



# Natuurlijke geneesmiddelen





<b>INHOUD:</b>	<b>PAGINA</b>
<b>Toelichting</b>	<b>04</b>
<b>Indicatielijst van A tot Z</b>	<b>05-32</b>
<b>Nederlandse en Latijnse namen van planten</b>	<b>33-36</b>
<b>Geraadpleegde bronnen</b>	<b>37</b>

## **TOELICHTING**

Dit boekje geeft indicaties welke middelen bij bepaalde aandoeningen/klachten ter ondersteuning kunnen worden ingezet. Bij elke aandoening/klacht staan vaak meerdere oplossingen genoemd.

Het betreft naast kruiden ook lichaamseigen vitaminen & mineralen, vetzuren, probiotica en propolis (natuurlijke antibiotica).

Alle namen van de kruiden treft u aan in het Nederlands. Achterin, vanaf pagina 31 vindt u de Latijnse naam.

De uitgave Natuurlijke geneesmiddelen is uitsluitend bedoeld als EHBO leidraad. Het geeft aan hoe natuurlijke middelen de gezondheid kunnen helpen ondersteunen.

Het dient niet als vervanging van een bezoek aan een arts.

Raadpleeg altijd een arts bij aanhoudende klachten.

# A



**Artisjok**

Aambeien	mariadistel vit. C/E
uitwendig	rode zonnehoed crème
Abces	gotu kola crème
Acne	brandnetel vit. A/C/ E selenium/zink/probiotica
uitwendig	gotu kola crème
ADHD	EPA vetzuren goudpapaver magnesium/chroom/zink viit. b complex
rustgevend	kamille/valeriaan
Aften	foliumzuur/vit. B12/ vitamine b complex /C rode zonnehoed
Alzheimer	curcuma/gingko biloba DHA/vit.D3
Amandelen	knoflook
ontstoken	rode zonnehoed/propolis
Angst	EPA-DHA passiebloem
kinderen	goudpapaver

Anti-bacterieel+viraal	knoflook/propolis
Antibiotica kuur	probiotica
Antibiotica vervanger	Vit. b complex/K2/D3
Anti-depressiva	propolis/knoflook
	ashwaganda/crocus
	sativa/curcuma/ st.
	Janskruid
	DHA/ magnesium
	vit. B3/B6/D3
Artrose	zie kraakbeen slijtage
Astma	vit. D3/B12/B6/E
	groenlipmossel/EPA-DHA
	selenium/Q10
Auto-immuunziekten	vitamine D3/DHA-EPA
	probiotica/cordyseps
Autisme	DHA /levertraan
	vit. B-complex/B6/C
	magnesium/zink/calcium

# B



**Bosbessen**

Bacteriële infectie	probiotica/vit. C/D3
uitwendig	propolis
Blaasontsteking:	echinacea/ propolis crème/tea tree olie guldenroede/veenbessen
	probiotica viit. C zink
Bloedarmoede	ashwagandha vit A/B2/B6
Bloeddruk:	
verhogend	Siberisch ginseng/ rozemarijn/zoethout/ maitake
verlagend	EPA-DHA/vit. C/D3 knoflook/ maitake/ meidoorn magnesium
bloed verdunnend	bosbes,/curcuma, EPA-DHA, gember/knof- look/ ginkgo/zwarte bes
Bloedsuiker:	
verlagend	groene thee/ kaneel/ maitake

Bloeduitstorting	vit.C/D3
Borstvoeding :	chrom/magnesium/zink
onvoldoende melk	valkruid crème
Botbreuken	karwijzaad
	calcium/magnesium
	vit. C/D3/K2
Brandwonden	chrom/mangaan/zink
	MSM/vit. C
uitwendig	aloë vera gel
Bronchitis	propolis /selenium/zink
	vit .C/ E
	rode zonnehoed
Bijnierondersteuning	zwarte bes



# C



**Curcuma**

Candida Albicans

knoflook  
kruidnagel/probiotica  
vit. B complex/E  
magnesium/ zink  
EPA-DHA

Carpaaltunnel  
syndroom

Chemo:  
misselijkheid  
Cellulitis  
uitwendig  
Coeliakie

gember/probiotica  
bamboe  
gotu kola crème  
ananas/papaya  
curcuma/probiotica

Cholesterol:  
HDL verhogen  
LDH verlagen

munst  
extra vierge olijfolie/  
grapefruit/kaneel/  
knoflook  
magnesium/OPC  
(druivenpit)/ rode rijst gist  
Japanse tempelboom  
DHA

Concentratie

zie darmen

Constipatie

COPD	vit. C/D3/E groenlipmossel/DHA-EPA Q10/selenium
Covid	D3/K2/selenium/quercetine Zink/Q10
Cystische fibrose	selenium/magnesium/zink vit.D3/E/K2/ EPA-DHA

# D



**Duindoornbes**

Darmen:

darmflora herstel  
constipatie en  
obstipatie

gassen & winderigheid  
schimmel

Dauwworm  
(atopische eczeem)

Depressie:

Dermatitis

Diarree

Diuretica

Doorliggen:

uitwendig

Dyslexie

probiotica/yoghurt  
extra vièrge olijfolie/  
framboos/kokosnoot  
vruchtvlees

dille

zie candida albicans  
calaguala/probiotica

EPA/

crocus sativa/slaapmutsjes  
kruid/st Janskruid

vit B-complex/D3

selenium/zink

neemolie

groene thee/probiotica

yoghurt met kaneel

brandnetel/jeneverbes

gotu kola crème

EPA-DHA

vit. B-complex/C

zink

# E



## Eucalyptus

Eczeem	brandnetel/3-kleurig viooltje/paardenbloem/ probiotica vit.B-complex/C
uitwendig	aloë vera gel/gotu kola crème/goudsbloem crème
Eetstoornis anorexia/boulimia	vit. B complex/foliumzuur mineralen complex EPA-DHA/zink
Enkels gezwollen Etalagebenen	zie oedeem glidkruid/Japanse tempelboom/knoflook/ meidoorn
uitwendig	e-rozemarijn olie in basisolie massage
Epilepsie	DHA vit. B-complex/D3/B12 mangaan/selenium/zink
Etterende wonden: uitwendig	goudsbloem crème
Examenvrees	baccopa kleinbladig DHA vit. D3

# F



## Framboos

Fijt	brandnetel/3-kleurig viooltje/paardenbloem
uitwendig	rode zonnehoed crème
Frisse adem	spoelen met e-pepermunt olie
Furonkels (steenpuist)	brandnetel/3-kleurig viooltje propolis
uitwendig	gotu kola crème
Fybromyalgie	mariadistel/slaapmutsjes- kruid/wierook magnesium/selenium Q10/ubiquinol probiotica
uitwendig	gewrichtsolie (zie pagina 35) valkruid crème
Fyto-oestrogeen	hop/rode klaver/zilverkaars

# G



**Goudsbloem**

Gal:

onvoldoende

ontsteking

Gewrichten:

ontsteking

pijn

uitwendig

Gewrichtsbanden:

zwak

gescheurd

uitwendig

Gingivitis

Griep

(influenza)

Glutenintolerantie

curcuma/munt/

rozemarijn

curcuma

curcuma

jeneverbes/rozenbottel

duivelsklauw

groenlipmossel/EPA-DHA

vit. C/D3/E/K2

schietwilg

gewrichtsolie (zie pagina 35)

valkruid crème

bamboe/heermoes

duivelsklauw/wierook

valkruid crème

zie tandvlees ontsteking

propolis

rode zonnehoed

zie coeliakie

# H



**Heermoes**

Hartkloppingen

meidoorn  
EPA-DHA

Hartritme stoornis

vit. C/D3/magnesium  
vit. C/D3 /kalium/  
magnesium/selenium  
EHA-DHA/Q10

Herpes simplex  
(koortslip/blaaasjes)

kaneel/knoflook/  
rode zonnehoed  
vit.A/C/D3  
zink

uitwendig

rode zonnehoed crème/  
tea tree olie

Herpes zoster  
(gordelroos)

kaneel/knoflook/  
rode zonnehoed

uitwendig

rode zonnehoed crème

Hersenstofwisseling

EPA-DHA  
vit.B-complex/C/D3/E  
kelp/magnesium/selenium  
zink

Hoest

propolis/vit.C

uitwendig

e-eucalyptus olie in  
geurlampje

Hoofdpijn	rode zonnehoed/zoethout schietwilg vit.B2/B3/D3/EPA-DHA calcium/chroom/ magnesium
uitwendig:	e-pepermunt olie op voorhoofd masseren
Hooikoorts	propolis rode zonnehoed/zwarte bes groenlipmossel/vit.E
Huid :	
droog	duindoornbes aloë vera gel
infecties	rode zonnehoed crème
jeuk	OPC
Hypoglycemie	zie bloedsuiker verlaging
Hypothyroïdie	vit. A/B-complex/D3/E EPA-DHA
	kelp/selenium/zink
Hyperthyroïdie	vit.A/B-complex/D3



I



IJzerhard

Immuniteit  
verbeteren

curcuma  
goji bessen/incabes  
groene thee/knoflook  
rode zonnehoed/beta  
glucanen  
vit. C/D3  
propolis  
goudsbloem crème

Impetigo  
uitwendig

Infecties :

bacterieel/parasitair/  
viraal/schimmel

knoflook  
propolis  
rode zonnehoed crème  
vit. C/B12/D3  
calcium/magnesium  
groenlipmossel/DHA-EPA  
zie griep

uitwendig

Inflammatoire darm  
ziekte (Crohn,  
ulceratieve colitis)

Influenza

Insecten:

beten

aloë vera gel  
tea tree olie op beet  
groene thee

Insuline resistent  
(diabetes II)

kaneel

Ischias

duivelsklauw/wierook

uitwendig

gewrichtsolie (zie pagina

# J



## Jeneverbes

Jeuk

aloë vera gel  
rode zonnehoed crème  
e-pepermunt olie  
tea tree olie

Jetlag :  
wakker blijven

cafeïne  
groene thee

slapen

melisse/passiebloem/  
valeriaan

Jicht

berk/peterselie/zwarte bes  
vit. A/C/E

EPA-DHA/groenlipmossel  
selenium

uitwendig

valkruid crème

# K



## Kaneel

Kanker  
preventief

curcuma/incabes/groene  
thee/granaatappel  
vit. C/D3/B-complex  
magnesium/selenium  
EPA-DHA/probiotica  
rode zonnehoed/tijm  
vit.C/D3

Keelontsteking

Kinderen:  
rust-slaap

geurlampje of steentje  
met e-lavendel- of e-  
kamille olie

Kloven  
Kneuzingen  
Koorts

gotu kola crème  
valkruid crème  
propolis

uitwendig  
Koude handen/voeten

rode zonnehoed  
e-pepermint olie

Kraakbeen:  
ontsteking/slijtage  
(artrose of osteoartritis)

Japanse tempelboom  
gember/kaneel  
rozenbottel/wierook  
groenlipmossel  
vit. C/D3

uitwendig

capsaicine crème  
valkruid crème

# L



Lavendel

Leverbescherming:  
ondersteuning

artisjok/goji bes/mariadistel  
vit.B-complex/C/E  
magnesium/zink  
probiotica

ontgifting Fase 1 + 2

artisjok/curcuma/mariadis-  
tel/paardenbloem  
allium sativa (gefermenteerd)

zware metalen

Likdoorns:  
uitwendig

calendula crème  
extra vièrge olijfolie met  
geplette knoflook

Littekens:  
uitwendig

aloë vera gel  
gotu kola crème

Luchtwegen  
infectie

vit. A/C/D3  
zink

slijmoplossend

nootmuskaat/oregano/  
rode zonnehoed  
vit.A/E/C/D3

Luieruitslag  
Luizen

gotu kola crème  
tea tree olie (10 dr.) in  
shampoo en 10 min.  
Intrekken/neemolie

# M



**Mariadistel**

Maagzuur:  
brandend  
te weinig

Menopauze

Menstruatie:  
bevorderend  
krampen  
Migraine:  
inwendig

uitwendig:

Misselijkheid

Mondzweren

Muggen afweer

broccolisap/gember  
curcuma/dille/gember  
knoflook/koriander  
rode klaver/zilverkaars  
vit. B-complex/D3/E  
EPA-DHA

citroenmelisse/hop  
citroenmelisse

schietwilg (pijnbestrijding)  
vit B2, B 6, B12, D3,  
magnesium, Q10  
e-pepermint olie of  
eucalyptus op de slapen  
masseren

citroenmelisse/gember  
vit. B6

tea tree olie (4 dr.) in  
water en spoelen

citroenmelisse/peterselie

# N



**Neem**

Nagels:

broos

schimmel/kalk

Natuurlijk antibiotica

Netelroos:

uitwendig

Nierstenen

Nervositeit :

kinderen

volwassenen

Neus:

verstopt

bamboe

tea tree olie/e-tijm olie

knoflook/propolis

vit. B12/C/D3/E

probiotica/OPC

tea tree olie verdund

guldenroede/jeneverbes

vit.B6/E

EPA-DHA

kalium/magnesium

goudpapaver

melisse/passiebloem/

valeriaan

e-eucalyptus olie op

geur- steentje of lampje

rode ui doorsnijden en

in ademen



### Olijfolie

Obstipatie  
Oedeem  
(vochtophoping)

zie darmen  
brandnetel met  
jeneverbes/zwarze bes  
vit. A/B3/B6/C/D3  
kalium/magnesium

uitwendig  
Ontstekingsremmend

valkruid crème  
curcuma, gember  
groenlipmossel/ EPA-DHA  
vitamine A/C/D3

uitwendig  
Opvliegers

tea tree olie, gewrichtsolie  
rode klaver/zilverkaars  
EPA-DHA

Oog:  
bloeddoorlopen

ogentroost uitwendig  
deppen

staar  
verbetering zicht

mangistan  
zwarze bes

Oor :  
ontsteking  
suizen

knoflook/rode zonnehoed  
Japanse tempelboom/  
knoflook  
vit. B12/ubiquinol

Ouderdomsvlekken  
Overgewicht

aloë vera gel  
groene thee/chroom

# P



**Papaya**

Paradontitis	ananas-papaya probiotica/propolis/neem
Peesontsteking uitwendig PMS	jeneverbes valkruid crème zilverkaars/zwarthe bes vit. A/ B6/D3/E calcium/magnesium selenium
Poliep darm Prikkelbare darm	probiotica/vezels EPA-DHA/zink
Prostaat: ondersteuning	Koreaanse gingseng curcuma/lycopeen vit. C/D3 EPA/DHA
ontsteking	curcuma/groene thee/rood stinkkruid/ zegepalm
Pijnstillend	gember/schietwilg vit. B-complex/C/D3 EPA-DHA magnesium/MSM



Psoriasis

artisjok/mariadistel

vit. A/D3

EPA-DHA/groenlipmossel

chrom/selenium/zink

uitwendig

gotu kola crème



**Rode zonnehoed**

## R

Radioactieve belasting	curcuma/knoflook vit. C
Riodermatitis	aloë vera gel gotu kola crème
Reisziekte	gember
Reuma	rozenbottel/wierook groenlipmossel/DHA-EPA vit. B-complex/D3 mangaan/selenium/zink
Rimpels: uitwendig	vit. C/E aloë vera gel gotu kola crème e-sinaasappelolie in basisolie
Roken:	vit. B-complex/C/D3/E selenium
leverondersteuning	groene thee/mariadistel
Roos	e-rozemarijn olie
Rug: versterking pijn	bamboe/heermoes schietswilg vit. B1/EPA-DHA
uitwendig	capsaicine crème

Rusteloze benen

citroenmelisse/glidkruid  
vit. B12/C/E  
calcium/magnesium/ijzer

# S



**Saffraan**

Schildklier:

te langzaam

te snel

Slaap :

bevorderen

in- en doorslapen

Slijmvliezen:

droog

ontsteking

Spataderen

uitwendig

Speekselbevordering

Spiieren:

uitwendig

Spierverrekking

Statines vervanging

Stress

Suikerverslaving

zie hypothyroïdie

zie hyperthyroïdie

valeriaan

melisse-valeriaan-

passiebloem combinatie

calcium/magnesium

duindoornbes

oregano

mariadistel/crateagus

vit. C/D3/EPA-DHA

gotu kola crème

gember

e-jeneverbes olie

gewrichtsolie (zie pagina 35)

valkruid crème

rode rijst gist

hop/valeriaan/kamille

vit. B1/B5/B-complex

magnesium/cordyceps

mangistan

# T



Tijm

Tandcaries  
Tandpijn

neemolie  
e-gember olie op  
tandvlees deppen/  
kruidnagel/ schietwilg

Tandvleesontsteking

kruidnagel  
spoelen met tea tree  
olie/neemolie  
vit. B12/C/D3

Tennisarm

ubiquinol/OPC/zink  
heermoes/duivelsklauw  
schietwilg

uitwendig

gewrichtsolie (zie pagina 35)  
valkruid crème

Tepelkloven:  
uitwendig

gotu kola crème  
goudsbloem crème

Transpiratie overmatig

salie  
tea tree olie

# V



**Valeriaan**

Vaccinatie: bijwerkingen	rode zonnehoed vit. C/D3/K2/quercetine
Vaatverwijding	ginger
Vagina droog	duindoornbes
Veganisme: aanvullend	DHA uit algen/D3 vit. B2/12 calcium/magnesium/ijzer kelp/zink
Verkouden	rode zonnehoed/propolis vit. C/D3 probiotica/zink
Vermoeidheid	Koreaanse gingseng
Verstuiken&verzwikken: verlichting van pijn	tea tree olie op de plek insmeren valkruid crème
Vitaliteit	Koreaanse gingseng
Vitiligo (depigmentatie)	calaguala vit. C /foliumzuur/B12/E selenium/zink
Vrije radicalen werend	ashwagandha/groene thee/curcuma

# W



**Witte druif**

Weerstand:  
verbeteren

ashwagandha  
Koreaanse gingseng  
knoflook/rode zonnehoed  
vit. C/D3

Whiplash  
Winterhanden-voeten

MSM/groenlipmossel  
Japanse tempelboom  
meidoorn

uitwendig  
Wonden:  
schaaf&scheer

e-kaneel olie in basisolie

snijwonden

aloë vera gel/goudsbloem  
crème

slecht genezend

lavendel olie  
valkruid crème  
gotu kola crème  
vit. A/C/E

Wratten  
uitwendig

EPA-DHA  
selenium  
knoflook  
goudsbloem crème  
tea tree olie

# Z



**Zilverkaars**

Zwangerschap:	algemene ondersteuning	foliumzuur/vit. B12/D3 DHA/calcium/magnesium/ zink/kelp
ochtendmisselijkheid		gember/vit. B6/C
Zeeziekte		gember
Zenuwontsteking		Japanse tempelboom/ mangistan
Zenuwpijn		schietwilg vit. B complex/B12/C/E alfaliponzuur
uitwendig		valkruid crème
Zonverbranding		aloë vera gel EPA-DHA/vit. C/E/selenium
Zuur oprispingen		mangistan
Zweetvoeten		salie
uitwendig		salie olie/tea tree olie
Zwemmerseczeem:		
uitwendig		gotu kola crème knoflookvoetbad
Zweren		brandnetel/3 kleurig viooltje/knoflook vit. B12/B-complex/C/E DHA-EPA selenium/zink



## NEDERLANDSE EN LATIJNSE NAMEN VAN PLANTEN

### A.

Ashwagandha  
Artisjok

Withania somnifera  
Cynara scolymus

### B.

Baccopa kleinbladig  
Bamboe  
Basilicum  
Berk  
Brandnetel

Baccopa monniera  
Bambusa arundinacea  
Ocimum basilicum  
Betula pubescens  
Urtica dioica

### C.

Calaguala  
Citroenmelisse  
Curcuma

Phlebodium decumanum  
Melissa officinalis  
Curcuma longa

### D.

Dille  
Driekleurig viooltje  
Duindoorn  
Duivelsklauw

Anethum graveolens  
Viola tricolor  
Hippophae rhamnoides  
Harpagophytum  
procumbens  
Sabal serrulata

Dwergpalm

### E.

Eucalyptus

Eucalyptus globulus

### F.

Framboos  
Fenegriek

Ribes idaeus  
Trigonelle foenum-  
graecum

**G.**

Gember	Zingiber officinale
Glidkruid	Scutellaria laterifolia
Gotu kola	Centella Asiatica
Goudpapaver	Eschscholzia California
Goudsbloem	Calendula officinalis
Groene thee	Camelia sinensis
Gulderoede	Solidago virgaurea

**H.**

Heermoes	Equisitum averse
Hop	Humulus lupulus

**I.**

Ijzerhard	Verbena officinales
-----------	---------------------

**J.**

Japane tempelboom	Ginkgo biloba
Jeneverbes	Juniperus communis
St. Janskruid	Hypericum perforatum

**K.**

Kamille(echte)	Matricaria recutita
Kaneel	Ciinnemon verum
Karwijzaad	Carum carvi
Katsklauw	Uncaria tomentosa
Knoflook	Allium sativa
Koreaanse Gingseng	Panax gingseng
Kokos	Cocos nucifera
Kruidnagel	Syzygium aromaticum

**M.**

Mangistan  
Mariadistel  
Meidoorn

Garcinia mangostana  
Sylibum Mariana  
Crateagus monogyna

**N.**

Neem

Azadirachta indica

**O.**

Oregano

Origanum vulgare

**P.**

Paardenbloem  
Passiebloem  
Pepermunt  
Peterselie

Taraxacum officinales  
Passiflora Incarnata  
Mentha piperita  
Petroselinum crispum

**R.**

Rode klaver  
Rode zonnehoed  
Rood stinkkruid  
Rozemarijn  
Rozenbottel

Trifolium pretense  
Echinacea purpurea  
Pygeum africanum  
Rosmarinus officinalis  
Rosa canina

**S.**

Saffraankrokus  
Salie  
Schietwilg  
Slaapmutsjeskruid

Crocus sativa  
Salvia officinalis  
Salix alba  
Griffonia simplicifolia

**T.**

Tea tree  
Tijm

Melaleuca alternifolia  
Thymus vulgare

**V.**

Valeriaan

Valkruid

Veenbes

**W**

Wierook

Wolfspoot

**Z,**

Zegepalm

Zilverkaars

Zoethout

Zwarte bes

Valeriana officinalis

Arnica montana

Vaccinium macrocarpon

Boswelvia serrata

Lycopus europaeus

Serenoa repens

Cimicifuga racemosa

Glycyrrhiza glabra

Ribus nigrum

## **GERAADPLEEGDE BRONNEN:**

- Groot Handboek geneeskrachtige planten-  
dr. Geert Verhelst.
- Grow your own drugs-James Wong
- Aromecum - drs. Harmen Rijkema
- Vitals, voedingssupplementen

Een uitgave van:

### **Voeding & Leefstijl als Geneesmiddel**

Praktijk voor orthomoleculaire geneeskunde volgens de klinische Psycho-Neuro-Immunologie

**[www.voedingenleefstijlalsgeneesmiddel.nl](http://www.voedingenleefstijlalsgeneesmiddel.nl)**

**[contact@voedingenleefstijlalsgeneesmiddel.nl](mailto:contact@voedingenleefstijlalsgeneesmiddel.nl)**

### **Tekst en opmaak:**

Titia M. Kreijger

### **Overige uitgaves:**

Nutrienten receptenboek

Tip voor het behoud van een optimale gezondheid

Februari 2024 4<sup>e</sup> editie gewijzigd en aangevuld.