



Afgelopen dinsdagmiddag, 28 februari om 13.30 zijn we als Plantengroep GO-Oost/Tholen voor de eerste keer op speurtocht gegaan. We hebben afgesproken elkaar te ontmoeten op de parkeerplek aan de Thoolse kant Krammersluizen t.o. afslag uitkijkpunt Krammer. Aangetreden zijn Ineke, Mary, Lenie en Carla.

Het was een droge morgen maar omstreeks 12.00 uur ging het op Tholen flink plenzen. Gelukkig werd er weer blauwe lucht waargenomen rond 13.00 uur en om 13.30 was het droog, later zelfs nog heerlijk zonnig.

We hebben plantenrozetten gezocht, gevonden en herkend. Eerst langs het bekken en daarna bij de vogelkijkhut.

Een indrukwekkende lijst van zeker 40 soorten typte ik uit en Carla heeft de (genees)krachtige werking erbij geplaatst.

Ook hebben we veel mossen en korstmossen gevonden waarmee we binnenkort nog een keer aan de slag gaan, we proberen DirkJan Dekker hiervoor te schaken want hij kan ons hierover vast veel leren.

Om 15.00 uur hebben we bij de auto koffie/thee gedronken met heerlijke choco/kokosballetjes, produkt van Carla, waarna we richting vogelkijkhut zijn gegaan.

Daar was het een ratjetoe van tractoren, graafmachines, hekken, materialen en.....blubber.

Op het pad naar de hut was het schoon en vrij droog, daar zagen we weer andere soorten dus dat was opnieuw een uitdaging.

Nog kort vogels gekeken, de grote zilverreiger (vast het dier dat er al jaren is) was weer dapper aan het foerageren; en talloze eenden met als boventoon kuifeendjes.

Om ongeveer 16.10 zijn we weer huiswaarts gesjeesd; we hebben ouderwets genoten van de natuurzaken en van de contacten.

Tekst:

**Scherpenisse, 3 maart 2017,
Lenie Ponse, Natuurgids!**

De planten/kruiden die we gevonden hebben met daarbij de geneeskrachtige werking.
Let op! niet zomaar gaan gebruiken. Ik heb nu alleen een klein deel hier opgeschreven en daar niet de contra indicaties bij geschreven. Voor je begint neem contact op met een Fytotherapeut of Herborist.



Biggekruid: *Inhoudstoffen* onbekend, te gebruiken voor lever en gal net als de paardenbloem.



Kruipende boterbloem: is giftig! En kan zelfs huidverbrandingen veroorzaken. (vroeger wreven bedelaars zich met de plant in om zo haren te krijgen)

Braam: *Inhoudstoffen:* hoog looistoffengehalte. braamblad bezit adstringerende (samentrekkende, door de looistoffen) eigenschappen en kan mogelijk ingezet worden bij diarree. Gorgelen met aftreksel (thee) van het blad bij keelontsteking. Braamblad zit best vaak in een kruidenthee verwerkt, het geeft een kalmerende werking. De vruchten hebben een hoog magnesium- en ijzergehalte en belangrijke spoorelementen zoals zink, mangaan en koper.



Brandnetel: *Inhoudstoffen:* Flavonoiden, magnesium, kalium, ijzer en in water oplosbaar kiezelzuur. De gehele plant wordt gebruikt bij reumatische klachten en spijsverteringsstoornissen. De licht urinedrijvende werking werkt positief voor de nieren. Brandnetel wordt veel verwerkt in haarverzorgingsproducten, het bevordert de haargroei, tegen haaruitval, roos en bij vet haar. Sinds 1980 ontdekt dat de wortel vd brandnetel helpt bij prostaatontsteking, afname zwelling prostaat.



Speerdistel: *inhoudstoffen* inuline, etherische olie, kiezelzuur. De distels worden niet vaak gebruikt, er zijn betere planten.



Duizenblad: *Inhoudstoffen:* etherische olie, bitter- en looistoffen, slijmstoffen, koper, kalium en vitaminen. Ontstekingsremmend bij maag-en darmproblemen. Algemeen versterkend. De bitterstoffen verbeteren de galsecretie. Uitwendig met behulp van een zalf bij ontsteking aan de gewrichten en een onzuivere huid.



Hondsdraf: *Inhoudstoffen :* Bitterstoffen, looistoffen, etherische olie (hij ruikt heel sterk!), saponinen, choline, vitamineC en kalium. Door de bitterstoffen ontsteking maag-darmslijmvlies (bronchitis). Het ophoesten van taaie slijmen. Giftig bij overdosering!

Kleine klaver: -

Rode Klaver: het heeft een fyto-oestrogene werking. In te zetten bij Menopauzale klachten (opvliegers, nachtelijk zweten, hartkloppingen) Uitwendig brandwonden, insectenbeten, schilferende huidaandoeningen. Stomen met rode klaver heeft een intens reinigende werking op het gezicht. Er zit coumarine in dit plantje deze kunnen mogelijk interactie hebben met bloedverdunners, etc. Ook wanneer hormoonpreparaten worden gebruikt kan deze plant daar invloed op hebben.

Jakobskruid: niet eetbaar en zeker niet toe te passen geneeskrachtig

Klein Kruid: Vroeger werd dit gebruikt (Cruydboek van Dodoens 1644 beschrijft: een seer ghemeyn ende bijna veracht cruydt, het is vol deugden ende krachten, in sonderheyt om kwetsuren en wonden te genezen. Vuile etterende zweren, lopende gaten en verouderde wonden te genezen. Dus uitwendig. Ik zou het inwendig niet toepassen, het heeft als inhoudstof pyrrolizidine alcaloïde en deze kunnen de levercellen van zoogdieren beschadigen.

Madeliefje: *Inhoudstoffen:* Saponinen, bitterstoffen, inuline, magnesium. Kauwen op blaadjes bij mondzweren. Zalf met de madelief werkt bij blauwe plekken.. De saponinen helpt goed bij het ophoesten van slijm. De bloemen zijn eetbaar (let op waar je ze plukt!) en decoratief in salades

Margriet: *Inhoudstoffen:* etherische olie, looistoffen, hars. Wordt weinig gebruikt. Je kunt van de bloemhoofdjes een ontkrampende thee zetten, bij menstruatieklachten en darmkoliek. Heeft ook een hoestverlichtende werking.

Muurpeper: Geen geneeskraft, er wordt wel gewaarschuwd bij teveel inname dat het giftig is. Leidt tot flinke irritaties in de mond, braken en nadat het kruid dorr de spijsvertering is opgenomen, zie je krampen, vermindering van het bewustzijn, verlamming en ademhalingsstilstand. Welke inhoudsstof dit veroorzaakt??? Klinkt allemaal behoorlijk griezelig en schat in dat het de overdosis niet zo snel bereikt wordt, het is een zeer pittig kruid wat je niet snel (met opzet) te veel zult eten..... Toch maar oppassen.

Rietorchis: geen geneeskrachtige werking, Vooral van genieten van deze mooie plant!



Paardenbloem: *Inhoudstoffen:* bitterstoffen, cumarine, slijmstoffen, kaliumzouten, inuline (tot 40% in de herfst(wortel)). Bij leverzwakte, galverhogend en galdrijvend. Eetlustbevorderend, speekselproductiebevorderend., trage en/of moeilijke spijsvertering.

Pastinaak: *Inhoudstoffen:* foliumzuur beschermt ons tegen dementia, hartziekten en osteoporose.

Reigersbekje: het gehele kruid wordt gebruikt (op internet (www.dehelianthus.nl) gevonden) maar waarvoor en voor welke inhoudstof kon ik niet vinden.

Sleedoorn: *Inhoudstoffen* bloem: flavonoiden, sporen van blauwzuurglycosiden. Vruchten: anthocyaan, looistoffen, vitamineC, suiker. Zaden: blauwzuurglycosiden. Bloemen hebben een veilige laxerende werking, goed in te zetten bij kinderen met constipatieklachten. De vruchten hebben een samentrekkende werking, goed in te zetten bij diarree.



Kleine veldkers: de mosterglycodiden stimuleren de lever-galwerking. Stimuleert de spijsvertering.



Vijfvingerkruid: (Werking zie zilverschoon) *Inhoudstoffen* looistoffen, bitterstoffen, slijmstoffen, choline. Bovengrondse deel van de potentilla's werken samentrekkend, pijnstillend en diarrheremmend. Gorgelen bij tandvleesbloedingen en ontsteking mondslijmvlies. Niet gebruiken bij geïrriteerde maag.

Brede weegbree (grote weegbree): zelfde werking als bij de smalle weegbree.

Smalle weegbree *Inhoudstoffen:* glycosiden, slijmstoffen, saponinen, flavonoiden, zink, kalium, vitamine C en B. Alle leden van de weegbreefamilie hebben een antibacteriële werking. Uitwendig (vers gekneusde blaadjes) bij verwonding, ontsteking, insectenbeet, zwelling. Inwendig verlicht het de klachten van de bovenste luchtwegen en ontsteking in de mond en keel.

Hertshoornweegbree (zie hierboven)

Vogelwikke: *Inhoudstoffen:* looistoffen, asparagine (aminozuur), vitamine, sporelementen. Stimuleert de stofwisseling. Wordt weinig tot niet gebruikt.



Ridderzuring: *Inhoudstoffen:* antrachinonen (gereputeerde laxeerstoffen, zit ook in rabarber). De wortels worden wel eens gebruikt als bloedzuiverend en bij huidaandoeningen bv eczeem. Meer wordt de veldzuring en de krulzuring gebruikt.

Veldzuring: *Inhoudstoffen:* kaliumoxalaat en oxaalzuur, tanines, vitamines (A,B,CE en K). Door het hoge vitamineC gehalte kan veldzuring als weerstandverhogend worden ingezet, bij bloedend tandvlees. Uitkijken door het hoge gehalte aan oxaalzuur!

Bij de vogelhut:



Brunel: *Inhoudstoffen:* looi- en bitterstoffen, saponinen, flavonoiden en hars. Bij maag-en darmziekten. Heeft een anti-biotische werking wordt in china bij herpesvirussen ingezet, koortslippen.

Duindoorn: *Inhoudstoffen:* Vrucht: Vitamine C!, Zaden omega 7 olie. De vruchten bij griep, verkoudheid, boost algemene weerstand. Olie uit de zaden in zonnebrand en bij radioactieve straling.

Heelblaadjes: Je zou denken door de naam dat er een geneeskrachtige, wondhelende werking aan deze plant zit. Ver terug werd deze plant gebruikt maar een echt duidelijke beschrijving van waarom en hoe is nauwelijks terug te vinden op internet. Helaas



Klein hoefblad: *Inhoudstoffen* zure slijmstoffen, inuline, looistoffen. MAAR hij kan, wordt geschreven (eetbare wilde planten) alleen pyrrolizidinealkaloïde aanmaken wanneer hij slechte groeiomstandigheden heeft door water tekort of insectenvraat, deze inhoudstof kan ernstige schade voor je lever hebben. Vroeger werd deze plant als voedselplant gebruikt en als hoestdrank. Gekneusde bladeren worden uitwendig gebruikt bij ontstekingen.

Gewone hoornbloem: geen geneeskrachtige werking gevonden



Speenkruid: *Inhoudstoffen:* in de bladeren vitamin C, alkaloiiden, saponinen, looistoffen, In de wotel: looistoffen, asparagine, enzyme urease. Vroeger werd het gebruikt bij scheurbuik vanwege het hoge vitamine C gehalte. Werkt bloedzuiverend. Zalf of crème bij huidonzuiverheden. **LET OP** kan irritatie van de slijmvliezen geven na de bloei dan neemt het alkaloiidengehalte toe.

Vogelmuur: *Inhoudstoffen* tov een krop sla: 2x zoveel calcium, 3x zoveel kalium en magnesium, 7x zoveel ijzer, 2-8x zoveel vitamin B1, B2, B3. Selenium, slijmstoffen. Wordt gebruikt bij hoest, astma en longziekten. Aansterken algemene gezondheid. Uitwendig bij huiduitslag, verbranding.

Rond wintergroen: ik kon in mijn boeken en op internet er niet veel van vinden. Op medansw.com wat info, betrouwbaar??? Het verlaagt de bloeddruk. Een tinctuur bij prostaatklasten, ontstekingen eileiders.

Etherische olie wordt aan lotion toegevoegd bij schurft, maar kan ook allergien geven.

Best een interessante plant, maar in Nederland kan ik er te weinig van vinden.

Glad walstro: *Inhoudstoffen* zelfde als bij kleefkruid: Glycosiden, beetje alkaloiden, looistoffen, etherische olie. Urinedrijvend bij nierstenen en zweren. Bevordert de lymfestroom en werkt bloedreinigend.

Wolfspoot: *Inhoudstoffen:* Lithospermzuur, fluor, flavonoiden, coumarinen, looistoffen. De Lithospermzuur remt het schildklierhormoon af. Niet zomaar gebruiken!

Tekst en foto's

Carla Donkers-Heijblom

Herborist 2de jaars, De Spreuk