ter preventie van maag- darmzweren kan Gember probleemloos worden ingezet. Echter het gebruik van Gember bij acute maag-darmzweren kan uitsluitend pas na toestemming van de behandelend arts worden ingezet.

## BOTANISCHE NAAM

Zingiber officinale

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortelstok

## TE GEBRUIKEN BIJ

- misselijkheid, overgeven
- reisziekte
- zwangerschapsbraken
- hoofdpijn, migraine

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Misselijkheid:

Gember + Venkel

Libido opwekkend voor man en vrouw:

Gember + Ashwagandha

# Ginkgo

Ginkgo biloba



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Ginkgo behoort tot een plantenfamilie die 180 miljoen jaar geleden floreerde, maar volledig uitstierf, op deze ene soort na. Van oorsprong komt de Ginkgo uit China en vandaag de dag groeit hij probleemloos in Europa. Het waaivormige blad wordt in de herfst botergeel en valt dan af.

## EEN BETERE DOORBLOEDING VAN DE HERSENEN

Het blad van de Ginkgo bevat actieve flavonoïden, die de vrije radicalen op het niveau van het netvlies en de hersenen afvangen. Ginkgo verwijdt de bloedvaten, reguleert de doorbloeding van de haarvaten en verlaagt de viscositeit van het bloed. Deze driedubbele werking vertraagt de veroudering van het netvlies en de hersenen, waardoor evenwichtsstoornis en oorsuizingen worden tegengegaan en vergeetachtigheid of geheugenverlies worden verbeterd.

## KOUDE HANDEN, KOUDE VOETEN

Ledematen die niet voldoende bloed ontvangen zijn niet in staat om de normale lichaamstemperatuur te handhaven. Koude handen en koude voeten komen voor bij jong en oud en zijn relatief eenvoudig op te lossen door de doorbloeding te verbeteren. Van Ginkgo biloba is bekend dat deze de doorbloeding van de haarvaten reguleert waardoor de lichaamsdelen die verder van het hart liggen goed voorzien worden van warmte en vitale voedingsstoffen.

## BOTANISCHE NAAM

Ginkgo biloba

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- geheugenzwakte, vergeetachtigheid
- koude handen en voeten
- oorsuizen, duizeligheid
- anti-veroudering, evenwichtsstoornis

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Concentratieproblemen:**

Ginkgo + Bacopa

**Whiplash:**

Ginkgo + Sint Janskruid

**Oorsuizen:**

Ginkgo + Moederkruid

# Ginseng

Panax ginseng



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Ginseng wordt in China en Korea ook wel het "koninklijke" kruid genoemd, omdat hij gedurende eeuwen voorbehouden werd aan de Keizerlijke familie. Ginseng is een wintervaste plant met volumineuze vertakte, lichtgele wortels en behoort tot de familie van de Araliaceae.

## LEVENSKRACHT

Ginseng geeft het hele lichaam kracht en verhoogt zowel de lichamelijke als de intellectuele prestaties. Ginseng zorgt voor een betere aanpassing van het lichaam aan inspanningen door het vermoeidheidsgevoel te verminderen, het melkzuurgehalte in het bloed te verlagen, spierpijn tegen te gaan en de zuurstofopname door de spieren te verhogen.

## UNIEKE SAMENSTELLING

Ginseng bevat ook verscheidene vitamines (B-complex), minerale zouten (calcium, fosfor, magnesium, koper, ijzer, zink), sporenelementen (silicium, selenium) en aminozuren. Dankzij deze buitengewone samenstelling is Ginseng effectief bij overspannenheid en chronische vermoeidheid.

## KOSTBARE WORTEL

Het verbouwen van de Ginsengwortel is kostbaar en neemt veel tijd in beslag omdat de wortel pas na 6 jaar geconcentreerd genoeg is om verwerkt te kunnen worden.

## BOTANISCHE NAAM

Panax ginseng

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- overspannenheid
- vermoeidheid, energietekort
- spierpijn
- verbetering van geestelijke prestaties

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Lichamelijke vermoeidheid:**

Ginseng + Royal Jelly

**Onmiddellijke oppepper:**

Ginseng + Guarana

**Sexuele energie:**

Ginseng + Gember

# Goudpapaver

Eschscholtzia californica



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Goudpapaver, ook wel "slaapmutsje" genaamd, komt oorspronkelijk uit Californië. De plant wordt enkele tientallen centimeters hoog en bloeit van juni tot diep in de herfst met oranjegele bloemen. In Frankrijk is de plant voornamelijk in de streek rond Montpellier geacclimatiseerd.

## VOOR EEN ONGESTOORDE NACHRUST

De alkaloiden zorgen ervoor dat Goudpapaver een natuurlijk verdovende werking heeft waardoor inslaapproblemen, nachtmerries en 's nachts wakker worden snel tot het verleden behoren. Goudpapaver is een goed alternatief voor reguliere geneesmiddelen omdat het geen bijwerkingen heeft en niet tot afhankelijkheid leidt.

Met behulp van Goudpapaver kunnen nerveuze en angstige personen van alle leeftijden weer tot rust komen.

## TEGEN BEDPLASSEN

Normaal gesproken moet iemand van zes jaar of ouder 's-nachts droog kunnen blijven. Toch plassen er alleen in Nederland meer dan 100.000 kinderen boven de acht jaar regelmatig in bed. Het verschijnsel komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes en is met behulp van Goudpapaver te verhelpen. Goudpapaver is een medicinaal plantje, dat door zijn rustgevendende werking een uitermate bevredigende werking heeft als het gaat om bedplassen bij kinderen.

Goudpapaver is een goed alternatief voor reguliere geneesmiddelen omdat het geen bijwerkingen heeft en niet tot afhankelijkheid leidt. Met Goudpapaver hoeft het onzindelijke gedrag niet langer meer verborgen te worden en kan elk klasgenootje mee op reis.

## BOTANISCHE NAAM

Eschscholtzia californica

## GEbruikt PLANTENDEEL

bovengronds bloemgedeelte

## TE GEbruIKEN BIJ

- inslaapproblemen
- bedplassen, overactiviteit
- angst, nervositeit
- slapeloosheid, nachtmerries

## NIET TE GEbruIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Inslaapproblemen:**

Goudpapaver + Valeriaan

**Hartkloppingen door angst:**

Goudpapaver + Meidoorn

**Ongestoorde nachtrust:**

Goudpapaver + Passiebloem

**Bekkenbodeminstabiliteit:**

Goudpapaver + Russische

Ginseng

# Griffonia (5-HTP)

Griffonia simplicifolia



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Griffonia simplicifolia is een ongeveer drie meter hoge houtachtige klimstruik uit West-Afrikaanse landen zoals Ghana, Togo en Ivoorkust. Vanuit het verleden hebben de zaden een reputatie als lustopwekkend middel, antibioticum en als middel tegen diarree. De bladeren van deze plant werden veel gebruikt voor de genezing van wonden. De struik heeft de aandacht van Westerse onderzoekers getrokken omdat de zaden rijk zijn aan 5-HTP (5-hydroxytryptofaan).

## NATUURLIJKE BRON VAN 5-HTP

5-HTP wordt in het lichaam omgezet in serotonine. Serotonine is een essentiële neurotransmitter die betrokken is bij veel verschillende processen in het lichaam. Een tekort aan serotonine kan leiden tot depressie, obsessief gedrag, slapeloosheid en vreetbuien.

## SLAAPSTOORNISSEN

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat 5-HTP uit Griffonia de slaap bevordert door de synthese van melatonine te verbeteren. Hierdoor wordt met name dankzij het gebruik van 5-HTP uit Griffonia de hoeveelheid REM-slaap verhoogd.

## DEPRESSIE

De 5-HTP uit Griffonia blijkt zeker zo effectief als reguliere anti-depressiva en is derhalve een prima alternatief zonder bijwerkingen. Met name het type depressie dat gepaard gaat met onrustgevoelens en geïrriteerdheid is binnen twee weken een duidelijk waarneembare verbetering te bespeuren.

## HOOFDPJIN EN MIGRAINE

Chronische hoofdpijn, en migraine in het bijzonder, wordt door vele wetenschappers beschouwd als het resultaat van lage serotonineniveaus. Bij een lage serotoninespiegel wordt de pijndrempel verlaagd waardoor andere triggers moeiteloos een hoofdpijnaanval kunnen veroorzaken. 5-HTP uit Griffonia is in staat om verschillende soorten hoofdpijnen drastisch te kunnen verminderen.

## BOTANISCHE NAAM

Griffonia simplicifolia

## GEbruikt PLANTENDEEL

Zaden

## TE GEbruIKEN BIJ

- Angst, depressies
- Migraine, spanningshoofdpijn
- ADHD
- Slaapproblemen
- Fibromyalgie (weke delen reuma)

## NIET TE GEbruIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Slaapstoornissen:**

Griffonia + Hop

**Hoofdpijn en migraine:**

Griffonia + Moederkruid

**Trauma:**

Griffonia + Avena Sativa

# Groene Thee

Camellia sinensis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Groene thee wordt op grote schaal verbouwd in koele gebergten van subtropische gebieden. De theestruik houdt van koelte (maar niet van vorst), zuivere lucht en veel vocht. In de fytotherapie zijn het de knoppen en de eerste twee blaadjes van de takken die met succes worden toegepast om af te vallen.

## VOOR EEN NOG BETER FIGUUR

De mooie donkergroene blaadjes van de Groene Thee hebben een bijzonder interessante vetafbrekende werking. De aanwezige |cafeïne stimuleert de verwijdering van vetten uit de vetcellen door middel van een versnelde enzymatische reactie.

Groene Thee verlaagt tevens de opname van suikers en vetten uit de voeding waardoor de calorietoevoer wordt gereduceerd.

## SAMEN NOG STERKER

Voor een optimaal resultaat wordt Groene Thee in combinatie met Javaanse Thee gebruikt. Op deze wijze worden vetverbranding en vochtafdrijving gelijktijdig gerealiseerd hetgeen tot verbluffende resultaten leidt.

## BOTANISCHE NAAM

Camellia sinensis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

knop en eerste twee blaadjes van de tak

## TE GEBRUIKEN BIJ

- vermagering
- afslankkuren
- overgewicht, zwaarlijvigheid
- verbranding van vetten

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Vet afbreken en vocht afdrijven:**

Groene Thee + Javaanse Thee

**Vet afbreken en honger stillen:**

Groene Thee + Konjac

**Vet afbreken en vet verbranden:**

Groene Thee + Maté

# Grote Klis

Arctium lappa



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Grote Klis groeit overal in Europa, vooral op kleigronden, wordt ongeveer twee meter hoog en bloeit vanaf halverwege de zomer. Deze tweejarige stevige plant is bekend om zijn paarse stekelachtige bloemhoofden die blijven kleven aan vacht, haren en kleding.

## VOOR EEN SCHONE HUID

Het is de wortel van de Grote Klis die gebruikt wordt in de fytotherapie om zijn rijkdom aan zuuralcoholen en polyenen. De fenolzuren hebben een ontsmettende werking en bevorderen de verwijdering van toxines uit de lever en de nieren. De polyenen hebben een anti-bacterieel en schimmelwerend effect, dat de huidzuiverende werking versterkt.

## REINIGING TALGLIEREN

Grote Klis heeft een drainerende werking waardoor de talgklieren worden gereinigd en de huid wordt gezuiverd. Vandaar dat Grote Klis met succes wordt toegepast tegen mee-eters, acne en puistjes.

## OUDERDOMSDIABETES

Grote Klis wordt tevens gebruikt om een te hoge bloedsuikerspiegel, die het gevolg is van ouderdomssuiker, te verlagen.

## BOTANISCHE NAAM

Arctium lappa

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- mee-eters
- acne, puistjes, steenpuisten
- reiniging talgklieren
- suikerziekte (ouderdom)
- huidzuiverend, bloedzuiverend

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Acne & Steenpuisten:**

Grote Klis + Biergist

**Psoriasis:**

Grote Klis + Borage-olie

**Geelzucht:**

Grote Klis + Artisjok + Paardenbloem

# Guarana

Paullinia cupana



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Guarana is een struik die oorspronkelijk uit het stroomgebied van de Amazone komt. In Brazilië bereiden de Guarani-indianen er stimulerende drankjes van, door de zaadkorrels te branden, fijn te stampen en met water te vermengen. Tegenwoordig is de Guarana in trek bij de jeugd want het wordt verwerkt in diverse populaire energiedrankjes.

## DIRECT NIEUWE ENERGIE

Voor zover bekend is het zaad van de Guaranastruik het rijkst aan cafeïne. De cafeïne bevordert het vrijkomen van adrenaline dat vervolgens de verbranding van vetcellen activeert. Guarana doet vermoeidheid vergeten en zorgt direct voor nieuwe energie, waardoor de concentratie toeneemt en prestaties verbeteren.

## ACTIEF AFSLANKEN

Guarana is zeer effectief bij vermageringskuren omdat de cafeïne het basismetabolisme verhoogt waardoor de vetverbranding sneller plaatsvindt.

## ENERGIEKE PLANT

Tegenwoordig wordt Guarana veel gebruikt om na een lange dag hard werken, de accu weer snel op te laden, zodat moeiteloos aan alle andere sociale verplichtingen kan worden voldaan.

## BOTANISCHE NAAM

Paullinia cupana

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- energietekort
- concentratiezwakte
- vermoeidheid
- afslanken

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Onmiddellijke oppeper:**

Guarana + Ginseng

**Chronische vermoeidheid:**

Guarana + Royal Jelly

# Heermoes

Equisetum arvense



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Heermoes is een niet bloeiende plant met zwarte, diep onder de grond kruipende wortelstokken die telkens nieuwe scheuten omhoog sturen. Heermoes, ook wel "paardenstaart" genoemd, groeit op lichte zandgronden, in bermen en in velden.

## DE REMINERALISERENDE PLANT

Heermoes beschermt en bevordert de elasticiteit van de pezen dankzij het in de plant aanwezige siliciumdioxide. Op deze wijze beschermt Heermoes de pezen die met name tijdens het sporten zwaar belast worden.

## HERSTEL BOTBREUKEN

Siliciumdioxide heeft ook een positieve invloed op het herstel van botbreuken omdat het de vorming van weefselmassa op de plaats van de breuk stimuleert.

## RECONSTRUCTIE KRAAKBEEN

Heermoes bevordert tevens de synthese van collageen, een stof die in het bot- en bindweefsel zit, waardoor de reconstructie van het kraakbeen bij gewrichtsklachten gestimuleerd wordt. Een tekort aan silicium komt vaak voor en neemt toe op oudere leeftijd. Een kuur met Heermoes kan dan een heilzame werking op het bot- en bindweefsel hebben.

## TEGEN KALKNAGELS

Heermoes bevordert de wederopbouw van de nagel door zijn rijkheid aan kiezelzuur en zorgt dat het vochtig klimaat onder het nagelbed tot het verleden gaat behoren. De combinatie met Propolis die schimmeldodend, ontstekingswerend en virusdodend is maakt het tot het ideale duo tegen kalknagels.

## BOTANISCHE NAAM

Equisetum arvense

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bovengronds steriel gedeelte

## TE GEBRUIKEN BIJ

- osteoporose, botontkalking
- botbreuken, bindweefselzwakte
- tendinitis, tennisarm
- reuma, artritis
- slijmbeursontsteking
- Kalknagels

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Botontkalking:**

Heermoes + Lithothamnium

**Slijmbeursontsteking:**

Heermoes + Boswellia

**Carpaal Tunnel Syndroom:**

Heermoes + Boswellia

**Kalknagels:**

Heermoes + Propolis

# Hop

Humulus lupulus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Hop is een overblijvende klimplant die al eeuwen wordt gecultiveerd in de gematigde streken van Europa en Azië. De plant wordt al sinds de Middeleeuwen gebruikt om bier helder te maken, te conserveren en op smaak te brengen.

Het zijn met name de kleine vrouwelijke bloemen, ook wel kegels of hobbellen genaamd die op grote schaal worden gekweekt voor geneeskundige doeleinden.

## VOOR OVERACTIEVE KINDEREN

In Germaanse landen wordt vaak een hoofdkussen gevuld met hobbellen gebruikt om overactieve kinderen beter in slaap te helpen. Dit gebruik lijkt op het eerste gezicht misschien verrassend maar is eenvoudig te verklaren. De hobbellen bevatten namelijk een vluchtige olie die een kalmerende werking heeft.

## PRIKKELBARE VROUWEN

Veel vrouwen hebben naarmate het tijdstip van de menstruatie nadert last van prikkelbaarheid en schommelingen van het humeur die duidelijk waarneembaar zijn voor personen in de directe omgeving. De oorzaak is niet helemaal duidelijk maar berust waarschijnlijk op gevoeligheid voor de hormoonveranderingen die in de tweede helft van de cyclus optreden. Hop zorgt voor een goede geestelijke balans en is derhalve prima te gebruiken voor zowel premenstruele als overgangsklachten.

## BOTANISCHE NAAM

Humulus lupulus

## GEbruikt PLANTENDEEL

kegel

## TE GEbruIKEN BIJ

- Angst, depressies
- Slaapstoornissen, overactiviteit
- Overgangsklachten
- Premenstrueel syndroom

## NIET TE GEbruIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Overgangsklachten (Opvliegers):

Hop + Rode Klaver

### Borstvergroting (1 cupmaat):

Hop + Fenegriek

### Slaapstoornissen:

Hop + Griffonia

### Te vroege menopauze:

Hop + Maca

# Javaanse Thee (Koemis Koetjing)

Orthosiphon stamineus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Javaanse Thee, ook wel Koemis Koetjing genoemd, komt van oorsprong uit Zuidoost-Azië en wordt in Indonesië al eeuwenlang gebruikt tegen nier- en blaasziekten. Het zijn met name de bladeren die in de fytotherapie gebruikt worden als een plantaardige plaspil.

## REINIGENDE AFSLANKKUR

De bladeren die geoogst worden tijdens de korte bloeiperiode bevatten polyfenolen, kalium en vluchtige oliën. Deze bestanddelen van het blad bevorderen zowel de water- als de ureumafscheiding door de nieren.

## PLANTAARDIGE PLASPIL

Javaanse Thee wordt om zijn vochtdrijvende werking gebruikt tijdens vermageringskuren om de eliminatie van opgeslagen afvalstoffen te verbeteren.

## SAMEN NOG STERKER

Voor een optimaal resultaat wordt Javaanse Thee in combinatie met Groene Thee gebruikt. Op deze wijze worden vochtafdrijving en vetverbranding gelijktijdig gerealiseerd hetgeen tot verbazingwekkende resultaten leidt.

## BOTANISCHE NAAM

Orthosiphon stamineus

## GEbruikt PLANTENDEEL

blad

## TE GEbruIKEN BIJ

- vochtophoping, oedemen
- eliminatie van afvalstoffen
- dikke benen
- overgewicht door het vasthouden van vocht

## NIET TE GEbruIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Vocht afdrijven en vet afbreken:

Javaanse Thee + Groene Thee

### Vocht afdrijven en vet verbranden:

Javaanse Thee + Maté

# Kersensteel

Prunus cerasus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De kers is een vrucht en boom met een oude historie. De Romeinen hebben de kers mee helpen verspreiden over Europa en in Nederland is dat nog duidelijk zichtbaar in "De Betuwe" waar al sinds mensenheugenis kersen groeien en gekweekt worden.

## OVERGROOTMOEDERS WISTEN HET AL

In de literatuur staat beschreven dat in vroeger tijden de steeltjes van de kersen verzameld, gedroogd en in een weckglas bewaard werden om er thee van te zetten. Kennelijk wist men toen al dat dit niet alleen lekker was om als thee te drinken maar ook prima hielp tegen diverse kwaaltjes. Pas later is vastgesteld dat kersensteeltjes medicinale eigenschappen hadden en werden ze verwerkt tot supplementen.

## DIKKE ENKELS OF ONDERBENEN

Enkels of onderbenen kunnen dik worden omdat uw lichaam te veel vocht vasthoudt. De steeltjes van de zure kers hebben een vochtafdrijvende werking en kunnen als u er op tijd bij bent voorkomen dat u aan de steunkousen moet.

## BIJ BLAASONTSTEKING

Natuurartsen en fytotherapeuten adviseren Kersensteel vaak bij een blaasontsteking omdat die een kalmerende werking op de slijmvliezen van de urinewegen hebben.

## GERINGE URINEPRODUCTIE

Een gezond persoon produceert per dag gemiddeld 1-1,5 liter urine die in 2-6 maal per dag wordt uitgescheiden. In de loop van de tijd kan het zijn dat goed leegplassen minder goed lukt omdat de blaasspier niet sterk genoeg is of omdat de bekkenbodemspieren te gespannen zijn. Kersensteel stimuleert de urineproductie waardoor er minder vocht in het lichaam achter blijft en afvalstoffen beter worden afgevoerd.

## BOTANISCHE NAAM

Prunus cerasus

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

steeltjes van de kers

## TE GEBRUIKEN BIJ

- vocht afdrijven
- urineweginfecties, blaasontsteking
- oedemen, dikke enkels
- nierstenen, niersteengruis
- geringe urineproductie

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Urineweginfecties:

Kersensteel + Cranberry

### Nierstenen:

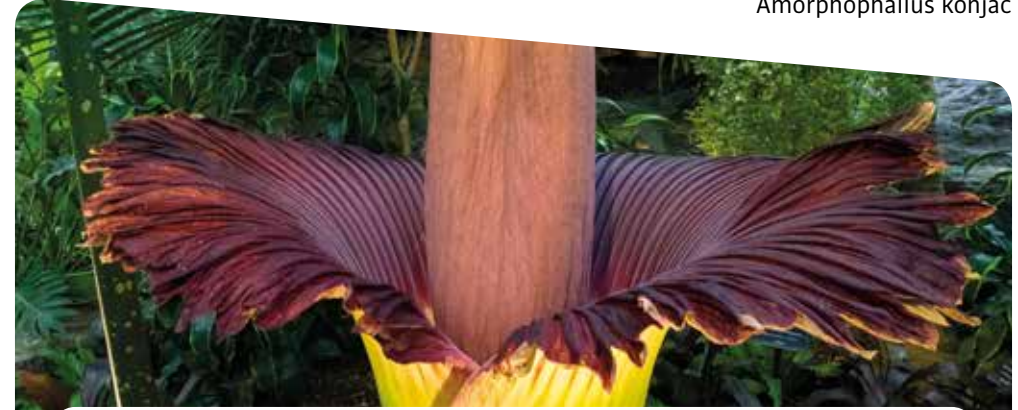
Kersensteel + Paardenbloem

### Blaas moeilijk leegplassen:

Kersensteel + Russische Ginseng

# Konjac

Amorphophallus konjac



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Konjac is een plant waarvan de wortel traditiegetrouw gebruikt wordt voor de bereiding van een van oudsher bekend Japans gerecht "konakku". Het zijn met name de wortels die in de fytotherapie gebruikt worden om hun absorberende werking.

## DE HONGERSTILLENDENDE SLANKMAKER

Uit de knollen van de Konjac trekt men een substantie (glucomannaan) die tot 100 maal zijn eigen volume aan water kan opnemen. Konjac vormt zo een volumineuze gel in de maag waardoor het hongergevoel effectief wordt onderdrukt. De gel stilt de honger op natuurlijke wijze en is niet verteerbaar door het organisme waardoor het geen calorieën aanvoert.

## BIJKOMEND VOORDEEL

Door de viscositeit van de gel verlaagt Konjac de vet- en suikeropname in de darmen hetgeen leidt tot een nog efficiënter gewichtsverlies.

## DRINK VOLDOENDE

Voor een optimaal effect dient minimaal 1,5 tot 2 liter water verspreid over de dag te worden gedronken. Met Konjac wordt het aanzienlijk makkelijker om uw eetlust in toom te houden en van die heerlijke tussendoortjes af te blijven.

## BOTANISCHE NAAM

Amorphophallus konjac

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- afslankkuren
- hongergevoel
- snoepzucht
- overgewicht, zwaarlijvigheid

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Sneller verzadigd gevoel:

Konjac + Maté

### Grote eetlust:

Konjac + Garcinia

# Laksavital

Plantago ovata



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Het in Laksavital gebruikte vlozaad ook wel psylliumzaad genoemd komt oorspronkelijk uit India en Pakistan. De zaadvliezen zijn rijk aan slijmstoffen en worden in de fytotherapie gebruikt bij stoelgangproblemen.

## HET EFFECT VAN VEZELS

Laksavital vergroot het volume en de hydratatie van de ontlasting en vergemakkelijkt de uitscheiding ervan. Laksavital stimuleert op een milde natuurlijke wijze de darmperistaltiek en herstelt de darmwerking zonder krampverschijnselen.

## MOEILIJKE STOELGANG TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap komt een trage stoelgang regelmatig voor. Vaak helpt het om bewust vezelrijk te eten en veel te drinken. Mocht dit niet tot het gewenste resultaat leiden overleg dan met uw huisarts of u met Laksavital uw stoelgang een handje mag helpen.

## GEEN GEWENNING

Het gebruik van klassieke synthetische laxeremiddelen heeft vaak tot gevolg dat de darmwerking volledig wordt overgenomen en er afhankelijkheid ontstaat. Dankzij de darmregulerende werking van Laksavital kunt u deze vicieuze cirkel doorbreken en het gebruik van synthetische laxeremiddelen met behulp van Laksavital volledig afbouwen.

## GOED VOOR DE MAAG

Het gomslijm heeft tevens een beschermende werking op de maagwand omdat deze het maagslijmvlies helpt herstellen.

## BOTANISCHE NAAM

Plantago ovata

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaadvlies

## TE GEBRUIKEN BIJ

- obstipatie (chronisch)
- trage darmwerking
- verstopping
- slechte stoelgang

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Herstel darmflora:

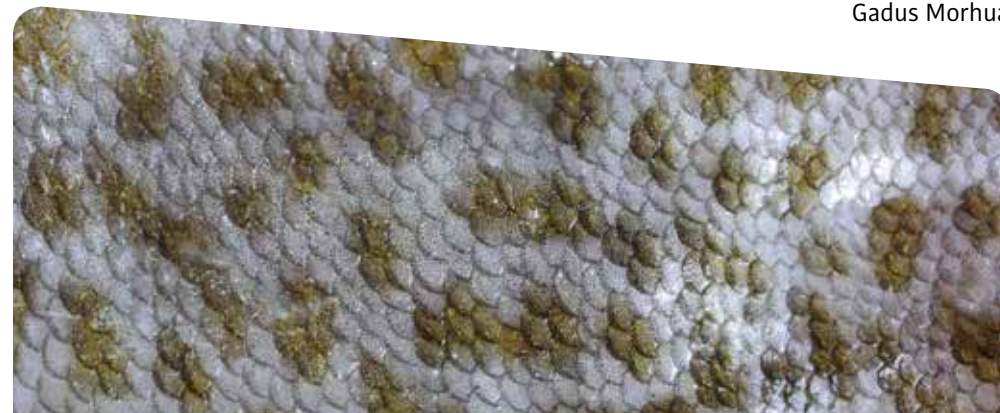
Laksavital + Acidophilus

### Afslanken (transporteren vetten):

Laksavital + Garcinia

# Levertraanolie

Gadus Morhua



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Levertraanolie is een lichtgele olie die voornamelijk wordt gewonnen uit de lever van de Atlantische Oceaan kabeljauw. Levertraan is een bron van vitamine A & D en werd in de 18e, 19e en 20e eeuw veel gebruikt om "rachitis" ook wel bekend als "Engelse ziekte" die gekenmerkt wordt door een gebrekkige botgroei door een tekort aan vitamine D te voorkomen. Levertraanolie staat bekend om haar slechte smaak en daarom is het verstandig om de smaak te camoufleren of de olie te capsuleren..

## OPGROEIENDE KINDEREN

Vroeger werd aangeraden om kinderen dagelijks een lepel levertraanolie gegeven. Levertraanolie bevat zowel vitamine D en die is belangrijk voor de groei van botten, tanden en spieren als vitamine A die belangrijk is voor de huid, ogen en het immuunsysteem. Tegenwoordig kiezen we vaker voor capsules om de smaak van de olie te omzeilen.

## BOTAANMAAK STIMULEREN

Vanaf het 45ste levensjaar neemt de botintensiteit af en krijgt maar liefst 1 op de 3 vrouwen te maken met osteoporose. Mannen zijn van nature beter beschermd tegen botontkalking maar ook zij doen er goed aan om hun skelet stevig te houden. Het gebruik van Levertraanolie zorgt voor het behoud van botmassa.

## VERSTERKEN WEERSTAND

Levertraanolie wordt veel gebruikt om de weerstand te verhogen door het immuunsysteem te versterken. Levertraanolie wint steeds meer aan populariteit en artsen en voedingsdeskundigen adviseren steeds vaker het gebruik.

## BOTANISCHE NAAM

Gadus Morhua

## GEWONNEN UIT

verse kabeljauw vislevers

## TE GEBRUIKEN BIJ

- opgroeiende kinderen
- osteoporose
- herstel na botbreuken
- versterken van de weerstand

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Opgroeiende kinderen:

Levertraanolie + Royal Jelly

### Osteoporose:

Levertraanolie + Lithothamnium

### Herstel van botbreuken:

Levertraanolie + Heermoes

# Lijnzaadolie (Omega-3-olie)

Linum usitatissimum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Lijnzaadolie wordt gewonnen uit de zaden van de vlasplant. De Egyptenaren kweekten de plant al en gebruikten het om de mummies in vlasstof in te wikkelen. De Romeinen brachten het gewas mee naar Noord Europa en de plant wordt nu overal te wereld verbouwd vanwege haar olie (uit het zaad) en haar vezels waar linnen en andere stoffen van worden gemaakt.

## HYPERACTIEVE KINDEREN

Altijd in beweging, moeite met concentreren en driftaanvallen zijn typische kenmerken die horen bij hyperactieve kinderen. Uit een recent gehouden onderzoek is gebleken kinderen die deze symptomen vertonen een tekort hebben aan Omega 3 vetzuren. Lijnzaadolie is bijzonder rijk aan dit meervoudig onverzadigde vetzuur en herstelt de balans in het lichaam waardoor uw kind rustiger en beter hanteerbaar wordt. Het kind kan zich beter concentreren en de leerprestaties verbeteren aanzienlijk.

## MEERVOUDIG INZETBAAR

Omega 3 vetzuren komen in ons moderne voedingspakket steeds minder voor. Toch zijn ze essentieel want het menselijk lichaam kan ze zelf niet aanmaken en kan ook niet zonder ze functioneren. Lijnzaadolie helpt de aanmaak van prostaglandines te ondersteunen waardoor het o.a. geschikt is om het cholesterolgehalte te verlagen, de bloeddruk te normaliseren en huidklachten en allergieën te overwinnen.

## DROGE OGEN

Droge ogen is een veel voorkomend probleem bij lensdragers. Door het verblijven in ruimtes met een erg droge lucht (airconditioning) verergeren de klachten. Lijnzaadolie beschermt het hoornvlies tegen uitdroging en optimaliseert de traanfilm.

## BOTANISCHE NAAM

Linum usitatissimum

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- huiduitslag, allergieën, droge ogen
- ADHD, overactiviteit
- te hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk
- stress, humeurschommelingen
- dyslexie, dyspraxie (motorische ontwikkelingsstoornis)

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### ADHD:

Lijnzaadolie (Omega-3-olie) + Bacopa

### Ziekte van Lyme:

Lijnzaadolie (Omega-3-olie) + Cat's Claw

### Droge ogen, slecht zicht:

Lijnzaadolie (Omega-3-olie) + Blauwe Bosbesvrucht

# Lithothamnium

Lithothamnium calcareum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Lithothamnium is een kleine kalkhoudende alg die op banken langs het Noordzeekanaal wordt geoogst. Deze alg is in staat om op zijn thallus minerale elementen uit het zeewater te kristalliseren zoals calcium, magnesium, ijzer en oligo-elementen.

## NEUTRALISEERT MAAGZUUR

Door het hoge gehalte calciumcarbonaat gaat Lithothamnium zuurvorming tegen. Dit maakt Lithothamnium bijzonder geschikt in de strijd tegen brandend maagzuur en maagpijn.

## MAAGZUUR TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

In Nederland hebben 7 van de 10 zwangere vrouwen wel eens last van brandend maagzuur. De sluitspier van de maag verslapt en de baby groeit in de baarmoeder waardoor er steeds meer druk op de maag ontstaat. Lithothamnium neutraliseert het maagzuur en mag na overleg met de huisarts meestal ook tijdens de zwangerschap worden ingezet.

## NEUTRALISEERT URINEZUUR

Indien Lithothamnium in combinatie met Duivelsklauw voor gewrichtsklachten zoals reuma, artrose, artritis, ischias en jicht wordt ingezet ontstaat een dynamisch duo. De Duivelsklauw stimuleert de uitscheiding van urinezuur en de Lithothamnium neutraliseert het.

## VERSTERKT BOTTEN

Lithothamnium is een unieke plantaardige mineralenbron rijk aan calcium en magnesium die bovendien bijzonder goed in het lichaam wordt opgenomen. Hierdoor neemt de stevigheid van de botten toe en kan osteoporose worden voorkomen.

## ZUUR-BASE EVENWICHT

Door het hoge calciumcarbonaat gehalte is de Lithothamnium goed voor een normale zuurgraad in de maag en zorgt het voor een goed zuur-base evenwicht in het lichaam.

## BOTANISCHE NAAM

Lithothamnium calcareum

## GEBRUIKT DEEL

thallus

## TE GEBRUIKEN BIJ

- reuma, artrose, artritis, ischias
- brandend maagzuur, maagpijn, zuur-base evenwicht
- osteoporose

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Reuma, artritis, jicht:

Lithothamnium + Duivelsklauw + Duivelsklauw gel

### Botontkalking:

Lithothamnium + Heermoes

# Maca

Lepidium meyenii



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Maca is een plant waarvan de wortel lijkt op een radijs. Maca is een natuurlijk knolgewas dat hoog (3000-4000 meter boven de zeespiegel) in het Peruaanse Andesgebergte groeit. Al in de tijd van de Inca's werd Maca gebruikt als natuurlijk pepmiddel.

## NATUURLIJKE LIBIDOVERHOGER

Maca wordt ook wel Peruaanse ginseng genoemd en is een natuurlijke libidoverhoger die het sexueel functioneren van mannen en vrouwen verbetert. Bij mannen uit zich dit in verbetering van de seksuele prestaties, vergroting van de sperma productie en vermindering van erectiestoornissen. Bij vrouwen stimuleert het de seksuele drift, verhoogt het de vruchtbaarheid en verbetert het de hormoonbalans.

## GOED VOOR SPORTERS

Atleten, bodybuilders en andere sporters gebruiken Maca om hun sportieve prestaties te verbeteren. Maca helpt het lichaam sneller te herstellen na een lichamelijke en psychische belasting. Maca geeft meer energie, bevordert het concentratievermogen en vergroot het uithoudingsvermogen. Krachtsporters combineren Maca met creatine om de spierspanning te verhogen.

## OVERGANGSKLACHTEN

Maca wordt veelvuldig ingezet om overgangsklachten op een natuurlijke wijze tegen te gaan. Tijdens de menopauze ervaren veel vrouwen lichamelijke en geestelijke ongemakken die veroorzaakt worden door een verminderde hormoonproductie. Maca herstelt de hormoonbalans en heeft hierdoor een positief effect op verschillende overgangssymptomen. Denk hierbij aan opvliegers, stemmingswisselingen, verminderd libido en nachtelijk transpireren.

## BOTANISCHE NAAM

Lepidium meyenii

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

knol

## TE GEBRUIKEN BIJ

- vergroot uithoudingsvermogen
- helpt (sport) prestaties te verbeteren
- libido verhogend
- erectiestoornis, vruchtbaarheid (verhogend)
- verstoorde hormoonbalans
- overgangsklachten

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Vermoeidheid:**

Maca + Royal Jelly

**Te vroege menopauze:**

Maca + Hop

# Maretak

Viscum Album



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Maretak is een halfstruik die wijdverbreid in Europa voorkomt en semi-parasitaire neigingen heeft. De Maretak ook wel "vogellijm" genaamd dringt met zijn wortels de takken van bomen binnen en tapt daar de sapstroom af.

De Maretak plant zich voort doordat vogels de bessen eten en hun uitwerpselen, met daarin de zaadjes, op boomtakken deponeren.

## BEHEERSING VAN DE BLOEDDRUK

De bladeren en stengeltjes van de Maretak bevatten polyfenolen die bloeddrukverlagende eigenschappen hebben. Maretak wordt met succes gebruikt voor het terugdringen van een licht verhoogde bloeddruk. Zodra de bloeddruk is genormaliseerd voorkomt regelmatige inname een nieuwe stijging.

## GOED VOOR HET HART

Maretak is tevens rijk aan lectines en viscotoxines waardoor het kruid een hartversterkende werking heeft en de bloedvaten verwijdt waardoor aderverkalking wordt voorkomen.

## HARTVERSTERKEND

Maretak vertraagt de hartslag en kalmeert het hart. Doordat de bloedvaten verwijdt worden en het bloed in gelijke hoeveelheden wordt rondgepompt is er geen sprake van een te lage hartslag. Martetak reguleert de bloeddruk op een natuurlijke wijze.

## BOTANISCHE NAAM

Viscum Album

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad en het stengeltje

## TE GEBRUIKEN BIJ

- te hoge bloeddruk
- hart- en vaatziekten (preventief)
- aderverkalking
- voorkoming van schommelingen in de bloeddruk
- het in balans houden van de bloeddruk

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Bloeddrukschommelingen:**  
Maretak + Curcuma

# Mariadistel

Sylibum marianum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Mariadistel komt oorspronkelijk uit Zuid-Europa en groeit in het wild bijna altijd op een zonnige plek langs de kust. In het voorjaar loopt de plant uit met een stekelig blad dat uitgesproken witte nerven heeft. Na juni komen er roodpurperen bloemen aan de ongeveer 1 meter hoge stengels. De vrucht is een zwartgespikkelde, eivormige dopvrucht met zaadpluis.

## LEVERVRIENDELIJKE PLANT

De vrucht van de Mariadistel bevat een drietal hoofdbestanddelen; silybine, silydianine en silychristine ook wel bekend onder de verzamelnaam silymarine, die een heilzame werking op de lever hebben. Silymarine bevordert de reconstructie van de lever en stimuleert het wegstromen van gal naar de galblaas. Hierdoor voorkomt Mariadistel leverinsufficiëntie (onvoldoende werking van de lever) en de vorming van galstenen.

## ALCOHOLMISBRUIK

Mariadistel kan ook worden ingezet om de belasting van de lever te verminderen bij overmatig alcoholgebruik.

## VOEDSELVERGIFTIGING

Bij voedselvergiftiging wordt Mariadistel ingezet omwille van zijn ontgiftende en leverreinigende werking.

## BOTANISCHE NAAM

Sylibum marianum

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

vrucht

## TE GEBRUIKEN BIJ

- alcoholmisbruik, kater
- leverreiniging
- voedselvergiftiging
- bescherming longweefsel

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Leverproblemen, hepatitis:

Mariadistel + Artisjok

### Ontgiften lichaam (Detox):

Mariadistel + Paardenbloem

### Herstellen longweefsel na

#### Covid-19:

Mariadistel + Vitamine D3  
plantaardig

# Maté

Ilex paraguariensis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Maté is een in Zuid Amerika zeer geliefde theesoort die een meer opwekkende werking heeft dan de thee die in Europa gedronken wordt. De bladeren van de Maté zijn hard, leerachtig, glanzend en donkergroen. Afhankelijk van het feit of het een boom of struik is zitten er pijnlijk puntige doorns aan de bladeren.

## SPECTACULAIR RESULTAAT

Maté is de nieuwste wetenschappelijke ontdekking voor de slanke lijn. De combinatie van een "vetvreter" en een "suikervanger" in een product zorgt voor een spectaculair resultaat.

## EERDERE POGINGEN MISLUKT

Vaak worden vetten en suikers in het lichaam niet behoorlijk afgebroken en uitgescheiden met als uiteindelijk resultaat dat u ondanks al uw wilskracht niet afslankt. Deze ontregeling kunt u met Maté doorbreken en eindelijk die overtollige kilo's verliezen.

## BOTANISCHE NAAM

Ilex paraguariensis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- vermageringskuren
- afslanken
- vetverbrander
- overtollige kilo's

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Overgewicht met cellulitis:

Maté + Garcinia

### Sneller verzadigd gevoel:

Maté + Konjac

### Spanningshoofdpijn:

Maté + Moederkruid

# Meidoorn

Crataegus laevigata



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Meidoorn is een struik of kleine boom met grijze doornachtige takken. Meidoorn groeit in heel Europa, meestal in het bos, maar ook wel in struikgewas en hagen. Het zijn met name de witte bloemen die de meeste werkzame stoffen bevatten en de vrucht is een rode cilindervormige appelvrucht die twee tot drie pitten bevat.

## REGULEERT DE HARTSLAG

De flavonoïden in Meidoorn, met name hyperoside en vitexine, reguleren de hartslag. Ze werken in op een te snel ritme, verminderen hartkloppingen en kalmeren mensen die daar bang voor zijn. Meidoorn heeft tevens een verwijdende werking op de kransslagaders, waardoor het de arteriële (slagaderlijke) bloeddruk bij hypertensiepatiënten verlaagt.

## GOED VOOR HART EN BLOEDVATEN

Meidoorn is dé plant voor hart- en vaatziekten omdat hij de hartslag reguleert, de bloedvaten verwijdt en de elasticiteit van de vaatwand herstelt.

Meidoorn heeft tevens een zeer gunstige invloed op de doorbloeding van de hartspier, waardoor het herstel na een hartinfarct wordt bespoedigd.

## HOGЕ BLOEDDRUK

Meidoorn behoort tot de kruiden die helpen tegen een hoge bloeddruk. Doordat de bloedvaten wijder worden gemaakt door het gebruik van de Meidoorn dit zorgt automatisch voor een lagere bloeddruk.

## BOTANISCHE NAAM

Crataegus laevigata

## ГEBRUIKT PLANTENDEEL

bloemknop

## TE ГEBRUIKEN BIJ

- hartkloppingen
- hart- en vaatziekten
- hartritmestoornissen
- pijn op de borst
- hoge bloeddruk

## NIET TE ГEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Stress bij volwassenen:**

Meidoorn + Rhodiola

**Ziekte van Ménière:**

Meidoorn + Moederkruid  
+ Maretak

**Ontwennen slaappillen:**

Meidoorn + Passiebloem

**Hartfalen/hartritmestoornissen:**

Meidoorn + Q10

# Melisse (Citroen Melisse)

Melissa officinalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Melisse, ook wel citroenmelisse genoemd, stamt uit het oostelijke Middellandse Zeegebied. In diverse landen wordt Melisse op grote schaal gekweekt als voedselbron voor de honingbij. De kleine, tweelippige bloemen, verkleuren in het rijpingsproces van lichtgeel via wit naar lichtblauw. De hele plant is licht behaard en ruikt sterk naar citroen.

## EEN BEKEND DIGESTIEF

Melisse heeft een kalmerende en krampwerende werking op het spijsverteringssysteem. Hierdoor ontspannen deze organen zich en stilt het op doeltreffende wijze kramp in maag en darmen. Melisse bevordert tevens de galafscheiding en draagt zo bij aan een harmonieuze vertering. Met Melisse behoort een zenuwachtig gevoel in de onderbuik tot het verleden.

## ONTSPANT ZENUWEN

Melisse heeft een rustgevende werking en is derhalve prima inzetbaar om zenuwen in bedwang te houden. Melisse wordt om deze eigenschap dan ook aanbevolen bij nervositeit, stress, slapeloosheid, angst en depressies. Melisse wordt om die reden ook vaak ingezet tegen examenstress en plantenkoorts.

## INNERLIJKE ONRUST

Melisse is een krachtige rustgever die ook de geestelijke balans herstelt. Het heeft een kalmerende werking die resulteert in een gunstige invloed op de slaapfunctie.

## BOTANISCHE NAAM

Melissa officinalis

## ГEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE ГEBRUIKEN BIJ

- maag- en darmkrampen,
- spijsverteringsstoornissen
- nervositeit, stress, slapeloosheid
- angst, depressies, innerlijke onrust
- examenstress, plankenkoorts

## NIET TE ГEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Paniek aanvallen, nachtmerries:**

Melisse + Avena sativa

**Opgezette maag, moeilijke spijsvertering:**

Melisse + Artisjok

# Moederkruid

Tanacetum parthenum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Moederkruid stamt oorspronkelijk uit Zuidoost-Europa, Klein Azië en de Kaukasus. Moederkruid heeft een sterke geur en groeit op walkanten, braakliggend terrein en tussen hagen. De plant wordt ruim een halve meter hoog en bloeit gedurende de hele zomer.

## HOE ONTSTAAT HOOFDPIJN

Door een stimulerende factor zoals stress, emotie of de menstruele cyclus komt er in het organisme een hormoon vrij dat serotonine heet. Dit hormoon veroorzaakt een afwisselende reeks verwijdingen en vernauwingen van de bloedvaten in de hersenen. Het gevolg is een aanvalsgewijs optredende, kloppende of bonzende, zeer hevige, dikwijls eenzijdige hoofdpijn.

## MIGRAINE EN MOEDERKRUID

De bloemknoppen van de Moederkruid zijn rijk aan parthenolide. Deze stof is verantwoordelijk voor de anti-migraine werking omdat deze het vrijkomen van het hormoon serotonine blokkeert. Door Moederkruid preventief te gebruiken daalt het aantal migraineaanvallen en worden ze bovendien minder hevig.

## OORSUIZEN

Oorsuizen, ook wel bekend als tinnitus, wordt veroorzaakt door schade aan de haarcellen van het binnenoor. Dit is in de volksmond beter bekend als de 'piep' of 'ruis' in het oor. Oorsuizen kan ontstaan door verkoudheid, griep, oorontsteking, hoge bloeddruk, te veel oorsmeer en/of te veel vocht in het oor. Het gebruik van Moederkruid biedt hulp bij het stoppen van de vervelende 'piep' in het oor.

## BOTANISCHE NAAM

Tanacetum parthenum

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bloemknop

## TE GEBRUIKEN BIJ

- hoofdpijn
- migraine
- voorkomen van migraine aanvallen
- oorsuizen (tinnitus)

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven
- bloedverdunders

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Oorsuizen:

Moederkruid + Ginkgo

### Spanningshoofdpijn:

Moederkruid + Maté

### Premenstruele migraine:

Moederkruid + Teunisbloem-olie

# Paardenbloem

Taraxacum officinalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Paardenbloem komt overal ter wereld voor en is te vinden op graslanden naast de wegen en op braakliggend terrein. De felgele bloem opent zich bij zonsopgang en sluit zich in de schemering en bij regen. Zodra de bloem is uitgebloeid verschijnen de bekende ronde vruchtpluis bolletjes die als parachutes door de wind worden verspreid.

## PLANTAARDIGE DETOX KUUR

De Franse naam van Paardenbloem is "pissenlit" hetgeen "pis in bed" betekent. Deze naam illustreert de sterk vochtafdrijvende werking van de Paardenbloem. Het hele lichaam wordt dan ook grondig gereinigd en alle in het lichaam opgehoopte toxines worden verwijderd.

## VOORKOMING VAN GAL- EN NIERSTENEN

Paardenbloem bevordert de vorming en afscheiding van urine. Paardenbloem verhoogt de vloeibaarheid van de galsappen en draagt bij tot het verdwijnen van gal- en nierstenen.

## BITTERSTOFFEN

Paardenbloemen bevatten bitterstoffen die de gal helpen om zijn productie op te voeren. De lever werkt beter als de galblaas meer gal afscheidt. Hierdoor kan de lever meer gifstoffen aan. Als de lever beter werkt is dit goed voor de hele spijsvertering en kunnen er meer voedingsstoffen uit de voeding gehaald worden.

## BOTANISCHE NAAM

Taraxacum officinalis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- opgehoopte toxines, detox
- ontgiften van het lichaam
- galstenen
- nierstenen

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Ontgiften lichaam (Detox):

Paardenbloem + Mariadistel

### Opgezette buik voor menstruatie:

Paardenbloem + Salvia

### Anorexia:

Paardenbloem + Artisjok

### Geelzucht:

Paardenbloem + Artisjok + Grote Klis

# Passiebloem

Passiflora incarnata



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Passiebloem is een sierlijke slingerplant die in Noord-Amerika in het wild groeit. De stengel is vezelachtig met mooie groene bladeren en grote sterkgeurende violette en witte bloemen. De plant sterft bij vorst bovengronds helemaal af en komt het volgende voorjaar vanzelf weer op.

## VOOR EEN GEZONDE NACHTRUST

Het bovengrondse gedeelte van de Passiebloem is rijk aan flavonoiden en alkaloiden. Deze stoffen vormen de basis voor de doeltreffende werking die Passiebloem heeft op slaapproblemen bij volwassenen en kinderen.

## DOORSLAAPPROBLEMEN

Draaien, woelen, wakker worden, nog eens draaien even naar het toilet en vervolgens klaarwakker naar het plafond staren. Voor veel mensen is het een tafereel dat elke nacht terugkomt met als gevolg dat ze gebroken wakker worden en overdag moe en lusteloos zijn.

## UITGERUST WAKKER WORDEN

Passiebloem is een mild plantaardig middel dat de spanningen die leiden tot het nachtelijk ontwaken onderdrukt. Passiebloem herstelt door zijn rustgevendende werking het natuurlijke slaapproces en kent absoluut geen gewenning.

## BOTANISCHE NAAM

Passiflora incarnata

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bovengronds gedeelte

## TE GEBRUIKEN BIJ

- slaapproblemen
- slapeloosheid
- nervositeit, stress
- nachtelijk ontwaken

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Ontwennen slaappillen:

Passiebloem + Meidoorn

### Ongestoorde nachtrust:

Passiebloem + Goudpapaver

# Plantaardige Kool

Carbo vegetalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Actieve Plantaardige Kool wordt verkregen door de verkoling van kokosnootschalen. Volgens een speciaal procédé creëert men nadien een netwerk van poriën die het adsorptieoppervlak van de kool aanzienlijk verhogen. Plantaardige Kool wordt gezien als het sterkste natuurlijke adsorptiemiddel dat we momenteel kennen.

## SCHONE DARMEN

Actieve Plantaardige Kool doet zijn werk in het spijsverteringskanaal waar hij prima verdragen wordt. Hij kan op zijn oppervlak verschillende substanties adsorberen zoals bacteriën, toxines, gassen en deze via de ontlasting afvoeren. Daarom is Plantaardige Kool goed te gebruiken bij voedselvergiftiging, een opgeblazen gevoel en diarree.

## ABSORBEERT GASSEN

Plantaardige Kool onderdrukt snel en effectief oprispingen en onaangename darmgassen en is derhalve geschikt voor de bestrijding van winderigheid.

## SLECHTE ADEM

Plantaardige Kool is tevens te gebruiken bij een slechte adem die veroorzaakt wordt door een te hoge darmfermentatie.

## GEBRUIKSADVIES

Bij het gebruik van Plantaardige Kool wordt geadviseerd om 2 uur afstand te houden tussen de inname van de Plantaardige Kool en andere medicatie en/of supplementen. Dit vanwege het absorberende en adsorberende effect.

## BOTANISCHE NAAM

Carbo vegetalis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

kokosnootschalen

## TE GEBRUIKEN BIJ

- voedselvergiftiging
- diarree, slechte adem
- winderigheid
- opgeblazen gevoel
- bloedend tandvlees
- mondflora problemen

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Diarree:

Plantaardige Kool + Blauwe Bosbesvrucht

### Prikkelbare Darm:

Plantaardige Kool + Venkel

# Pompoenpitolie

Cucurbita pepo



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De pompoen, is een eenjarige plant met lange kruipende stengels, die oorspronkelijk uit Midden-Amerika komt. De plant heeft grote, stervormige, felgele bloemen en bloeit van juni tot en met september. De vrucht, een bes, is meestal erg groot en hol en bevat platte, ovale, witte zaden die zich in het waterige vruchtvlees bevinden.

## GOED VOOR DE PROSTAAT

Vooraf na het 45ste levensjaar neemt de omvang van de prostaat bij mannen geleidelijk toe. Hierdoor wordt het legen van de blaas minder makkelijk en blijft er constant urine in de blaas achter waardoor gemakkelijk blaasontsteking en/of blaasstenen kunnen ontstaan.

## TEGEN PROSTAATVERGROTING

Pompoenpitolie is rijk aan sterolglucosiden en wordt om die reden gebruikt tegen goedaardige prostaatvergrotingen en problemen bij het plassen.

## VERHOOGT DE URINEPRODUCTIE

Door het gebruik van Pompoenpitolie vergroot de hoeveelheid urine per keer (stevige straal) en wordt zowel het in twee keer komen van de urine als het nadruppelen bestreden.

## ONGEWENST URINEVERLIES BIJ VROUWEN

Maar liefst 1 op de 4 vrouwen van boven de 45 jaar schijnt last te hebben van ongewenst urineverlies. Dit wordt veroorzaakt door verslakte bekkenbodemspieren. Verslapping kan verschillende oorzaken hebben. Bevallingen, met regelmaat zwaar tillen, veranderingen in de overgang en/of door gynaecologisch operaties. Doordat de bekkenbodemspieren zijn uitgerekt wordt het lastiger om de plas op te houden. Pompoenpitolie versterkt de spierfunctie rondom de urinewegen en kan dus helpen om incontinentie tegen te gaan.

## BOTANISCHE NAAM

Cucurbita pepo

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

pitten

## TE GEBRUIKEN BIJ

- prostaatvergroting
- pijn bij het urineren
- frequente aandrang tot plassen
- nadruppelen na het plassen
- ongewild urineverlies bij vrouwen

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Infectie in resturine (man):**  
Pompoenpitolie + Cranberry  
**Verslapping bekkenbodemspieren:**  
Pompoenpitolie + Russische Ginseng

# Propolis

Propolis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Propolis is een harsachtige substantie met een geelbruin-achtige kleur die door de bijen vergaard wordt uit verschillende planten. Bijen gebruiken Propolis als cement voor de bijenkorf om hun volk te beschermen tegen virussen, bacteriën en schimmels.

## NATUURLIJKE PENICILLINE

Propolis heeft bij mensen dezelfde werking als bij bijen. Derhalve kunnen zeer veel aandoeningen die veroorzaakt worden door virussen, bacteriën of schimmels verholpen worden met Propolis. Propolis heeft dankzij de ontelbare vluchtige bestanddelen een zeer eigen balsemende geur en bevat talrijke vitamines (A,B,C,E) en sporenelementen.

## VERHOOGT DE WEERSTAND

Propolis verhoogt de natuurlijke weerstand van het lichaam, is anti-oxiderend en immunostimulerend. Propolis wordt met name gebruikt om besmetting van typische winterkwaaltjes in uw directe omgeving te voorkomen.

## HELE WINTER KLACHTENVRIJ

Preventief is een kuur van 1 week per wintermaand voldoende om de hele winter klachtenvrij te blijven.

## NAAM

Propolis

## GEWONNEN UIT

knoppen en hars van bomen

## TE GEBRUIKEN BIJ

- activering van het afweersysteem
- stimulatie van het immuunsysteem
- bestrijding bacteriën, virussen en schimmels
- ontstekingen (keel, voorhoofdsholte etc.)
- kalknagels

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven
- allergie voor bijenkorf producten

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Stimulatie van het immuunsysteem:**  
Propolis + Echinacea  
**Herpesvirus (preventief gebruik):**  
Propolis + Echinacea  
**Kalknagels:**  
Propolis + Heermoes

# Q10

Ubiquinol



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Ubiquinol ook wel co-enzym Q10 genoemd is een in de natuur voorkomende stof die een centrale rol speelt bij de energieproductie in cellen. Het co-enzym Q10 is absoluut noodzakelijk om cellen, weefsels en inwendige organen optimaal te laten functioneren. Deze energieproducerende mechanismen noemt men ook wel bio-energetische processen.

## GEZOND TANDVLEES

Parodontitis begint als een infectie in de rand van het tandvlees en breidt zich naar beneden uit in de nauwe pockets tussen het tandvlees en de tandhals. Uiteindelijk verliezen de tanden hun greep op het kraakbeen en laten los. Q10 versnelt de energieomzetting in het tandvlees met als gevolg dat de tanden weer muurvast zitten. Dankzij Q10 heeft het tandvlees weer een gezonde kleur, bloed het niet meer en sluit het weer prima aan.

## BRANDSTOF VOOR HET LICHAAM

In bepaalde gevallen is de hoeveelheid co-enzym Q10 die beschikbaar is in het lichaam niet optimaal. Een verminderde weerstand en vermoeidheid kunnen dan het gevolg zijn. Door het co-enzym Q10 als voedingssupplement te gebruiken wordt het energieniveau weer hersteld waardoor u weer bruist van de energie en aanzienlijk sneller herstelt van een ziekte.

## STATINES EN Q10

Statines zijn de meest voorgeschreven cholesterolverlagers die in de afgelopen decennia zeer effectief zijn gebleken. Toch zijn er steeds meer gebruikers die klagen over ongewenste neveneffecten zoals spierpijn, spierzwakte, geheugenverlies, darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid en het verlies van gevoel in handen en voeten. Uit onderzoek is gebleken dat de spierpijn en het verlies van gevoel in handen en voeten die veroorzaakt werd door het gebruik van de statines bij de onderzoeksgroep met ruim 40% afnam door Q10 als suppletie in te zetten.

## NAAM

Ubiquinol

## GEBRUIKT BESTANDEEL

Biologisch actieve vorm van Q10

## TE GEBRUIKEN BIJ

- bloedend tandvlees
- parodontitis, loszittende tanden
- vermoeidheid, herstel na ziekte
- verminderde weerstand
- spierpijn, tinteling in handen en voeten

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Verlaging cholesterol:  
Q10 + Rode Gist Rijst

# Reishi - Shiitake - Maitake

Ganoderma lucidum - Lentinus edodes - Grifola frondosa



## ALGEMENE BESCHRIJVING

In de traditionele Chinese en Japanse geneeskunde wordt deze paddenstoelenmix ingezet om het immuunsysteem te verbeteren zodat het lichaam zich adequaat kan weren tegen elke ziekte. Deze medicinale paddenstoelenmix bevatten een veelheid van bioactieve stoffen die bijdragen aan de medicinale werking. De belangrijkste werking van deze paddenstoelen berust op het hoge gehalte aan actieve polysacchariden.

## REISHI

De Reishi paddenstoel wordt in het Nederlands de Gesteelde Lakzwam genoemd en is razend populair in de traditionele geneeskunde. De Reishi paddenstoel wordt meestal niet gegeten omdat die erg taai en bitter is. Momenteel wordt de paddenstoel voor medische doeleinden onder gecontroleerde omstandigheden geweeft in tunnelkassen.

## SHIITAKE

De shiitake paddenstoel daarentegen is een eetbare paddenstoel die van nature voorkomt in China, Korea en Japan. De paddenstoel groeit op harde houtsoorten zoals eik, beuk, tamme kastanje en walnoot. De productie van deze paddenstoel is erg arbeidsintensief want we bootsen in feite de natuur na door ze te telen op houten stammen. Pas na twee jaar zijn de stammen geschikt voor de productie.

## MAITAKE

De Maitake paddenstoel wordt in het Nederlands Eikhaas genoemd en is eetbaar. Maitake verbetert de kwaliteit van het immuunsysteem zodat het lichaam zich kan weren tegen ziekte. Maitake is werkzaam tegen de meeste virussen en bacteriën en werkt ontstekingsremmend.

## NAAM

Ganoderma lucidum  
Lentinus edodes  
Grifola frondosa

## GEBRUIKTE BESTANDELEN

gedroogde paddenstoelen

## TE GEBRUIKEN BIJ

- immuunsysteem (verzwakt)
- verlagen bloeddruk, reguleren bloedsuiker
- haarverlies en misselijkheid (chemokuur)
- vermoeidheid (chronisch), burn out
- verkoudheid, griep

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Chemokuur:  
Reishi - Shiitake - Maitake +  
Brandnetel

Burn-out:  
Reishi - Shiitake - Maitake +  
Rhodiola

# Resveratrol

Vitis vinifera & Fallopia japonica



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Resveratrol is een specifiek fyto-nutriënt dat vroeger volop in onze groente en fruit voorkwam en nu nog slechts in kleine hoeveelheden voorkomt in biologische groenten en fruit. De Rode Wijkstok druif en de Japanse Duizendknoop wortel bevatten hoge concentraties Resveratrol die de planten in de natuur beschermen tegen bacteriën, schimmels en virussen.

## RESVERATROL EN CORONA

Op de intensive care afdeling van het Universitair Medisch Centrum te Groningen had maar liefst 90% van de corona patiënten overgewicht. Het heeft er dan ook alle schijn van dat de hoeveelheid buikvet ook wel visceraal vet genoemd een rol speelt in de verslechtering van de toestand van corona patiënten. Met Resveratrol is het mogelijk om het ziektebeeld dusdanig te dempen dat intensive care zorg niet nodig is. Kortom het is de moeite waard om preventief Resveratrol te gebruiken.

## DIABETES TYPE 2

Vroeger heette diabetes type 2 ouderdomssuiker. Die naam doet vermoeden dat het alleen bij oudere mensen voorkomt maar dat is absoluut niet het geval. Jonge mensen kunnen het ook krijgen. In Nederland hebben maar liefst 1,1 miljoen mensen deze vorm van diabetes. Resveratrol verhoogt de afbraak van vetten in de lever wat leidt tot een verbetering van de insulinegevoeligheid. Na toediening van Resveratrol neemt de glucosetolerantie toe bij patiënten met diabetes type 2.

## OBESITAS

Ook voor mensen met obesitas is het slikken van Resveratrol zinvol. Resveratrol heeft een gunstig effect op de energiestofwisseling bij mensen met obesitas omdat het de effecten van caloriebeperking kan nabootsen.

## DROOGTRAINEN

Als het doel van fitness is om het vetpercentage te verlagen en zoveel mogelijk spiermassa vast te houden en die spieren beter zichtbaar te maken dan is de combinatie van Resveratrol met Guarana een absolute aanrader.

## BOTANISCHE NAMEN

Vitis vinifera & Fallopia japonica

## GEBRUIKT BESTANDEEL

druif & wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- buikvet, visceraal vet
- obesitas management
- droogtrainen
- diabetes type 2
- oxidatieve stress

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Diabetes type 2:

Resveratrol + Blauwe

Bosbesvrucht

### Droogtrainen:

Resveratrol + Guarana

Leptinespiegel verlagen:

Resveratrol + Groene Thee

# Rhodiola

Rhodiola rosea



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Rhodiola is een bergplant die op een hoogte van 3000 - 5500 meter boven de zeespiegel groeit. Rhodiola geniet vooral bekendheid in Rusland waar het gebruikt werd om de prestaties van topatleten en soldaten te verbeteren. Ondanks het feit dat Rhodiola tot een van de meest fascinerende kruiden ter wereld behoort geniet hij in het westen nog weinig bekendheid.

## AANPASSEN AAN EXTREME SITUATIES

Rhodiola heeft een brede adaptogene werking hetgeen impliceert dat het zowel lichaam als geest in staat stelt zich aan te passen aan extreme situaties. Rhodiola voorkomt lichamelijke en geestelijke uitputting (burn-out) en kan de hormonale reacties die stress op het lichaam heeft reguleren. Rhodiola verbetert zowel het lichamelijke prestatievermogen als het geestelijke uithoudingsvermogen en zorgt bovendien voor een aantoonbaar sneller herstel.

## ENERGIEKRUID

Tijdens periodes van lichamelijke en/of geestelijke overbelasting kan Rhodiola u zeer goed van pas komen. Rhodiola is een energiekruid dat de veerkracht van lichaam en geest verhoogt waardoor beter weerstand kan worden geboden aan de extreme situatie waarin de moderne overbelaste westerse mens zich bevindt.

## BOTANISCHE NAAM

Rhodiola rosea

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- burn-out, prestatievermindering
- innerlijke onrust, drukke werkzaamheden
- verminderd uithoudingsvermogen
- geestelijke druk en inspanning
- overbelasting van lichaam en geest
- kortstondige stress

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Stress bij volwassenen:

Rhodiola + Meidoorn

### Burn-out:

Rhodiola + Russische Ginseng

# Rode Gist Rijst

Monascus purpureus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Rode Gist Rijst werd door de traditionele Chinese geneeskunst als medicijn gebruikt om cardiovasculaire problemen te behandelen. De Chinese term voor rode rijst is "Ang-kak". Traditioneel wordt "Ang-kak" gemaakt door op gekookte of gestoomde witte rijst de schimmelcultuur van de *Monascus purpureus* 4-6 dagen te laten fermenteren. Als de zwamvlok door de hele rijstkorrel is gegroeid worden de korrels gedroogd en vermalen tot poeder.

## GEbruik IN DE KEUKEN

In de traditionele Chinese keuken wordt gefermenteerde rode rijst al eeuwen gebruikt om visschotels, sauzen, gepekeld groenten etc. op smaak te brengen.

## CHOLESTEROLVERLAGER UIT DE NATUUR

Rode Gist Rijst bevat van nature monacoline die als belangrijkste eigenschap heeft om de aanmaak van cholesterol in de lever te reguleren. Tevens is Rode Rijst Gist rijk aan plantensterolen waarvan middels diverse klinische studies is bewezen dat deze in staat zijn om het slechte cholesterolgehalte in het bloed aanzienlijk te verlagen.

## PRIMA ALTERNATIEF

Rode Gist Rijst is een goed alternatief voor personen die de traditionele cholesterolverlagende medicijnen, beter bekend als statines, niet verdragen.

Na een gebruiksduur van 2-3 maanden zijn significante dalingen van zowel het totale als LDL cholesterolgehalte gemeten en bereikte zelfs meer dan de helft van de deelnemers de streefwaarde van het LDL cholesterol.

## GRAPEFRUIT EN MONACOLINE K

Wees terughoudend met het gecombineerd gebruik van Rode Gist Rijst en grapefruit(sap) want deze kunnen de bloedspiegel van monacoline K verhogen en de werking van monacoline K versterken.

## FARMACEUTISCHE NAAM

*Monascus purpureus*

## GEWONNEN UIT

gefermenteerde rijstkorrels

## TE GEBRUIKEN BIJ

- te hoog cholesterolgehalte
- te hoog triglyceridengehalte
- hart-en vaatziekten (preventief)

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Verlaging cholesterol:  
Rode Gist Rijst + Q10

# Rode Klaver

*Trifolium pratense*



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Rode Klaver behoort tot de familie van de vlinderbloemigen. Het is een vaste plant met een samengesteld blad en roze tot rode bloemen. Rode Klaver heeft een harige stam om mieren die erop willen klimmen af te schrikken. Rode Klaver heeft de unieke eigenschap om de grond te verrijken met stikstof uit de lucht.

## VERSCHIL IN VOEDINGSGEWOONTEN

In het voedingspakket van de westerse mens zit gemiddeld maar 1 mg isoflavonen per dag. Als we dit vergelijken met Aziatische landen waar door het gebruik van soja en vele andere groentesoorten dagelijks gemiddeld 75 mg isoflavonen bevat is het niet vreemd dat vrouwen in die landen geen last hebben van overgangsverschijnselen.

## PLANTAARDIGE OESTROGENEN

Zodra een vrouw in de overgang terecht komt valt de bescherming van de oestrogenen weg en ontstaan de alom bekende klachten zoals opvliegers, prikkelbaarheid, versnelde huidveroudering etc. De Rode Klaver bloemknoppen zijn bijzonder rijk aan isoflavonen (fyto-oestrogenen) die als je ze onder de microscoop legt er exact hetzelfde uitzien als de oestrogenen die zich in het vrouwelijk lichaam bevinden. Door Rode Klaver als voedings-supplement te gebruiken kun je de balans in het lichaam weer herstellen en behoren de klachten tot het verleden.

## BOTANISCHE NAAM

*Trifolium pratense*

## GEbruikt PLANTENDEEL

bloeiende toppen

## TE GEBRUIKEN BIJ

- opvliegers
- prikkelbaarheid, stemmingswisselingen
- nachtelijk transpireren
- osteoporose (preventief)

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

Opvliegers:  
Rode Klaver + Salvia

# Royal Jelly

Royal Jelly



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Royal Jelly wordt ook wel de hemelse remedie genoemd en is het resultaat van een wonderbaarlijke alchemie tussen het planten- en dierenrijk. Royal Jelly is een volledig natuurlijk en uiterst zeldzaam product dat door bijen wordt geproduceerd en de exclusieve voeding voor de bijenkoningin is zolang zij leeft. De koningin kan door deze extreem goede voeding 50 keer zo oud worden als de andere bijen en maar liefst 2000 eitjes per dag leggen.

## HET TOPPUNT VAN EEN GOEDE VOEDING

Wetenschappers hebben de samenstelling van dit unieke natuurlijke product geanalyseerd en stelden vast dat het uit een concentraat van vitale elementen bestaat. Royal Jelly is bijzonder rijk aan vitamines, mineralen, sporenelementen ontelbare aminozuren en essentiële vetzuren.

## STERKT AAN EN VERTRAAGT VEROUDERING

Royal Jelly is een uitstekend aansterkend middel dat bij uitstek geschikt is voor opgroeiende kinderen en personen die herstellen van een ziekte. Royal Jelly versterkt de weerstand van het organisme, houdt cellen jong en vertraagt veroudering.

## INTELLIGENTE ENERGIEBOM

Royal Jelly verbetert het metabolisme en heeft een sterk revitaliserende werking op het menselijk lichaam. De kracht van Royal Jelly moet dan ook zeker niet onderschat worden en kan heel goed van pas komen in de eerste maanden van de zwangerschap omdat er juist dan ontzettend veel van het lichaam gevraagd wordt.

## NAAM

Royal Jelly

## GEWONNEN UIT

verse voeding voor de bijenkoningin

## TE GEBRUIKEN BIJ

- herstel na ziekte
- kinderen in de groei
- vermoeidheid
- gevolgen van veroudering

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- astma
- bronchitis

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Lichamelijke vermoeidheid:**

Royal Jelly + Ginseng

**Onmiddellijke oppepper:**

Royal Jelly + Guarana

**Vermoeidheid:**

Royal Jelly + Maca

**Herstel na lange ziekte:**

Royal Jelly + Ashwagandha

# Russische Ginseng (Siberische Ginseng)

Eleutherococcus senticosus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Russische Ginseng, ook wel Siberische Ginseng genoemd, is een struik met stekels en handvormige langgesteelde bladeren. De vrucht is een zwarte bes met vijf pitten. Russische Ginseng is overvloedig te vinden in Siberië en wordt erg gewaardeerd als prestatie- en concentratieverhogend middel.

## ADAPTOGENE PLANT

De wortel van de Russische Ginseng is rijk aan eleutherosiden en is bovendien adaptogeen. Dit wil zeggen dat hij het aanpassingsvermogen van het organisme aan de verschillende situaties verbetert. Russische Ginseng wordt om die reden door Russische astronauten gebruikt om zich beter te kunnen aanpassen aan het leven en werken in de ruimte.

## BETERE PRESTATIES

Russische Ginseng herstelt geestelijke vermoeidheid, verhoogt de weerstand en verbetert de recuperatie na fysieke inspanningen. Russische atleten gebruiken de wortel van de plant al sinds lange tijd en hun prestaties op belangrijke sportevenementen mogen er dan ook wezen.

## LIBIDO VERHOEGEND

Russische Ginseng is tevens een krachtig stimulerend middel voor de man, in het bijzonder wanneer een verlaagd libido wordt veroorzaakt door stress of ouderdom.

## BEKKENBODEMINSTABILITEIT

In het bekkenbodem zit een groep spieren die als een hangmatje onder de buik zijn gespannen tussen het schaambeentje en het heiligbeen. Deze spieren hebben tijdens de zwangerschap heel wat te verduren door de druk van de baby op de bekkenbodem. Met behulp van Russische Ginseng herstelt de spierfunctie van het bekkenbodem aanzienlijk sneller.

## BOTANISCHE NAAM

Eleutherococcus senticosus

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- concentratiezwakte
- sportinspanning
- seksueel onvermogen
- geestelijke en lichamelijke vermoeidheid
- bekkenbodeminstabiliteit

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Ontwikkelen spierkracht:**

Russische Ginseng +

Fenegriek

**Bekkenbodeminstabiliteit:**

Russische Ginseng +

Goudpapaver

**Burn-out, oververmoeidheid:**

Russische Ginseng + Avena

Sativa

# Saffraan

Crocus sativus



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Saffraan is een van de oudste, bekendste en kostbaarste specerijen die met name vanwege haar karakteristieke smaak en kleur al eeuwen wordt gebruikt in diverse wereldkeukens. Saffraan wordt vanwege haar kostbaarheid ook wel “het rode goud” genoemd. Saffraan wordt handmatig geplukt en dat maakt het productieproces duur en tijdrovend. Elke bloem bevat 3 stampers en er zijn ongeveer 150.000 bloemen nodig voor 1 kilo saffraan.

## ZONNESCHIJN SPECERIJ

Saffraan zorgt voor een positieve stemming en kan om die reden prima ingezet worden bij een depressie of burn-out. Om de psychologische voordelen van Saffraan te ervaren is het verstandig om Saffraan als fytotherapeutisch voedingssupplement aan te schaffen. De werking van Saffraan is na een week voelbaar en het optimale resultaat wordt na 6 weken bereikt.

## EFFECTIEF BIJ ANGSTAANVALLEN

Bijna 30% van de westerse bevolking heeft in een bepaalde periode van het leven te maken met ernstige angstaanvallen. Saffraan bevat de actieve bestanddelen “crocine” en “safranal” die angstaanvallen verminderen en geen nadelige neveneffecten kennen.

## TEGEN EEN BURN-OUT

Saffraan staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en versterkt onze weerstand tegen stress. Saffraan is een krachtig alternatief om een burn-out mee te lijf te gaan of juist te voorkomen. Saffraan is rijk aan plantenstoffen die bijdragen aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

## BOTANISCHE NAAM

Crocus sativus

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

stijlen & stampers

## TE GEBRUIKEN BIJ

- neerslachtigheid, depressie
- geestelijke disbalans
- angst (aanvallen), stress
- slechte gemoedstoestand
- burn-out

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Burn-out:**

Saffraan + Rhodiola

**Depressie:**

Saffraan + Griffonia

**Angstaanvallen:**

Saffraan + Goudpapaver

# Salvia (Salie)

Salvia officinalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Salvia ook wel Salie genoemd komt oorspronkelijk uit de Balkan en rond de Middellandse Zee. Salvia is een stevige halfheester die groeit in dichte bundels van vertakte behaarde stengels. De bloemen zijn lichtpaars tot blauw en de plant bloeit van juni tot en met augustus. De bladeren zijn dik, donzig en hebben een ovale vorm met opvallende nervatuur aan de onderkant van het blad.

## BIJ OPVLIEGERS EN NACHTELIJK ZWETEN

Salvia wordt met name geroemd om haar zweetremmende werking. Het blad van de Salvia bevat fyto-oestrogenen waardoor deze bij uitstek geschikt zijn om typische overgangsklachten zoals opvliegers en nachtelijk transpireren te behandelen.

## ANDROPAUZE

Het lijf van de man produceert vanaf de veertigjarige leeftijd zeer geleidelijk minder testosteron. Deze afname van het mannenhormoon kan onder andere leiden tot vergelijkbare klachten als bij de vrouw namelijk: overmatig transpireren.

## ZWETPRODUCTIE REMMEN

Salvia wordt ook vandaag de dag nog ingezet om de zweetproductie te remmen bij koorts die veroorzaakt wordt door een virusinfectie. Salvia kan ook gebruikt worden in de strijd tegen zweetvoeten.

## ONREGELMATIGE MENSTRUATIE

In oude kruidenboeken wordt Salvia beschreven als het ideale geneeskruid tegen vrouwenkwalen. Artsen in de oudheid prezen Salvia omdat het bijzonder goed hielp om een onregelmatige cyclus te normaliseren. Tevens werd het product ingezet bij een uitblijvende menstruatie of te geringe bloedverlies.

## BOTANISCHE NAAM

Salvia officinalis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- andropauze
- opvliegers, overgangsklachten
- (nachtelijk) transpireren
- onregelmatige menstruatie
- menopauze
- wens om borstvoeding te stoppen
- zweetvoeten

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Opvliegers:**

Salvia + Rode Klaver

**Opgezette buik voor menstruatie:**

Salvia + Paardenbloem

**Onregelmatige menstruatie:**

Salvia + Teunisbloemolie:

# Sint Janskruid

Hypericum perforatum



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Sint Janskruid komt veelvuldig voor in Europa en groeit bij voorkeur op zonnige plaatsen in kalkrijke grond. In de blaadjes zijn doorschijnende olieklieren zichtbaar die in het tegenlicht op kleine gaatjes langs de randen van het blad lijken. Sint Janskruid heeft een opmerkelijke relatie met zonlicht want het kruid gaat bloeien rond de tijd dat de zon in ons land de hoogste stand van het jaar heeft bereikt.

## VOOR EEN OPTIMALE INNERLIJKE RUST

Sint Janskruid is met name interessant om tijdelijke dieptepunten te overwinnen. Vaak ontstaan deze dieptepunten van de een op de andere dag door het overlijden van een dierbare, relatieproblemen, een financiële tegenslag of door een verstoring van de hormoonhuishouding na de bevalling of tijdens de menopauze.

## VOLWAARDIG NATUURLIJK ALTERNATIEF

Sint Janskruid is een volwaardig natuurlijk alternatief omdat het in tegenstelling tot de klassieke synthetische antidepressiva geen gewenning of andere nadelige bijwerkingen kent. Sint Janskruid kan dan ook zonder problemen gedurende een langere periode worden gebruikt.

## HERSTELKUUR

Al na 2-3 weken is de positieve invloed van Sint Janskruid duidelijk merkbaar. Het beste resultaat wordt bereikt met een kuur van 2-3 maanden.

## NEVENWERKING

Sint Janskruid kan bij overdosering in combinatie met langdurige blootstelling aan zonlicht bij mensen met een licht huidtype overgevoeligheid veroorzaken.

## BOTANISCHE NAAM

Hypericum perforatum

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bloemknop

## TE GEBRUIKEN BIJ

- depressiviteit
- innerlijke onrust, overspannenheid
- neerslachtigheid, sombere stemmingen
- prikkelbaarheid

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Whiplash:

Sint Janskruid + Ginkgo

Gespannen + migraine:

Sint Janskruid + Moederkruid

# Spirulina

Spirulina maxima



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Spirulina gedijt het liefst in subtropische tot tropische wateren en komt voornamelijk voor in Australië, Midden-Amerika, Zuidoost-Azië en Afrika. Tegenwoordig worden de algen ook in open en gesloten aquaculturen gekweekt.

## ENERGIEBOM

Spirulina bestaat voor ongeveer 60-70% uit eiwitten. Het is echt heel uitzonderlijk dat in de eiwitten alle acht essentiële aminozuren aanwezig zijn. Deze wonderalg geniet niet voor niets de status superfood. Spirulina voorziet het lichaam langdurig van energie en is een belangrijke bron van ijzer.

## DIABETES TYPE2

Spirulina reguleert het suikergehalte en is om die reden uitermate geschikt voor personen die diabetes type 2 hebben. Wetenschappers hebben er op gewezen dat het blauwgroene pigment van Spirulina (bekend als phycocyanine) de bloedsuiker spiegel kan reguleren.

## VERTRAAGT HET VEROUDERINGS PROCES

Spirulina bevat grote hoeveelheden chlorofyl dat de aanmaak van rode bloedcellen stimuleert. Hoe meer rode bloedcellen, hoe meer zuurstof er naar alle cellen kan worden getransporteerd. Door het verbeteren van de celademhaling wordt regeneratie van verzwakte cellen bereikt en het proces van fysieke en mentale veroudering grotendeels geremd.

## BOTANISCHE NAAM

Spirulina maxima

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

alg

## TE GEBRUIKEN BIJ

- vitaliteit (gebrek aan)
- laag energieniveau, vermoeidheid
- herstel na ziekte, veroudering
- diabetes type 2

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Herstel na ziekte:

Spirulina + Royal Jelly

### Hooikoorts:

Spirulina + Weegbree

### Aanvulling dieet veganisten:

Spirulina + Biergist

# Teunisbloemolie

Oenothera biennis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Teunisbloem is een tweejarige plant die in de zeventiende eeuw vanuit Amerika in Europa werd ingevoerd en er verwilderde. Tegen de schemering klappen de knoppen van de teunisbloem plotseling open en ontvouwen zich tot grote gele bloemen die vooral door nachtvlinders worden bestoven.

## KOUDE PERSING

De Teunisbloemolie die door koude persing uit de zaadjes wordt gewonnen is bijzonder rijk aan de essentiële vetzuren linolzuur en gammalinoleenzuur.

## PREMENSTRUELE STEUN

De essentiële vetzuren zijn de voorlopers van de prostaglandinen en zijn actief tijdens de menstruele cyclus. Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat Teunisbloemolie, wanneer het tijdens de tweede helft van de cyclus wordt ingenomen, het premenstruele syndroom onderdrukt en de symptomen bestrijdt.

## GOED NIEUWS

Deze overtuigende resultaten zijn goed nieuws voor vrouwen die maandelijks te kampen hebben met deze ongemakken voorafgaand aan de menstruatie.

## BOTANISCHE NAAM

Oenothera biennis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

zaad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- menstruatieklasten
- premenstrueel syndroom (PMS)
- gespannen borsten
- buikpijn

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Droge huid:

Teunisbloemolie + Borage-olie

### Onregelmatige menstruatie:

Teunisbloemolie + Salvia

### Premenstruele migraine:

Teunisbloemolie + Moederkruid

# Valeriaan

Valeriana officinalis



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Valeriaan komt van nature in Europa voor en groeit op grasrijke, ruig begroeide plekken, doorgaans op vochtige grond langs oevers van zoete wateren. De vaste plant heeft een compacte kluit, wordt tussen de halve en anderhalve meter hoog en bloeit van juni tot augustus met bleekroze bloempjes.

## NATUURLIJKE RUSTGEVER

De wortel van de Valeriaan bevat vluchtige olie en valepotriaten die een zeer effectieve kalmerende werking hebben. Valeriaan wordt met succes gebruikt tegen nervositeit, stress, slapeloosheid en examenvrees. Valeriaan is een mild en doeltreffend plantaardig middel dat geen gewenning of versuffing kent.

## EXAMENVREES

Alle ogen zijn op je gericht en de verwachtingen zijn hoog. Of het nu gaat om het behalen van een diploma, bul, rijbewijs, vaarbewijs, vliegbrevet of het houden van een spreekbeurt of presentatie. Het is dan ook niet vreemd dat je op dergelijke momenten meer gespannen bent dan normaal. Valeriaan beïnvloedt het reactievermogen niet en kan derhalve zonder bezwaar zelfs bij examens worden gebruikt waarbij deelgenomen wordt aan het verkeer. Let er wel op dat u geen Valeriaan tinctuur koopt want die bevat alcohol en dat mag niet bij het rijexamen.

## HELPT ROKERS STOPPEN

Valeriaan kan ook ingezet worden als ondersteunend middel bij tabaksverslaving. Het vermindert de nervositeit en stress die de ontwenning van nicotine met zich meebrengt. Mocht u ondanks de hulp van Valeriaan de verleiding toch niet kunnen weerstaan en steekt u een sigaret op dan zal deze in combinatie met de gebruikte Valeriaan in ieder geval onaangenaam smaken en u wederom van dienst zijn.

## BOTANISCHE NAAM

Valeriana officinalis

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

## TE GEBRUIKEN BIJ

- nervositeit, stress
- slapeloosheid
- examenvrees
- tabaksverslaving

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

### Inslaapproblemen:

Valeriaan + Goudpapaver

### Stoppen met roken:

Valeriaan + Guarana

# Venkel

Foeniculum vulgare



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Venkel komt oorspronkelijk uit het oostelijke Middellandse-Zeegebied en de Kaukasus, maar is nu overal in Europa te vinden. De vrucht is een eivormige, geribde, dubbele dopvrucht die eerst blauwgroen is en tijdens het rijpingsproces groenbruin wordt. Het fijne loof en de zaden van de venkelplant hebben een anijsachtige geur en smaak.

## SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

De vrucht van de Venkel bevat een vluchtige olie die een krampwerende werking heeft en derhalve goed te gebruiken is ter bestrijding van maag- en darmkrampen die vaak veroorzaakt worden door te snel, te pittig en onregelmatig eten.

## DARMGISTING EN DARMGASSEN

Venkel bestrijdt de symptomen van een opgeblazen gevoel en winderigheid door zijn positieve invloed op het spijsverteringskanaal. Darmgisting en overmatige vorming van darmgassen worden met Venkel voorkomen.

## ONVOLDOENDE BORSTVOEDING

Moedermelk wordt gezien als het ideale voedsel voor de baby. Het bevat alle voedingsstoffen die de baby gedurende de eerste maanden van zijn leven nodig heeft. Venkel stimuleert de melkproductie bij vrouwen die borstvoeding geven maar volgens de laatste inzichten is Fenegriek een veiligere en betere keuze om de borstvoeding te stimuleren.

## BOTANISCHE NAAM

Foeniculum vulgare

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

vrucht

## TE GEBRUIKEN BIJ

- maag-darmkramp
- winderigheid, opgeblazen gevoel
- maagpijn, buikpijn
- onvoldoende borstvoeding

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Prikkelbare Darm:**

Venkel + Plantaardige Kool

**Misselijkheid:**

Venkel + Gember

**Nerveuze buikkachten:**

Venkel + Hop

# Vitamine D3 (plantaardig)

Korstmos (lichen)



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Vitamine D3 was vroeger bijna altijd dierlijk. Gelukkig zijn er tegenwoordig ook volledig plantaardige Vitamine D3 varianten op de markt die gewonnen worden uit korstmos en bovendien de goed opneembare vegetarische vorm cholecalciferol D3 bevatten. Korstmos kent geen wortels en is te vinden in het Noordpoolgebied en IJsland en haalt zijn vocht uit regenwater en dauwdruppels. Het bijzondere aan korstmos is dat het een samenlevingsvorm tussen een schimmel en een alg is.

## STEVIGE BOTTEN EN STERKE TANDEN

Vitamine D3 is verantwoordelijk voor een optimale opname van calcium en fosfor uit de voeding. Vitamine D3 draagt bij aan de instandhouding van stevige botten en is belangrijk voor sterke tanden. Niet zo vreemd dus dat er veel belangstelling is van vegetariërs en veganisten voor een volledig plantaardige Vitamine D3.

## WEINIG ZONLICHT

Vitamine D is een in vet oplosbare vitamine die onder invloed van zonlicht in de huid van dieren en mensen wordt gevormd. Jonge kinderen, ouderen en mensen die weinig buiten komen, een sluiert dragen, of een getinte huidskleur hebben doen er verstandig aan om extra vitamine D als aanvulling op de voeding te gebruiken.

## IMMUUNSISTEEM & WEERSTAND

De effecten van vitamine D op onze weerstand en immuniteit zijn elk jaar in de herfst en winter interessant. Uit onderzoek blijkt dat als het Vitamine D niveau hoog is het immuunsysteem sterk is. Hierdoor is de eerste verdedigingslinie van ons lichaam in veel gevallen in staat om een indringer zelfstandig te verslaan.

## COVID-19

Het corona virus heeft de nodige negatieve effecten laten zien. Door extra plantaardig Vitamine D3 te nemen bescherm je de hersenen tegen schade door Covid-19. Vervolgens worden de "foute" cellen opgeruimd en remt het de aanmaak ervan. Plantaardig Vitamine D3 heeft een immunomodulerend effect en versterkt hiermee dan ook ons immuunsysteem.

## BOTANISCHE NAAM

Korstmos (lichen)

## GEBRUIKT DEEL

schimmel en alg

## TE GEBRUIKEN BIJ

- botontkalking, osteoporose, botbreuken
- zonlicht (gebrek aan), getinte huidskleur
- immuunsysteem (verzwakt), weerstand (onvoldoende)
- bescherming hersenschade
- Covid-19
- ziekte van Crohn (Prikkelbaar Darm Syndroom)

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Preventie klachten Covid-19:**

Vitamine D3 plantaardig + Resveratrol

**Verbetering darmmicrobioom:**

Vitamine D3 plantaardig + Acidophilus

**Versterken immuunsysteem:**

Vitamine D3 plantaardig + Lijnzaadolie (Omega-3-olie)

**Ziekte van Pfeiffer:**

Vitamine D3 plantaardig + Cat's Claw

**Ziekte van Crohn:**

Vitamine D3 plantaardig + Boswellia en/of Curcuma

# Vrouwenmantel

Alchemilla vulgaris



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Vrouwenmantel ontleent haar naam aan de zachte, fluweelachtige en mantelvormige bladeren die gelijkenis vertonen met de zachte binnenkant van de baarmoeder. Het blad is een verzamelplaats voor dauwdruppels en de kleine geelgroene bloemen staan in groepjes bij elkaar.

## VERSTERKT EN HERSTELT DE BAARMOEDER

Vrouwenmantel wordt direct na de bevalling veelvuldig preventief ingezet om baarmoederverzakking te voorkomen. Vrouwenmantel is namelijk rijk aan tannine dat een samentrekkende werking heeft en op die wijze de baarmoeder helpt ineen te krimpen tot haar oorspronkelijke omvang.

## TIJDENS DE MENSTRUATIE

Vrouwenmantel wordt van oudsher ingezet bij ongemakken die samenhangen met de vrouwelijke cyclus. Vrouwenmantel reguleert de cyclus hetgeen impliceert dat het zowel een overmatige menstruatie vermindert alsmede een te zwakke menstruatie stimuleert. Tevens is Vrouwenmantel prima te gebruiken voor de bestrijding van menstruatiespijn en het pre menstrueel syndroom.

## WITTE VLOED

Witte vloed is een normale afscheiding van de vagina en komt bij elke vrouw voor. De witte afscheiding ruikt een beetje zurig en als het opdroogt wordt het gelig van kleur. Vrouwenmantel reguleert veranderingen in de hormoonhuishouding die veroorzaakt worden door de pil of de menstruatiecyclus en vermindert de witte afscheiding.

## BOTANISCHE NAAM

Alchemilla vulgaris

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- baarmoederverzakking
- menstruatiespijn, pms
- witte vloed
- overmatige menstruatie

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Vaginale ontsteking:**  
Vrouwenmantel + Canadese Geelwortel

# Weegbree

Plantago major



## ALGEMENE BESCHRIJVING

Weegbree groeit in heel Europa op voedzame grond en bij voorkeur op paden. Weegbree is een zogenaamde "tredplant" hetgeen impliceert dat hij er goed tegen kan om vertrapt te worden. Doordat andere planten daar minder goed tegen kunnen heeft de Weegbree vrij spel op de platgetreden paden. Weegbree bloeit vanaf de lente tot diep in de herfst met onaanzienlijke bloeiaren.

## TEGEN ALLERGIEËN

Het blad van de Weegbree bevat iridoïden waarvan het hoofdbestanddeel aucuboside is. Aucuboside heeft een jeukstillende werking en is derhalve bijzonder geschikt voor de behandeling van huidaandoeningen en allergieën die met jeuk gepaard gaan.

## ASTMA EN BRONCHITIS

Weegbree heeft tevens een slijmoplossende en ontstekingsremmende werking waardoor het geschikt is voor de behandeling van astma en bronchitis.

## TEGEN HOOIKOORTS

Personen die aan hooikoorts lijden zijn allergisch voor het stuifmeel (pollen) van bloeiend gras. Bij inademing ontstaat er vrijwel onmiddellijk een reactie op de van buiten het lichaam afkomstige stof in de vorm van niesbuien, een loopneus en rode tranende ogen. Met Weegbree kan hooikoorts binnen 48 uur effectief worden bestreden.

## VOORKOMEN IS BETER

Het pollenseizoen begint al in januari en loopt door tot en met september. Door Weegbree preventief in ze zetten zodra grassen, bomen, planten en bloemen in bloei staan kan de allergische reactie worden voorkomen.

## BOTANISCHE NAAM

Plantago major

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

## TE GEBRUIKEN BIJ

- hooikoorts
- jeuk, huisstofmijtallergie
- allergie, huidproblemen
- astma, bronchitis

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Gordelroos:**  
Weegbree + Cat's Claw

# Zaagbladpalm

Serenoa repens



## ALGEMENE BESCHRIJVING

De Zaagbladpalm is een soort palm uit het Zuidoosten van de Verenigde Staten, Zuid Europa en Noord Afrika. De bladeren hebben zaagtand achtige kartels hieraan is de naam Zaagbladpalm ontleent. De bessen van de plant worden al eeuwen gebruikt bij typische mannenkwalen zoals een goedaardige prostaat vergroting, kaalheid, impotentie en erectie problemen.

## VOORKOMT HAARUITVAL

Zaagbladpalm kan haarverlies voorkomen en de haardichtheid verhogen door verlaging van de niveaus van een bepaald enzym dat testosteron omzet in het hormoon DHT (dihydrotestosteron) dat verband houdt met haarverlies. Het kan ook haaruitval voorkomen door de opname van DHT in de haarzakjes te verminderen.

## MINDER ZIN IN SEX

De testosteronspiegels nemen af met de leeftijd en zo ook de zin in sex. Zaagbladpalm wordt door mannen vaak gebruikt om het testosteron niveau op natuurlijke wijze te verhogen. Hierdoor neemt de voortplantingsdrang weer toe en dat heeft een duidelijk merkbare positieve invloed op het mannelijke geslachtsorgaan.

## PROSTAATVERGROTING

Bij het ouder worden kan de prostaat bij mannen groter worden en vervolgens de urinebuis dichtdrukken. Dit bemoeilijkt vooral het plassen en dat uit zich door een minder krachtige straal, nadruppelen, een toenemende aandrang en de blaas niet goed kunnen leegplassen. Uiteindelijk kan dit leiden tot incontinentie.

## BOTANISCHE NAAM

Serenoa repens

## GEBRUIKT PLANTENDEEL

bes

## TE GEBRUIKEN BIJ

- haaruitval, kaalheid (mannen)
- nycturie (nachtelijk plassen)
- prostaatvergroting
- incontinentie, moeilijk plassen
- impotentie, zin in sex

## NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

## AANBEVOLEN COMBINATIES

**Haaruitval mannen:**  
Zaagbladpalm + Biergist

**Prostaatvergroting:**  
Zaagbladpalm + Pompoenpitolie

**Impotentie:**  
Zaagbladpalm + Ashwagandha

## A

● Acidophilus	26
● Aloë Vera	27
● Artisjok	28
● Ashwagandha	29
● Avena Sativa	30

## B

● Bacopa	31
● Biergist	32
● Blauwe Bosbesvrucht	33
● Borage-olie	34
● Boswellia	35
● Brandnetel	36

## C

● Canadese Geelwortel	37
● Cat's Claw	38
● Cranberry	39
● Curcuma	40

## D

● Damiana	41
● Driekleurig Viooltje	42
● Duivelsklauw	43

## E

● Echinacea	44
-------------	----

## F

● Fenegriek	45
-------------	----

## G

● Garcinia	46
● Gember	47
● Ginkgo	48
● Ginseng	49
● Goudpapaver	50

● Griffonia	51
● Groene Thee	52
● Grote Klis	53
● Guarana	54

## H

● Heermoes	55
● Hop	56

## J

● Javaanse Thee	57
-----------------	----

## K

● Kersensteel	58
● Konjac	59

## L

● Laksavital	60
● Levertraanolie	61
● Lijnzaadolie	62
● Lithothamnium	63

## M

● Maca	64
● Maretak	65
● Mariadistel	66
● Maté	67
● Meidoorn	68
● Melisse	69
● Moederkruid	70

## P

● Paardenbloem	71
● Passiebloem	72
● Plantaardige Kool	73
● Pompoenpitolie	74
● Propolis	75

# Producten

Alfabetisch overzicht

## Q

● Q10	76
-------	----

## R

● Reishi - Shiitake - Maitake	77
● Resveratrol	78
● Rhodiola	79
● Rode Gist Rijst	80
● Rode Klaver	81
● Royal Jelly	82
● Russische Ginseng	83

## S

● Saffraan	84
● Salvia	85
● Sint Janskruid	86
● Spirulina	87

## T

● Teunisbloemolie	88
-------------------	----

## V

● Valeriaan	89
● Venkel	90
● Vitamine D3 (plantaardig)	91
● Vrouwenmantel	91

## W

● Weegbree	93
------------	----

## Z

● Zaagbladpalm	94
----------------	----

