



Lisette Timmermans
Handboek
Genees
kruiden



Achillea millefolium



NAAM

Latijn	ACHILLEA MILLEFOLIUM L.
Ned.	DUIZENDBLAD, HAZEGERWE, HAZEKERVEL, OGENBLOEM, RIBBENKWAAD, RIJSTEPAPBLOEM, VELDDRAGON, SNIJPLANT, HOUTHAKKERSPLANT, TIMMERMANSPLANT, SOLDATENPLANT, NEUSBLOEDPLANT
Duits	SCHAFGARBE, WUNDKRAUT, SOLDATENKRAUT, BEILHIEBKRAUT
Frans	MILLEFEUILLE, HERBE À CHARPENTIER
Engels	YARROW, MILFOIL

BESCHRIJVING

Familie:	Composietenfamilie, Compositae, Asteraceae
Beschrijving:	Overblijvende plant
Grootte:	10-60 centimeter hoog, 10 centimeter breed
Wortel:	Kruipende wortelstok
Stengel:	Vierkant, hard, houtig, rechtopstaand, gegroefd, en donzig voor de verhouting
Blad:	De donkergroene wortel en stengelbladeren zijn lancetvormig met zeer veel smalle slipjes
Bloem:	Juni-oktober. Staan ieder apart, vormen dichte, platte tuilvormige bloeiwijze. De bloemen zijn wit en soms roze van kleur, de buisbloemen witachtig. De vele bloemhoofdjes zijn gevormd uit een aantal buisbloempjes met daaromheen meestal vijf lintbloempjes
Zaad:	De vrucht is een gedrongen en gevleugeld nootje
Oogsttijd:	Gehele plant als zij net in volle bloei staat, met volledig openstaande bloemen
Voorkomen:	Algemeen in Europa en Azië in hagen, velden, droge hellingen en bermen

INHOUDSSTOFFEN

- o Bitterstoffen
 - Proazuleen
 - Achilline
- o Etherische olie
 - Chamazuleen (40 %)
- o Looistoffen
- o Kalium
- o Organische zuren en blauwzuur
 - Appelzuur
 - Citroenzuur
 - Wijnsteenzuur
- o Alkaloiden
 - Achilleïne
 - Stychydrine
- o Chlorofyl, rijk aan
- o Hars
- o Asparagine
- o Gorn

TOXICOLOGIE / BIJWERKINGEN

- o Aanraking kan bij sommige mensen huidirritatie veroorzaken in de vorm van rode vlekken of puistjes
- o Vanwege het blauwzuur niet te lang gebruiken: 3 weken, 1 week stoppen en daarna hooguit nog 3 weken
- o Kan aanleiding geven tot urticaria

CONTRA-INDICATIES

–

WERKING

- o Amarum aromaticum
- o Stomachicum
- o Emmenagogum
- o Haemostipticum
- o Venotonicum
- o Circulatiekruid
- o EHBO-kruid
- o Spasmolyticum

GEBRUIK

- o Gebrek aan eetlust
- o Dyspeptische klachten
- o Spasmen van
 - Maag
 - Darm
 - Galwegen
 - Baarmoeder
- o Bloedingen uit
 - Endeldarm
 - Blaas
 - Baarmoeder
- o Milt, gezwollen
- o Lever, gezwollen
- o Aambeien
- o Vaatwand versterkend
- o Spataderen
- o Regulerend voor de bloedsomloop
- o Menstruatieproblemen
 - Pijnlijke menstruatie
 - Hevige menstruatie
 - Onregelmatige menstruatie
 - Geen menstruatie
- o Opliegers
- o Ziekte van Raynaud
- o Winterhanden
- o Wintervoeten
- o Bloedstelpend
- o Adjuvans bij angina pectoris

- o Arteriosclerose
- o Gangreen
- o Transpiratie bevorderend
- o Griepklachten
- o Slijmopruimend bij
- o Darmcatarre
- o Luchtwegcatarre

GEbruikte DELEN EN DOSERING

- o Herba Millefolii: 1 theelepel/kopje, infuus 3 x daags voor het eten
- o In kleine hoeveelheden tegelijk klaarmaken, de drank bederft en wordt donker in het licht
- o Tinctura Millefolii: 3x daags 15-20 druppels voor het eten
- o Als balneotherapeuticum: Herba Millefolii 100 gram / 20 liter water
- o Uitwendig in wikkels of kompressen
- o De niet-verhoude delen van de spruiten of de bloeiwijzen zonder steeltjes
- o De hele plant in kruidenbossen als anti-magisch kruid, insectenwerend en bacteriedodend

BIJZONDERHEDEN

- o Koel kruid
- o De naam duizendblad en de Latijnse naam dankt de plant aan haar vele malen ingesneden langwerpige bladeren
- o De geslachtsnaam is ontleend aan de Griekse held Achilles
- o Duizendblad wordt ook wel panacee genoemd, voor duizend kwaaltjes te gebruiken
- o De bloemen geven het sterk groepsafhankelijke aan van dit type mens: onzeker, gevoelig en afhankelijk
- o Het blad is goed vergelijkbaar met het fijn vertakte net van zenuwstelsel en bloedvaten (Mercurius)
- o Witte bloemen (Venus) zijn harmoniserend
- o Kruid van Venus, hierdoor verkoelt het bij koorts, vooral bij longlijden
- o Kruid van Mars, door de bitterstoffen ten zeerste versterkend
- o De organische zuren maken het bloed basisch, daardoor heeft het kruid een spasmolytische werking
- o Verse bladeren op wonden
- o Verjongingskruid doordat het de bloedvaten inwendig reinigt van verkalking en aanslibbels
- o De looistoffen zijn werkzaam bij een teveel aan menstruatie met helderrode bloedingen
- o Bij een asthenisch type gaat het bloeden door, er is te weinig energie om de menstruatie te stoppen
- o Bij energieverlies door niet te kunnen kiezen, twijfelaars. Om beter te kunnen voelen wat de keus moet zijn
- o Past bij een leegtebeeld, weinig energie, lymfatisch neurogene constitutie, asthenische types
- o Verbetert het onderscheidingsvermogen. Er kan extreme acceptatie zijn of juist extreme afwijzing, beide geven aan dat de persoon over zijn grenzen gaat
- o Bij griep vaak in combinatie met Tilia en Sambucus

- o Hete thee bij zwakte, griep die er niet uit komt, weinig zweet, lage koorts, hoesten, pijnlijke gewrichten
- o Als zuiveringswieroek
- o Kalium werkt kalmerend en tevens regulerend op de vochthuishouding
- o Kalium heeft invloed op de hypofyse
- o Het chlorofyl van duizendblad bevat een stof die veel gelijkt op vitamine A

CULINAIR

- o Blaadjes door de sla als voorjaarskuur
- o Alle delen van de plant hebben een sterke, kenmerkende geur
- o Heeft een ietwat bittere en peperachtige smaak
- o In het noorden van Europa gebruikte men duizendblad in plaats van hop voor het maken van bier
- o Verse blaadjes fijnhakken en toevoegen aan eiergerechten, soep en salade
- o Bij vette spijzen

COSMETICA

- o De thee wordt gebruikt als waswater voor een onreine huid met mee-eters. Goed nawassen met schoon water en dan een droge crème inwrijven
- o Verse bladeren en bloemen worden in de cosmetica gebruikt
- o Tegen kaal worden het hoofd wassen met een aftreksel
- o Vet haar kun je naspoelen met een aftreksel van duizendblad
- o Door de beschermende en helende werking is het een ideale basis voor bijvoorbeeld zonneproducten

RECEPTEN

Bij rugpijn en aambeien

Zalf: 15 gram duizendblad – 15 gram frambozenblad – 15 gram sint-janskruid – boter

De kruiden fijnwrijven en in boter uitkoken

Bij spataderen, huidzweren, slechthelende wonden en aambeien

Kompres: 30-60 gram blad – 1 liter water – afkooksel maken

Bij kleine wonden

Aftreksel van duizendblad: handvol gekneusde bladeren – 600 milliliter water

Zeef de vloeistof in een kom en drink een gaaskompres in het aftreksel

Tegen vette huid en vlekken

Masker van duizendblad: 3 eetlepels gehakte blaadjes – 1 eiwit – 1½ eetlepel citroensap

Meng alles. Breng het mengsel op de gezichtshuid aan, maar niet op de ogen of mond. Verwijder na 10-15 minuten het masker met lauw water



In *Handboek Geneeskruiden* zijn de 100 belangrijkste West-Europese geneeskruiden bijgebracht.

Elk kruid wordt op dezelfde overzichtelijke wijze gepresenteerd met een tekening of foto, de botanische omschrijving, de inhoudsstoffen, toxicologie en contra-indicaties. Kruislings kan worden gezocht op naam, inhoudsstoffen, indicatie en symptoom. Naast de naam van het kruid in het Latijn is ook een Nederlandse, Duitse, Franse en Engelse naam vermeld. Dit boek geeft niet alleen feitelijke informatie, je leert ook anders kijken naar de kruiden en zo om je gevoel te krijgen voor deze werking van de plant.

Een schat aan waardevolle informatie voor therapeuten, natuurartsen, drogisten, apothekers, studenten en voor iedereen die meer over kruiden wil weten.



Lisette Timmermans (1963) studeerde natuurgeneeskunde om meer te weten te komen over de werking van kruiden. Inmiddels is ze meer dan 15 jaar bezig met de werking van kruiden. Lisette werkt met name op de constitutie. Hierdoor werken de kruiden diep in op het fysieke en emotionele beeld bij haar cliënten. Lisette geeft lezingen en cursussen in het binnen- en buitenland. Het centrale thema daarvan is: 'Kom in balans met jezelf en je omgeving'. Het kan gaan over kruiden in het algemeen, wat is de werking? Hoe verschijnt het kruid? Wat zegt een kruid over jou als jij het een mooi kruid vindt? Ook bij andere thema's, als bv. darmflora of vermoeidheid, kan ze het niet nalaten over kruiden te vertellen. Sinds 2016 organiseert zij kruidenreizen naar Tsjechië.



www.printen-en-binden.nl
onderdeel van:

nbd **bibli**on

