



*VZW Roots*

**Plantenwandeling 19 juni- Hoeve Hangerijn**

## Duizendblad- *Achillea millefolium* L.

### Botanische beschrijving:

Familie: Asteraceae (composietenfam)

Bloemen zijn wit of witroze en staan in schijnschermen.

Komt zeer algemeen voor, ook langs wegbermen. Zeer sterke plant die veel hitte, kou en droogte verdraagt.

### Gebruikte deel:

- Het bloeiende kruid zonder wortel (tinctuur, thee ...)

### Inhoudsstoffen

Bitterstoffen, flavanoïden ....

### Genezende werking:

Inwendig:

- gebruikt bij darmklachten
- Is galdrijvend en winddrijvend
- Mild spasmolisch=> tegen maagdaarmspasmen en menstruatiepijnen.
- Ontstekingswerend

Uitwendig:

- Krampstillend
- Bevordert de adellijke bloedsomloop
- Bij bloedende en slecht helende wonden

### Toxiciteit

- Is fotosensitief!!
- Niet bij zwangerschap
- Niet bij bloedverdunnende middelen

### Andere toepassingen

- Jonge blaadjes/bloemetjes bij slaatjes

## Weegbree (familie)

- **Botanische beschrijving:** Verschillende soorten (hier vooral: grote, smalle, hertshoornweegbree)

Grote weegbree werd zo'n 4000 jaar geleden voor het eerst in Europa

gevonden. Dit was toen de mens voor het eerst de grond ging cultiveren.

Weegbree werd vanuit Europa door de hele wereld verspreid. De Indianen noemde het "De voetstap van de blanke", omdat het overal werd gevonden waar de Europeanen geweest waren.

- **Familie:** Weegbreefamilie

**Genezende werking:** Werkt door de slijmstoffen op de luchtwegen,

**Inhoudsstoffen:** slijmstoffen, (indoid)glycosiden: aucubine en catalpol,

### Andere toepassingen:

- Jonge blaadjes en zaadjes zijn eetbaar.
- Weegbreefamilie, waaruit uit sommige planten van de zaden psylliumvezel wordt gemaakt
- Zaden eten, en jonge blaadjes

## Hondsdrif- *Glechoma hederacea* L.

- **Familie:** Lipbloemenfamilie => bekend vanwege de aromatische kruiden
- **Genezende werking:** tegen jeuk, brandwonden en wanneer je je geprikt hebt aan brandnetels.
- **Andere toepassingen:**
  - o Infusie van zetten, als smaakmaker in salade ... Bevat veel smaak. Gebruikt in bierbrouwerij, voorloper van hop. Niet teveel van gebruiken.
  - o In warm water spoelen verzacht de smaak?

## Groot kaasjeskruid – *Malva sylvestris*

**familie:** kaasjeskruidfamilie

**Botanische beschrijving:** Het groot kaasjeskruid komt oorspronkelijk uit zuid Europa en Azië.

Tegenwoordig komt hij in alle werelddelen met een gematigd of subtropisch klimaat voor. Je kunt hem vinden in bermen, akkerranden, braakliggende grond, spoorbermen, haventerreinen en industrieterreinen.

De naam kaasjeskruid komt van de vorm van de zadjes. die lijken namelijk op een Goudse kaas.

Kaasjeskruid is al eeuwenlang een eetbare wilde groente.

De plant krijgt van het voorjaar tot in het midden van de zomer nieuwe bladeren.

**Inhoudsstoffen:** slijmstoffen(vooral in bloemen), vitamines, etherische olie...

**Genezende werking:** slijmstoffen=> luchtwegenaandoeningen (griep en verkoudheid), spijsverteringsziekten, huidaandoeningen ...

**Andere toepassingen:**

- De jonge bladen en spruiten kunnen als spinazie bereid maar kunnen door de slijmstoffen wel wat kleffig worden. Ze kunnen ook rauw in salades worden gegeten. De bloemen zijn ook eetbaar en staan mooi in een salade.

De onrijpe 'kaasjes' zijn rauw of gebakken erg lekker. Ze hebben een nootachtige smaak.

## Grootbladige Linde- *Tilia platyphyllos* L.

**Familie:** kaasjeskruidfamilie

**Genezende werking:**

- Lindebloesemthee=> zweetstimulerende werking, kalmeert ontstoken slijmvliezen=> slijmstoffen

**Inhoudsstoffen:** slijmstoffen

**Andere toepassingen:**

- Jong lindeblad in sla
- Bloemen ideaal voor theetje

## Moerasspirea – Filipendula ulmaria L.

### Botanische beschrijving:

Wanneer: De bloemen vormen schermvormige trossen die bloeien van juni tot in augustus en september.

Familie: rozenfamilie (*Rosaceae*).

Voorkomen: De moerasspirea groeit vooral op **vochtige plaatsen**, zoals in ruigtes, nat grasland, bossen, slootkanten, elzenbroekbos en rietvelden.

### Genezende werking

De bladeren en bloemen kunnen worden gedroogd om thee van te trekken die bij koorts kan worden gegeven. De heilzame werking wordt toegeschreven aan verschillende aspirine-achtige verbindingen zoals isosalicine, dat in de bloemkoppen te vinden is.

Moerasspirea werkt **ontstekingsremmend, pijnstillend, diuretisch en urinezuurverdrijvend**. Daarnaast zuivert dit geneeskruid het bloed, versterkt het bindweefsel en werkt het spierontspannend.

Ook tegen maagproblemen werkt het

Door de ontstekingsremmende en pijnstillende & spierontspannende werking helpt het bij artrose, artritis, jicht, ischias, rugpijn, pijnlijke spieren en stramme gewrichten. De urinezuurdrijvende werking zorgen samen met het bloedzuiverende werking voor een antiseptisch effect op de urinewegen- wat helpt tegen oedemen.

### Toepassing:

infusie, tinctuur, capsules , poeders

### Andere:

Bloemetjes smaken naar amandel. Lekker in gebak! Niet teveel van gebruiken!

## Sint Janskruid- Hypericum Perforatum L.

### Botanische beschrijving:

Wanneer: Sint-janskruid bloeit van juni tot augustus

Familie: Hertshooifamilie - Hypericaceae

Voorkomen: droge, voedselrijke plaatsen. Langs het spoor, de weg, in weidevelden en in het struikgewas

### Genezende werking:

#### Inwendig.

- Bij lichte depressies.
- Bij neerslachtigheid in de menopauze en bij menstruatiepijnen.
- Bij gevoelige darmen.
- Bij bedwateren
- Twee a drie koppen thee per dag helpen bij lichte depressies.

#### Uitwendig.

- Bij steekwonden, beenzweren, lichte verbrandingen.
- In- en uitwendig bij zenuwpijnen, ischias, rugpijn, pijn na operaties.
- In- en uitwendig bij herpes en gordelroos.

**Toepassingen:** olie, tinctuur, crème ...