

# Kruidenthee

Veel mensen drinken kruidenthee. Jij ook denk ik.

Maar weten je wel wat de kruiden doen met je lichaam en geest?

In dit artikel lees je interessante weetjes over kruiden waarvan je lekkere (of wat minder lekkere) thee kan maken. En ik zal je ook kennis laten maken met kruiden waar je misschien nog nooit aan heb gedacht om er thee van te zetten.



## Ceylon kaneel:

**Smaak:** heeft een zoete maar toch pittige smaak

**Gebruik:** aftreksel van gemalen kaneel of een kaneelstokje. Serveer met een schijfje citroen en een theelepel honing.

**Genezende kracht:** verwarmend en stimulerend, verbetert de bloedcirculatie en spijsvertering, verlaagt koorts en bloeddruk, beschermt tegen infectie.

Werkt verzachtend bij keelpijn, verkoudheid, beginnende griep, bevordert de spijsvertering.



## Anijs en sterrenanijs

Beide hebben kalmerende en krampwerende eigenschappen. Daarom wordt het gebruikt bij winderigheid, darmkrampen en opgeblazen gevoel.

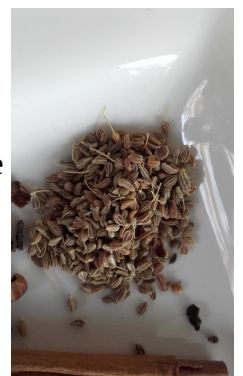
**Let op!** Geef jonge kinderen nooit sterrenanijs vanwege neveneffecten als braken en toevallen. Ook voorzichtig te gebruiken tijdens zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.

## **Anijs:**

**Genezende kracht:** bevordert uitscheiding van gal, verbetert de eetlust, helpt bij winderigheid, heeft een kalmerend effect. Helpt ook bij luchtweg problemen zoals hoest met slijm. Soms wordt het ook ingezet bij astma om een moeilijke ademhaling tegen te gaan.

In tegenstelling tot sterrenanijs, kan anijs goed gebruikt worden tijdens de bevalling (maakt bevalling makkelijker) en het geven van borstvoeding (helpt de melkproductie te stimuleren).

Het kan ook ingezet worden bij menstruatie krampen en tijdens de menopauze. Anijs helpt namelijk de opvliegers tegen te gaan, nacht zweten te voorkomen en bij stemmingswisselingen.



### **Sterrenanijs:**

**Genezende kracht:** Werkt heel goed tegen virussen, bacteriën en schimmels zoals bijvoorbeeld candida.

In Chinese geneeskunde wordt het gebruikt tegen verkoudheidsvirus.

In de volksgeneeswijzen van Azië wordt het gebruikt als een rustgevend middel of slaapmiddel.

Je kan niet alleen thee van sterrenanijs maken, maar je kan het ook toevoegen in een kan koude water. Sterrenanijs geeft het water een lekkere verfrissend smaak.

**Gebruik sterrenanijs niet te vaak. Het kan trillingen en krampen veroorzaken in het hele lichaam !**



### **Kruidnagel**

**Gebruik:** maak aftreksel van 5-6 kruidnagels in 200 ml kokend water.

**Genezende kracht:** Werkt ontstekingsremmend, helpt tegen spijsverteringsklachten zoals maagpijn, winderigheid, misselijkheid en een opgezwollen gevoel. Helpt ook tegen verkoudheid en griep.

Kan goed gebruikt worden als mondspoeling tegen kiespijn en tegen tandvleesontsteking.

Gebruik niet in grote hoeveelheden, vooral niet als je zwanger bent of borstvoeding geeft.



## Lavendel

**Gebruik:** maak aftreksel van 1 theelepel lavendel in 200 ml kokend water.

**Genezende kracht:** heeft een ontspannen effect, werkt tegen krampen, reguleert de gal functie, verbeterd de eetlust, ontstekingsremmend en vochtafdrijvend.

Heeft een goede werking bij slaapproblemen, stress, spijsverteringsklachten die veroorzaakt worden door stress, duizeligheid en migraine.

Lavendel wordt meestal gecombineerd met andere kruiden zoals citroenmelisse, hop en Sint-janskruid.

Lavendel is ook te vinden in kruidenthee mixen tegen reuma.



## Hibiscus:

**Smaak:** Hibiscus is erg zuur maar heel goed voor je gezondheid en geeft een mooie rode kleur voor je thee.

**Genezende kracht:** Hibiscus heeft veel geneeskrachten. Het wordt dus een lange lijst : )

**Maar LET OP NIET drinken bij zwangerschap en tijdens het geven van borstvoeding !!**

Dit omdat hibiscus thee mogelijk het oestrogeen en testosteron verhoogt.

En dan de geneeskrachten:

- het is een krachtige antioxidant
- verbeterd de doorstroming van het bloed en zo werkt het tegen hart- en vaatziekten
- verlaagd hoge bloeddruk
- verbeterd de vetstofwisseling, een aanrader dus bij overgewicht
- vochtafdrijvend
- verlicht maagproblemen
- heeft een cholesterolverlagend werking
- stimuleert vaatverwijding
- goed te gebruiken bij gal problemen



## **Kamille**

**Gebruik:** maak aftreksel van 1 theelepel kamille bloem in 150 ml kokend water.

**Geneeskracht:** Kamille activeert ons immuunsysteem, ontstekingsremmend, heeft een antibacterieel werking, helpt bij wondgenezing, rustgevend, maag versterkend, helpt om te zweten en verlaagd koorts.

Te gebruiken bij :

- maagproblemen
- diarree
- overgeven
- darmkrampen
- mondholte-, tandvlees- of keelontsteking
- verkoudheid

Kamille wordt vaak ook in cosmetica gebruikt.

Het heeft een goede werking tegen de jeuk bij eczeem.

Werkt goed bij oogontsteking en bij ontsteking van de huid.

Voor deze klachten gebruik je een afgekoelde aftreksel.

Demp een schone zakdoek of doek in de aftreksel en maak de aangedane gebied vochtig ermee.

Je kan ook je haar wassen met je aftreksel. Het versterkt de hoofdhuid.

## **LET OP!!**

**Bijwerkingen: bij het gebruiken op je huid kan je een allergische reactie krijgen. Smeer daarom eerst alleen een klein gebied in.**

**Bij frequent gebruik (cosmetica) kan het de huid juist uitdrogen!**

**Drink niet te vaak kamille thee. Het heeft een sterke antibacterieel effect en dood dus ook de goede bacteriën in je darmen.**



## **Paardenbloem**

Van paardenbloem zet je niet de lekkerste thee, maar het heeft zo veel voordelen, dat het zeker de moeite waard is!

Een leuke artikel over paardenbloem vind je hier:

<http://www.healthunity.pw/je-zal-de-paardenbloem-nooit-meer-als-onkruid-beschouwen-als-je-ziet-wat-het-voor-je-kan-doen/>