

# Kruiden en hun geneeskracht

## Basilicum

Mentale helderheid, positief effect spijsvertering, bij verkoudheid/griep



## Munt

Kalmerende werking op spijsvertering, prikkelbare darmen



## Dille

Bevat veel vitamine C, antibacterieel



## Citroenmelisse

Positief effect spijsvertering, prikkelbare darm, menstruatieklachten, schildklier, stress, slaapproblemen, virus infecties



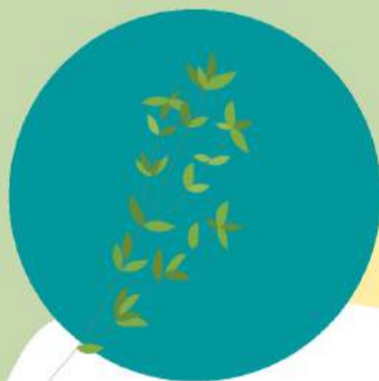
## Rozemarijn

Stimuleert bloedcirculatie, hoofdpijn



## Tijm

Antibacterieel, antiseptisch, tandvleesproblemen, keelpijn, hoest



## Brandnetel

Bomvol vitamines en mineralen, weerstand verbeterend, vochtafdrijvend, ondersteunt nierfunctie



## Gember

Spijsvertering, misselijkheid, buikpijn, ontstekingsremmend, gewrichtsklachten





# Kruiden en hun geneeskracht



## Kaneel

Antiseptisch, verwarmend, krampwerend. Helpt de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



## Knoflook

Antioxidanten, cholesterolverlagend, immuunversterkend



## Koriander

Bloedarmoede, immuunversterkend, ontstekingsremmend



## Kurkuma

Ontstekingsremmend, immuunversterkend.



## Oregano

Ontstekingsremmend, vol antioxidanten, sterk antibacteriële werking



## Peterselie

Antioxidanten, ijzerrijk, ontstekingsremmend



## Salie

Zuiverend, antibiotisch, ontspannend, slaapverbeterend



## Lavendel

Kalmerend, ontstekingsremmend, stress verminderend, ontspant en slaapverbeterend.