



Met kruiden fit de winter door

Marieke Kraakman
www.madelief-kruiden.nl

1

Verkoudheid

Elke verkoudheid begint als bacteriële infectie.
Je lichaam gaat meer slijm produceren om zich van de indringers te ontdoen. Je bent snotterig en/of hoest. Dit is een natuurlijke proces.



2

Dit kun je zelf doen bij een verkoudheid

- rust nemen
- veel drinken en met name kruidenthee met bv salie, tijm en kamille
- je lichaam ondersteunen met lichte, gezonde voeding
- extra vitamine C nemen
- wandelen
- op tijd naar bed
- een voetenbad nemen, bijvoorbeeld met gember
- stomen met kamille, tijm of eucalyptus



3

Griep

Griep wordt veroorzaakt door een virus en zorgt vaak voor koorts. Met griep moet je wel rust nemen, je voelt je echt ziek. Een ontsteking in het voorhoofd, bijholtes, de longen of de oren kan ook voorkomen.



4

Koorts



Wat gebeurt er bij koorts?

Je lichaam verhoogt de temperatuur en versnelt de hartslag, want het wil de indringers (het virus) zo snel mogelijk verdrijven. Dit is een gezonde reactie van het lichaam. Als je dit proces onderdrukt met pijnstillers, ga je eigenlijk tegen het natuurlijke zelfgenezende vermogen van je lichaam in.

5

Rode zonnehoed, *Echinacea purpurea*



- Werd al sinds mensenheugenis als geneeskrachtige kruid gebruikt door oorspronkelijke bewoners in Noord-Amerika
- Is weerstand verhogend, de inhoudsstof echinacoside stimuleert aanmaak van witte bloedlichaampjes
- Zorgt voor meer aanmaak van Interferon, dit verzwakt het virus
- Werkt preventief én acuut. Zorgt voor sneller herstel en vermindert ontstekingen.

6

Vlier, Sambucus nigra

Vlierbessen werken regulerend op koorts, zijn vochtafdrijvend en zuiverend, verzachtend en ontsmettend bij allerlei ontstekingen. Vlier helpt bij griep, keelontsteking en verkoudheid.



Vlierbessensap bij koorts, griep en verkoudheid

Breng 500g vlierbessen met een beetje water aan de kook. Een paar minuten door laten koken, door een grove zeef halen en uitpersen door (kaas)doek zodat de pitjes achterblijven. Voeg 2 eetlepels honing en sap van een halve citroen toe. Drink 3 koppen vlierbessensap per dag.

7

Duizenblad, Achillea millefolium

Ook dit kruid reguleert ook de koorts, werkt bloedzuiverend en kalmerend. Stimuleert de bloedsomloop, dus ook goed bij koude handen en voeten.



Duizenbladthee bij koorts, koude handen en voeten

Zet thee van het gedroogde kruid en drink hier 3 koppen per dag van.

- niet langer gebruiken dan 3 weken achter elkaar, i.v.m. azuleenzuur.
- geen duizenblad gebruiken als je bloedverdunders of bloeddrukverlagende medicijnen gebruikt.

8

Kamille, *Matricaria chamomilla* of *recutita*

Een stoombad met gedroogde of verse kamille brengt de slijmvliezen en het hele lichaam tot rust bij een infectie.

Kamille remt ontstekingen en is pijnstillend door de salicylzuur. Bij koorts, griep, verkoudheid, voorhoofdsholte- of bijholteontsteking.

Oude spreuk over kamille: een kopje kamillethee helpt beter dan drie dokters.



9

Salie, *Salvia officinalis*

Soms begint een infectie met keelpijn, variërend van een rauw gevoel in de keel, pijn bij het slikken tot een gevoel dat je hele keel opgezet is. In dit laatste geval heb je waarschijnlijk een keelontsteking. Je kunt ook keelpijn of een rauw gevoel in je keel hebben na te veel of te luid spreken.

Salie werkt ontstekingsremmend en desinfecterend, met name in de mond en keelholte. Bij keelpijn, keelontsteking en hoesten. Salie helpt ook goed bij afters en spruw.



Thee van salie bij keelpijn

Zet thee van gedroogde of verse salie en gorgel hier naar behoefte mee. Je kunt de thee ook drinken. Sterke saliethee smaakt bitter, dus niet zo lang laten trekken!

- Zwangeren en zogenden kunnen beter niet te veel of te sterke salie(thee) gebruiken. Het kan door stuwing in de onderbuik een bloeding veroorzaken en kan de melksecretie remmen.

10

Tijm, Thymus vulgaris

Hoesten is een natuurlijke reflex van het lichaam om iets kwijt te raken. Je kunt je verslikken of een geïrriteerde keel hebben. Als je door een virus- of bacteriële infectie slijm in je luchtwegen hebt, raakt je lichaam dit kwijt door te hoesten.



Tijm bij hoest

Tijm heeft een krachtige krampstillende werking, het opent de borstkas en werkt het beste bij een droge- of kramphoest. Tijmsiroop koop je bij iedere drogist. Je kunt ook 1 theelepel gedroogde tijmblaadjes trekken in kokend water en hier een paar koppen per dag van drinken.

11

Den, Pinus sylvestris

Dennen hebben (ook) psychologisch gezien een heilzame uitwerking op ons. Zo is wandelen in een dennenbos gezond. Dennenlucht is prikkelend en aromatiserend. Het zuivert de lucht en laat dieper ademhalen.



Thee van dennennaalden
Door flavonglycosiden en hars als inhoudsstoffen werkt den ontstekingsremmend en slijmoplossend bij luchtwegaandoeningen.
Den is ook bloedzuiverend, stimuleert nieren en verzacht reumatische pijn.

12

Paardenbloem, Taraxacum officinale

In de wintermaanden kunnen we ons wat futloos en moe voelen. Paardenbloemblad kan helpen je om je beter te voelen, omdat het de vitamines A, B, C en D en de mineralen calcium, kalium, natrium en silicium bevat.

Paardenbloem versterkt de constitutie en stimuleert de spijsvertering en de lever, dus helpt om je lichaam van binnenuit schoon te maken. Hierdoor krijg je meer levenslust en energie en neemt je vermoeidheid af.



Paardenbloemblad voor meer energie

Pluk verse en jonge (te herkennen aan de kleur en malsheid)

paardenbloembladeren op een plek waar je zo goed als zeker weet dat er geen dieren over geplast hebben. Spoel het blad goed af en eet het in een salade of zet er thee van.

13

Koude handen en voeten

Vooral vrouwen kunnen veel last hebben van koude handen en voeten. Naarmate de temperatuur zakt in de herfst steekt deze klacht de kop weer op. Sommige mensen ontwikkelen dan winterhanden- en voeten, wat pijnlijke zwellingen kan geven. Gebruik dan kruiden die het lichaam van binnenuit verwarmen. Zoals duizendblad, rozemarijn, tijm, gember, karwei, kaneel en mosterdzaad.



Verwarmende thee van rozemarijn

Rozemarijn stimuleert en verwarmt, en geeft weer energie na een doorgemaakte ziekte. Thee van rozemarijn smaakt snel bitter. Voeg gember, kaneel, anijs, zoethout of venkel toe voor extra lekkere thee naar jouw eigen smaak.

- Drink deze thee niet in de avonduren, het activeert dus houd je wakker
- Niet bij zwangeren of mensen met een hoge bloeddruk

14

Voedsel zet je inwendige kachelletje aan

Als je koudelijk bent en vatbaar voor winterhanden/voeten heb je baat bij eten waar je warm van wordt.

Kies warme gerechten om te eten in plaats van koude, vervang bijvoorbeeld yoghurt door warme havermout, eet soep bij je lunch en drink warme kruidenthee tussendoor. Verwarmende wintergroenten zijn bv pompoen, zoete aardappel en venkel.

Andere kruiden en specerijen waar je warm bij blijft: kaneel, vanille, steranijs, gember, kruidnagel, knoflook, peterselie, oregano, peper en chili.



15

Dank je wel voor je aandacht,
zijn er vragen?



16