

FYTOTHERAPIE



Medicinale kruiden- en plantengids

Dit E-book wordt u aangeboden door:

adviesdrogisterij.nl



COLOFON

Vormgeving: dees[tp], Almere
Uitgever: Alpen Editions, 7, Rue du Gabian, Gildo Pastor, 98000 Monaco
Distributie voor de boekhandel: De Driehoek BV, Keizersgracht 756, 1017 EZ Amsterdam.
E-mailadres: driehoek.uitgeverij@planet.nl
ISBN nummer: ISBN 2-914923-20-1
4e druk oktober 2021

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm, of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

FYTOTHERAPIE

Medicinale kruiden- en plantengids



Verantwoorde zelfmedicatie

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.

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.

EEUWENOUD 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^e 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 BESTANDDELEN

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 kunstmesten 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 planten-geneeskunde is als het ware herontdekt en de tijd van "grootmoeders middeltjes" 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 BESTANDDELEN 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°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

Vrouw

Gewrichten

Rustgevers

Spijsvertering

Bloeddruk & Cholesterol

Bloedsomloop

Luchtwegen & Weerstand

Vitaliteit

Urinewegen

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

A

Acne:	Grote Klis	55
	Driekleurig Viooltje	43
	Brandnetel	36
	Biergist	32
Aderverkalking:	Rode Gist Rijst	80
	Maretak	65
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
ADHD:	Bacopa	31
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Goudpapaver	51
	Griffonia	52
Afkicken:	Avena Sativa	30
Afslanken:	Groene Thee	54
	Maté	67
	Groene Koffie	53
	Guarana	56
	Konjac	60
	Garcinia	47
	Laksavital	61
Aften:	Cat's Claw	38
Allergie:	Weegbree	91
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
Alcoholmisbruik:	Mariadistel	66
	Artisjok	27
	Curcuma	40
	Avena Sativa (afkicken)	30
	Paardenbloem	71
Amandelontsteking:	Canadese Geelwortel	37
Anti-veroudering:	Borage-olie (huid)	35
	Ginkgo	49
	Q10	76
	Royal Jelly	82
Anemie:	Brandnetel	36
Angst:	Goudpapaver	51
	Melisse	69
	Griffonia	52
	Hop	58

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Anorexia:	Artisjok	27
	Fenegriek	46
	Paardenbloem	71

Artritis:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35
	Lithothamnium	63
	Heermoes	57

Artrose:	Duivelsklauw	44
	Lithothamnium	63
	Boswellia	35
	Brandnetel	36

Astma:	Weegbree	91
---------------	----------	----

B

Baarmoederverzakking:	Vrouwenmantel	90
------------------------------	---------------	----

Bedplassen:	Goudpapaver	51
--------------------	-------------	----

Bekkenbodeminstabiliteit:	Russische Ginseng	83
	Goudpapaver	51

Bindweefselzwakte:	Heermoes	57
---------------------------	----------	----

Bijholte ontsteking:	Canadese Geelwortel	37
	Dennenknop	42

Blaasontsteking:	Cranberry	39
-------------------------	-----------	----

Bloedarmoede (anemie):	Brandnetel	36
-------------------------------	------------	----

Bloedsuiker (verlagend):	Fenegriek	46
	Grote Klis	55

Bloedsuiker (regulerend):	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Reishi-Shiitake-Maitake	78

Bloeddruk (regulerend):	Maretak	65
--------------------------------	---------	----

Bloeddruk (verhoogd):	Meidoorn	68
	Maretak	65
	Reishi-Shiitake-Maitake	77

Bloedend tandvlees:	Q10	76
	Plantaardige Kool	73

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Bloedzuiverend:	Brandnetel	36
	Grote Klis	55
Bodybuilding:	Fenegriek	46
Borstontsteking (preventief):	Artisjok	27
Borstvergroterend:	Fenegriek	46
	Hop	58
Borstvoeding (onvoldoende):	Fenegriek	46
	Venkel	88
Borstvoeding (afbouwen):	Artisjok	27
Borstvoeding (stoppen):	Salvia	84
Botbreuken:	Heermoes	57
	Vitamine D3 (plantaardig)	89
Botontkalking (osteoporose):	Heermoes	57
	Lithothamnium	63
	Rode Klaver (preventief)	80
	Vitamine D3 (plantaardig)	89
Brandend maagzuur:	Lithothamnium	63
Branderig gevoel bij het plassen:	Cranberry	39
Bronchitis:	Dennenknop	42
	Weegbree	91
Buikpijn:	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Venkel	88
	Teunisbloemolie	86
Buikvet:	Resveratrol	78
Burn-out:	Rhodiola	79
	Ashwaganda	28
	Reishi-Shiitake-Maitake	77
	Astragalus	29

C

Candida albicans:	Curcuma	40
	Acidophilus	26
	Cat's Claw	38

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Carpaal Tunnel Syndroom:	Boswellia	35
	Heermoes	57

Cellulitis: Cholesterol (te hoog):	Garcinia	47
	Rode Gist Rijst	80
	Curcuma	40
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

Colitis ulcerosa:	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Acidophilus	26

Concentratiezwakte:	Russische Ginseng	83
	Bacopa	31
	Rhodiola	79
	Guarana	56

Covid-19	Resveratrol	78
	Vitamine D3 (plantaardig)	89

Crohn (ziekte van):	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Vitamine D3 (plantaardig)	89

D

Darmmicrobioom (herstel):	Acidophilus	26
	Cat's Claw	38
	Vitamine D3 (plantaardig)	89

Darmkrampen:	Venkel (kinderen)	88
	Melisse (volwassenen)	69

Darmparasieten:	Acidophilus	26
------------------------	-------------	----

Darmperistaltiek (verminderde):	Cat's Claw	38
--	------------	----

Dauwworm:	Borage-olie	34
	Driekleurig Viooltje	43

Dementie:	Bacopa	30
------------------	--------	----

Depressiviteit:	Sint Janskruid	85
	Griffonia	52
	Hop	58
	Melisse	69
	Rhodiola	79
	Damiana	41

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Detox:	Paardenbloem	71
Diarree:	Plantaardige Kool	73
	Blauwe Bosbesvrucht	33
Diabetes:	Blauwe Bosbesvrucht	33
Diabetes type 2:	Resveratrol	78
	Blauwe Bosbesvrucht	33
Doorbloedingsstoornissen:	Ginkgo	48
Doorslaapproblemen:	Passiebloem	71
	Avena Sativa	30
Droge huid:	Biergist	32
Droogtrainen:	Resveratrol	78
	Groene Koffie	53
Duizeligheid:	Ginkgo	49
Dyslexie:	Bacopa	31
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
Dyspraxie:	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Bacopa	31

E

Eczeem:	Driekleurig Viooltje	43
	Borage-olie	34
Eetlustopwekkend:	Fenegriek	46
Emoties:	Melisse	69
Energietekort:	Guarana	56
	Q10	76
	Ginseng	50
Epilepsie:	Bacopa	31
Erectiestoornis:	Maca	65
Examenvrees:	Valeriaan	87
	Melisse	69
Evenwichtsstoornis:	Ginkgo	49

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

F

Fibromyalgie:	Griffonia	52
	Boswellia	35
	Ashwaganda	28

Frigiditeit:	Damiana	41
Futloos:	Ashwaganda	28

G

Galblaasproblemen:	Artisjok	27
---------------------------	----------	----

Galstenen:	Paardenbloem	71
-------------------	--------------	----

Geelzucht:	Paardenbloem	71
	Artisjok	27
	Grote Klis	55

Geheugenzwakte:	Ginkgo	49
	Bacopa	31

Gespannen borsten:	Teunisbloemolie	86
---------------------------	-----------------	----

Gewichtstoename:	Fenegriek	46
-------------------------	-----------	----

Gewrichtsontstekingen:	Cat's Claw	38
-------------------------------	------------	----

Gewrichtspijn:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35
	Curcuma	40

Gewrichtsslijtage:	Boswellia	35
	Brandnetel	36
	Heermoes	57

Gordelroos:	Cat's Claw	38
	Weegbree	91

Griep:	Echinacea	45
	Canadese Geelwortel	37
	Reishi-Shiitake-Maitake	77

Griep (sneller herstel):	Astragalus	29
---------------------------------	------------	----

Groei (kinderen):	Royal Jelly	82
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

H

Haar (broos, gespleten):	Biergist	32
	Borage-olie	34
Haaruitval:	Brandnetel	36
	Biergist	32
Haarverlies (chemokuur):	Reishi-Shiitake-Maitake	77
Hart- en vaatziekten (preventie):	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Maretak	65
	Meidoorn	68
	Rode Gist Rijst	80
Hartkloppingen:	Meidoorn	68
Hartritmestoornissen:	Meidoorn	68
Herpes simplex:	Cat's Claw	38
	Canadese Geelwortel	37
Hersenschade (bescherming):	Vitamine D3 (plantaardig)	89
Herstel na ziekte:	Royal Jelly	82
	Astragalus	29
	Q10	76
Hielspoor:	Boswellia	35
	Heermoes	57
Hoest:	Dennenknop (vastzittend)	42
Hongerstillers:	Konjac	60
	Garcinia	47
Hoofdpijn:	Moederkruid	70
	Gember	48
Hooikoorts:	Weegbree	91
Hormoonbalans:	Maca	64
Humeurschommelingen:	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Sint Janskruid	85
	Avena Sativa	30
Huidproblemen:	Driekleurig Viooltje	43
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Biergist	32
	Weegbree	91

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Huidveroudering:	Borage-olie	34
-------------------------	-------------	----

Huiduitslag:	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
---------------------	-----------------------------	----

Huidzuiverend:	Grote Klis	55
-----------------------	------------	----

I

Immuunsysteem:	Propolis	75
	Astragalus	29
	Q10	76

Immuunsysteem (verzwakt):	Reishi-Shiitake-Maitake	77
	Vitamine D3 (plantaardig)	89
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

Impetigo:	Grote Klis	55
	Driekleurig Viooltje	43

Impotentie:	Ashwaganda	28
--------------------	------------	----

Innerlijke onrust:	Sint Janskruid	85
	Avena Sativa	30
	Rhodiola	79
	Melisse	69

Inslaapproblemen:	Goudpapaver	51
	Avena Sativa	30
	Valeriaan	87

Ischias:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35
	Lithothamnium	63

J

Jeugdpuistjes:	Grote Klis	55
	Biergist	32

Jeuk:	Weegbree	91
--------------	----------	----

Jicht:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

K

Kalknagel:	Heermoes	57
	Propolis	75
Kater:	Mariadistel	66
	Artisjok	27
	Curcuma	40
	Avena Sativa (afkicken)	30
	Paardenbloem	71
Keelontsteking:	Canadese Geelwortel	37
	Dennenknop	42
	Propolis	75
	Echinacea	45
Keelpijn:	Propolis	75
Koorts:	Canadese Geelwortel	37
Koortsblaasjes:	Cat's Claw	38
Koude handen en voeten:	Ginkgo	49
Kraakbeen (versleten):	Brandnetel	36
Leerproblemen:	Bacopa	31
Leverbeschadiging:	Curcuma	40
Leverproblemen:	Artisjok	27
	Mariadistel	66

L

Leverreiniging:	Mariadistel	66
Libido (verhoogt):	Damiana	41
	Ashwaganda	28
	Maca	64
Luchtweginfectie:	Canadese Geelwortel	37
Luieruitslag:	Borage-olie	34
	Driekleurig Viooltje	43
Lyme (ziekte van):	Cat's Claw	38

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

M

Maagkramp:	Melisse	69
	Venkel	88
Maagpijn:	Lithothamnium	63
	Venkel	88
	Melisse	69
Maagzuur:	Lithothamnium	63
Mee-eters:	Grote Klis	55
	Brandnetel	36
Menopauze:	Salvia	84
	Rode Klaver	81
Menstruatieklachten:	Teunisbloemolie	86
	Vrouwenmantel (overmatig)	90
	Salvia	84
Menstruatiepijn:	Vrouwenmantel	90
	Borage-olie (PMS)	34
	Teunisbloemolie (PMS)	86
Migraine:	Moederkruid	70
	Gember	48
	Griffonia	52
Misselijkheid:	Gember	48
	Venkel	88
Misselijkheid (chemokuur):	Reishi-Shiitake-Maitake	77
Mondflora problemen:	Plantaardige Kool	73
Muisarm (RSI):	Duivelsklauw	44

N

Nachtblindheid:	Blauwe Bosbesvrucht	33
Nachtelijk ontwaken:	Passiebloem	72
	Avena Sativa	30
Nachtelijk transpireren:	Salvia	84
	Rode Klaver	81

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Nachtmerries:	Goudpapaver	51
	Avena Sativa	30
	Melisse	69

Nagels (zwak):	Biergist	32
	Borage-olie	34
	Brandnetel	36

Neerslachtigheid:	Sint Janskruid	85
	Damiana	41

Nervositeit:	Valeriaan	87
	Avena Sativa	30
	Passiebloem	72
	Goudpapaver	51
	Melisse	69

Neusverkoudheid:	Dennenknop	42
	Canadese Geelwortel	37

Nierstenen:	Paardenbloem	71
--------------------	--------------	----

O

Obesitas:	Resveratrol	78
------------------	-------------	----

Obstipatie:	Laksavital (langdurig)	61
	Acidophilus	26
	Biergist	32

Oedeem:	Javaanse Thee	59
	Paardenbloem	71

Ogen (droog):	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
----------------------	-----------------------------	----

Ontgiftten:	Paardenbloem	71
--------------------	--------------	----

Ontgiftten (na antibioticakuur):	Cat's Claw	38
---	------------	----

Ontstekingen:	Cat's Claw	38
	Echinacea	45
	Propolis	75
	Boswellia	35

Oogklachten:	Blauwe Bosbesvrucht	33
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

Oorsuizen:	Ginkgo	49
	Moederkruid	70

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Opgeblazen gevoel:	Plant aardige Kool	73
	Venkel	88
Oprispingen:	Lithothamnium	63
Opvliegers:	Rode Klaver	81
	Salvia	84
	Hop	58
Osteoporose:	Heermoes	57
	Rode Klaver (preventief)	81
	Lithothamnium	63
Overactiviteit (bij kinderen):	Goudpapaver	51
	Bacopa	31
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62
	Hop	58
Overgangsklachten:	Rode Klaver	81
	Salvia	84
	Maca	64
	Hop	58
Overgeven:	Gember	48
Overgewicht:	Groene Thee (door vet)	54
	Javaanse thee (door vocht)	59
	Konjac	60
	Garcinia (door snoepen)	47
	Groene Koffie	53
	Maté	67
Overspannenheid:	Rhodiola	79
	Sint Janskruid	85
	Damiana	41
	Ginseng	50
	Ashwaganda	28

P

Parodontitis:	Q10	76
Peesontsteking:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35
	Lithothamnium	63
	Heermoes	57
Pfeiffer (ziekte van):	Vitamine D3 (plant aardig)	89
	Cat's Claw	38
Plankenkoorts:	Melisse	69

Indicatietafel

Alfabetisch overzicht

Plasproblemen:	Pompoenpitolie (bij man)	74
	Cranberry (bij vrouw)	39
Premenstrueel syndroom (PMS):	Teunisbloemolie	86
	Borage-olie	34
	Vrouwenmantel	90
	Hop	58
Prestatieverbetering:	Ginseng (lichamelijk en geestelijk)	50
Prestatievermindering:	Rhodiola	79
	Q10	76
	Maca (sport)	64
Prikkelbaar Darm Syndroom:	Boswellia	35
	Curcuma	40
	Vitamine D3 (plantaardig)	89
Prikkelbaarheid:	Sint Janskruid	85
	Avena Sativa	30
	Rode Klaver	81
Prostaatvergroting:	Pompoenpitolie	74
Psoriasis:	Driekleurig Viooltje	43
	Borage-olie	34
Pijn bij het urineren:	Pompoenpitolie	74
	Cranberry	39

R

Reiniging:	Paardenbloem (toxines)	71
	Acidophilus (darmen)	26
Reisziekte:	Gember	48
Reuma:	Duivelsklauw	44
	Boswellia (weke delen)	35
	Lithothamnium	63
	Heermoes	57
	Griffonia (weke delen)	52
Rimpels:	Borage-olie	34
Rugpijn:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

S

Schimmelinfecties (candida albicans):	Curcuma	40
	Acidophilus	26
Seksueel onvermogen:	Damiana	41
	Ashwaganda	28
	Russische Ginseng	83
Sinaasappelhuid:	Garcinia	47
Sinusitis:	Canadese Geelwortel	37
	Dennenknop	42
Slaapproblemen:	Griffonia	52
	Hop	58
Slapeloosheid:	Valeriaan	87
	Avena Sativa	30
	Goudpapaver	51
	Passiebloem	72
	Melisse	69
Slechte adem:	Plant aardige Kool	73
Slijmbeursontsteking:	Boswellia	35
	Heermoes	57
Snoepzucht:	Garcinia	47
	Konjac	60
Sombere stemmingen:	Sint Janskruid	85
	Damiana	41
Spanningshoofdpijn:	Griffonia	52
Spermaproductie (gering):	Ashwaganda	28
Spierpijn:	Ginseng	50
	Q10	76
Spiersmasse (vergroten):	Fenegriek	46
Spit:	Boswellia	35
Sportinspanning:	Russische Ginseng	83
	Ginseng	50
	Maca	64

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Spijverteringsstoornissen:	Acidophilus	26
	Artisjok	27
	Melisse	69

Steenpuisten:	Biergist	32
	Grote Klis	55

Stemmingswisselingen:	Rode Klaver	81
	Sint Janskruid	85

Stress:	Astragalus	29
	Valeriaan	87
	Avena Sativa	30
	Melisse	69
	Passiebloem	72
	Lijnzaadolie (Omega-3-olie)	62

Stress (kortstondig):	Rhodiola	79
------------------------------	----------	----

Stress (oxidatief):	Resveratrol	78
----------------------------	-------------	----

Stoelgangproblemen:	Laksavital	61
	Acidophilus	26

Suikerziekte (ouderdoms):	Grote Klis	55
	Resveratrol	78
	Blauwe Bosbesvrucht	33

T

Tabaksverslaving (ondersteunend):	Valeriaan	87
	Avena Sativa	30
	Groene Koffie	53

Tendinitis:	Duivelsklauw	44
	Heermoes	57

Tennisarm:	Duivelsklauw	44
	Boswellia	35
	Heermoes	57

Tinnitus:	Moederkruid	71
	Ginkgo	49

Tinteling in handen en voeten:	Q10	76
---------------------------------------	-----	----

Traumaverwerking:	Avena Sativa	30
--------------------------	--------------	----

Triglyceridengehalte (te hoog):	Rode Gist Rijst	80
--	-----------------	----

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

U

Uithoudingsvermogen (verminderd):	Rhodiola	79
Uitputting:	Ashwaganda	28
	Maca	64
Urine (sterk geurend):	Cranberry	39
Urinewegsinfecties:	Cranberry	39
Urineverlies (vrouwen):	Pompoenpitolie	74

V

Vaginitis:	Canadese Geelwortel	37
Vergeetachtigheid:	Ginkgo	49
	Bacopa	31
Verkoudheid:	Dennenknop	42
	Canadese Geelwortel	37
	Echinacea	45
	Reishi-Shiitake-Maitake	77
Vermagering:	Groene Thee	54
	Groene Koffie	53
	Maté	67
	Garcinia	47
Vermoeidheid:	Ginseng	50
	Guarana	56
	Astragalus	29
	Q10	76
	Royal Jelly	82
	Russische Ginseng	83
Vermoeidheid (chronisch):	Reishi-Shiitake-Maitake	77
Veroudering:	Borage-olie (huid)	34
	Royal Jelly	82
Verstoorde darmflora:	Acidophilus	26
	Biergist	32

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Verstopping:	Laksavital (langdurig) Acidophilus	61 26
Vetophoping (plaatselijk):	Resveratrol	78
Vetverbranding:	Groene Koffie Groene Thee Maté Guarana	53 54 67 56
Vitaliteit (verminderde):	Royal Jelly	82
Vochtafdrijving:	Javaanse Thee Paardenbloem	59 71
Voedselvergiftiging:	Plantaardige Kool Acidophilus Mariadistel	73 26 66
Voetschimmel:	Propolis (inwendig) Borage-olie (uitwendig)	75 34
Voorhoofdsholteontsteking:	Canadese Geelwortel Dennenknop Propolis	37 42 75
Vruchtbaarheid (verhogend):	Maca Ashwaghanda	64 28

W

Weerstand (winter):	Echinacea Cat's Claw Propolis Astragalus Q10 Vitamine D3 (plantaardig)	45 38 75 29 76 89
Winderigheid:	Venkel Plantaardige Kool	88 73
Witte vloed:	Curcuma Vrouwenmantel	40 90

Indicatietabel

Alfabetisch overzicht

Z

Zonlicht (gebrek aan):	Vitamine D3 (plantaardig)	89
Zuur-base evenwicht:	Lithothamnium	63
Zwaarlijvigheid:	Groene Thee	54
	Konjac	60
	Maté	67
	Groene Koffie	53
	Garcinia	47
Zwangerschapsbraken:	Gember	48
Zwangerschapsstriemen:	Borage-olie	34
Zweetvoeten:	Salvia	84

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 Kliis

Versterking diversiteit darmmicrobioom:

Acidophilus + Vitamine D3
plantaardig

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 delicatessen 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

Ashwaganda

Withania somnifera



ALGEMENE BESCHRIJVING

Ashwaganda is een groenblijvende struik met eivormige bladeren die groeit op steenachtige plaatsen en is inheems in Azië en Afrika. Vanwege haar doordringende geur wordt Ashwaganda 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

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

LIBIDO VERSTERKEND

Ashwaganda 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 Ashwaganda de kracht en seksuele energie van een paard.

VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN

Ashwaganda 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:

Ashwaganda + Boswellia

Herstel na lange ziekte:

Ashwaganda + Royal Jelly

Libido opwekkend voor man en vrouw:

Ashwaganda + Gember

Alzheimer:

Ashwaganda + Bacopa

Astragalus

Astragalus membranaceus



ALGEMENE BESCHRIJVING

De Astragalus is een wintervaste kruidachtige plant met gegroefde harige stengels, samengestelde bladeren en gele vlinderbloemen. In de lente of herfst wordt de lichtgeel gekleurde wortel van de vier- tot zevenjarige plant geoogst. De wortel wordt vervolgens in lange repen gesneden en in de zon gedroogd voordat die verder verwerkt kan worden

AZIATISCHE ECHINACEA

Astragalus wordt in de Westerse geneeskunde beschouwd als de Aziatische tegenhanger van de Echinacea. Astragalus verbetert de kwaliteit van het immuunsysteem en verhoogt de weerstand. Door het gebruik van Astragalus herstelt u aanzienlijk sneller van een verkoudheid of griepje.

ADAPTOGENE PLANT

Astragalus is een adaptogeen wat betekent dat het uw lichaam kan helpen om zich te beschermen tegen stress of een burn-out. Astragalus verhoogt de mentale en lichamelijke weerbaarheid bij momenten van stress.

AANSTERKENDE EN VITALISEREND

Astragalus is een algemeen versterkend tonicum met een vitaliserende werking. Met Astragalus ontstaat er een beter energiemetabolisme in het lichaam waardoor vermoeidheid wordt omgezet in levenskracht. Astragalus herstelt het immuunsysteem na antibiotica gebruik of een chemokuur.

BOTANISCHE NAAM

Astragalus membranaceus

GEBRUIKT PLANTENDEEL

wortel

TE GEBRUIKEN BIJ

- vermoeidheid, herstel na ziekte
- stress, burn out
- immuunsysteem, weerstand
- verkoudheid, griep

NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

AANBEVOLEN COMBINATIES

Energiegebrek:

Astragalus + Ginseng

Stressbestendigheid:

Astragalus + Ashwaganda

Slijmvliesinfecties:

Astragalus + Echinacea

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).

TRAUMAVERVERWERKING

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, afkickverschijnselen
- 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 verminderen omdat het de GABA concentraties in de hersenen verhoogt.

BOTANISCHE NAAM

Bacopa monniera

GEBUIKT 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 + Ashwaganda

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:

Biergist + Brandnetel

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, bladerrijke, 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 ontlastingsdikker 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 luiereczeem 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
- luiereczeem, 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 + Ashwaganda

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 mierzuur 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

GEBUIKT PLANTENDEEL

bovengronds gedeelte

TE GEBUIKEN BIJ

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

TE GEBUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

AANBEVOLEN COMBINATIES

Dofte 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

GEBUIKT PLANTENDEEL

wortel

TE GEBUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBUIKEN 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 uitsteeksels 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, aften
- 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-colie 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

GEBRUIKT PLANTENDEEL

bes

TE GEBRUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBRUIKEN 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 duurder 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

GEBUIKT PLANTENDEEL

wortel

TE GEBUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBUIKEN BIJ

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

AANBEVOLEN COMBINATIES

Ziekte van Crohn:

Curcuma + Boswellia

Gewrichtspijnen:

Curcuma + Duivelsklauw

Peesontsteking:

Curcuma + Heermoes

Damiana

Tunera 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 gemoedstoestand te verbeteren. Met Damiana worden prima resultaten geboekt bij stress, zwakke zenuwen en/of depressiviteit.

BOTANISCHE NAAM

Tunera aphrodisiaca

GEBUIKT 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

Dennenknop

Pinus sylvestris



ALGEMENE BESCHRIJVING

De grove den groeit van nature in de koudere streken van Europa en het aangrenzende Azië. Het bovenste deel van de bast en de takken zijn roestkleurig; het oudere gedeelte is grijsbruin en gegroefd. De gepaarde naalden zijn lang, stijf, glanzend blauwgroen en meestal iets gebogen. De gehele boom is met hars doortrokken.

VRIJMAKEN LUCHTWEGEN

De in Dennenknop gebruikte jonge scheuten bevatten een essentiële olie die het slijm in de longen vloeibaar maakt waardoor het ophoesten wordt vergemakkelijkt. Om deze reden wordt Dennenknop speciaal aanbevolen bij bronchitis en vastzittende hoest. De vluchtige olie in Dennenknop heeft tevens een zeer sterk antiseptische werking en kan derhalve prima worden ingezet bij een keel- en/of voorhoofdsholteontsteking.

VRIJ ADEMHALEN

Dankzij de gecombineerde slijmoplossende en ontstekingsremmende werking geeft Dennenknop direct lucht aan verstopte neuzen.

BOTANISCHE NAAM

Pinus sylvestris

GEBRUIKT PLANTENDEEL

knop

TE GEBRUIKEN BIJ

- bronchitis
- neusverkoudheid
- voorhoofdsholte ontsteking
- keelontsteking
- hoest, verkoudheid

NIET TE GEBRUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

AANBEVOLEN COMBINATIES

Keelontsteking:

Dennenknop + Echinacea

Sinusitis:

Dennenknop + Canadese Geelwortel

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 flavonoiden, saponisiden, anthocyanosiden, slijmstoffen en vitamine E. De saponisiden 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
- luiereczeem, dauwworm
- impetigo (huidinfectie)
- acne

AANBEVOLEN COMBINATIES

Acne:

Driekleurig Viooltje +
Grote Klis

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

GEBUIKT 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. Zodra 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 + Dennenknop

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 stofwisselings-problemen door de insulineaf-scheiding 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
- borstvergroterend, 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

GEBUIKT PLANTENDEEL

wortelstok

TE GEBUIKEN BIJ

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

AANBEVOLEN COMBINATIES

Misselijkheid:

Gember + Venkel

Libido opwekkend voor man en vrouw:

Gember + Ashwaganda

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 zuurstof-opname 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 NACHTRUST

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 antidepressiva 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.

HOOFDPIJN 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

Groene Koffie

Coffea canephora



ALGEMENE BESCHRIJVING

Groene Koffie komt van oorsprong uit het middelgebergte van Afrika. Bij een natuurlijke groei wordt de plant uiteindelijk een kleine boom. Voor de teelt van de bonen wordt er echter sterk gesnoeid om de plant meer in een struikvorm te krijgen en te houden. De Baganda en andere Oegandese stammen teelden deze koffie lang voor de ontdekking door Europese ontdekkingsreizigers en gebruikten de koffiebonen om op te kauwen.

GCA IN DE STRIJD TEGEN DE KILO'S

In de ongebrande bonen van de Groene Koffie die van nature een groengrijze kleur hebben zit de stof chlorogeenzuur in de volksmond beter bekend als GCA of Svetol. GCA stimuleert de vetstofwisseling waardoor gebruikers zonder aanpassing van hun eet- en leefpatroon in staat zijn om al na 3 weken minimaal 5 kilogram af te vallen.

ONDERZOEK IN AMERIKA

De populaire Amerikaanse dr. Oz heeft een onderzoek gedaan onder 100 vrouwen. De conclusie was glashelder, alle vrouwen die de Groene Koffie capsules gebruikten vielen twee keer zo veel af in vergelijking met de vrouwen die ze niet innamen. Dit verklaart de populariteit van Groene Koffie in de Verenigde Staten. Inmiddels is Groene Koffie ook in Nederland de nieuwe hype geworden om snel en effectief af te vallen door het opgeslagen lichaamsvet vrij te maken en om te zetten in energie.

STOPPEN MET ROKEN

Groene Koffie bevat moleculen die essentieel zijn voor de zuivering van het lichaam. Cafestol en Kahweol helpen de lever om zich sneller te ontdoen van verschillende afvalstoffen. Denk hierbij aan pesticiden, nicotine (tabak) en vrije radicalen. Hierdoor is de kans van slagen om te stoppen met roken aanzienlijk groter.

BOTANISCHE NAAM

Coffea canephora

GEbruikt PLANTENDEEL

ongebrende bonen

TE GEbruIKEN BIJ

- vermagering, afslankkuren
- overgewicht, zwaarlijvigheid
- verbranding van vetten
- stoppen met roken

NIET TE GEbruIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

AANBEVOLEN COMBINATIES

Cellulitis:

Groene Koffie + Garcinia

Stoppen met roken:

Groene Koffie + Valeriaan

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. Deze 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 TALGLKLIEREN

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

GEBUIKT PLANTENDEEL

bovengronds steriel gedeelte

TE GEBUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBUIKEN BIJ

- zwangerschap
- de periode dat borstvoeding wordt gegeven

AANBEVOLEN COMBINATIES

Botontkalking:

Heermoes + Lithothamnium

Slijmbeursontsteking:

Heermoes + Boswellia

Carpal 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

GEBUIKT PLANTENDEEL

kegel

TE GEBUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBUIKEN 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 plaspij.

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 ureum-afscheiding 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

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

GEBUIKT PLANTENDEEL

wortel

TE GEBUIKEN BIJ

- afslankkuren
- hongergevoel
- snoepzucht
- overgewicht, zwaarlijvigheid

NIET TE GEBUIKEN 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

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

GEBUIKT 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 overvloedige kilo's verliezen.

BOTANISCHE NAAM

Ilex paraguariensis

GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

TE GEBRUIKEN BIJ

- vermageringskuren
- afslanken
- vetverbrander
- overvloedige 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

GEbruikt PLANTENDEEL

bloemknop

TE GEbruIKEN BIJ

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

NIET TE GEbruIKEN 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

GEBRUIKT PLANTENDEEL

blad

TE GEBRUIKEN BIJ

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

NIET TE GEBRUIKEN 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
- bloedverduunners

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 rustgevende 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

GEBUIKT 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 energie-productie 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 BESTANDDEEL

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 geweeikt 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 BESTANDDELEN

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 calorie-beperking kan nabootsen.

DROOGTRAINEN

Als het doel van fitnessen 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 Groene Koffie een absolute aanrader.

BOTANISCHE NAMEN

Vitis vinifera & Fallopia japonica

GEBRUIKT BESTANDDEEL

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

Droogtrainen:

Resveratrol + Groene Koffie

Diabetes type 2:

Resveratrol + Blauwe Bosbesvrucht

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 perioden 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, prestatie-
vermindering
- innerlijke onrust, drukke
werkzaamheden
- verminderd uithoudings-
vermogen
- 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 + Ashwaganda

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 VERHOGEND

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 schaambeen 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

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.

ZWEETPRODUCTIE 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 gering 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 oliëklieren 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

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:

Groene Koffie + Valeriaan

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 buikklachten:

Venkel + Hop

FYTOTHERAPIE

Medicinale kruiden- en plantengids

Voor de fytotherapie is elk mens en iedere klacht uniek.
Ieder probleem verdient dan ook een specifieke behandeling.
In deze praktische gids vindt u een groot aantal natuurlijke geneesmiddelen
op fytotherapeutische basis, voor uiteenlopende toepassingen.
U kunt daardoor gemakkelijk per situatie de juiste middelen selecteren.
Uw voldoening zal vanzelfsprekend nog groter zijn als u heeft ervaren
welke verrassende resultaten u met deze middelen kunt bereiken.



€ 4,95

ISBN 2-914923-20-1
NUR861

