

NAAM	LATIJNSE NAAM	DEEL PLANT	MAAG	DARMEN	LUCHTWEGEN	NIEREN	BLOED	HUID	GEWRICHTEN	SPIEREN	LEVER	HORMONEN	ZENUWEN
Alant	Inula helenium	blad, wortel		X	X								
Aloe Vera	Aloe vera	blad	X					X	X				
Alsem	Artemisia absinthium	blad, bloem	X	X							X		
Anijs	Pimpinella anisum	zaad	X	X	X								
Artisjok	Cynara scolymus	bloem	X	X		X					X		
Basilicum	Ocimum basilicum	blad		X								X	X
Berk	Betula	blad				X	X						
Bijvoet	Artemisia vulgaris	blad						X				X	X
Blaaswier	Fucus vesiculosus	wier				X		X	X				X
Blauw Gildkruid	Scutellaria Galericulata	blad, bloem			X					X	X		
Bonenkruid	Satureja hortensis L.	blad	X	X									
Bosaardbei	Fragaria vesca L.	blad	X	X		X							
Braam	Rubus fruticosus	blad, vrucht						X					
Brandnetel	Urtica dioica	blad				X	X		X				
Chia	Salvia hispanica	zaad					X						
Cichorei	Cichorium intybus	blad, bloem	X	X		X							
Citroenmelisse	Melissa officinalis	blad, bloem	X	X									
Daslook	Allium ursinum	blad	X	X	X		X						
Dille	Anethum graveolens	blad, zaad		X									
Distel	Carduus	blad, bloem					X						
Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	wortel							X	X			
Duzendblad	Achillea millefolium	blad, bloem	X	X			X	X					
Engelwortel	Angelica archangelica	blad, bloem	X	X		X							
Ereprijs	Veronica	blad		X	X			X					
Eucalyptus	Eucalyptus	blad			X								

Kruiden: natuurlijke hulpbronnen, geen vervanging voor medicijnen

Hoewel kruiden al eeuwenlang worden gebruikt voor hun geneeskrachtige eigenschappen, is het belangrijk te begrijpen dat kruiden geen medicijnen zijn en voorzichtigheid vereisen bij het gebruik. Kruiden kunnen helpen bij het ondersteunen van de gezondheid en het welzijn, maar ze zijn niet bedoeld als vervanging voor voorgeschreven medicijnen of professionele medische behandelingen.



NAAM	LATIJNSE NAAM	DEEL PLANT	MAAG	DARMEN	LUCHTWEGEN	NIEREN	BLOED	HUID	GEWRICHTEN	SPIEREN	LEVER	HORMONEN	ZENUWEN
Fenegriek	Trigonella foenum-graecum L.	blad	X	X	X			X	X				
Fluitenkruid	Anthriscus sylvestris	blad					X						
Framboos	Rubus idaeus	blad, vrucht		X			X					X	
Geel Walstro	Galium verum	blad				X	X				X	X	
Gember	Zingiber officinale	wortel	X	X			X		X				
Goudsbloem	Calendula officinalis	blad	X	X			X	X					
Groot Kaasjeskruid	Malva sylvestris	blad, bloem			X		X	X					
Grote Klit	Arctium lappa	blad, wortel	X	X		X		X					
Guldenroede	Solidago virgaurea	blad				X			X				
Haagwinde	Calystegia sepium	wortel				X	X	X					
Harig Wilgenroosje	Epilobium hirsutum	blad				X	X	X					
Heemst	Althea officinalis	blad	X	X	X	X							
Hennep	Cannabis sativa	zaad		X									
Herderstasje	Capsella bursa-pastoris	blad				X	X						
Hop	Humulus lupulus	blad, bloem						X				X	X
Hyssop	Hyssopus officinalis	blad, bloem			X								
Kalmoes	Acorus calamus	blad	X	X			X						
Kamille	Matricaria recutita	bloem	X	X		X	X						
Kaneel	Cinnamomum	bast											
Kardemon	Elettaria cardamomum	zaad	X	X	X								
Kardoen	Cynara cardunculus	blad				X			X				
Karwij	Carum carvi	zaad	X	X									
Kattenklauw	Uncaria	blad	X	X	X		X		X				
Kelp	Laminariaceae	wier			X		X						
Kleefkruid	Galium aparine	blad		X		X	X	X					
Klein Hoefblad	Tussilago farfara	blad			X								
Kluwenhoornbloem	Cerastium glomeratum	bloem						X					
Knoopkruid	Centaurea jacea	blad	X	X	X		X						
Knotswier	Scophyllum Nodosum	wier		X			X						
Komijn, zwarte	Nigella Sativa	zaad			X		X	X	X				



NAAM	LATIJNSE NAAM	DEEL PLANT	MAAG	DARMEN	LUCHTWEGEN	NIEREN	BLOED	HUID	GEWRICHTEN	SPIEREN	LEVER	HORMONEN	ZENUWEN
Korenbloem	Centaurea cyanus	bloem					X		X	X			
Koriander	Coriandrum sativum	blad, zaad	X	X									
Kruidnagel	Syzygium aromaticum	bloem	X										X
Kurkuma	Curcuma longa	wortels	X	X				X		X			
Lavendel	Lavandula	bloem					X						
Lijnzaad	Linum usitatissimum	zaad		X									
Lithothamne	Lithothamnium calcareum	alg	X										
Longkruid	Pulmonaria	blad			X								
Maca	Lipidium peruvianum	wortel					X		X			X	
Madeliefje	Bellis perennis	bloem	X	X			X	X					X
Margriet	Leucanthemum vulgare	bloem			X			X					
Mariadistel	Silybum marianum	zaad	X	X			X				X		
Marjolein	Origanum vulgare	blad, bloem	X	X	X	X			X			X	
Meidoorn	Crataegus	blad, bloem, vrucht					X						
Melisse	Melissa officinalis	blad	X	X									
Mierikswortel	Amoracia rusticana	blad, wortel		X			X	X					
Moerasspirea	Filipendula ulmaria	blad, bloem				X	X			X			
Monnikspeper	Vitex agnus castus	vrucht										X	
Munt	Mentha	blad	X	X	X		X	X					
Ogentroost	Euphrasia officinalis	blad, bloem			X								
Paardenbloem	Taraxacum officinale	blad, bloem	X	X		X					X		
Pepermunt	Mentha piperita	blad	X	X	X		X						
Perzikkruid	Persicaria maculosa	blad	X			X			X				
Peterselie	Petroselinum crispum	blad	X	X									X
Pinksterbloem	Cardamine pratensis	bloem			X				X				
Passiebloem	Passiflora Incarnata	bloem		X			X			X			
Pepermunt	Piper nigrum	vrucht							X	X			
Pompoen	Cucurbita	vrucht		X									
Psylium	Plantago ovata	zaadhullen		X									
Robertskruid	Geranium robertianum	blad		X			X						



NAAM	LATIJNSE NAAM	DEEL PLANT	MAAG	DARMEN	LUCHTWEGEN	NIEREN	BLOED	HUID	GEWRICHTTEN	SPIEREN	LEVER	HORMONEN	ZENUWEN
Rode zonnehoed	Echinacea purpurea	blad, bloem		X			X	X					
Rooibos	Aspalathus linearis	blad					X	X					
Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	blad, bloem											
Rozenbottel	Rosa rugosa	blad, vrucht		X	X		X						
Safraan	Crocus sativus	bloem					X						
Salie	Salvia officinalis	blad, bloem	X	X	X								
Selderij	Apium graveolens	blad, wortel, zaad	X	X			X						
Smeerwortel	Symphytum	blad, wortel						X					
Spirulina	Spirulina arthrospira platensis	alg					X						
Steranijs	Illicium verum	vrucht, zaad	X		X		X						
Thijm	Thymus vulgaris	blad, bloem		X	X		X						
Valeriaan	Valeriana officinalis	wortel											X
Venkel	Foeniculum vulgare	blad, zaad		X	X								
Vogelmuur	Stellaria media	blad											
Vrouwenmantel	Alchemilla vulgaris	blad				X							
Weegbree, smalle	Plantago lanceolata	blad	X	X	X		X	X					
Wierook	Boswellia serrata	sap	X	X			X	X	X				
Wijnruit	Ruta graveolens	blad	X		X			X					
Wilg	Salix alba	blad, tak					X						
Wortel, wilde	Daucus carota	blad, wortel	X	X				X					
IJzerhard	Verbena officinalis	blad, bloem			X								
Zoethout	Glycyrrhiza glabra	wortel, tak	X	X	X								
Zonnebloem	Helianthus annuus	blad, bloem			X			X					

