



Tuinkruiden

18 juni



Marjanne Hess



Maan Plant Gids

www.MaankalenderS.com



18 juni

Van zonsopkomst tot
13.00 uur

Verwijderen van
ongewenste planten

Maar eerst 17 juni

Wees selectief want, weg is weg.

Stel een plant- en kruidenlijst op van wat er in je tuin of in je potplanten groeit. Van de meeste kruiden kun je een kopje thee zetten. Regelmatig schoffelen verwijdert de planten tijdelijk, zoals zevenblad, hoewel, het blad ook in een salade.

Kruidenthee

Gebruik een kruid niet langer dan drie weken.
Controleer zelf regelmatig hoe het je bevalt.

Doses: meer is niet beter, integendeel.

Standaard is 3x maal daags een kop thee.

Medicijnen

Let op wanneer je medicijnen gebruikt. Kruiden kunnen ook vocht afdrijvend of bloeddruk verlagend werken.



Geranium robertianum

Robert, groeit in de schaduw van mei tot oktober.

Is een vaak gebruikt kruid voor de spijsvertering en bij jicht om de ontkrampende en versterkende werking. Bij keelklachten gorgelen en als thee bij diarree.

Doses: 15 gram blad overgieten met kokend water.

Bloemetjes als garnering over een salade en in de thee.





Heermoes, een kruid vol mineralen als kalk, kalium, ijzer, zwavel, magnesium en bitterstof.

Helpt bij ontstekingen, infecties en bij bloedarmoede.

Doses: drie theelepeltjes en een mok water 30 minuten zachtjes laten koken.

Afnemende maanfase stimuleert de afvoerende werking.





Papaver rhoeas

Wilde Maan

Bloeit van mei
tot juli.

De klaproos siert tuin en bermen

Ontspannen, diep ademen en niets-doen heeft
ongeveer dezelfde werking als de klaproos.

Suggestie: drink Earl grey





De Vlier bloeit van juni tot juli.

De bloemen worden geogst voor thee bij griep, verkoudheid, jicht en reuma.

Doses: 1 theelepel gedroogde bloemen overgieten met 1 kopje kokend water. Even laten staan en warm opdrinken. Goed bruikbaar bij de afnemende maan door de uitdrijvende werking

Eind augustus, september en oktober de bessen oogsten voor vruchtensap en jam.

! Eet de bessen alleen wanneer ze rijp zijn.





Kamperfoelie is een bekende klimplant in tuinen.

De bloemen worden gebruikt als medicijn bij infecties, het verlaagt de bloeddruk en helpt bij hitte.

De bloemdelen worden voor thee gebruikt.

! Niet voor kinderen en tijdens zwangerschap, niet bij koud gevoel.





Kleefkruid

Regelmatig een theelepel vers geperst sap van het kleefkruid, verdund met wat water, reinigt de lever en milt.

Doses: 10 gram op een halve liter kokend water.





Alchemilla vulgaris

Vrouwenmantel
bloeit van mei tot
augustus.

Thee van deze bodembedekende plant versterkt weefsels. Na de bevalling versterkt het spieren en de baarmoeder, bij ontstekingen in het onderlichaam en bij diarree.

Doses: 15 gram (1/2 liter water). Drie maal per dag een kopje thee.





Mandarijn

Satsuma

Gedroogde mandarijnschil van de rijpe vrucht.

De gedroogde schil kan als thee gedronken worden en in de soeppan.

Stimuleert spijsvertering en de bloedcirculatie.

!Niet bij opvliegers of hittegevoel.





Vlinderplant

Buddleja officinalis

Buddleja officinalis zuivert de lever en verbetert het gezichtsvermogen. Het werkt preventief en is goed bij conjunctivitis, waterige ogen of als de ogen vertroebelen.

