



# Pharmaflore

## Productcatalogus







# Inleidend woord

In 1833 werd het bedrijf Pharmaflores opgericht. Het was een familiebedrijf dat van vader op zonen werd overgedragen en dat op het vlak van kruidengeneeskunde doorheen de jaren uitgroeide tot een ware naam in de streek. In 1991 verhuisde het bedrijf naar de huidige site in Deux-Acres, waarna het in 2001 werd overgenomen door de Fagron groep. Op vandaag wordt 'Pharmaflores' nog als merknaam gebruikt voor het kruidenassortiment van Fagron.

Het team dat tewerkgesteld is in Deux-Acres heeft een **jarenlange ervaring in de kruidenwereld**. Aan het hoofd staat een gediplomeerd herborist, waardoor u als klant met uw wetenschappelijke en productspecifieke vragen bij Fagron terecht kan.

Op vandaag beschikt de site over volgende kwaliteitscertificaten, uitgereikt door de bijhorende bevoegde instanties:

- **FAVV** of Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen: de site is erkend als inrichting voor de productie, verwerking en afzet van levensmiddelen. Het door Fagron toegepast HACCP-systeem is gebaseerd op de eisen van de Codex Alimentarius. Er werd een autocontrolesysteem geïmplementeerd, waardoor er voldaan wordt aan alle wettelijke vereisten inzake levensmiddelenwetgeving, Europese verordeningen 852 en 853, 1169 en hun latere updates.
- **IFS FOOD** of International Featured Standards: deze certificering toont aan dat de site beantwoordt aan de huidige eisen inzake kwaliteit, transparantie en efficiëntie, zoals onder meer voedselveiligheid, voedselbescherming en voedsel fraude. Dit zijn zaken die meer en meer actueel zijn ten gevolge van de globalisering.
- **BIO** certificaat uitgereikt door CERTISYS: de site is geschikt voor de productie en distributie van biologische producten.

Pharmaflores staat garant voor kwaliteit in product en dienstverlening met respect voor de natuur.

Reeds meerdere jaren is Fagron een vaste leverancier voor de voedingsindustrie in België. Hierdoor maken de brouwerijen, stokerijen en de industrieën, die natuurlijke producten op basis van planten verwerken, deel uit van een trouw cliënteel. De snelle rotatie van de planten die gebruikt worden in de voedingssector garandeert de versheid en de efficiëntie voor elke klant.

Ook in andere sectoren zoals de veterinaire industrie, voedingssupplementenindustrie en cosmetica-industrie wordt het kruidenassortiment gewaardeerd. Het Pharmaflores assortiment omvat zo'n **350 gedroogde kruiden, onderdelen ervan en poeders**. Daarnaast bevat het ook een aantal **kruidenmengelingen** die als infusie kunnen gebruikt worden.

In deze productcatalogus worden enkel de kruiden voorgesteld die Fagron aanbiedt aan apothekers in verpakkingen **tot en met 1 kg**. De informatie gedeeld in deze catalogus m.b.t. de organoleptische aspecten, inhoudsstoffen, eigenschappen en contra-indicaties van de gedroogde planten zijn hoofdzakelijk gebaseerd op volgende drie naslagwerken:

- Van Hellefont J., Fytotherapeutisch compendium. Algemene Pharmaceutische Bond. 1985. Brussel.
- Verhelst G., Groot handboek geneeskrachtige planten. 10e druk. 2021. Mannavita. Wevelgem.
- Wichtl M., Anton R., Plantes thérapeutiques. Tweede editie. 2003. Lavoisier.

De Pharmaflores kruiden zijn allemaal gedroogde kruiden waardoor bepaalde inhoudsstoffen, m.n. de etherische oliën in mindere mate aanwezig zullen zijn in vergelijking met het verse kruid. De foto's dienen slechts ter illustratie en kunnen afwijken van het werkelijk ontvangen product. Ze geven namelijk een gedetailleerde/uitvergroete fractie weer van een willekeurig lot bij neutraal licht. Omwille van het natuurlijk karakter van onze producten kan er een significant verschil optreden tussen de verschillende loten.

**Vindt u het gewenste kruid niet terug in het assortiment** of heeft u een regelmatige behoefte aan een **andere verpakkingsgrootte**? Wenst u onder uw **eigen huismerk** een kruideninfusie te lanceren?

Twijfel dan niet om uw vertegenwoordiger te contacteren. Wij zoeken graag mee naar een oplossing!

Het Fagron Team

## Kruiden in de apotheek

Hoe kunt u de Pharmaflores kruiden inzetten bij u in de apotheek? Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Lever de Pharmaflores kruiden of kruidenmengelingen **als dusdanig** af. In deze DIY-cultuur is de vraag naar kruiden groot. Mensen stellen thuis hun eigen kruideninfusies samen, maken hun eigen tincturen en maken hun eigen zalfjes, ... Naast het leveren van de benodigde bestanddelen kunt u hen ook met uw deskundige uitleg op weg helpen. Uiteraard hoeft het afleveren van de Pharmaflores kruiden niet noodzakelijk ingewikkeld te zijn. Stel een enkelvoudig kruid of kant-en-klare kruidenmengeling voor die uw patiënt als infusie kan gebruiken. Ontdek in de catalogoog wanneer elk kruid kan ingezet worden ter ondersteuning bij verschillende systeeminsufficiënties.
- Stel uw eigen **voedingssupplement** samen. Een voedingssupplement moet genotificeerd worden bij het FAVV, maar de administratieve en financiële last is heel beperkt. U kunt zo uw assortiment huisbereidingen met een eigen range voedingssupplementen aanvullen. Zo kunt u uw patiënt voortaan ook met een natuurlijk alternatief verder helpen. Succes verzekerd!
- Stel uw eigen **kruideninfusie** of tisane samen. Het voordeel van een kruideninfusie t.o.v. een voedingssupplement is dat er geen notificatie bij het FAVV nodig is wanneer deze zonder doseringsvermelding onder het statuut 'voeding' verkocht wordt. Bovendien kunt u een tisane ook onder het merk van uw apotheek verkopen. Differentieer u ten opzichte van de online spelers en uw concullega's door een eigen assortiment kruideninfusies samen te stellen: een infusie voor de winter, vertering, kinderen, ... De mogelijkheden zijn eindeloos. Fagron kan u hierin ondersteunen. Neem zeker ook een kijkje op het 'MyPREP by Fagron'-platform. Daarop kunt u een aantal kant-en-klare kruidenmengelingen in bulk terugvinden.

Wilt u uw kennis in kruiden verder uitbouwen of onderhouden? Deel dan deze interesse met uw Fagron vertegenwoordiger. Wij ondersteunen u hier graag in!



# KRUIDEN





# Zwarte aalbes - Blad

*Ribes nigrum L.*

## Familie

Grossulariaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Vitamine C - Rutine - Looistoffen - Etherische olie

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Bijnierstimulerend
- Ontstekingswerend (o.a. op de gewrichten)
- Anti-allergisch
- Antireumatisch
- Pijnstillend
- Slijmvliesamentrekkend
- Spijsverteringsbevorderend



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend

## Contra-indicatie

Oedeem gerelateerd aan hart- of nierfalen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0697813

# Kaapse aloë - Poeder

*Aloe ferox Mill.*

## Familie

Asphodelaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van het gedroogd sap van de bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Antraceenderivaten - Hars - Hormoonachtige stoffen - Etherische olie - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Sterk laxerend, tonisch op de ingewanden: werkt in op de dikke darm en brengt na 6 tot 24 uur ontlasting teweeg
- Maagversterkend
- Galafdrijvend
- Galafscheidend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 10 jaar
- Vaginale bloedingen
- Spastische colon
- Buikpijn, krampen, misselijkheid, braken en maagdarmaandoeningen van ongekende oorsprong
- Ileus en darmatonie, obstructie van de darmen, stenose van de darmen
- Hemorrhoïden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0693457

250 G - CNK 0693465



### Goed om te weten!

Een drastisch zuiverend middel waarvan het gebruik uitzonderlijk en kortstondig moet zijn.

# Anijs - Zaad

*Pimpinella anisum L.*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Zoet - Aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Slijmstoffen - Eiwitten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Winddrijvend
- Krampwerend
- Eetlustopwekkend
- Maagsecretiebevorderend
- Expectorerend
- Bronchodilatator
- Melksecretiebevorderend

### Uitwendige toepassing

- Ontkrampend en expectorerend op de luchtwegen (vb. borstbalsem)
- Antiparasitair
- Antiseptisch
- Ontgeurend
- Melkproductieverhogend

## Contra-indicatie

- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0694166



## Goed om te weten!

Geeft aangenaam aroma aan de moedermelk.



# Artisjok - Blad

*Cynara scolymus L.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Cynarine (fenolzuur) - Cynaropicrine (bitterstof) - Flavonoïden - Fytosterolen - Enzymes - Inuline

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Galafscheidend
- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend
- Leverondersteunend
- Eetlustopwekkend
- Waterafdrijvend
- Hypolipemisch
- Licht bloeddrukverlagend

## Contra-indicatie

- Borstvoeding
- Organische obstructie van de galwegen
- Acute hepatitis
- Ileus

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0694547



### Goed om te weten!

Over het algemeen is artisjok een zeer veilige plant, ook voor kinderen. Bij het begin van de inname kan de stoelgang lichter gekleurd zijn.

# Beredruif - Blad

*Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.*

## Familie

Ericaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Arbutine - Methylarbutine - Looistoffen - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Nierantisepticum
- Waterafdrijvend
- Slijmvliesamentrekkend (darm)
- Hoestbedarend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Bleekt de huid

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Maagdarmirritaties
- Nierpatiënten

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0214767

250 G - CNK 0214775



### Goed om te weten!

Beredruifpreparaten mogen enkel in korte kuren ingenomen worden (niet langer dan één week) en maximum 5 kuren per jaar.

# Blaaswier - Poeder

*Fucus vesiculosus L.*

## Familie

Fucaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Poeder - bekomen van de thallus

## Smaak / Textuur

Zeezout

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Jodium - Mucopolysacchariden: alginezuur - Lipiden - Sterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Schildklierstimulerend
- Verhoogt het basaal metabolisme en dus de vetverbranding
- Mild laxerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap of borstvoeding
- Kinderen onder de 5 jaar
- Hyperthyreoïdie of andere schildklieraandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0219873

250 G - CNK 0219881

1 KG - CNK 0219907



### Uitwendige toepassing

- Bevordert lokaal metabolisme

## Goed om te weten!

Langdurige inname moet vermeden worden.

De afslankende werking treedt in na zo'n 14 dagen inname en wordt niet gevolgd door een inhaalreactie bij stoppen.

Blaaswier doet enkel het vetweefsel slinken en niet het spierweefsel.



# Boldo - Blad

*Peumus boldus Molina*

## Familie

Monimiaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloiden - Boldoglucine - Etherische olie - Flavonoïden - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Galafscheidend
- Maagversterkend
- Eetlustopwekkend
- Maagsecretiebevorderend
- Waterafdrijvend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Obstructie van de galwegen
- Ernstig leverlijden
- Nieraandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0695932



**Goed om te weten!**  
Niet langer dan 3 à 4  
weken gebruiken

# Boldo - Poeder

*Peumus boldus Molina*

## Familie

Monimiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloiden - Boldoglucine - Etherische olie - Flavonoïden - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Galafscheidend
- Maagversterkend
- Eetlustopwekkend
- Maagsecretiebevorderend
- Waterafdrijvend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Obstructie van de galwegen
- Ernstig leverlijden
- Nieraandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0696013



**Goed om te weten!**  
Niet langer dan 3 à 4  
weken gebruiken.

# Boon - Poeder

*Phaseolus vulgaris L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de bonenpeul

## Smaak / Textuur

Licht slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Vezels - Glycoproteïnen - Tannines - Glucokinine

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zetmeelblokker: vermindert de absorptie van koolhydraten in de darm
- Bloedsuikerregulerend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0204032



### Goed om te weten!

Bij voorkeur in te nemen voor de maaltijd. Neem andere medicijnen, supplementen of kruiden in één uur voor of na de inname van een bonenpeulpreparaat.



# Blauwe bosbes - Blad

*Vaccinium myrtillus L.*

## Familie

Ericaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden, o.a. proanthocyanidines - Looistoffen - Neomyrtilline - Arbutine

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloedsuikerverlagend
- Slijmvliessamentrekkend
- Nierantisepticum
- Versterkt de vaatwanden

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Infectiewerend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap of borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0207753



# Blauwe bosbes - Vrucht

*Vaccinium myrtillus L.*

## Familie

Ericaceae

## Kleuraccenten

Zwart

## Vorm

Vrucht

## Smaak / Textuur

Zoet - Licht scherp - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden, o.a. proanthocyanidines - Looistoffen - Pectine - Vitamines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Slijmvliessamentrekkend
- Infectiewerend
- Tonicum voor ogen en netvlies
- Versterkt de vaatwanden
- Bloedsomloopstimulerend
- Tonicum voor het bindweefsel

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Infectiewerend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0207720



# Brandnetel - Blad

*Urtica sp.*

## Familie

Urticaceae

## Kleuraccenten

Groen

## Vorm

Gesneden

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Acetylcholine - Histamine - Choline - Mierenzuur - Azijnzuur - Looistoffen - Ijzer - Glucokinine

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Antireumatisch
- Anti-allergisch
- Maagversterkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Versterkt haren, nagels, kraakbeen
- Melkproductieverhogend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Oedemen door hart- of nierlijden
- Nierlijden en -insufficiëntie

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0209-197

250 G - CNK 0209-163

1 KG - CNK 0209-189



### Uitwendige toepassing

- Tonicum voor de hoofdhuid
- Adstringerend

# Brandnetel - Wortel

*Urtica sp.*

## Familie

Urticaceae

## Kleuraccenten

Beige - Bruin

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Fytosterolen - Vetzuren - Polysacchariden - Lectine - Coumarines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Antiproliferatief op de prostaat
- Hypolipemisch

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0209346



# Cascara - Poeder

*Frangula purshiana* (DC.) Cooper

## Familie

Rhamnaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de bast

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Maagversterkend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Spastisch colon en darmziekten

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0168229

250 G - CNK 0168237



### Goed om te weten!

Best niet langer dan 8 tot 10 dagen gebruiken.

# Citroenmelisse - Blad

*Melissa officinalis L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Citroenachtig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Fenolzuren - Triterpeenzuren - Flavonoïden - Bitterstoffen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend
- Ontspannend
- Krampwerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Braakstillend

### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antiviraal)

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0222042

250 G - CNK 0206771



**Goed om te weten!**  
Citroenmelisse werkt  
reeds goed bij kleine  
dosissen.

# Duivelsklauw - Wortel

*Harpagophytum procumbens* Dc.

## Familie

Pedaliaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Iridoïden - Flavonoïden - Suikers

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Pijnstillend
- Ontstekingswerend
- Kraakbeenbeschermend
- Bloedzuiverend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend



### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Zweren van maag of twaalfvingerige darm
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0220988



# Duivelsklauw - Poeder

*Harpagophytum procumbens* Dc.

## Familie

Pedaliaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortel

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Iridoïden - Flavonoïden - Suikers

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Pijnstillend
- Ontstekingswerend
- Kraakbeenbeschermend
- Bloedzuiverend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend



### Uitwendige toepassing

- Pijnstillend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Zweren van maag of twaalfvingerige darm
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0221002

# Gewone duivenkervel - Kruid

*Fumaria officinalis L.*

## Familie

Papaveraceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter - Licht gezouten

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Fumarine

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Galafscheidend
- Bloedzuiverend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0202259



# Gewoon duizendblad - Kruid

*Achillea millefolium L.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Flavonoïden - Alkaloïden - Looistoffen - Coumarines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Maagversterkend
- Winddrijvend
- Galafdrijvend
- Krampwerend
- Ontstekingswerend
- Bloedsomloopregulerend
- Bloeddrukverlagend

### Uitwendige toepassing

- Bloedstelpend
- Adstringerend
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0207019

250 G - CNK 0207027



### Goed om te weten!

Best niet langer dan één maand naëen gebruiken.

# Engelwortel - Wortel

*Angelica archangelica L.*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Fenypropaanöiden - Coumarines - Polysacchariden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend
- Infectiewerend
- Waterafdrijvend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 0693820



**Goed om te weten!**  
Zeer lage toxiciteit en  
zeer veilig.

---

# Ereprijskruid - Kruid

*Veronica officinalis L.*

## Familie

Plantaginaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Aucubine - Taninnes - Etherische olie - Saponinen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Slijmoplossend
- Expectorerend
- Anti-allergisch
- Ontstekingswerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Waterafdrijvend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0215186



# Gewone es - Blad

*Fraxinus excelsior L.*

## Familie

Oleaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter - Samentrekkend na een tijdje kauwen

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Rutine - Coumarines - Mannitol - Appelzuur

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend

## Contra-indicatie

- Oedemen door hart- of nierlijden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 202200



### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend  
Pijnstillend

# Eucalyptus - Blad

*Eucalyptus globulus Labill.*

## Familie

Myrtaceae

## Kleuraccenten

Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Licht bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Eucalyptol - Flavonoïden - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Antiseptisch
- Infectiewerend (antiviraal, anti-bacterieel, antifungaal)
- Expectorerend
- Hoestbedarend
- Krampwerend
- Bloedstelpend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen
- Ernstige lever- en galwegaandoeningen
- Maagdarmonsteking
- Epilepsie

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0643759

250 G - CNK 0201095

1 KG - CNK 0201079



### Uitwendige toepassing

- Antiseptisch
- Adstringerend
- Ontzwellend
- Ontgeurend



# Fenegriek - Poeder

*Trigonella foenum-graecum L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van het zaad

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Steroïde saponinen - Bitterstoffen - Vezels - Eiwit

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Hypolipemisch
- Bloedsuikerverlagend
- Verzachtend
- Laxerend
- Winddrijvend
- Fyto-oestrogene eigenschappen (bij de vrouw)

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend
- Uitrijpend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0169169



### Goed om te weten!

Fenegriek kan een karakteristieke geur aan de adem geven.

# Framboos - Blad

*Rubus idaeus L.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Looistoffen - Flavonoïden - Fragarine - Organische zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de baarmoeder
- Melkproductieverhogend
- Slijmvliesamentrekkend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Ontstekingswerend
- Infectiewerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap, tenzij tijdens de laatste 3 maanden of bevalling
- Hormoonafhankelijke aandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0030791



### Goed om te weten!

Houd de inname ervan minstens 2 uur gescheiden van andere supplementen.

# Gember - Wortel

*Zingiber officinale Roscoe*

## Familie

Zingiberaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortelstok

## Smaak / Textuur

Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Gingerolen - Fenolen - Proteasen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Maagversterkend
- Braakstillend
- Antiseptisch
- Spijsverteringsbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Krampstillend
- Ontstekingswerend
- Cardiotonisch
- Vaatverwijdend

## Contra-indicatie

- Kinderen onder de 6 jaar
- Hoge koorts
- Galstenen en actieve maagdarmszweren
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

CNK 0209-937 - 100 G



### Uitwendige toepassing

- Bloedsomloopregulerend
- Antiseptisch
- Ontstekingswerend

### Goed om te weten!

Bij gevoelige personen kan een lichte maagdarmlast optreden; de kans hierop wordt kleiner als gember tijdens de maaltijd wordt ingenomen.

# Gember - Poeder

*Zingiber officinale Roscoe*

## Familie

Zingiberaceae

## Kleuraccenten

Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortel

## Smaak / Textuur

Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Gingerolen - Fenolen - Proteasen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Maagversterkend
- Braakstillend
- Antiseptisch
- Spijsverteringsbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Krampstillend
- Ontstekingswerend
- Cardiotonisch
- Vaatverwijdend

## Contra-indicatie

- Kinderen onder de 6 jaar
- Hoge koorts
- Galstenen en actieve maagdarmszweren
- Vanwege een mogelijks bloedverdundend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0202853

1 KG - CNK 0202887



### Uitwendige toepassing

- Bloedsomloopregulerend
- Antiseptisch
- Ontstekingswerend

## Goed om te weten!

Bij gevoelige personen kan een lichte maagdarmlast optreden; de kans hierop wordt kleiner als gember wordt kleiner als gember tijdens de maaltijd wordt ingenomen.

# Ginseng - Poeder

*Panax ginseng* C.A. Meyer

## Familie

Araliaceae

## Kleuraccenten

Beige

## Vorm

Poeder

bekomen van de wortel

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpene saponinen - Fytosterolen - Glycopeptiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Weerstandverhogend
- Ontspannend én stimulerend
- Normaliseert de hormoonbalans
- Infectiewerend (antiviraal)
- Prestatieverbeterend
- Tonicum voor het zenuwstelsel
- Bloedsuikerregulerend
- Bloeddrukregulerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Zware depressies, angsten, hyperexcitatie
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0203018



### Goed om te weten!

Best niet innemen voor het slapengaan.

# Groot glaskruid - Kruid

*Parietaria officinalis L.*

## Familie

Urticaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Bitterstoffen - Looistoffen - Flavanoïden - Kaliumzouten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Verzachtend (urinelwegen)
- Ontstekingswerend (urinelwegen)

### Uitwendige toepassing

- Wondhelend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0209585



# Goudsbloem - Kroonbladeren

*Calendula officinalis L.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Geel - Oranje

## Vorm

Kroonbladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Zoutig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonolglycosiden - Triterpene saponinen - Triterpene alcoholen - Bitterstoffen - Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galafdrijvend
- Krampwerend
- Tonicum voor de baarmoeder
- Weerstandsverhogend
- Vaatverwijdend

### Uitwendige toepassing

- Antiseptisch
- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Antiparasitair
- Ontstekingswerend
- Wondhelend
- Astrigerend
- Bloedstelpend
- Keratolytisch

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding bij orale inname

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0213843



### Goed om te weten!

Altijd eerst grondig de wonde reinigen vooraleer goudsbloempreparaten aan te brengen.



# Guldenroede - Kruid

*Solidago gigantea* Ait.

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden - Triterpeensaponinen - Fenolzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Tonicum voor de nieren
- Ontstekingswerend
- Infectiewerend (urinewegen en luchtwegen)
- Krampwerend
- Versterkt de vaatwanden
- Expectorerend

## Contra-indicatie

- Oedemen bij hart- en nierlijden
- Chronische nieraandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0215020

250 G - CNK 0215038



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Bloedstelpend

### Goed om te weten!

Bij orale inname van hoge dosissen kan er zweten of een sterkere speekselafscheiding optreden.

# Hamamelis - Blad

*Hamamelis virginiana L.*

## Familie

Hamamelidaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter - Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Looistoffen - Etherische olie - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Versterkt de vaatwanden
- Vaatvernauwend
- Bloedstelpend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding bij orale inname
- Kinderen onder de 2 jaar
- Zweren van maag of darm
- Reflux

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0203968



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Vaatvernauwend
- Bloedstelpend
- Ontstekingswerend

### Goed om te weten!

Bij orale inname van hoge dosissen kan er zweten of een sterkere speekselafscheiding optreden.

# Heemst - Blad

*Althaea officinalis L.*

## Familie

Tiliaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Zoutig - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen (in mindere mate dan de wortel) - Pectines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van de luchtwegen en urinewegen
- Hoestbedarend
- Waterafdrijvend (mild)

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0203596



### Goed om te weten!

Heemst blad wordt eerder aangewend bij aandoeningen van de luchtwegen en de urinewegen.

# Heemst - Wortel

*Althaea officinalis L.*

## Familie

Tiliaceae

## Kleuraccenten

Beige

## Vorm

Gesneden wortel - gepeld

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Pectines - Zetmeel - Korte suikers

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van het spijsverteringsstelsel
- Maagversterkend
- Bloedsuikerverlagend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend op geïrriteerde slijmvliezen
- Ontstekingswerend
- Uitrijpend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0440313

250 G - CNK 0440321



### Goed om te weten!

Heemst wortel wordt eerder aangewend bij aandoeningen van de spijsverteringsorganen en de huid.

# Heermoes - Kruid

*Equisetum arvense L.*

## Familie

Equisetaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden stengel

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Mineralen waaronder silicium - Flavonoïden - Saponinen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor het bindweefsel
- Versterkt haar, nagels, kraakbeen
- Wondhelend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend

### Uitwendige toepassing

- Wondhelend
- Infectiewerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Oedemen door hart- of nierlijden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0210781

250 G - CNK 0210757



### Goed om te weten!

Bij hoge dosis wordt er aangeraden deze tijdens de maaltijd in te nemen.

# Heermoes - Poeder

*Equisetum arvense L.*

## Familie

Equisetaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Poeder - bekomen van de stengel

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Mineralen waaronder silicium - Flavonoïden - Saponinen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor het bindweefsel
- Versterkt haar, nagels, kraakbeen
- Wondhelend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend

### Uitwendige toepassing

- Wondhelend
- Infectiewerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Oedemen door hart- of nierlijden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0210799



### Goed om te weten!

Bij hoge dosis wordt er aangeraden deze tijdens de maaltijd in te nemen.

---

# Heide - Bloem

*Erica cinerea L.*

## Familie

Ericaceae

## Kleuraccenten

Roze - Paars

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Arbutine - Looistoffen - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Zweetbevorderend
- Bloedzuiverend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0696468





# Herderstasje - Kruid

*Capsella bursa-pastoris (L.) Medik*

## Familie

Brassicaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Peptide - Looitoffen - Flavonoïden - Choline - Mosterdglycosiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloedstelpend, o.a. bij baarmoederlijke bloedingen
- Adstringerend
- Ontstekingswerend
- Bloeddrukregulerend

### Uitwendige toepassing

- Bloedstelpend
- Adstringerend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap, tenzij tijdens en na de bevalling

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0696344



# Hibiscus - Bloem

*Hibiscus sabdariffa L.*

## Familie

Malvaceae

## Kleuraccenten

Rood - Paars - Zwart

## Vorm

Bloem(kelk)en

## Smaak / Textuur

Zurig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Organische zuren - Flavonoïde derivaten - Anthocyanen - Mucopolysacchariden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloeddrukverlagend
- Waterafdrijvend
- Hypolipemisch
- Ontstekingswerend op de vaatwand
- Antiseptisch (blaas)
- Bloedsuikerverlagend

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend bij eczema

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 1402007



### Goed om te weten!

Zeer veilig kruid dat vaak aan infusies wordt toegevoegd omwille van kleur, aroma en smaak.

# Hibiscus - Bloem

*Hibiscus sabdariffa L.*

## Familie

Malvaceae

## Kleuraccenten

Rood - Paars - Zwart

## Vorm

Gesneden bloem(kelk)en

## Smaak / Textuur

Zurig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Organische zuren - Flavonoïde derivaten - Anthocyanen - Mucopolysacchariden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloeddrukverlagend
- Waterafdrijvend
- Hypolipemisch
- Ontstekingswerend op de vaatwand
- Antiseptisch (blaas)
- Bloedsuikerverlagend

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend bij eczema

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0204370

1 KG - CNK 0204412



### Goed om te weten!

Zeer veilig kruid dat vaak aan infusies wordt toegevoegd omwille van kleur, aroma en smaak.

# Hop - Bloem

*Humulus lupulus L.*

## Familie

Cannabaceae

## Kleuraccenten

Beige

## Vorm

Gesneden vrouwelijke bloemen of hopkegels

## Smaak / Textuur

Bitter - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Bitterstoffen - Polyfenolen met fyto-oestrogene eigenschappen - Flavonoiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Fyto-oestrogene eigenschappen
- Kalmerend
- Slaapopwekkend
- Waterafdrijvend

### Uitwendige toepassing

- Antiseptisch
- Adstringerend
- Infectiewerend (antibacterieel)
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Depressieve klachten

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0204503



### Goed om te weten!

Hop kan het libido van mannen verminderen. Wees voorzichtig met het gebruik van hop als u met de wagen rijdt of machines bedient.

# Geurig ijzerhard - Blad

*Aloysia triphylla* (L'Hér.) Britton

## Familie

Verbenaceae

## Kleuraccenten

Groen

## Vorm

Bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Sesquiterpenen - Furocoumarines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Winddrijvend
- Krampwerend
- Kalmerend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicatie.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0215228



### Goed om te weten!

Citroenverbena of geurig ijzerhard wordt vaak als reuk- en smaak-correcties aan infusiemengsels toegevoegd.

# Ispaghula - Zaad Blonde Psyllium

*Plantago ovata Forssk.*

## Familie

Plantaginaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Neutraal - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Antidiarreticum
- Hongerremmend
- Hypolipemisch
- Bloedsuikerverlagend



### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Obstructie of vernauwingen van de slokdarm of maagdarmkanaal

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0220509

1 KG - CNK 0220491

### Goed om te weten!

De zaden met vocht (150 ml per 5 g zaad) innemen, niet liggend of vlak voor het slapengaan.

# Gewone jeneverbes - Vrucht

*Juniperus communis L.*

## Familie

Cupressaceae

## Kleuraccenten

Blauw - Violet - Zwart

## Vorm

Vrucht

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Zoet - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Koolhydraten - Looistoffen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Antiseptisch op de urinewegen
- Ontstekingswerend
- Spijsverteringsbevorderend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Nier- en leverlijden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0202572

1 KG - CNK 0202622



### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Antiseptisch

## Goed om te weten!

Best kuurmatig innemen: niet langer in te nemen dan 4 opeenvolgende weken én tussen de kuren één maand ruimte laten.

# Kaasjeskruid - Blad

*Malva sylvestris L.*

## Familie

Malvaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Bladeren

## Smaak / Textuur

Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Looistoffen - Flavonoïdsulfaten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van de luchtwegen, spijsverteringsstelsel en urinewegen
- Hoestbedarend
- Laxerend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0206532





# Kaasjeskruid - Bloem

*Malva sylvestris L.*

## Familie

Malvaceae

## Kleuraccenten

Blauw - Violet - Beige

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Malvidineglycosiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van de luchtwegen, spijsverteringsstelsel en urinewegen
- Hoestbedarend
- Laxerend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend
- Ontstekingswerend
- Uitrijpend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0206623



# Kalmoes - Wortel

*Acorus calamus L.*

## Familie

Araceae

## Kleuraccenten

Beige - Rood - Bruin

## Vorm

Gesneden wortelstok

## Smaak / Textuur

Aromatisch, bitter en licht kruidig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie met asaron - Glycosidische bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Eetlustopwekkend
- Maagversterkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Winddrijvend
- Krampwerend
- Ontspannend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Diarree

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0696864



### Uitwendige toepassing

- Ontgeurend
- Bevordert doorbloeding van het tandvlees

### Goed om te weten!

Langdurig gebruik van meer dan één maand wordt niet aanbevolen zonder medisch advies.

# Echte kamille - Bloem

*Matricaria recutita* L.

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Flavonoïden - Pectine-achtige slijmstoffen - Coumarines - Bitterstoffen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend
- Krampwerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Maagversterkend
- Kalmerend
- Slaapopwekkend

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Infectiewerend (antibacterieel, antifungaal)
- Wondhelend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap

## Beschikbare verpakkingsgroottes

50 G - CNK 0697052

100 G - CNK 0697060

250 G - CNK 0697037



### Goed om te weten!

Een heel interessant kruid, ook bij kinderen. Best na drie tot vier weken gebruik een week onderbreken.

# Roomse kamille - Bloem

*Anthemis nobilis L.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Bitterstoffen - Polyfenolen - Coumarines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Krampwerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Maagversterkend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap

## Beschikbare verpakkingsgroottes

25 G - CNK 0643734

50 G - CNK 0696989

100 G - CNK 0696997

250 G - CNK 0696948



---

# Kaneel - Poeder

*Cinnamomum verum*

## Familie

Lauraceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de binnenbast

## Smaak / Textuur

Karakteristiek - Aromatisch - Zoet

## Allergenen

Kaneel is een mogelijk voedselallergeen.

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie met kaneelaldehyde - Terpenen - Oligomere proanthocyaniden - Flavonoïden - Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Winddrijvend
- Krampwerend
- Stimulerend
- Vaatverwijdend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Koorts van onbekende oorsprong

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0215673



---

# Kardamom - Vrucht

*Elettaria cardamomum*

## Familie

Zingiberaceae

## Kleuraccenten

Geel - Goen - Bruin

## Vorm

Vrucht

## Smaak / Textuur

Pittig - Kamferachtig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Koolhydraten - Eiwitten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend
- Winddrijvend
- Stimulerend
- Antiseptisch

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 3212743



---

# Karwij - Zaad

*Carum carvi L.*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Koolhydraten - Eiwitten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend
- Winddrijvend
- Galvormend
- Galafdrijvend
- Melkproductieverhogend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kinderen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0697573

250 G - CNK 0697581



# Zure kers - Steeltjes

*Prunus cerasus L.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Gesneden kersensteeltjes

## Smaak / Textuur

Fruutig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Isoflavonglycoside - Slijmstoffen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Laxerend
- Tonicum voor de urinewegen

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0698191

250 G - CNK 0698209





# Kina - Bast

*Cinchona succirubra* Pav. Ex Klotzsch

## Familie

Rubiaceae

## Kleuraccenten

Rood - Bruin

## Vorm

Gesneden bast

## Smaak / Textuur

Zeer bitter - Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Chinoline-alkaloïden - Fenolen - Organische zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Antiseptisch
- Koortswerend
- Krampwerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Stimulerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0168500



### Uitwendige toepassing

- Wondhelend

# Klaproos - Bloem

*Papaver rhoeas L.*

## Familie

Papaveracea

## Kleuraccenten

Paars - Bruin

## Vorm

Gesneden bloemblaadjes

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Licht slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Isochinon-alkaloïden - Anthocyaanglycosiden - Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de luchtwegen
- Hoestbedarend
- Slijmoplossend
- Krampwerend
- Kalmerend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend (o.a. op de oogleden of in gorgel drank)

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0218453



# Grote klis - Wortel

*Arctium lappa L.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Beige - Bruin

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Koolhydraten - Fenolzuren - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Antiseptisch (antibacterieel, antifungaal)
- Verzachtend
- Bloedzuiverend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedsuikerverlagend

### Uitwendige toepassing

- Antiseptisch
- Uitrijpend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0695288



# Komijn - Zaad

*Cuminum Cyminum L.*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Winddrijvend
- Spijsverteringsbevordend
- Maagversterkend
- Kalmerend
- Antiparasitair
- Melkproductieverhogend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0219287



# Koriander - Zaad

*Coriandrum sativum L.*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Eiwitten - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Maagversterkend
- Winddrijvend
- Krampwerend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 0218560



**Goed om te weten!**  
Koriander wordt ook gebruikt als smaakcorrectors in theemengsels.

# Kurkuma - Poeder

*Curcuma longa L.*

## Familie

Zingiberaceae

## Kleuraccenten

Geel - Oranje

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortelstok

## Smaak / Textuur

Zwak aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Fenolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend
- Galvormend
- Galafdrijvend
- Hypolipemisch
- Leverondersteunend
- Spijsverteringsbevorderend



### Uitwendige toepassing

- Antiseptisch
- Wondhelend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (tenzij culinair gebruik)
- Obstructie van de galkanalen
- Ernstige leveraandoeningen
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0215756

# Kweekgras - Wortel

*Elymus repens L. Gould*

## Familie

Poaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Bruin

## Vorm

Gesneden wortelstok

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Polysacchariden - Slijmstoffen - Suikeralcoholen - Saponinen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Verzachtend op de urinewegen en luchtwegen

### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel)
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Vermijd elke drainagetherapie in geval van oedeem als gevolg van hart- of nierfalen.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0699272



# Lavendel - Bloem

*Lavandula angustifolia* Mill.

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Grijs - Blauw

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Karakteristiek - Aromatisch - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Looistoffen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- **In lage of normale doses:**
  - Kalmerend
  - Slaapopwekkend
- **In hoge doses:**
  - Stimulerend
  - Winddrijvend
  - Krampwerend
  - Spijsverteringsbevorderend



### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Antiparasitair
- Insectenwerend
- Pijnstillend
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Krampwerend i.f.v. spierkrampen

## Contra-indicatie

- Zwangerschap

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0205401



# Lievevrouwbedstro - Kruid

*Asperula odorata L.*

## Familie

Rubiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Coumarineglycosiden - Iridoïden - Tannines - Minerale zouten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Slaapopwekkend
- Kalmerend
- Krampwerend op spijsverteringsstelsel en perifere bloedvaten
- Spijsverteringsbevorderend
- Waterafdrijvend
- Vaatverwijdend

## Contra-indicatie

- Voorzichtigheid is geboden bij het gebruik van anticoagulantia.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0694786



# Lijnzaad

*Linum usitatissimum L.*

## Familie

Linaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Nootachtig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Lijnzaadolie - Vezels - Fytosterolen - Eiwit - Cyanogeenglycosiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Verzachtend op de slijmvliezen van maag, darmen, urine- en ademhalingswegen
- Slijmoplossend
- Hypolipemisch
- Fyto-oestrogene eigenschappen

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (eerste trimester)
- Obstructies van het maagdarmkanaal en ileus

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0202028

1 KG - CNK 0221614



### Uitwendige toepassing

- Uitrijpend
- Pijnstillend

### Goed om te weten!

Onschuldig middel zonder echte nevenwerkingen. Bij een sterk verstoorde darmflora kan de laxerende werking wel langer op zich laten wachten. De constipatie kan eerst wat verergeren en gedurende een tweetal weken aanhouden. Halveer de doses en ga door met de inname; meestal zal na herstel van de darmflora de laxerende werking intreden.

# Lijnzaad - Poeder

*Linum usitatissimum L.*

## Familie

Linaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de zaden

## Smaak / Textuur

Nootachtig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Lijnzaadolie - Vezels - Fytosterolen - Eiwit - Cyanogeenglycosiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Verzachtend op de slijmvliezen van maag, darmen, urine- en ademhalingswegen
- Slijmoplossend
- Hypolipemisch
- Fyto-oestrogene eigenschappen

### Uitwendige toepassing

- Uitrijpend
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (eerste trimester)
- Obstructies van het maagdarmkanaal en ileus

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0221788



### Goed om te weten!

Houd er rekening mee dat er bij gemalen lijnzaad extra calorieën worden aangevoerd door de vrijgekomen vetten: per 100 g zo'n 470 kcal. Mensen met overgewicht gebruiken daarom best alleen de hele zaden.

# Linde - Bloesem

*Tilia sp.*

## Familie

Tiliaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen

## Vorm

Bloemen en bladeren

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Looistoffen - Flavonoïden - Proanthocyanidines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetbevorderend
- Koortswerend
- Slijmoplossend
- Galafdrijvend
- Kalmerend
- Slaapopwekkend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

50 G - CNK 0643726

100 G - CNK 0221416



# Linde - Bloesem

*Tilia sp.*

## Familie

Tiliaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen

## Vorm

Gesneden bloemen en bladeren

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Looistoffen - Flavonoïden - Proanthocyanidines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetbevorderend
- Koortswerend
- Slijmoplossend
- Galafdrijvend
- Kalmerend
- Slaapopwekkend

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0221275

250 G - CNK 0221291



# Linde - Spint

*Tilia sp.*

## Familie

Tiliaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Bruin

## Vorm

Gesneden binnenbast

## Smaak / Textuur

Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Bitterstoffen - Fenolzuren - Slijmstoffen - Polyfenolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galafscheidend
- Tonicum voor de lever
- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend op de galwegen en darmen

## Contra-indicatie

- Best niet geven bij te lage bloeddruk

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0221150



### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

---

# Maïs - Stempel

*Zea mays L.*

## Familie

Poaceae

## Kleuraccenten

Geel - Rood - Bruin

## Vorm

Stempelfragmenten

## Smaak / Textuur

Licht zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden - Etherische olie - Mineralen en vitaminen - Fytosterolen - Glycosidische bitterstoffen - Saponinen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Verzachtend op de urinewegen
- Bloedstelpend
- Bloedsuikerverlagend

## Contra-indicatie

- Best niet geven bij te lage bloeddruk

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0693440



# Maretak - Kruid

*Viscum album L.*

## Familie

Santalaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter - Ruw

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Amines - Polypeptiden - Flavonoïden - Amino-zuren - Fenylpropanederivaten - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloeddrukverlagend
- Vaatverwijdend
- Kalmerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kanker

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - 0203547



### Goed om te weten!

Enkel koude extracties zijn werkzaam, want warmte vernietigt veel actieve bestanddelen.



# Mariadistel - Kruid

*Silybum marianum L. Gaertn.*

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter - Scherp

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Silymarine - Flavonoïden - Sterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de lever
- Galvormend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kinderen onder de 6 jaar

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0698431

250 G - CNK 0698407



### Goed om te weten!

Door de ontgifting kan er kortstondig hoofdpijn en misselijkheid optreden. Dit kan vermeden worden door de dosis geleidelijk op te voeren.

# Mate - Blad

*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.

## Familie

Aquifoliaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden bladeren met bladsteel

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Bitter - Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Xanthines (coffeïne, theobromine, theofylline) - Tannines - Saponinen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum
- Bevordert het basaal metabolisme
- Krampwerend op de luchtwegen

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen
- Nierziekten

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0206417



### Goed om te weten!

De hete infusie wordt gebruikt als vervanging voor koffie of thee. De kort getrokken infusie is het meest stimulerend en heeft de meest aangename smaak. Ze bevat proportioneel minder tannines en meer coffeïne.

# Meidoorn - Blad met bloem

*Crataegus sp.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren en bloemen

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden - Aromatische aminen - Triterpeenzuren - Fenolzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor het hart
- Regenerend vermogen op de hartspier
- Vaatverwijdend (kransslagaders, perifere en hersenbloedvaten)
- Bloeddrukregulerend
- Kalmerend op het hart en zenuwstelsel
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0694893

250 G - CNK 0218073



### Goed om te weten!

Meidoorn is een zeer veilig kruid. Het accumuleert niet in het lichaam waardoor het zeer geschikt en veilig is voor een langdurige inname.

Therapeutisch gebruik bij hart- en bloedvataandoeningen moet voldoende lang doorgezet worden (minstens 6 weken).

# Meidoorn - Bloem

*Crataegus sp.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden bloemen

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden - Aromatische aminen - Triterpeenzuren - Fenolzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor het hart
- Regenerend vermogen op de hartspeer
- Vaatverwijdend (kransslagaders, perifere en hersenbloedvaten)
- Bloeddrukregulerend
- Kalmerend op het hart en zenuwstelsel
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0694943



### Goed om te weten!

Meidoorn is een zeer veilig kruid. Het accumuleert niet in het lichaam waardoor het zeer geschikt en veilig is voor een langdurige inname.

Therapeutisch gebruik bij hart- en bloedvataandoeningen moet voldoende lang doorgezet worden (minstens 6 weken).

# Moerasspirea - Bloem

*Filipendula ulmaria L. Maxim.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Gesneden bloemen

## Smaak / Textuur

Bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie, met o.a. salicylaldehyde en methylsalicylaat - Fenolglycosiden - Flavonoïden - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend
- Pijnstillend i.f.v. spieren en gewrichten
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Slijmviessamentrekkend (maag en darmen)

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0217489



### Uitwendige toepassing

- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend

### Goed om te weten!

In tegenstelling tot acetylsalicylzuur hebben de salicylaten in moerasspirea geen of nauwelijks een bloedverdunnend effect.

# Moerasspirea - Kruid

*Filipendula ulmaria L. Maxim.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie, met o.a. salicylaldehyde en methylsalicylaat - Fenolglycosiden - Flavonoïden - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend
- Pijnstillend i.f.v. spieren en gewrichten
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Slijmviessamentrekkend (maag en darmen)

### Uitwendige toepassing

- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - 0211557



### Goed om te weten!

In tegenstelling tot acetylsalicylzuur hebben de salicylaten in moerasspirea geen of nauwelijks een bloedverdünnend effect.

# Mosterd - Poeder

*Sinapis alba L.*

## Familie

Brassicaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de zaden

## Smaak / Textuur

Pittig

## Allergenen

Mosterd is een voedselallergeen.

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Mosterglycosiden - Slijmstoffen - Vette olie - Etherische olie

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Eetlustopwekkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Antiseptisch
- Zweetbevorderend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kinderen onder de 6 jaar
- Ontstekingen van maag en darmen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0207316



### Uitwendige toepassing

- Bloedsomloopregulerend

### Goed om te weten!

Vermijd bij uitwendig gebruik: te langdurig (max. 10 minuten), te lang (max. 14 dagen na elkaar) en te sterk geconcentreerde preparaten.

# Notelaar - Blad

*Juglans regia L.*

## Familie

Juglandaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Naftochinonderivaten - Flavonoïden - Looistoffen - Coumarinezuur

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Slijmvlies-samentrekkend (darmen)
- Adstringerend op de bloedvaten van de huid en de aders
- Bloedsuikerverlagend
- Kalmerend
- Zweetremmend

### Uitwendige toepassing

- Zweetremmend
- Insectenwerend
- Adstringerend op huid en slijmvliezen

## Contra-indicatie

- Orale inname vermijden bij:
  - Zwangerschap
  - Ontstekingen van maag en darmen
  - Kinderen onder de 3 jaar

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0208157





# Olijfboom - Blad

*Olea europaea L.*

## Familie

Oleaceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Secoiridoïden - Flavonoïden - Oleoside - Triterpenen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloeddrukverlagend
- Vaatverwijdend
- Tonicum voor hart en bloedvaten
- Bloedsuikerverlagend
- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - 0208215



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend

# Bittere oranje-appelboom - Bloesem

*Citrus aurantium L. ssp. Aurantium Engl.*

## Familie

Rutaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Bloemknoppen

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Licht zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Zuren en fenolen - Bitterstoffen - Flavonoiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend
- Krampwerend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0208579

1 KG - CNK 0208546



### Goed om te weten!

De oranjebloesem wordt vnl. gebruikt in (kalmerende) theemengsels en kinderthees, o.a. door zijn zoetend en smaakverbeterend effect.

# Orthosifon - Blad

*Orthosiphon stamineus Benth.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht zoutig - Licht bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Mineralen - Flavonoïden - Organische zuren - Meso-inositol - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Ontstekingswerend op de urinewegen
- Infectiewerend (bacteriostatisch)
- Galafdrijvend
- Hypolipemisch

## Contra-indicatie

- Oedemen door hart- of nierlijden
- Acute nieraandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0208983



# Paardenbloem - Blad

*Taraxacum officinale* Weber ex Wigg.

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Groen - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Mineralen - Bitterstoffen - Flavonoïden - Fenolzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Eetlustopwekkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Tonicum

## Contra-indicatie

- Obstructie van de galwegen of darm
- Maagzweer

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0210260



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend

## Goed om te weten!

Paardenbloempreparaten mogen 4 à 6 weken naëen gegeven worden.

# Paardenbloem - Wortel

*Taraxacum officinale* Weber ex Wigg.

## Familie

Asteraceae

## Kleuraccenten

Beige - Bruin

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Bitterstoffen - Pentacyclische triterpene alcoholen - Fytosterolen - Suikers

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galvormend
- Galafdrijvend
- Eetlustopwekkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Tonicum

## Contra-indicatie

- Obstructie van de galwegen of darm
- Maagzweer

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0210377

250 G - CNK 0210385



### Uitwendige toepassing

- Adstringend

## Goed om te weten!

Paardenbloempreparaten mogen 4 à 6 weken naëen gegeven worden.

# Passiebloem - Kruid

*Passiflora incarnata L.*

## Familie

Passifloraceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloiden - Flavonoïden - Maltol - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend op het centraal zenuwstelsel
- Pijnstillend, o.a. voor zenuwpijnen
- Slaapopwekkend
- Angstwerend
- Tonicum

## Contra-indicatie

- Zwangerschap

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0209643



## Goed om te weten!

Er is geen gevaar voor afhankelijkheid.

# Pepermunt - Blad

*Mentha x piperita L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Karakteristiek - Aromatisch - Verfrissend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Looistoffen - Flavonoïden - Triterpenen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Krampwerend
- Braakstillend
- Galvormend
- Galafscheidend
- Galafdrijvend
- Winddrijvend
- Spijsverteringsbevorderend
- Antiseptisch op de darmen
- Pijnstillend

### Uitwendige toepassing

- Pijnstillend
- Antiseptisch
- Ontgeurend
- Ontzwellend

## Contra-indicatie

- Kinderen onder de 12 jaar
- Obstructie of ontsteking van de galwegen
- Ernstige leverschade

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0222281



### Goed om te weten!

Pepermuntthee mag langdurig gebruikt worden.

# Psyllium - Zaad Vlozaad

*Plantago afra L.*

## Familie

Plantaginaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Zoet - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Hongerremmend
- Bloedsuikerverlagend
- Hypolipemisch
- Verzachtend op slijmvliezen van maag en darmen

## Contra-indicatie

- Obstructies van maag en darmen
- Ileus

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0643742

750 G - CNK 1018506

1 KG - CNK 0211086

5 KG - CNK 0421578



### Uitwendige toepassing

- Verzachtend

## Goed om te weten!

Onschuldig middel zonder echte nevenwerkingen. Bij een sterk verstoorde darmflora kan de laxerende werking wel langer op zich laten wachten. De constipatie kan eerst wat verergeren en gedurende een tweetal weken aanhouden. Halveer de doses en ga door met de inname; meestal zal na herstel van de darmflora de laxerende werking intreden.

Vlozaad werkt vooral stoelgangsregulerend waardoor het zowel bij constipatie als bij diarree kan ingezet worden.



# Chinese/Rusische Rabarber - Poeder

*Rheum palmatum L.*

## Familie

Polygonaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortelstok

## Smaak / Textuur

Bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Hydroxy-anthraceenderivaten - Looistoffen - Flavonoiden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend
- Slijmvlies-samentrekkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Bloedstelpend
- Galafdrijvend
- Hypolipemisch
- Waterafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Darmontstekingen
- Aambeien

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0211698

250 G - CNK 0211706



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Infectiewerend (antibacterieel)

## Goed om te weten!

Bij constipatie moet ernaar gestreefd worden om individueel de laagst mogelijke dosis te gebruiken die nog zorgt voor een zachte stoelgang.

Chrysofanol (hydroxy-anthraceenderivaat) wordt via de nieren uitgescheiden als chrysofaanzuur, wat de urine oranje tot rood kan kleuren.

# Rozemarijn - Blad

*Rosmarinus officinalis L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Zeer aromatisch - Bitter - Zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Flavonoïden - Fenolzuren - Alkaloïden - Bitterstoffen - Triterpeenzuren - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de bloedsomloop en het hart
- Bloeddrukverhogend
- Galafdrijvend
- Krampwerend op maag, darmen en gal
- Leverondersteunend
- Winddrijvend
- Spijsverteringsbevorderend

### Uitwendige toepassing

- Bloedsomloopstimulerend
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Antiseptisch

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (tenzij als keukenkruid)
- Epilepsie
- Ontstekingen van het maagdarmslijmvlies

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0211938

250 G - CNK 0211946



# Saffraankrokus - Stempel

*Crocus sativus L.*

## Familie

Iridaceae

## Kleuraccenten

Rood

## Vorm

Stigma

## Smaak / Textuur

Zeer aromatisch - Pittig - Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Carotenoiden - Heterosidische bitterstoffen - Etherische olie

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend op de baarmoeder
- Maagversterkend
- Winddrijvend
- Krampwerend op de luchtwegen
- Bloeddrukverlagend
- Kalmerend
- Slaapopwekkend

### Uitwendige toepassing

- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (tenzij als keukenkruid)

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1G - CNK 0216473



### Goed om te weten!

Saffraan kan gebruikt worden in aanstrijk-middelen om de pijn te stillen bij het doorbreken van de tanden bij kinderen.

# Salie - Blad

*Salvia officinalis L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Bladeren

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Bitterstoffen - Flavonoïden - Looistoffen - Triterpenen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetremmend
- Slijmvliesamentrekkend t.h.v. mond, keel, maag en darmen
- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Spijsverteringbevorderend
- Fyto-oestrogene eigenschappen
- Bloeddrukverhogend



### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Ontgeurend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Epilepsie
- Zweren van het maag-darmstelsel
- Hoge bloeddruk

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 212688

# Salie - Blad

*Salvia officinalis L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Bitterstoffen - Flavonoïden - Looistoffen - Triterpenen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetremmend
- Slijmvliesamentrekkend t.h.v. mond, keel, maag en darmen
- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Spijsverteringbevorderend
- Fyto-oestrogene eigenschappen
- Bloeddrukverhogend



### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Ontgeurend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Epilepsie
- Zweren van het maag-darmstelsel
- Hoge bloeddruk

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0212605

250G - CNK 1097468

# Salie - Poeder

*Salvia officinalis L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen

## Vorm

Poeder - bekomen van de bladeren

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Bitterstoffen - Flavonoïden - Looistoffen - Triterpenen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetremmend
- Slijmvliesamentrekkend t.h.v. mond, keel, maag en darmen
- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Spijsverteringbevorderend
- Fyto-oestrogene eigenschappen
- Bloeddrukverhogend



### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal)
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Ontgeurend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Epilepsie
- Zweren van het maag-darmstelsel
- Hoge bloeddruk

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0212696

# Sarsaparilla - Wortel

*Smilax sp.*

## Familie

Smilacaceae

## Kleuraccenten

Rood - Bruin

## Vorm

Gesneden bijwortels

## Smaak / Textuur

Licht zoet - Romig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Saponinen en steroïde saponinen - Fytosterolen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Tonicum
- Hypolipemisch
- Expectorerend

### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antiviraal)
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250G - CNK 0212373



# Senna - Blad

*Cassia sp.*

## Familie

Leguminosae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Bladeren

## Smaak / Textuur

Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Flavonoïden - Slijmstoffen - Naftolderivaten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxeermiddel dat werkt zo'n 6 à 12 uur na de inname
- Galvormend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Menstruatie
- Obstructie van darmen
- Ileus
- Ontstekingen van maag of darmen
- Aambeien en spataders

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 213454



### Goed om te weten!

Sennablاد is enkel aangewezen bij acute constipatie, tenzij het wordt laaggedoseerd in associatie met spasmolytische kruiden, dan kan langduriger gebruik overwogen worden. Laat sennablاد nooit koken. Zoniet kijgt men vrijstelling van de prikkelende sennagrinen, die kunnen leiden tot krampen.

Urine kan rood kleuren zonder gevaar.



# Senna - Blad

*Cassia sp.*

## Familie

Leguminosae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Flavonoïden - Slijmstoffen - Naftolderivaten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxeermiddel dat werkt zo'n 6 à 12 uur na de inname
- Galvormend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Menstruatie
- Obstructie van darmen
- Ileus
- Ontstekingen van maag of darmen
- Aambeien en spataders

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1G - CNK 0213330

100G - CNK 0213348

260G - CNK 0213355



### Goed om te weten!

Sennablاد is enkel aangewezen bij acute constipatie, tenzij het wordt laaggedoseerd in associatie met spasmolytische kruiden, dan kan langduriger gebruik overwogen worden. Laat sennablاد nooit koken. Zoniet kijgt men vrijstelling van de prikkelende sennagrinen, die kunnen leiden tot krampen.

Urine kan rood kleuren zonder gevaar.

# Senna - Poeder

*Cassia sp.*

## Familie

Leguminosae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Poeder - bekomen van de bladeren

## Smaak / Textuur

Licht samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Flavonoïden - Slijmstoffen - Naftolderivaten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxeermiddel dat werkt zo'n 6 à 12 uur na de inname
- Galvormend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Menstruatie
- Obstructie van darmen
- Ileus
- Ontstekingen van maag of darmen
- Aambeien en spataders

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0213363



### Goed om te weten!

Sennablاد is enkel aangewezen bij acute constipatie, tenzij het wordt laaggedoseerd in associatie met spasmolytische kruiden, dan kan langduriger gebruik overwogen worden. Laat sennablاد nooit koken. Zoniet kijgt men vrijstelling van de prikkelende sennagrinen, die kunnen leiden tot krampen.

Urine kan rood kleuren zonder gevaar.

# Senna - Vrucht

*Cassia sp.*

## Familie

Leguminosae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Bruin

## Vorm

Peul

## Smaak / Textuur

Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Flavonoïden - Slijmstoffen - Naftolderivaten

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxeermiddel dat werkt zo'n 6 à 12 uur na de inname
- Galvormend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Menstruatie
- Obstructie van darmen
- Ileus
- Ontstekingen van maag of darmen
- Aambeien en spataders

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0213520

250G - CNK 0213496

1KG - CNK 0213512



### Goed om te weten!

De sennapeul heeft een veel mildere werking dan het blad en mag daarom soms zelfs in de kindergeneeskunde gebruikt worden.

# Sint-Janskruid - Kruid

*Hypericum perforatum L.*

## Familie

Hypericaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Naftodianthronen (hypericine) - Etherische olie - Flavonoïden (rutine, quercetine) - GABA - Antibacteriële verbindingen - Looistoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend
- Angstwerend
- Fyto-antidepressivum
- Pijnstillend i.f.v. zenuwpijnen

### Uitwendige toepassing

- Wondhelend
- Antiseptisch
- Lokaal pijnstillend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Ernstige depressie of bipolaire stoornis
- Fotosensitiviteit voor Sint-Janskruid
- Therapeutische UV-behandelingen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0207134



### Goed om te weten!

Sint-Janskruid wordt zeer goed verdragen maar maakt wel de huid lichtgevoelig. Bovendien kunnen er mogelijke interacties optreden met bepaalde medicijnen en hormonale anticonceptie.

# Spirulina - Poeder

*Spirulina platensis (Gomont) Geitler*

## Familie

Oscillatoriaceae

## Kleuraccenten

Groen

## Vorm

Poeder - bekomen van het gehele alge

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Aminozuren - Koolhydraten - Vitamines - Mineralen - Glucosamine - Sialinezuur - Superoxidedismutase

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Bloedzuiverend
- Bevordert de algemene gezondheid, welzijn, conditie
- Prestatieverbeterend
- Bevordert bloedvorming
- Weerstandverhogend
- Anti-allergisch
- Hypolipemisch

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0213918



### Goed om te weten!

Er wordt aangeraden om de dosis geleidelijk op te bouwen en best niet 's avonds in te nemen vanwege het activerend effect.

Spirulina bevat niet het hoge gehalte aan jodium zoals bij zee-algen en mag daardoor gebruikt worden bij patiënten met hyperthyreoïdie.

# Steranijs - Vrucht

*Illicium verum* Hook.

## Familie

Illiciaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Vrucht

## Smaak / Textuur

Karakteristiek - Anijs - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Organische zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Winddrijvend
- Krampwerend
- Maagversterkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Slijmoplossend
- Expectorerend
- Melksecretiebevorderend
- Zweetbevorderend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0694026



# Steranijs - Vrucht

*Illicium verum L.*

## Familie

Illiciaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Gesneden vrucht

## Smaak / Textuur

Karakteristiek - Anijs - Pittig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Organische zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Winddrijvend
- Krampwerend
- Maagversterkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Slijmoplossend
- Expectorerend
- Melksecretiebevorderend
- Zweetbevorderend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250G - CNK 0693986



# Stinkende gouwe - Kruid

*Chelidonium majus L.*

## Familie

Papaveraceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloïden - Chelidonzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galafscheidend
- Galafdrijvend
- Leverondersteunend
- Krampwerend
- Bloeddrukverlagend
- Bloedsuikerverlagend
- Kalmerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kinderen onder de 7 jaar
- Acute opstoten van hepatitis en cholecystitis

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0698712



### Goed om te weten!

Mogelijke nevenwerking:  
droge mond  
Langdurig gebruik wordt  
afgeraden.



# Tarwe - Zemelen

*Triticum aestivum* L.

## Familie

Poaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel

## Vorm

Zemelen

## Smaak / Textuur

Zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Eiwitten - Koolhydraten - Vetten - Enzymen - Mineralen en vitaminen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Laxerend

## Contra-indicatie

- Coeliakie
- Glutenintolerantie

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0213827

750 G - CNK 1196351

1 KG - CNK 0213801



### Goed om te weten!

Tarwezemelen zijn rijk aan fytinezuur dat gemakkelijk complexen vormt met vitaminen en mineralen, waardoor de opname ervan in de darm vermindert. Neem tarwezemelen dus niet tegelijkertijd met voedingssupplementen.

# Tijm - Kruid

*Thymus sp.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Grijs - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Flavonoïden - Triterpeenzuren - Fenolzuren - Looistoffen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Infectiewerend (antibacterieel, antiviraal, antifungaal) op de luchtwegen
- Krampwerend
- Hoestbedarend
- Spijsverteringsbevorderend
- Galvormend
- Winddrijvend
- Weerstandsverhogend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap (tenzij als keukenkruid)
- Galobstructie en leveraandoeningen
- Hypertensie
- Hormoonafhankelijke aandoeningen

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0214460

250G - CNK 0214478



### Uitwendige toepassing

- Infectiewerend (antibacterieel en antifungaal)
- Bloedsomloopregulerend
- Wondhelend
- Pijnstillend
- Ontgeurend

# Wilde tijm - Kruid

*Thymus serpyllum auct. non L.*

## Familie

Lamiaceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Looistoffen - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Spijsverteringsbevorderend
- Krampwerend
- Winddrijvend
- Antiseptisch
- Expectorerend



### Uitwendige toepassing

- Pijnstillend
- Ontzwellend
- Wondhelend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0213694

# Toorts - Bloem

*Verbascum sp.*

## Familie

Scrophulariaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Bloemkroon

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Iridoïden - Triterpenoïde saponinen - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Slijmoplossend
- Expectorerend
- Hoestbedarend
- Ontstekingswerend
- Anti-allergisch
- Antiseptisch
- Zweetbevorderend
- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend

### Uitwendige toepassing

- Uitrijpend
- Wondhelend
- Antiseptisch
- Pijnstillend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0696112



# Echte valeriaan - Wortel

*Valeriana officinalis L.*

## Familie

Valerianaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Gesneden wortel

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Zoet - Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Valepotriaten - Alkaloïden - Amino-zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend
- Ontspannend
- Angstwerend
- Bloeddrukverlagend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 3 jaar
- Lever- en nierpatiënten.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0214965



### Goed om te weten!

Valeriaan wordt zeer goed verdragen en tast het concentratievermogen niet aan. Het leidt niet tot gewenning of verslaving. Combinatie met alcohol wordt afgeraden.

# Echte valeriaan - Poeder

*Valeriana officinalis L.*

## Familie

Valerianaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortelstok en zijn uitlopers

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Zoet - Licht bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Valepotriaten - Alkaloïden - Aminozen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Kalmerend
- Ontspannend
- Angstwerend
- Bloeddrukverlagend
- Slaapopwekkend

## Contra-indicatie

- Het gebruik van valeriaan wordt niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0214882



# Varkensgras - Kruid

*Polygonum aviculare L.*

## Familie

Polygonaceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Roze

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Licht zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Kielzuur - Looistoffen - Slijmstoffen - Flavonglycosiden - Antrachinonen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor het bindweefsel
- Versterkt haar, nagels, kraakbeen
- Wondhelend
- Expectorerend
- Slijmvliesamentrekkend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250G - CNK 0211680



# Venkel - Zaad

*Foeniculum vulgare* Mill. var. *dulce*

## Familie

Apiaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen

## Vorm

Zaden

## Smaak / Textuur

Aromatisch - Anijs - Zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Vette olie - Flavonoïden - Furanocoumarinen - Fyto-oestrogenen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Winddrijvend
- Krampwerend
- Spijsverteringsbevorderend
- Leverondersteunend
- Galafdrijvend
- Expectorerend
- Melkproductieverhogend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0201368

250G - CNK 0201376

1KG - CNK 0201350





# Driekleurig viooltje - Kruid

*Viola tricolor L.*

## Familie

Violaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Zoet- Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Slijmstoffen - Flavonoïden - Anthocyanen - Salicylaten - Fenolzuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Waterafdrijvend
- Urinezuurafdrijvend
- Bloedzuiverend
- Ontstekingswerend
- Expectorerend
- Zweetbevorderend

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Adstringerend
- Verzachtend
- Wondhelend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100G - CNK 0172247



# Vlier - Bloesem

*Sambucus nigra L.*

## Familie

Odoxacea

## Kleuraccenten

Geel

## Vorm

Bloemen

## Smaak / Textuur

Licht zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie - Flavonoïden (rutine en quercetine) - Ribosome Inactivating Proteins - Looistoffen - Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Zweetbevorderend
- Infectiewerend (antiviraal)
- Weerstandverhogend
- Adstringerend
- Ontstekingswerend op slijmvliezen
- Expectorerend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Ontstekingswerend
- Verzachtend op slijmvliezen

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0214171



# Vrouwenmantel - Kruid

*Alchemilla vulgaris L.*

## Familie

Rosaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Grijs

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Looistoffen - Flavonoïden - Salicylzuur - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de baarmoeder
- Slijmvlies-samentrekkend van maag, darmen en baarmoeder
- Bloedstelpend
- Infectiewerend
- Bloedzuiverend



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Ontstekingswerend
- Bloedstelpend
- Wondhelend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap, tenzij tijdens laatste maand en bevalling (heel geschikt na de bevalling!)

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0693309

# Vuilboom - Bast

*Rhamnus frangula L.*

## Familie

Rhamnaceae

## Kleuraccenten

Oranje - Bruin

## Vorm

Gesneden bast van jonge twijgen

## Smaak / Textuur

Zoet - Licht bitter - Slijmerig - Samentrekkend

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Anthraceenderivaten - Bitterstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Mild laxerend
- Bloedzuiverend
- Leverondersteunend
- Galafdrijvend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Kinderen onder de 12 jaar
- Darmontstekingen
- Ileus
- Prostaatlijden

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0202135

250 G - CNK 0202143

1 KG - CNK 0202127



### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend

### Goed om te weten!

Niet langer dan 14 dagen na elkaar gebruiken.

De urine kan een oranje-verkleuring vertonen omdat anthraceenderivaten voor een klein deel via de urine worden uitgescheiden, dit is totaal ongevaarlijk.

# Smalle weegbree - Kruid

*Plantago lanceolata L.*

## Familie

Plantaginaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Groen

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Licht bitter - Zoutig - Slijmerig

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Iridoïden - Looistoffen - Kiezeldzuur - Mineralen - Slijmstoffen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de luchtwegen
- Verzachtend
- Infectiewerend (antibacterieel)
- Anti-allergisch
- Ontstekingswerend
- Expectorerend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Bloedstelpend
- Ontstekingswerend
- Infectiewerend (antibacterieel en antifungaal)

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0210542



### Goed om te weten!

Warme infusen en vooral decocten hebben minder antibiotische activiteit omdat het bèta-glycosidase dat moet zorgen voor de actieve vorm van aucubigenine (iridoïde) door de verwarming minder actief wordt. De beste preparaten zijn dus tincturen, verse extracten en sappen.

# Wijnstok - Blad

*Vitis vinifera L.*

## Familie

Vitaceae

## Kleuraccenten

Rood - Bruin

## Vorm

Gesneden bladeren

## Smaak / Textuur

Neutraal

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Flavonoïden, o.a. oligomere proanthocyaniden - Fenolzuren - Tannines - Resveratrol

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Tonicum voor de haarvaten en vaatwanden
- Versterkt de vaatwanden
- Waterafdrijvend
- Krampwerend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Ontstekingswerend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0215467



# Wilgenroosje - Kruid

*Epilobium angustifolium L.*

## Familie

Onagraceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Fytosterolen - Flavonoïden - Looistoffen - Triterpeen-zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend voor de prostaat
- Antiproliferatief op de prostaat
- Verzachtend voor de luchtwegen
- Slijmvlies-samentrekkend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Vezachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0200667



# Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid

*Epilobium parviflorum* Schreb.

## Familie

Onagraceae

## Kleuraccenten

Beige - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Fytosterolen - Flavonoiden - Looistoffen - Triterpeen-zuren

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Ontstekingswerend voor de prostaat
- Antiproliferatief op de prostaat
- Verzachtend voor de luchtwegen
- Slijmvlies-samentrekkend

### Uitwendige toepassing

- Adstringerend
- Wondhelend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0200725

250 G - CNK 0200733





# Wolfsklauw - Kruid

*Lycopodium clavatum L.*

## Familie

Lycopodiaceae

## Kleuraccenten

Geel - Groen - Bruin

## Vorm

Gesneden kruid

## Smaak / Textuur

Zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloïden - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Nierantisepticum
- Waterafdrijvend
- Slijmvliesamentrekkend

## Contra-indicatie

- Gebruik deze plant alleen onder medisch toezicht.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0205997



# Wolfsklauw - Poeder Heksenmeel

*Lycopodium clavatum L.*

## Familie

Lycopodiaceae

## Kleuraccenten

Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de sporen

## Smaak / Textuur

Zoet - Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloïden - Flavonoïden

## Voornaamste eigenschappen

### Uitwendige toepassing

- Verzachtend
- Wondhelend

## Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0206003



### Goed om te weten!

Heksenmeel wordt voornamelijk gebruikt als strooipoeder bij vochtige huidaandoeningen (zweetvoeten) en roodheid bij kinderen. Het gebruik op open huidletsels is af te raden.

# Zoethout - Wortelextract

*Glycyrrhiza glabra L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Zwart

## Vorm

Extract - bekomen van de wortel

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch - Zeer zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpenoïde saponinen (glycyrrhizine(zuur)) - Flavonoïden - Isoflavonoïden - Coumestanen - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van maag en darmen
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Krampwerend
- Galafscheidend
- Bijnierstimulerend
- Hoestbedarend
- Expectorerend
- Anti-allergisch

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Diabetici
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Lever- en galblaasaandoeningen
- Hart- en nierinsufficiëntie
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 0421644



## Goed om te weten!

Er wordt aangeraden om zoethout niet langer dan 6 weken te gebruiken zonder medisch advies, tenzij als smaakverbeteraar.

# Zoethout - Wortel ongepeld

*Glycyrrhiza glabra L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Bruin

## Vorm

Wortel - ongepeld

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch - Zeer zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpenoïde saponinen (glycyrrhizine(zuur)) - Flavonoïden - Isoflavonoïden - Coumestanen - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van maag en darmen
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Krampwerend
- Galafscheidend
- Bijnierstimulerend
- Hoestbedarend
- Expectorerend
- Anti-allergisch

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Diabetici
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Lever- en galblaasaandoeningen
- Hart- en nierinsufficiëntie
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 0172593



### Goed om te weten!

Er wordt aangeraden om zoethout niet langer dan 6 weken te gebruiken zonder medisch advies, tenzij als smaakverbeteraar.

# Zoethout - Wortel ongepeld

*Glycyrrhiza glabra L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Bruin

## Vorm

Gesneden wortel - ongepeld

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch - Zeer zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpenoïde saponinen (glycyrrhizine(zuur)) - Flavonoïden - Isoflavonoïden - Coumestanen - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van maag en darmen
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Krampwerend
- Galafscheidend
- Bijnierstimulerend
- Hoestbedarend
- Expectorerend
- Anti-allergisch

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Diabetici
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Lever- en galblaasaandoeningen
- Hart- en nierinsufficiëntie
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

1 KG - CNK 0220640



### Goed om te weten!

Er wordt aangeraden om zoethout niet langer dan 6 weken te gebruiken zonder medisch advies, tenzij als smaakverbeteraar.

# Zoethout - Wortel gepeld

*Glycyrrhiza glabra* L.

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel - Bruin

## Vorm

Gesneden wortel - gepeld

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch - Zeer zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpenoïde saponinen (glycyrrhizine(zuur)) - Flavonoïden - Isoflavonoïden - Coumestanen - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van maag en darmen
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Krampwerend
- Galafscheidend
- Bijnierstimulerend
- Hoestbedarend
- Expectorerend
- Anti-allergisch

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Diabetici
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Lever- en galblaasaandoeningen
- Hart- en nierinsufficiëntie
- Vanwege een mogelijks bloedverdünnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0220681

250 G - CNK 0220715

1 KG - CNK 0220764



### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend

## Goed om te weten!

De ontschorste wortel bevat 30 à 40% minder glycyrrhizine dan de ongepelde wortel.

Er wordt aangeraden om zoethout niet langer dan 6 weken te gebruiken zonder medisch advies, tenzij als smaakverbeteraar.

# Zoethout - Poeder

*Glycyrrhiza glabra L.*

## Familie

Fabaceae

## Kleuraccenten

Beige - Geel

## Vorm

Poeder - bekomen van de wortel

## Smaak / Textuur

Licht aromatisch - Zeer zoet

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Triterpenoïde saponinen (glycyrrhizine(zuur)) - Flavonoïden - Isoflavonoïden - Coumestanen - Bitterstoffen - Fytosterolen

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Verzachtend op de slijmvliezen van maag en darmen
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Krampwerend
- Galafscheidend
- Bijnierstimulerend
- Hoestbedarend
- Expectorerend
- Anti-allergisch

### Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend
- Verzachtend

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Diabetici
- Hormoonafhankelijke aandoeningen
- Lever- en galblaasaandoeningen
- Hart- en nierinsufficiëntie
- Vanwege een mogelijks bloedverdunnend effect niet gebruiken voor chirurgische of tandheelkundige ingreep

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0220897



### Goed om te weten!

Er wordt aangeraden om zoethout niet langer dan 6 weken te gebruiken zonder medisch advies, tenzij als smaakverbeteraar.

# Zuurbes - Wortelbast

*Berberis vulgaris* L.

## Familie

Berberidaceae

## Kleuraccenten

Bruin - Geel

## Vorm

Gesneden wortel(bast)

## Smaak / Textuur

Bitter

## Belangrijkste inhoudsstoffen

Alkaloïden - Chelidoninezuur - Resines - Tannines

## Voornaamste eigenschappen

### Orale inname

- Galafdrijvend
- Maagversterkend
- Spijsverteringsbevorderend
- Mild laxerend
- Waterafdrijvend
- Infectiewerend

## Contra-indicatie

- Nieraandoening gepaard gaande met koorts

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0200782



### Goed om te weten!

Vermijd hoge dosissen omwille van het hoge alkaloidengehalte.





# KRUIDENMENGELINGEN



# 1 Kruideninfusies

Volgende kruidenmengelingen kunnen als infusie gebruikt worden voor inwendig gebruik.

Voor het gebruik van een infusie geldt volgend algemeen advies tenzij anders vermeld:

1. Kook het water en laat 2-5 minuten staan, zodat het water ongeveer 80°C heeft.
2. Breng ongeveer 1 à 2 theelepels van het kruidenmengsel in een tas en overgiet het met het water.
3. Sluit de tas met het deksel (om het afkoelen van het water en het vervliegen van de etherische oliën te voorkomen) en laat naargelang de smaak maximum 10 minuten staan.
4. Zeef indien nodig.

## Saint Germain Kruiden + Senna

### Samenstelling

- Anijs zaad
- Venkel zaad
- Zoethout wortel ongepeld
- Senna blad

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de spijsvertering en darmtransit.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0219857

5 KG - CNK 1537729



---

## Tisane 5 Soorten

### Samenstelling

- Berendruif blad
- Kweekgras wortelstok
- Jeneverbes
- Heemst wortel gepeld
- Zoethout wortel ongepeld

### Voornaamste eigenschappen

Zuiverend effect op de spijsvertering, de nieren en blaas.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0218818

---



## Tisane Broncho

### Samenstelling

- Steranijs vrucht
- Iers mos
- Eukalyptus blad
- Hyssop
- Zoethout wortel ongepeld
- Wilde tijm

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de luchtwegen.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2085991

---



---

## Tisane Broncho 3 Bloemen

### Samenstelling

- Toorts bloem
- Heemst bloem
- Kaasjeskruid bloem

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de bovenste luchtwegen.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

### Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0219071

---

## Tisane Courtois

### Samenstelling

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| • Steranijs vrucht     | • Kaasjeskruid bloem |
| • Iers mos             | • Zoethout wortel    |
| • Kweekgras wortelstok | ongepeld             |
| • Eukalyptus blad      | • Braam blad         |
| • Heemst blad          |                      |
| • Heemst wortel gepeld |                      |

### Voornaamste eigenschappen

Verzachtend effect op de keel.

*Raadleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Bijzondere gebruiksaanwijzing

**Volwassenen:** Eén soeplepel per tas water gedurende 5 minuten laten koken. Vervolgens filteren, suiker toevoegen en zo warm mogelijk drinken. Een tas nemen 's avonds voor het slapengaan. Indien nodig opnieuw één- of tweemaal een tas nemen in de loop van de dag.

**Kinderen** van 5 tot 12 jaar: één koffielepel per tas water.

### Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 2637585

1 KG - CNK 4739835



---

## Tisane Lever

### Samenstelling

- Steranijs vrucht
- Boldo blad
- Vuilboom bast
- Kweekgras wortelstok
- Venkel zoet vrucht
- Citroenmelisse kruid
- Pepermunt kruid
- Paardenbloem wortel
- Zoethout wortel ongepeld
- Senna blad
- Goudsbloem kroonblad

### Voornaamste eigenschappen

Zuiverend effect op de lever.  
Positief effect op de spijsvertering.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086114

1 KG - CNK 4739769



---

## Tisane Maagzuur

### Samenstelling

- Duizendblad kruid
- Venkel zoet vrucht
- Sint-Janskruid
- Varkensgras kruid
- Rozemarijn

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de spijsvertering.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Ernstige depressie of bipolaire stoornis
- Fotosensitiviteit voor Sint-Janskruid
- Therapeutische UV-behandelingen

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086098

1 KG - CNK 4739751



---

## Tisane Nier

### Samenstelling

- Kweekgras wortelstok
- Jeneverbes
- Kersensteeltjes
- Heermoes kruid
- Zoethout wortel ongepeld

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de nieren en urinewegen.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086288

1 KG - CNK 4739819



---

## Tisane Nier 4 Met Jeneverbes

### Samenstelling

- Venkel zoet vrucht
- Jeneverbes
- Zoethout wortel ongepeld

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de spijsvertering en darmtransit.  
Jeneverbes werkt ondersteunend bij te weinig urine-aanmaak en in de preventie van nierstenen en blaasontsteking.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Opgelet bij allergie voor anethol, selderij, komijn, koriander, groene anijs of dille.

### Beschikbare verpakkingsgroottes

250 G - CNK 0219642





# Tisane Prostaat

## Samenstelling

- Boldo blad
- Toorts bloem
- Berendruif blad
- Wilgenroosje klein-bloemig
- Venkel zoet vrucht
- Maretak
- Heemst wortel gepeld
- Lijnzaad
- Mais stempel
- Zoethout wortel ongepeld
- Moerasspirea kruid

## Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de prostaat.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie (theoretisch gezien: gering effect op de bloeddruk wegens bloeddruk-verlagende eigenschappen van maretak en bloeddrukverhogende eigenschappen van zoethout)

## Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086247

1 KG - CNK 4739785



# Tisane Prosta

## Samenstelling

- Duizendblad kruid
- Berendruif blad
- Walstro kruid
- Zwarte aalbes blad
- Cichorei wortel
- Wilgenroosje wortel
- Venkel zoet vrucht
- Maretak
- Hamamelis blad
- Lavas wortel
- Mais stempel
- Pepermunt kruid
- Brandnetel wortel
- Paardenbloem wortel
- Heermoes kruid
- Sleutelbloem bloem
- Zoethout wortel ongepeld
- Rode roos kroonblad



## Voornaamste eigenschappen

Verbetert het urinair comfort.  
Positief effect op de prostaat.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie (theoretisch gezien: gering effect op de bloeddruk wegens bloeddrukverlagende eigenschappen van maretak en bloeddrukverhogende eigenschappen van zoethout)

## Bijzondere gebruiksaanwijzing

Eén koffielepel per tas kokend water gedurende 10 minuten laten trekken. Suiker toevoegen naar smaak, zo mogelijk met zuivere bijenhoning. Een tas drinken 's morgens en bij de maaltijden.

Omwille van het diuretisch effect wordt het gebruik 's avonds voor het slapengaan afgeraden.

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 2637627



---

## Tisane Slaap

### Samenstelling

- Meidoorn blad met bloem
- Steranijs vrucht
- Hopkegel
- Pepermunt kruid
- Oranjebloesem zacht kroonblad
- Passiebloem kruid
- Salie blad
- Lindebloesem

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de slaap, bij onrust en stress.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- De geraadpleegde literatuur vermeldt geen contra-indicaties.

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086072

1 KG - CNK 4739744



---

## Tisane Slankheid

### Samenstelling

- Vuilboom bast
- Kweekgras wortelstok
- Hyssop
- Senna blad
- Wijnstok blad
- Groene thee
- Rozemarijn

### Voornaamste eigenschappen

Zuiverend en laxerend effect.

Positief effect op de spijsvertering.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086197

1 KG - CNK 4739777



## Tisane Transit

### Samenstelling

- Venkel zoet vrucht
- Heemst blad
- Heemst wortel gepeld
- Kaasjeskruid bloem
- Zoethout wortel ongepeld
- Moerasspirea kruid
- Senna blad

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de darmtransit.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie
- Intestinale obstructie, acute darmontstekingen (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa appendicitis) en abdominale pijn van onbekende oorsprong.
- Kinderen onder de 12 jaar

### Beschikbare verpakkingsgroottes

200 G - CNK 2086346      1 KG - CNK 4739827



## Tisane Vichy

### Samenstelling

- Steranijs vrucht
- Boldo blad
- Vuilboom bast
- Kweekgras wortelstok
- Koriander
- Venkel zoet vrucht
- Es blad
- Maretak
- Heemst blad
- Kaasjeskruid blad
- Pepermunt kruid
- Heermoes kruid
- Zoethout wortel ongepeld
- Moerasspirea kruid
- Geurig ijzerhardkruid blad
- Senna blad

### Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de darmtransit.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Bijzondere gebruiksaanwijzing

Een halve soeplepel per tas kokend water gedurende 15 minuten laten trekken. 's Morgens bij het opstaan of 's avonds, tenminste 1 uur na de laatste maaltijd. Al dan niet suiker toevoegen.

### Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 2637601      1 KG - CNK 4739843



# Tisane Wit

## Samenstelling

- Vuilboom bast
- Berendruif blad
- Kweekgras wortelstok
- Venkel zoet vrucht
- Jeneverbes
- Kersensteeltjes
- Mais stempel
- Kaasjeskruid blad
- Pepermunt blad
- Viooltje driekleurig kruid
- Zoethout wortel ongepeld
- Moerasspirea kruid
- Senna blad



## Voornaamste eigenschappen

Positief effect op de nieren, urinewegen en blaas.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

## Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

## Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 2674158

1 KG - CNK 4739850

## 2 Zoethoutwortel samengesteld poeder

### Samenstelling

- Venkel zoet vrucht
- Zoethoutwortel poeder
- Senna blad
- Saccharose
- Zwavel gewassen

### Voornaamste inwendige eigenschappen

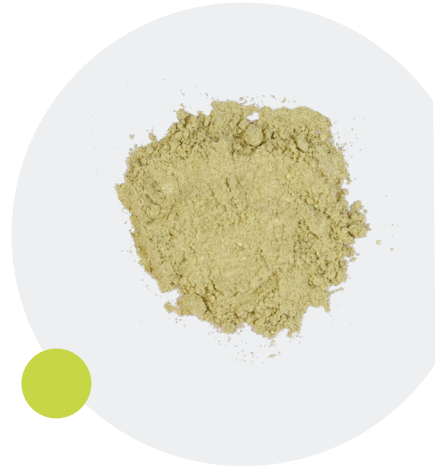
Positief effect om maag en darmen.  
Smaakmaker bij gebak en dranken.

### Contra-indicatie

- Zwangerschap en borstvoeding
- Hypertensie

### Beschikbare verpakkingsgroottes

100 G - CNK 0220566



## 3 Zweedse kruiden

### Samenstelling

- Aloe kaapse brokjes
- Engewortel wortel
- Zilverdistel wortel
- Mirre Hars
- Manna
- Rabarber wortel
- Saffraan stempel
- Senna Blad
- Zitterwortel wortelstok
- (Kamfer)
- Theriac

### Voornaamste eigenschappen

#### Inwendig

Positief effect op de spijsvertering, de algemene vermoeidheid, stress en slapeloosheid.

Het wordt ook gebruikt als een preventieve maatregel tegen pijn en ongemak van welke aard dan ook.

*Raadpleeg de productinformatie per bestanddeel voor meer details.*

#### Uitwendig

- Insectenbeten
- Irritaties
- Kleine ontstekingen
- Puistjes of acne

### Contra-indicatie

- Diarree

### Bijzondere gebruiksaanwijzing

Overgiet 90,2 g kruidenmengeling met 1,5 l alcohol van 38-40° en laat dit mengsel gedurende 14 dagen macereren. Elke dag schudden, alsook voor het eigenlijke gebruik.

Droog bewaren en buiten de invloed van zon- of daglicht.

Houdt u niet van de smaak of geur van kamfer? Ontdek ook onze formulatie zonder kamfer in het assortiment!

### Beschikbare verpakkingsgroottes

90,2 G (met kamfer) - CNK 0489906

90,2 G (zonder kamfer) - CNK 1252170



**MARIA  
TREBEN  
RECEPT!**



**ANDERE**



# Groene klei poeder voor uitwendig gebruik

## Voornaamste eigenschappen

- Reinigend effect op de huid
- Positief effect op vette huid en irritaties
- Kalmerend bij zonnebrand
- Vertraagt huidveroudering
- Positief effect op haar en hoofdhuid

## Contra-indicatie

- Zwangerschap
- Kinderen onder de drie jaar

## Beschikbare verpakkingsgroottes

500 G - CNK 2410603





# Inhoudstafel - Kruiden en hun eigenschappen

## A

### Angstwerend

Passiebloem - Kruid	88
Sint-Janskruid - Kruid	102
Echte valeriaan - Wortel	111
Echte valeriaan - Poeder	112

### Anti-allergisch

Zwarte aalbes - Blad	6
Brandnetel - Blad	17
Ereprijskruid - Kruid	26
Spirulina - Poeder	103
Toorts - Bloem	110
Smalle weegbree - Kruid	119
Zoethout - Wortel extract	125
Zoethout - Wortel on gepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

### Antidepressivum

Sint-Janskruid - Kruid	102
------------------------	-----

### Antidiarrheticum

Ispaghula - Zaad,	48
-------------------	----

### Antiparasitair

Anijs - Zaad	8
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Komijn - Zaad	62
Lavendel - Bloem	66

### Antiproliferatief op de prostaat

Brandnetel - Wortel	18
Wilgenroosje - Kruid	121
Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122

### Antireumatisch

Zwarte aalbes - Blad	6
Brandnetel - Blad	17

### Antiseptisch

Anijs - Zaad	8
Eucalyptus - Blad	28
Gember - Wortel	31
Gember - Poeder	32
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Hibiscus - Bloem	44,45
Hop - Bloem	46
Gewone jeneverbes - Vrucht	49
Kardamom - Vrucht	56

Kina - Bast	59
Grote klis - Wortel	61
Kurkuma - Poeder	64
Kweekgras - Wortel	65
Lavendel - Bloem	66
Mosterd - Poeder	81
Pepermunt - Blad	89
Rozemarijn - Blad	92
Sint-Janskruid - Kruid	102
Wilde tijm - Kruid	109
Toorts - Bloem	110

### Adstringerend

Zwarte aalbes - Blad	6
Beredruif - Blad	10
Blauwe bosbes - Blad	15
Blauwe bosbes - Vrucht	16
Brandnetel - Blad	17
Gewoon duizendblad - Kruid	24
Eucalyptus - Blad	28
Framboos - Blad	30
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Guldenroede - Kruid	36
Hamamelis - Blad	37
Herderstasje - Kruid	43
Hop - Bloem	46
Notelaar - Blad	82
Olijfbom - Blad	83
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87
Chinees/Russische Rabarber - Poeder	91
Driekleurig viooltje - Kruid	115
Vlier - Bloesem	116
Vrouwenmantel - Kruid	117
Vuilboom - Bast	118
Smalle weegbree - Kruid	119
Wijnstok - Blad	120
Wilgenroosje - Kruid	121
Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122

## B

### Bevordert metabolisme

Blaaswier - Poeder	11
Mate - Blad	76

### Bijnierstimulerend

Zwarte aalbes - Blad	6
Zoethout - Wortel extract	125
Zoethout - Wortel on gepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128



Zoethout - Poeder 129

### **Bleekt de huid**

Beredruif - Blad 10

### **Bloeddrukregulerend**

Ginseng - Poeder 33

Herderstasje - Kruid 43

Meidoorn - Blad met bloem 77

Meidoorn - Bloem 79

### **Bloeddrukverlagend**

Artisjok - Blad 9

Gewoon duizendblad - Kruid 24

Hibiscus - Bloem 44

Hibiscus - Bloem 45

Maretak - Kruid 74

Olijfboom - Blad 83

Saffraankrokus - Stempel 93

Stinkende gouwe - Kruid 106

Echte valeriaan - Wortel 111

Echte valeriaan - Poeder 112

### **Bloeddrukverhogend**

Rozemarijn - Blad 92

Salie - Blad 94,95

Salie - Poeder 96

### **Bloedsomloopregulerend**

Blauwe bosbes - Vrucht 16

Gewoon duizendblad - Kruid 24

Gember - Wortel 31

Gember - Poeder 32

Kalmoes - Wortel 52

Mosterd - Poeder 81

Rozemarijn - Blad 92

Tijm - Kruid 108

### **Bloedstelpend**

Gewoon duizendblad - Kruid 24

Eucalyptus - Blad 28

Goudsbloem - Kroonbladeren 35

Guldenroede - Kruid 36

Hamamelis - Blad 37

Herderstasje - Kruid 43

Maïs - Stempel 73

Chinees/Russische Rabarber - Poeder 91

Vrouwenmantel - Kruid 117

Smalle weegbree - Kruid 119

### **Bloedsuikerregulerend**

Boon - Poeder 14

Ginseng - Poeder 33

### **Bloedsuikerverlagend**

Blauwe bosbes - Blad 15

Fenegriek - Poeder 29

Heemst - Wortel 39

Hibiscus - Bloem 44,45

Ispaghula - Zaad, 48

Grote klis - Wortel 61

Maïs - Stempel 73

Notelaar - Blad 82

Olijfboom - Blad 83

Stinkende gouwe - Kruid 106

Psyllium - Zaad 90

### **Bloedzuiverend**

Brandnetel - Blad 17

Duivelsklauw - Wortel 21

Duivelsklauw - Poeder 22

Gewone duivenkervel - Kruid 23

Gewone es - Blad 27

Heide - Bloem 42

Gewone jeneverbes - Vrucht 49

Grote klis - Wortel 61

Kweekgras - Wortel 65

Maïs - Stempel 73

Moerasspirea - Bloem 79

Moerasspirea - Kruid 80

Paardenbloem - Blad 86

Paardenbloem - Wortel 87

Sarsaparilla - Wortel 97

Spirulina - Poeder 103

Driekleurig viooltje - Kruid 115

Vrouwenmantel - Kruid 117

Vuilboom - Bast 118

### **Braakstillend**

Citroenmelisse - Blad 20

Gember - Wortel 31

Gember - Poeder 32

Pepermunt - Blad 89

### **Bronchodilatator**

Anijs - Zaad 8

## **C**

### **Cardiotonisch**

Gember - Wortel 31

Gember - Poeder 32

## **E**

### **Eetlustopwekkend**

Anijs - Zaad 8

Artisjok - Blad 9

Boldo - Blad 12

Boldo - Poeder	13
Gember - Wortel	31
Gember - Poeder	32
Kalmoes - Wortel	52
Mosterd - Poeder	81
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87

### Expectorerend

Anijs - Zaad	8
Ereprijskruid - Kruid	26
Eucalyptus - Blad	28
Guldenroede - Kruid	36
Sarsaparilla - Wortel	97
Steranijs - Vrucht	104
Steranijs - Vrucht	105
Wilde tijm - Kruid	109
Toorts - Bloem	110
Varkensgras - Kruid	113
Venkel - Zaad	114
Driekleurig viooltje - Kruid	115
Vlier - Bloesem	116
Smalle weegbree - Kruid	119
Zoethout - Wortelextract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

## F

### Fyto-oestrogene eigenschappen

Fenegriek - Poeder	29
Hop - Bloem	46
Lijnzaad	68
Lijnzaad - Poeder	69
Salie - Blad	94,95
Salie - Poeder	96

## G

### Galafdrijvend

Kaapse aloë - Poeder	7
Artisjok - Blad	9
Boldo - Blad	12
Boldo - Poeder	13
Gewone duivenkervel - Kruid	23
Gewoon duizendblad - Kruid	24
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Karwij - Zaad	57
Kurkuma - Poeder	64
Linde - Bloesem	70,71
Mariadistel - Kruid	75
Orthosifon - Blad	85
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87

Pepermunt - Blad	89
Chinees/Russische Rabarber - Poeder	91
Rozemarijn - Blad	92
Senna - Blad	98,99
Senna - Poeder	100
Senna - Vrucht	101
Stinkende gouwe - Kruid	106
Venkel - Zaad	114
Vuilboom - Bast	118
Zuurbes - Wortelbast	130

### Galafscheidend

Kaapse aloë - Poeder	7
Artisjok - Blad	9
Boldo - Blad	12
Boldo - Poeder	13
Gewone duivenkervel - Kruid	23
Linde - Spint	72
Pepermunt - Blad	89
Stinkende gouwe - Kruid	106
Zoethout - Wortelextract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

### Galvormend

Artisjok - Blad	9
Boldo - Blad	12
Boldo - Poeder	13
Gewone duivenkervel - Kruid	23
Karwij - Zaad	57
Kurkuma - Poeder	64
Mariadistel - Kruid	75
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87
Pepermunt - Blad	89
Senna - Blad	98,99
Senna - Poeder	100
Senna - Vrucht	101
Tijm - Kruid	108

## H

### Hoestbedarend

Beredruif - Blad	10
Eucalyptus - Blad	28
Heemst - Blad	38
Kaasjeskruid - Blad	50
Kaasjeskruid - Bloem	51
Klaproos - Bloem	60
Tijm - Kruid	108
Toorts - Bloem	110
Zoethout - Wortelextract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127

Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

### **Hongerremmend**

Ispaghula - Zaad,	48
Psyllium - Zaad	90

### **Hypolipemisch**

Artisjok - Blad	9
Brandnetel - Wortel	18
Fenegriek - Poeder	29
Hibiscus - Bloem	44,45
Kurkuma - Poeder	64
Lijnzaad	68
Lijnzaad - Poeder	69
Orthosifon - Blad	85
Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91
Sarsaparilla - Wortel	97
Spirulina - Poeder	103
Psyllium - Zaad	90

### **I**

### **Infectiewerend**

Blauwe bosbes - Blad	15
Blauwe bosbes - Vrucht	16
Citroenmelisse - Blad	20
Engelwortel - Wortel	25
Eucalyptus - Blad	28
Framboos - Blad	30
Ginseng - Poeder	33
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Guldenroede - Kruid	36
Heermoes - Kruid	40
Heermoes - Poeder	41
Hop - Bloem	46
Echte kamille - Bloem	53
Lavendel - Bloem	66
Olijfboom - Blad	83
Orthosifon - Blad	85
Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91
Salie - Blad	94,95
Salie - Poeder	96
Sarsaparilla - Wortel	97
Tijm - Kruid	108
Vlier - Bloesem	116
Vrouwenmantel - Kruid	117
Smalle weegbree - Kruid	119
Zuurbes - Wortelbast	130

### **Insectenwerend**

Lavendel - Bloem	66
Notelaar - Blad	82

### **K**

### **Kalmerend**

Citroenmelisse - Blad	20
Hop - Bloem	46
Geurig ijzerhard - Blad	47
Echte kamille - Bloem	53
Klaproos - Bloem	60
Komijn - Zaad	62
Lievevroubedstro - Kruid	67
Linde - Bloesem	70,71
Maretak - Kruid	74
Meidoorn - Blad met bloem	77
Meidoorn - Bloem	79
Notelaar - Blad	82
Bittere oranje-appelboom - Bloesem	84
Passiebloem - Kruid	88
Saffraankrokus - Stempel	93
Sint-Janskruid - Kruid	102
Stinkende gouwe - Kruid	106
Echte valerian - Wortel	111
Echte valerian - Poeder	112

### **Keratolytisch**

Goudsbloem - Kroonbladeren	35
----------------------------	----

### **Koortswerend**

Kina - Bast	59
Linde - Bloesem	70,71

### **Kraakbeenbeschermend**

Duivelsklauw - Wortel	21
Duivelsklauw - Poeder	22

### **Krampwerend**

Anijs - Zaad	8
Artisjok - Blad	9
Citroenmelisse - Blad	20
Gewoon duizendblad - Kruid	24
Engelwortel - Wortel	25
Eucalyptus - Blad	28
Gember - Wortel	31
Gember - Poeder	32
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Guldenroede - Kruid	36
Geurig ijzerhard - Blad	47
Kalmoes - Wortel	52
Echte kamille - Bloem	53
Roomse kamille - Bloem	54
Kaneel - Poeder	55
Kardamom - Vrucht	56
Karwij - Zaad	57
Kina - Bast	59
Klaproos - Bloem	60

Koriander - Zaad	63	Boldo - Poeder	13
Lavendel - Bloem	66		
Lievevrouwbedstro - Kruid	67	<b>Maagversterkend</b>	
Linde - Spint	72	Kaapse aloë - Poeder	7
Mate - Blad	76	Boldo - Blad	12
Bittere oranje-appelboom - Bloesem	84	Boldo - Poeder	13
Pepermunt - Blad	89	Brandnetel - Blad	17
Rozemarijn - Blad	92	Cascara - Poeder	19
Saffraankrokus - Stempel	93	Gewoon duizendblad - Kruid	24
Steranijs - Vrucht	104,105	Gember - Wortel	31
Stinkende gouwe - Kruid	106	Gember - Poeder	32
Tijm - Kruid	108	Heemst - Wortel	39
Wilde tijm - Kruid	109	Kalmoes - Wortel	52
Venkel - Zaad	114	Echte kamille - Bloem	53
Wijnstok - Blad	120	Roomse kamille - Bloem	54
Zoethout - Wortelextract	125	Komijn - Zaad	62
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127	Koriander - Zaad	63
Zoethout - Wortel gepeld	128	Saffraankrokus - Stempel	93
Zoethout - Poeder	129	Steranijs - Vrucht	104,105
		Zuurbes - Wortelbast	130
<b>L</b>			
<b>Laxerend</b>		<b>Melkproductieverhogend</b>	
Kaapse aloë - Poeder	7	Anijs - Zaad	8
Blaaswier - Poeder	11	Brandnetel - Blad	17
Cascara - Poeder	19	Framboos - Blad	30
Fenegriek - Poeder	29	Karwij - Zaad	57
Ispaghula - Zaad, Blonde psyllium	48	Komijn - Zaad	62
Kaasjeskruid - Blad	50	Venkel - Zaad	114
Kaasjeskruid - Bloem	51		
Zure kers - Steeltjes	58	<b>Melksecretiebevorderend</b>	
Lijnzaad	68	Anijs - Zaad	8
Lijnzaad - Poeder	69	Steranijs - Vrucht	104,105
Chinees/Russische Rabarber - Poeder	91		
Senna - Blad	98,99	<b>N</b>	
Senna - Poeder	100	<b>Nierantisepticum</b>	
Senna - Vrucht	101	Beredruif - Blad	10
Psyllium - Zaad	90	Blauwe bosbes - Blad	15
Tarwe - Zemelen	107	Wolfsklauw - Kruid	123
Vuilboom - Bast	118		
Zuurbes - Wortelbast	130	<b>Normaliseert de hormoonbalans</b>	
		Ginseng - Poeder	33
<b>Leverondersteunend</b>		<b>O</b>	
Artisjok - Blad	9	<b>Ontgeurend</b>	
Kurkuma - Poeder	64	Anijs - Zaad	8
Rozemarijn - Blad	92	Eucalyptus - Blad	28
Stinkende gouwe - Kruid	106	Kalmoes - Wortel	52
Venkel - Zaad	114	Pepermunt - Blad	89
Vuilboom - Bast	118	Salie - Blad	94,95
		Salie - Poeder	96
<b>M</b>		Tijm - Kruid	108
<b>Maagsecretiebevorderend</b>			
Anijs - Zaad	8		
Boldo - Blad	12		

## Ontspannend

Citroenmelisse - Blad	20
Ginseng - Poeder	33
Kalmoes - Wortel	52
Echte valeriaan - Wortel	111
Echte valeriaan - Poeder	112

## Ontstekingswerend

Zwarte aalbes - Blad	6
Blauwe bosbes - Blad	15
Blauwe bosbes - Vrucht	16
Brandnetel - Blad	17
Duivelsklauw - Wortel	21
Duivelsklauw - Poeder	22
Gewoon duizendblad - Kruid	24
Ereprijskruid - Kruid	26
Gewone es - Blad	27
Framboos - Blad	30
Gember - Wortel	31
Gember - Poeder	32
Groot glaskruid - Kruid	34
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Guldenroede - Kruid	36
Hamamelis - Blad	37
Heemst - Wortel	39
Herderstasje - Kruid	43
Hibiscus - Bloem	44,45
Gewone jeneverbes - Vrucht	49
Kaasjeskruid - Bloem	51
Echte kamille - Bloem	53
Kurkuma - Poeder	64
Lavendel - Bloem	66
Moerasspirea - Bloem	79
Moerasspirea - Kruid	80
Orthosifon - Blad	85
Chinees/Russische Rabarber - Poeder	91
Rozemarijn - Blad	92
Salie - Blad	94,95
Salie - Poeder	96
Sarsaparilla - Wortel	97
Sint-Janskruid - Kruid	102
Toorts - Bloem	110
Venkel - Zaad	114
Driekleurig viooltje - Kruid	115
Vlier - Bloesem	116
Vrouwenmantel - Kruid	117
Smalle weegbree - Kruid	119
Wijnstok - Blad	120
Wilgenroosje - Kruid	121
Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122
Zoethout - Wortelextract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128

Zoethout - Poeder	129
-------------------	-----

## Ontzwellend

Eucalyptus - Blad	28
Pepermunt - Blad	89
Wilde tijm - Kruid	109
Zoethout - Wortelextract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

## P

### Pijnstillend

Zwarte aalbes - Blad	6
Brandnetel - Blad	17
Duivelsklauw - Wortel	21
Duivelsklauw - Poeder	22
Gewoon duizendblad - Kruid	24
Gewone es - Blad	27
Hop - Bloem	46
Gewone jeneverbes - Vrucht	49
Lavendel - Bloem	66
Lijnzaad	68
Lijnzaad - Poeder	69
Moerasspirea - Bloem	79
Moerasspirea - Kruid	80
Passiebloem - Kruid	88
Pepermunt - Blad	89
Rozemarijn - Blad	92
Saffraankrokus - Stempel	93
Sint-Janskruid - Kruid	102
Tijm - Kruid	108
Wilde tijm - Kruid	109
Toorts - Bloem	110

### Prestatieverbeterend

Ginseng - Poeder	33
Spirulina - Poeder	103

## S

### Schildklierstimulerend

Blaaswier - Poeder	11
--------------------	----

### Slaapopwekkend

Boldo - Blad	12
Boldo - Poeder	13
Heide - Bloem	42
Hop - Bloem	46
Geurig ijzerhard - Blad	47
Echte kamille - Bloem	53
Komijn - Zaad	62
Lavendel - Bloem	66
Lievevrouwbedstro - Kruid	67

Linde - Bloesem	70	Karwij - Zaad	57
Linde - Bloesem	71	Kina - Bast	59
Meidoorn - Blad met bloem	77	Komijn - Zaad	62
Meidoorn - Bloem	79	Kurkuma - Poeder	64
Passiebloem - Kruid	88	Lavendel - Bloem	66
Saffraankrokus - Stempel	93	Lievevrouwbedstro - Kruid	67
Echte valeriaan - Wortel	111	Linde - Spint	72
Echte valeriaan - Poeder	112	Mosterd - Poeder	81
		Paardenbloem - Blad	86
<b>Slijmoplossend</b>		Paardenbloem - Wortel	87
Ereprijskruid - Kruid	26	Pepermunt - Blad	89
Klaproos - Bloem	60	Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91
Lijnzaad	68	Rozemarijn - Blad	92
Lijnzaad - Poeder	69	Salie - Blad	94,95
Linde - Bloesem	70,71	Salie - Poeder	96
Steranijs - Vrucht	104,105	Steranijs - Vrucht	104,105
Toorts - Bloem	110	Tijm - Kruid	108
		Wilde tijm - Kruid	109
		Venkel - Zaad	114
		Zuurbes - Wortelbast	130
<b>Slijmvliessamentrekkend</b>			
Zwarte aalbes - Blad	6	<b>Stimulerend</b>	
Beredruif - Blad	10	Ginseng - Poeder	33
Blauwe bosbes - Blad	15	Kaneel - Poeder	55
Blauwe bosbes - Vrucht	16	Kardamom - Vrucht	56
Framboos - Blad	30	Kina - Bast	59
Moerasspirea - Bloem	79	Lavendel - Bloem	66
Moerasspirea - Kruid	80		
Notelaar - Blad	82		
Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91		
Salie - Blad	94,95	<b>T</b>	
Salie - Poeder	96	<b>Tonicum</b>	
Varkensgras - Kruid	113	<b>Baarmoeder</b>	
Vrouwenmantel - Kruid	117	Framboos - Blad	30
Wilgenroosje - Kruid	121	Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122	Vrouwenmantel - Kruid	117
Wolfsklauw - Kruid	123	<b>Bindweefsel</b>	
		Heermoes - Kruid	40
<b>Spijverteringsbevorderend</b>		Heermoes - Poeder	41
Zwarte aalbes - Blad	8	<b>Hart en bloedvaten</b>	
Artisjok - Blad	9	Meidoorn - Blad met bloem	77
Brandnetel - Blad	17	Meidoorn - Bloem	79
Citroenmelisse - Blad	20	Olijfboom - Blad	83
Gewoon duizendblad - Kruid	24	Rozemarijn - Blad	92
Engelwortel - Wortel	25	Wijnstok - Blad	120
Ereprijskruid - Kruid	26	<b>Huid</b>	
Gember - Wortel	31	Brandnetel - Blad	17
Gember - Poeder	32	<b>Lever</b>	
Geurig ijzerhard - Blad	47	Linde - Spint	72
Gewone jeneverbes - Vrucht	49	Mariadistel - Kruid	75
Kalmoes - Wortel	52	<b>Nieren en urinewegen</b>	
Echte kamille - Bloem	53	Guldenroede - Kruid	36
Roomse kamille - Bloem	54	Zure kers - Steeltjes	58
Kaneel - Poeder	55	Varkensgras - Kruid	113
Kardamom - Vrucht	56		

## Ogen

Blauwe bosbes - Vrucht	16
<b>Zenuwstelsel / Algemeen versterkend</b>	
Ginseng - Poeder	33
Mate - Blad	76
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87
Passiebloem - Kruid	88
Sarsaparilla - Wortel	97

## U

### Uitrijpend

Fenegriek - Poeder	29
Heemst - Wortel	39
Kaasjeskruid - Bloem	51
Grote klis - Wortel	61
Lijnzaad	68
Lijnzaad - Poeder	69
Toorts - Bloem	110
Smalle weegbree - Kruid	119

### Urinezuurafdrijvend

Duivelsklauw - Wortel	21
Duivelsklauw - Poeder	22
Gewone es - Blad	27
Guldenroede - Kruid	36
Heermoes - Kruid	40
Heermoes - Poeder	41
Gewone jeneverbes - Vrucht	49
Grote klis - Wortel	61
Kweekgras - Wortel	65
Moerasspirea - Bloem	79
Moerasspirea - Kruid	80
Orthosifon - Blad	85
Paardenbloem - Blad	86
Paardenbloem - Wortel	87
Sarsaparilla - Wortel	97
Toorts - Bloem	110
Driekleurig viooltje - Kruid	115

## V

### Vaatvernauwend

Hamamelis - Blad	37
------------------	----

### Vaatverwijdend

Gember - Wortel	31
Gember - Poeder	32
Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Kaneel - Poeder	55
Lievevrouwbedstro - Kruid	67
Maretak - Kruid	74
Meidoorn - Blad met bloem	77

Meidoorn - Bloem	79
Olijfboom - Blad	83

### Verhoogt het basaal metabolisme en dus de vetverbranding

Blaaswier - Poeder	11
Wijnstok - Blad	120

### Versterkt de vaatwanden

Blauwe bosbes - Blad	15
Blauwe bosbes - Vrucht	16
Guldenroede - Kruid	36
Hamamelis - Blad	37

### Versterkt haren, nagels, kraakbeen

Brandnetel - Blad	17
Heermoes - Kruid	40
Heermoes - Poeder	41
Varkensgras - Kruid	113

### Verzachtend

Fenegriek - Poeder	29
Groot glaskruid - Kruid	34
Heemst - Blad	38
Heemst - Wortel	39
Hibiscus - Bloem	44,45
Ispaghula - Zaad, Blonde psyllium	48
Kaasjeskruid - Blad	50
Kaasjeskruid - Bloem	51
Klaproos - Bloem	60
Grote klis - Wortel	61
Kweekgras - Wortel	65
Lijnzaad	68
Lijnzaad - Poeder	69
Linde - Bloesem	70,71
Linde - Spint	72
Maïs - Stempel	73
Driekleurig viooltje - Kruid	115
Vlier - Bloesem	116
Psyllium - Zaad	90
Smalle weegbree - Kruid	119
Wilgenroosje - Kruid	121
Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122
Wolfsklauw - Poeder	124
Zoethout - Wortel extract	125
Zoethout - Wortel ongepeld	126,127
Zoethout - Wortel gepeld	128
Zoethout - Poeder	129

## W

### Waterafdrijvend

Zwarte aalbes - Blad	6
Artisjok - Blad	9

Beredruif - Blad	10	Koriander - Zaad	63
Boldo - Blad	12	Lavendel - Bloem	66
Boldo - Poeder	13	Pepermunt - Blad	89
Brandnetel - Blad	17	Rozemarijn - Blad	92
Duivelsklauw - Wortel	21	Saffraankrokus - Stempel	93
Duivelsklauw - Poeder	22	Steranijs - Vrucht	104,105
Engelwortel - Wortel	25	Tijm - Kruid	108
Ereprijskruid - Kruid	26	Wilde tijm - Kruid	109
Gewone es - Blad	27	Venkel - Zaad	114
Groot glaskruid - Kruid	34		
Guldenroede - Kruid	36	<b>Wondhelend</b>	
Heemst - Blad	38	Zwarte aalbes - Blad	6
Heermoes - Kruid	40	Beredruif - Blad	10
Heermoes - Poeder	41	Blauwe bosbes - Blad	15
Heide - Bloem	42	Blauwe bosbes - Vrucht	16
Hibiscus - Bloem	44,45	Groot glaskruid - Kruid	34
Hop - Bloem	46	Goudsbloem - Kroonbladeren	35
Gewone jeneverbes - Vrucht	49	Heermoes - Kruid	40
Zure kers - Steeltjes	58	Heermoes - Poeder	41
Grote klis - Wortel	61	Echte kamille - Bloem	53
Kweekgras - Wortel	65	Kina - Bast	59
Lievevrouwbedstro - Kruid	67	Kurkuma - Poeder	64
Mais - Stempel	73	Lavendel - Bloem	66
Moerasspirea - Bloem	79	Moerasspirea - Bloem	79
Moerasspirea - Kruid	80	Moerasspirea - Kruid	80
Orthosifon - Blad	85	Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91
Paardenbloem - Blad	86	Salie - Blad	94,95
Paardenbloem - Wortel	87	Salie - Poeder	96
Chinese/Rusische Rabarber - Poeder	91	Sint-Janskruid - Kruid	102
Sarsaparilla - Wortel	97	Tijm - Kruid	108
Toorts - Bloem	110	Wilde tijm - Kruid	109
Driekleurig viooltje - Kruid	115	Toorts - Bloem	110
Wijnstok - Blad	120	Varkensgras - Kruid	113
Wolfsklauw - Kruid	123	Driekleurig viooltje - Kruid	115
Zuurbes - Wortelbast	130	Vrouwenmantel - Kruid	117
		Vuilboom - Bast	118
<b>Weerstandverhogend</b>		Smalle weegbree - Kruid	119
Ginseng - Poeder	33	Wilgenroosje - Kruid	121
Goudsbloem - Kroonbladeren	35	Kleinbloemig wilgenroosje - Kruid	122
Spirulina - Poeder	103	Wolfsklauw - Poeder	124
Tijm - Kruid	108		
Vlier - Bloesem	116	<b>Z</b>	
		<b>Zetmeelblokker: vermindert de absorptie van koolhydraten in de darm</b>	
<b>Winddrijvend</b>		Boon - Poeder	14
Anijs - Zaad	8		
Gewoon duizendblad - Kruid	24	<b>Zweetbevorderend</b>	
Fenegriek - Poeder	29	Heide - Bloem	42
Geurig ijzerhard - Blad	47	Linde - Bloesem	70,71
Kalmoes - Wortel	52	Mosterd - Poeder	81
Kaneel - Poeder	55	Steranijs - Vrucht	104,105
Kardamom - Vrucht	56	Toorts - Bloem	110
Karwij - Zaad	57	Driekleurig viooltje - Kruid	115
Komijn - Zaad	62		



Vlier - Bloesem	116
<b>Zweetremmend</b>	
Notelaar - Blad	82
Salie - Blad	94,95
Salie - Poeder	96

# Inhoudstafel - Botanische naam

## A

<i>Achillea millefolium</i> L.	24
<i>Acorus calamus</i> L.	52
<i>Alchemilla vulgaris</i> L.	117
<i>Aloe ferox</i> Mill.	7
<i>Aloysia triphylla</i> (L'Hér.) Britton	47
<i>Althaea officinalis</i> L.	38,39
<i>Angelica archangelica</i> L.	25
<i>Anthemis nobilis</i> L.	54
<i>Arctium lappa</i> L.	61
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.	10
<i>Asperula odorata</i> L.	67

## B

<i>Berberis vulgaris</i> L.	130
-----------------------------	-----

## C

<i>Calendula officinalis</i> L.	35
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik	43
<i>Carum carvi</i> L.	57
<i>Cassia</i> sp.	98,99,100,101
<i>Chelidonium majus</i> L.	106
<i>Cinchona succirubra</i> Pav. Ex Klotzsch	59
<i>Cinnamomum verum</i>	55
<i>Citrus aurantium</i> L. ssp. <i>Aurantium</i> Engl.	84
<i>Coriandrum sativum</i> L.	63
<i>Crataegus</i> sp.	77,78
<i>Crocus sativus</i> L.	93
<i>Cuminum Cyminum</i> L.	62
<i>Curcuma longa</i> L.	64
<i>Cynara scolymus</i> L.	9

## E

<i>Elettaria cardamomum</i>	56
<i>Elymus repens</i> L. Gould	65
<i>Epilobium angustifolium</i> L.	121
<i>Epilobium parviflorum</i> Schreb.	122
<i>Equisetum arvense</i> L.	40,41
<i>Erica cinerea</i> L.	42
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	28

## F

<i>Filipendula ulmaria</i> L. Maxim.	79,80
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. var. <i>dulce</i>	114
<i>Frangula purshiana</i> (DC.) Cooper	19
<i>Fraxinus excelsior</i> L.	27
<i>Fucus vesiculosus</i> L.	11
<i>Fumaria officinalis</i> L.	23

## G

<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	125,126,127, 128,129
------------------------------	-------------------------

## H

<i>Hamamelis virginiana</i> L.	37
<i>Harpagophytum procumbens</i> Dc.	21,22
<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	44,45
<i>Humulus lupulus</i> L.	46
<i>Hypericum perforatum</i> L.	102

## I

<i>Ilex paraguariensis</i> A. St.-Hil.	76
<i>Illicium verum</i> Hook.	104
<i>Illicium verum</i> L.	105

## J

<i>Juglans regia</i> L.	82
<i>Juniperus communis</i> L.	49

## L

<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	66
<i>Linum usitatissimum</i> L.	68,69
<i>Lycopodium clavatum</i> L.	123,124

## M

<i>Malva sylvestris</i> L.	50,51
<i>Matricaria recutita</i> L.	53
<i>Melissa officinalis</i> L.	20
<i>Mentha x piperita</i> L.	89

## O

<i>Olea europaea</i> L.	83
<i>Orthosiphon stamineus</i> Benth.	85

## P

<i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer	33
<i>Papaver rhoeas</i> L.	60
<i>Parietaria officinalis</i> L.	34
<i>Passiflora incarnata</i> L.	88
<i>Peumus boldus</i> Molina	12,13
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	14
<i>Pimpinella anisum</i> L.	8
<i>Plantago afra</i> L.	90
<i>Plantago lanceolata</i> L.	119
<i>Plantago ovata</i> Forssk.	48
<i>Polygonum aviculare</i> L.	113
<i>Prunus cerasus</i> L.	58

## R

<i>Rhamnus frangula</i> L.	118
<i>Rheum palmatum</i> L.	91
<i>Ribes nigrum</i> L.	6
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	92
<i>Rubus idaeus</i> L.	30

## S

<i>Salvia officinalis</i> L.	94,95,96
<i>Sambucus nigra</i> L.	116
<i>Silybum marianum</i> L. Gaertn.	75
<i>Sinapis alba</i> L.	81
<i>Smilax</i> sp.	97
<i>Solidago gigantea</i> Ait.	36
<i>Spirulina platensis</i> (Gomont) Geitler	103

## T

<i>Taraxacum officinale</i> Weber ex Wigg.	86,87
<i>Thymus serpyllum</i> auct. non L.	109
<i>Thymus</i> sp.	108
<i>Tilia</i> sp.	70,71,72
<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	29
<i>Triticum aestivum</i> L.	107

## U

<i>Urtica</i> sp.	17,18
-------------------	-------

## V

<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	15,16
<i>Valeriana officinalis</i> L.	111,112
<i>Verbascum</i> sp.	110
<i>Veronica officinalis</i> L.	26
<i>Viola tricolor</i> L.	115
<i>Viscum album</i> L.	74
<i>Vitis vinifera</i> L.	120

## Z

<i>Zea mays</i> L.	73
<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	31,32

# Inhoudstafel - Nederlandse benaming

## A

Aalbes, zwarte	6
Aloë, Kaapse	7
Anijs	8
Artisjok	9

## B

Beredruif	10
Blaaswier	11
Boldo	12,13
Boon	14
Bosbes, blauwe	15,16
Brandnetel	17,18

## C

Cascara	19
Citroenmelisse	20

## D

Duivelsklauw	21
Duivelsklauw	22
Duivenkervel, gewone	23
Duizendblad, gewoon	24

## E

Engelwortel	25
Ereprijskruid	26
Es, gewone	27
Eucalyptus	28

## F

Fenegriek	29
Framboos	30

## G

Gember	31,32
Ginseng	33
Glaskruid, groot	34
Goudsbloem	35
Guldenroede	36

## H

Hamamelis	37
Heemst	38,39
Heermoes	40,41
Heide	42
Heksenmeel	124
Herderstasje	43
Hibiscus	44,45

Hop	46
-----	----

## I

Ijzerhard, geurig	47
Ispaghula	48

## J

Jenerbes, gewone	49
------------------	----

## K

Kaasjeskruid	50,51
Kalmoes	52
Kamille, echte	53
Kamille, Roomse	54
Kaneel	55
Kardamom	56
Karwij	57
Kers, zure	58
Kina	59
Klaproos	60
Klis, grote	61
Komijn	62
Koriander	63
Kurkuma	64
Kweekgras	65

## L

Lavendel	66
Lievevrouwbedstro	67
Lijnzaad	68,69
Linde	70,71,72

## M

Maïs	73
Maretak	74
Mariadistel	75
Mate	76
Meidoorn	77,78
Moerasspirea	79,80
Mosterd	81

## N

Notelaar	82
----------	----

## O

Olijfboom	83
Oranje-appelboom, bittere	84
Orthosifon	85

## P

Paardenbloem	86,87
Passiebloem	88
Pepermunt	89
Psyllium	90
Psyllium, blonde	48

## R

Rabarber, Chinese/Rusische	91
Rozemarijn	92

## S

Saffraankrokus	93
Salie	94,98,96
Sarsaparilla	97
Senna	98,99,100,101
Sint-Janskruid	102
Spirulina	103
Steranijs	104,105
Stinkende gouwe	106

## T

Tarwe	107
Tijm	108
Tijm, wilde	109
Toorts	110

## V

Valeriaan, echte	111,112
Varkensgras	113
Venkel	114
Viooltje, driekleurig	115
Vlier	116
Vlozaad	90
Vrouwenmantel	117
Vuilboom	118

## W

Weegbree, smalle	119
Wijnstok	120
Wilgenroosje	121
Wilgenroosje, kleinbloemig	122
Wolfsklauw	123,124

## Z

Zoethout	125,126,127,128,129
Zuurbes	130

# Inhoudstafel - Kruidenmengelingen

## Kruidenmengelingen

### Kruideninfusie

Saint Germain Kruiden + Senna	132
Tisane 5 soorten	133
Tisane Broncho	133
Tisane Broncho 3 bloemen	134
Tisane Courtois	134
Tisane Lever	135
Tisane Maagzuur	135
Tisane Nier	136
Tisane Nier 4 met Jeneverbes	136
Tisane Prostaat	137
Tisane Prosta	138
Tisane Slaap	139
Tisane Slankheid	139
Tisane Transit	140
Tisane Vichy	140
Tisane Wit	141

### Zoethoutwortel samengesteld poeder

142

### Zweedse kruiden

143

## Andere

### Groene klei poeder voor uitwendig gebruik

145

## Notities

## Notities

[illegible]





