

Top 15 meest geneeskrachtige kruiden

 healthwatch.eu/nl/top-15-meest-geneeskrachtige-kruiden/

22 juni 2016



Ik ben opgegroeid met kruiden in mijn gerechten. Mijn moeder was er niet zuinig op. Kruiden en specerijen maken het eten niet alleen erg lekker, ze dragen ook bij aan een enorme verbetering van je gezondheid. Ze versterken je immuunsysteem en hebben een antiseptische werking. Ze bevatten vaak grote hoeveelheden antioxidanten en andere bioactieve stoffen. Flavonoïden kunnen je gezondheid een flinke duw in de goede richting geven en werken zelfs levensverlengend. [highlight]Niet voor niets heeft Zwitserland kruidengeneeskunde erkend als reguliere geneeskunde[/highlight]. ([bron](#))

Ik heb hieronder een top 15 gemaakt van de meest geneeskrachtige kruiden.

1. Gember

Gember bezit een hoop medicinale eigenschappen die je kunt gebruiken om talloze ziektes te behandelen. Het is tevens een verfrissende en krachtige smaakmaker in jouw eten dat kalmerend werkt op je spijsvertering. [highlight]Het werkt goed voor mensen die last hebben van artritis[/highlight] omdat het regelmatig drinken van gemberthee de ontstekingen in de gewrichten kan verminderen en zodoende de pijn die door deze aandoening wordt veroorzaakt helpt te verminderen.

2. Kurkuma

Kurkuma (ook wel geelwortel of turmeric genoemd) is mijn favoriete kruid. Het is [highlight]één van de krachtigste natuurproducten met medicinale kwaliteiten[/highlight]. Het bezit [highlight]sterke ontstekingsremmende en pijnstillende

eigenschappen[/highlight] waardoor het geschikt is voor de behandeling van allerlei ziektes zoals depressie, artritis, buikpijn, diarree, zuurbranden (dyspepsie), verlies van eetlust, winderigheid, opgezwollen maag, problemen met de lever, galblaas aandoeningen, Alzheimer en zelfs kanker. Lees ook mijn artikel over de 20 geneeskundige krachten van kurkuma. Lees mijn recept over het maken van kurkuma limonade. Kurkuma kan beter niet gebruikt worden door mensen met galstenen of cholestase. Een oncoloog bij de Erasmus MC in Rotterdam, Casper van Eijk wilde kurkuma testen bij zijn alvleesklierkanker patiënten maar kreeg geen toestemming van de farmaceutische industrie.

3. Mierikswortel

Mierikswortel is een geneesmiddel tegen hoest en bronchitis. Deze witte wortelgroente doet ontstekingen in de keel- en mondholten oplossen. Het is tevens goed tegen longziekten. Het longslijm wordt door mierikswortel afgebroken en hij werkt mede door de slijmoplossende werking [highlight]genezend bij hooikoorts, verkoudheid en griep. Het is een natuurlijk antibioticum[/highlight]. Lees ook mijn artikel waarom mierikswortel helpt tegen hooikoorts, verkoudheid en griep.

4. Knoflook

Knoflook bezit enorme antioxidante en medicinale eigenschappen. Het [highlight]verlaagt je bloeddruk, versterkt je immuunsysteem, verbetert je bloedsomloop[/highlight], helpt om de vorming van stolsels te voorkomen en voorkomt de vorming van tumoren. Maak je geen zorgen over slechte adem. Daar is een handig en zeer effectief middel tegen. Doe 1 theelepel Baking Soda (ook wel zuiveringszout genoemd) in een klein glas lauw water en spoel je mond hiermee. De knoflookgeur verdwijnt hiermee als sneeuw voor de zon. Een ander middel is om te kauwen op verse peterselie.

5. Kruidnagel

Kruidnagel bevat de stof eugenol, een ontstekingsremmende en pijnstillende stof, en is [highlight]bijzonder werkzaam bij tand- en kiespijn[/highlight]. Kruidnagel smaakt sterk en fris en kan lekker zijn in sauzen en stoofschotels. Het staat erg hoog op de lijst van meest sterke antioxidantrijke kruiden.

6. Salie

Salie bevordert de spijsvertering en is effectief bij aandoeningen als astma, bacteriële- of schimmelinfecties, gal en beten, kalmeert en stimuleert het zenuwstelsel en herstelt verkoudheid en hoestbuien. De etherische olie die uit salie getrokken kan worden, verbetert het concentratievermogen en is [highlight]behulpzaam bij de behandeling van geheugenverlies als gevolg van Alzheimer[/highlight]. Je kunt het inzetten als verlichter bij verkoudheid in de vorm van een hoestdrank of thee.

7. Basilicum

Dit kruid heeft [highlight]kalmerende en spijsverteringsbevorderende eigenschappen[/highlight] wat in veel gerechten wordt gebruikt om de bekende aroma en smaak toe te voegen. Het drinken van basilicumthee is een uitstekende manier om voor

een betere spijsvertering te zorgen en dan voornamelijk na een grote maaltijd tijdens de lunch of het avondeten. Basilicum ontspant het zenuwstelsel en helpt je om beter uit te rusten.

8. Dille

Dille heeft een [highlight]gunstige invloed op de slaap[/highlight]. Dit kruid is erg rijk aan vitamine C en smaak ook lekker over vis. Ik gebruik dille altijd in mijn zelfgemaakte tzatziki (ook wel cacik genoemd). Vooral in de zomer wanneer het benauwd is kan dit verfrissend werken. Tzatziki is volle yoghurt (ik eet altijd vol, nooit mager of halfvol) met heel veel stukjes komkommer, beetje olijfolie eroverheen, klein scheutje appelazijn en heel veel dille erop. Daarna roeren. Heerlijk!

9. Cayennepeper

[highlight]Cayennepeper werkt preventief tegen tal van ziekten[/highlight] door de werking van vitaminen, mineralen en bioflavonoïden. Wanneer je dagelijks hete pepers of sambal zou eten, zul je minder snel verkouden worden. De peper houdt de luchtwegen open, wat je direct merkt als je hem opeet. Slechte bacteriën in je lichaam worden bestreden met capsaiïne. Cayennepeper zit vol vitamine C. Capsaiïne is de stof die de scherpe smaak geeft aan de rode peper. Capsaiïne zorgt dat endorfinen vrijkomen in het lichaam. Dit werkt pijnstillend en geeft een euforisch gevoel. Vandaar dat sommige mensen zo blij worden van scherp eten. Capsaiïne wordt gebruikt voor medicijnen die de pijn verzachten. Lees ook mijn artikel over de [top 15 medicinale werkingen van cayennepeper](#).

10. Koriander

Koriander heeft het [highlight]vermogen om pijnlijke menstratiekrampen te verminderen[/highlight]. Het is rijk aan ijzer, waardoor het gebruikt kan worden tegen bloedarmoede en het versterkt tevens je afweersysteem. Het is ook een krachtige ontgifter van zware metalen. Dankzij de ontstekingsremmende eigenschappen bestrijdt koriander ontstekingen die veroorzaakt zijn door reuma en artritis. De smaak is fris en wordt vaak gebruikt als aanvulling op soepen en sauzen.

11. Oregano

Oregano is rijk aan vitamine K, ijzer en calcium en smaakt lekker in bouillon en Italiaanse tomatensauzen. Etherische olie van oregano beschikt over een grote antibiotische kracht, die jou kan helpen bij het [highlight]bestrijden van verschillende soorten micro-organismen[/highlight] binnen je lichaam.

12. Munt

Munt heeft een kalmerende werking op de darmen en wordt veel als thee gedronken. Mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) doen er goed aan regelmatig muntthee te drinken van verse bladeren. Bewaar de verse munt in een natte theedoek om het langer houdbaar te houden.

13. Rozemarijn

Rozemarijn is een kruid met meerdere [highlight]geneeskrachtige en gezonde eigenschappen[/highlight]: voor de spijsvertering, bloedsomloop, je energieniveau en het tegengaan van vrije radicalen. Dit komt doordat rozemarijn een goede antioxidant is. Thee gemaakt van verse rozemarijnblaadjes is één van de makkelijkste en goedkoopste manieren om van de eigenschappen van dit kruid te profiteren. Je kunt rozemarijnthee het beste drinken nadat je gegeten hebt, om de spijsvertering te verbeteren.

14. Peterselie

Peterselie is een goed middel om de nieren te detoxen. We gebruiken het in veel recepten om smaak toe te voegen of als garnering in te zetten, maar het heeft dus ook geneeskrachtige eigenschappen. [highlight]In combinatie met citroensap is het een effectieve behandeling voor het ontgiften van de nieren[/highlight]. Peterselie is een krachtige antioxidant, rijk aan mineralen, bevat beta-caroteen, chlorofyl, vitamine C en verlaagt hoge bloeddruk.

15. Tijn

Tijn bezit antibacteriële en antiseptische eigenschappen. De werkzame stof is "thymol". Het [highlight]werkt goed bij keelpijn en ontstoken tandvlees[/highlight].

Voor al deze kruiden geldt dat je ze biologisch dient te kopen. Als je de verschillende kruiden combineert dan wordt de werking vaak versterkt. Dit geldt met name voor kurkuma. Voor een optimale werking dien je dit kruid te mengen met zwarte peper en olie (het liefst kokosolie). Ik zal spoedig talloze huisgemaakte recepten op deze site zetten zodat jullie makkelijk kunnen profiteren van de medicinale eigenschappen van al deze kruiden. Dus deel dit artikel zoveel mogelijk met je vrienden en stay tuned 😊