

# Kruiden voor de 4 Seizoenen

Tips & Tricks :  
Gezond , het hele jaar door



Philip Van den Abbeele

# Kruiden voor de 4 seizoenen

## Inleiding.

Kruiden worden al duizenden jaren gebruikt door mens en dier.

Ze worden gebruikt voor medicinale doeleinden, koken en het op smaak brengen van voedsel, maar ook voor spirituele en religieuze doeleinden. Kruiden kunnen vers of gedroogd worden gebruikt. Ze kunnen plaatselijk op de huid worden aangebracht of inwendig worden ingenomen in de vorm van thee of tinctuur. Ze bestaan ook in vele andere vormen: Etherische oliën, Bach remedies, homeopathie,...

In dit E-boek gaan we het vooral hebben over het medicinale gebruik; het hele jaar door.

De kruiden die in dit boek worden besproken, zijn een beknopt overzicht en niet limitatief.

Er zijn dus ook nog andere mogelijkheden. Wat ik hier wil bespreken zijn de kruiden waar we in onze winkels, het meeste ervaring mee hebben.

Mocht je twijfelen aan het gebruik of de combinatie met andere producten of geneesmiddelen, raden we je aan om jouw arts te contacteren.

Dit E-boek is opgebouwd volgens de 4 seizoenen. Welke kruidenremedies gebruik je best in welk seizoen. Natuurlijk kan je de remedies ook op andere tijdstippen gebruiken, indien nodig.

Bij Ekowinkel worden ook regelmatig voordrachten en workshops georganiseerd.

Hou onze website in het oog, of béter: Schrijf je in op onze nieuwsbrief.

Hopelijk kan je met dit boek al een hele stap voorwaarts zetten om het hele jaar, gezond te zijn en te blijven.

*“Er zijn duizend ziektes, maar  
slechts één gezondheid.”*

*Origineel: Es gibt tausend Krankheiten,  
aber nur eine Gesundheit.*

*Bron: Gesammelte  
Schriften (1862) p.195*

— **Ludwig Börne**

*Duits journalist en criticus 1786-1837*

## **Lente.**

Lente komt van het woord "lang". In het voorjaar worden de dagen langer en is er meer zonlicht, dus is 'lente' een goede naam! Wist je dat de langste dag van het jaar op de laatste dag van de lente valt?

De lente of het voorjaar is ook een tijd van zuiveren; het lichaam klaarmaken voor de rijke zomer.

Reinigende kruiden: Brandnetel, Driekleurig viooltje (huid), Goudsbloem, Berk,...

Het kruid om in de lente je bloed en weefsels te zuiveren is Brandnetel.

### **Brandnetel** (*Urtica Dioica*)

Brandnetel wordt al sinds oudsher gebruikt om het bloed te zuiveren in het voorjaar. Deze plant is rijk aan mineralen en vitamines. Door het hoge gehalte aan ijzer en chlorophyl (verse) bevordert dit de vorming van rode bloedlichaampjes. Het verbetert de hele stofwisseling en helpt urinezuur verdrijven. Kruiden die urinezuur drijvend werken helpen vaak bij gewrichtsklachten.

Door deze eigenschappen wordt brandnetel aangeraden bij zuiveringskuren:

Gedurende 3 weken 2 x daags een kop brandnetelthee eventueel aangevuld met paardebloemwortel. Om helemaal te zuiveren in combinatie met Berkensap.

Thee: 1 volle theelepel op net geen kokend water (80°), 10 minuten laten trekken en daarna het kruid verwijderen.

Brandnetel bestaat ook in tinctuur: 30 druppels 3 x daags in water.

In shampoo wordt brandnetel gebruikt bij vet haar.

## **Goudsbloem** (*Calendula Officinalis*)

Ook deze plant kent in de kruidengeneeskunde een lange geschiedenis. De bloem bevat oliën met heilzame eigenschappen wordt van oudsher gebruikt in cosmetica. De bekendste is natuurlijk de goudbloemcrème. Goudsbloem helpt uitwendig bij huidandoeningen en verzacht zonnebrand. Ook bij kleine wonden kan goudsbloem het genezingsproces versnellen.

Inwendig als thee gebuikt, helpt goudsbloem bloedreinigend, verzachtend en tegen ontstekingen.

Gebruik: 2 eetlepels bloemen (vers of gedroogd) overgieten met kokend water en 20 minuten laten trekken. Afkoelen en zeven. Als lotion of kompres.

*Tip: Zelf een gelaatsscrub maken? Maal een kopje rijst fijn tot poeder, meng met goudsbloemolie en breng al cirkelend aan op het gelaat. Nadien afdeppen met een gezichts lotion.*

## **Zomer.**

Ik heb de Zomer in mijn bol  
Alle terrassen zijn weer vol  
Het strand bezaaid met mensen  
Wat valt er nog te wensen  
Voor mij begint nu echt de lol  
(*André Hazes, Zomer*)

Wat valt er nog te zeggen over de zomer? We voelen ons goed en hebben geen kwaaltjes? Toch zijn er enkele kruiden die je kunnen helpen. Zomerse kruiden zijn: Citroenmelisse, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn, Sint-Janskruid,...

### **Citroenmelisse** (*Melissa Officinalis*)

De welbekende fris geurende plant, heeft een kalmerende werking en helpt bij slapeloosheid.

Ze bevordert de spijsvertering; gebruik het verse blad gerust op jouw zomers slaatje. Smaakt heerlijk verfrissend, als je hem koel serveert.

Uitwendig kan het blad ook insectenbeten verzachten.

Gebruik als thee, limonade (thee maken en afkoelen, op smaak brengen met honing. Kan ook in combinatie met een beetje pepermuntkruid). Als etherische olie wordt dit ook vaak ingezet om insecten te verjagen.

## **Lavendel** (*Lavendula Officinalis*)

Wie kent niet de menige blauw-paarse Franse lavendelvelden? Het plantje kan in de zomer worden ingezet om kalmerend te werken. Een (voet)bad met lavendelbloemen werkt heerlijk ontspannend. Een oud middeltje zijn de lavendelzakjes in je klerkast om jouw kleren die heerlijke zomerse geur te laten behouden en motten (in combinatie met ceder) weg te houden.

Je kan met lavendel jouw schotels versieren. De bloempjes zijn eetbaar.

Als etherische olie, wordt lavendel o.a. gebruikt als antiseptisch middel, om wondjes te ontsmetten (prikt niet). Bij spanningshoofdpijn mag je een druppeltje etherische olie op jouw slapen wrijven. Het werkt ontspannend.

Weetje: De beste lavendel groeit op 1400m hoogte. De naam lavendel is afgeleid van het Latijnse “lavare”, wat wassen betekend. Of dacht je dat het toeval is dat vele wasproducten een lavendel geur hebben?

*“Zomer: de periode waarin het te warm is om te doen  
waarvoor het in de winter te koud was.”*

— Mark Twain

*Amerikaans schrijver (ps. van Samuel Langhorne  
Clemens) 1835-1910*

## **Herfst.**

Het seizoen van kortere dagen, boswandelingen, gezellige avonden en vallende bladeren.

Het seizoen ook waar je je voorbereidt op de komende winter. Waar ook al eens een knie, rug of elleboog wat stijver aanvoelt.

Herfstkruiden zijn: Echinacea, Vlier, Paardenbloem, Mariadistel, Duivelsklauw, Heermoes, Moerasspirea,...

### **Echinacea** (*Echinacea purpurea*)

De bloem met lange stengel en paarse bloembladen met egelachtige hart, wordt tegenwoordig het vaakst gebruikt om de weerstand te versterken. (Echinos-> Grieks voor 'egel') Oorspronkelijk is Echinacea afkomstig van Noord-Amerikaanse indianenstammen.

De plant wordt zowel inwendig als uitwendig gebruikt bij ontstekingen en om de immuniteit te versterken.

Ontstekingen van een wondjes behandel je met een Echinacea crème, eventueel aangevuld met een drupje tea tree olie.

Inwendig bij verkoudheid, bacteriële en virale infecties.

Gebruik als thee, tinctuur, neus- en keelspray, zuigtabletten, siroop, ...  
Zeer goed te combineren met propolisprodukten.



## **Gewrichtsklachten** (Duivelsklauw, Heermoes, Moerasspirea,..)

Daar begint het! Het vallen van de bladeren en plots zijn ze daar weer: die spier- en gewrichtsklachten. Vaak kan je bij niet-chronische aandoeningen je behelpen met enkele kruiden.

Bij spierklachten kan je je spieren masseren met een crème of olie op basis van jeneverbes en wintergreen (Eth. Olie). Vb. Basisolie van Jojoba met enkele druppels etherische olie.

Bij gewrichtsklachten helpt vaak een thee of tinctuur van Duivelsklauw (*Harpagophytum Procumbens*) dat ontstekingen afremt, Heermoes (*Equisetum arvense*) en Moerasspirea (*Spirea Ulmaria*) die beiden ontzurend; het is vaak een teveel aan zuren die pijn of ontsteking veroorzaken; werken.

Bij langdurige gewrichtsklachten, ontstekingen (arthritis), of slijtage raadpleeg je best eerst jouw arts om vast te stellen wat er precies aan de hand is. Er zijn producten verkrijgbaar op basis van silicium en glucosamine, die een herstellende werking kunnen hebben.

*Herfst: Als je de wind, de kou en de regen wegdenkt, is het best een mooie zomerdag.*

---Naar tegeltje.nl

## Winter.

Mijn winterhanden  
Tintelen vanaf mijn tenen  
Niets van wanten weten  
Zo koud

*Winter. Een strofe van het gedicht van Bianca Holst,  
Stadsdichter Oldambt*

Winterse kruiden zijn: Tijm, Salie, Eucalyptus, Gember,  
Kaneel, Kruidnagel, Den,...

### **Tijm** (*Thymus Vulgaris*)

Hét kruid om winterse kwalen te verhelpen. Er zijn vele soorten van, maar de wilde tijm wordt het meest gebruikt in medicinale toepassingen. Tijm heeft een ontstekingswerende werking op de luchtwegen en werkt slijmoplossend. Uitwendig kan tijm ook helpen bij gewrichtsklachten. Het stimuleert immers de bloedsomloop.

Gebruik: als thee, tinctuur, siroop of in bad (250 gr. op 2 L. kokend water, 10 minuten trekken, zeven en toevoegen aan het badwater).

Tijm wordt vaak gecombineerd met Salie, tegen de hoest; maar niet bij griep! Salie heeft een zweetremmende

werking en bij griep moet je juist zweten. Lindeblad kan dan een betere combinatie zijn. Ui, in stukken gesneden, in een potje op je nachtkastje kan ook helpen om de luchtwegen vrij te maken en beter te slapen bij een verkoudheid.

## **Warme Winterdrank Recept** *Alcoholvrij*

### **DIT HEB JE NODIG:**

Voor 8 personen: 1,5 l appelsap, liefst troebel, 5 cm geschilde gemberwortel, schil van 1 citroen, alleen het gele, 1-2 stuks steranijs, 3-4 kruidnagels, 1 stokje kaneel, 5 kardemompeulen.

### **ZO GA JE TE WERK:**

Doe alle ingrediënten in een grote pan en verwarm heel langzaam. Niet laten koken.

Laat minimaal een half uur trekken. Schep in een mooi glaasje of kopje en genieten maar!

De hoeveelheden kun je gemakkelijk verdubbelen.

*“Oud, ik? Ik kan nog steeds twee keer achter elkaar vrijen. Eenmaal in de winter, eenmaal in de zomer.”*

Bron: L'illustration (1910) — [\*Alfred Capus\*](#)  
Frans journalist en toneelschrijver 1858-1922

## Nawoord.

Dit is een beknopt overzicht van slechts enkele kruiden voor de 4 seizoenen. Hopelijk kan je hiermee al aan de slag. Onze medewerkers bij Ekowinkel, worden opgeleid om je met raad en daad bij te staan.

Ook in onze nieuwsbrieven vind je heel wat informatie hierover terug. Je kan er ook de data van onze workshops, voordrachten en winkelsafari's terugvinden.

Tot binnenkort?

Philip.

Geschreven door:

- Philip Van den Abbeele, Zaakvoerder van Ekowinkel
- Papa van 2 zonen
- Fervent kruidenliefhebber en hun toepassingen
- <https://Ekowinkel.eu>

Bronnen:

- 1001 Natuurlijke middeltjes voor uw gezondheid. Rita Visterin
- Kruiden Alle informatie voor de liefhebber. Marcus A. Weber
- Etherische oliën Handboek voor Aromatherapie Michel Van Hove Geert Devlieghere
- Gezondheid uit de aptheek van god. Maria Treben