

## Arnica (Arnica montana, Valkruid)

De bloem van deze plant wordt verwerkt in zalf en crème. Het inwendige van deze plant is gevaarlijk. Het middel werkt tegen blauwe plekken.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Citroenmelisse

Gedroogde bladeren van citroenmelisse hebben een rustgevendende werking en worden bij maag-/darmkrampen toegepast. Je zou thee kunnen trekken van de bladeren.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Pepermunt

Pepermuntolie wordt al eeuwenlang gebruikt bij spijsverteringsklachten. In Australië wordt het in de huisartsenpraktijk voorgeschreven bij prikkelbaar darmsyndroom (PDS). De olie heeft een aantoonbaar antibacteriële werking en is zelfs werkzaam tegen antibioticaresistente bacteriën. Bovendien werkt pepermuntolie krampstillend en windafdrijvend, en bevordert het een normale stoelgang.

PDS is de meest voorkomende chronische darmaandoening. Oorzaken van PDS kunnen onder andere stress en spanningen zijn, maar ook geneesmiddelen als maagzuurremmers of antibiotica.

Medicatie richt zich bij PDS vooral op het onderdrukken van de klachten: middelen tegen diarree of verstopping. Deze middelen kunnen niet te lang achter elkaar gebruikt worden. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het gebruik van pepermuntolie in maagsapresistente capsules bij alle vormen van PDS zinvol is.

In de voorgeschreven doses is pepermuntolie volkomen veilig. Bijwerkingen komen niet veel voor, maar branderigheid rondom de anus en misselijkheid kunnen in sommige gevallen optreden. Wanneer je een galwegafsluiting, galblaasontsteking of ernstige leverschade hebt, wordt pepermuntolie afgeraden.

Pepermuntolie in maagsapresistente capsules is in Nederland niet te koop, in Duitsland wel. De plant pepermunt is ook onderdeel van het geneesmiddel Iberogast, dat in Nederland is geregistreerd voor maagdarmklachten.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Rhamnus Frangula (Vuilboom)

De gedroogde schors van de stam en de takken kan worden gebruikt als laxeermiddel. Dit mag niet als je plotseling hevige buikpijn krijgt. Je mag het kortdurig gebruiken en na gebruik kan je urine gelig of roodbruin worden.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Allium Cepa (Ui)

Een ui kun je op vele manieren gebruiken. Het werkt vochtafdrijvend, bloedsuikerverlagend en zweetbevorderend.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Allium Sativum (Knoflook)

Knoflook wordt gebruikt als natuurlijk antibioticum tegen infecties. Knoflook werkt ook bloeddrukverlagend. Je moet voorzichtig zijn met knoflook als je geopereerd bent, omdat knoflook het samenklonteren van bloedplaatjes tegengaat.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>

## Anijs

De gedroogde vrucht van anijs heeft een slijmoplossende werking.



Match it! – Geneeskrachtige planten, bron: <http://www.infofyto.nl/>