



Gezondheidsklacht, aandoening en kruid dat mogelijk ondersteunt

Voor meer informatie:
www.volvoed.nl

Methodes van gebruik zie: De Kruidengids van Lesley Bremness

**Raadpleeg voor gebruik altijd eerst een kruidenspecialist en/of uw huisarts!
Volvoed is niet verantwoordelijk voor eventuele ongewenste (gezondheids)effecten!**

* Verkoopt Volvoed!

| Gezondheidsklacht of aandoening | Kruid of specerij dat mogelijk kan helpen |
|---------------------------------|--|
| Abces | Kinkeliba Salie |
| Acné | Bernage Kaneel* Klis Lavendel Madonnaaliele Mirte Olibanum Paardenbloem* Sleutelbloem |
| Adem | Tijm(bij slechte adem)* Zoethout(verzacht ademhaling) |
| Ademhalingsmoeilijkheden | Adelaarshout Bernage Kopal Lavas(verwarmend tonicum voor ademhalingskanaal) Maarts viooltje Mirte |

| | |
|-------------------------------|---|
| | Olibanum |
| | Sleutelbloem |
| | Zoethout(verzacht ademhaling) |
| | |
| Afvallen/gewicht | Guaraná |
| | Honingkruid |
| | Kinkeliba |
| | Lavas |
| | Teunisbloem |
| | Venkelzaad* |
| | |
| Allergie/allergische reacties | Basilicum* |
| | Citroenmelisse |
| | Druif |
| | Duizendblad |
| | Ginko(hooikoorts)* |
| | Kamille* |
| | Reishi |
| | Rooibos(voorkomen reacties) |
| | Teunisbloem(allergisch eczeem) |
| | Zweedse kruiden* |
| | |
| Alzheimer/geheugen | Ashwagandha |
| | Betonie |
| | Brahmi |
| | Cacao* |
| | Citroenmelisse |
| | Ginko* |
| | Guaraná |
| | Klis(om goede herinneringen levend te houden) |
| | Kurkuma* |
| | Meidoorn |
| | Pepermunt* |
| | Rozemarijn* |
| | Salie |

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| | Tijm* |
| | |
| Angsten | Amerikaans glidkruid |
| | Ashwagandha |
| | Citroenmelisse |
| | Damiana |
| | Kattenkruid |
| | Knoflook* |
| | Olibanum |
| | Passiebloem |
| | Salie |
| | Sint-janskruid |
| | Sleutelbloem |
| | Valeriaan |
| | |
| Anti-bacterieel | Canadese geelwortel |
| | Chrysant |
| | Hysop |
| | Klis |
| | Knoflook* |
| | Lavas |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Pioen |
| | Salie |
| | Tijm* |
| | |
| Artritis | Alfalfa |
| | Ashwagandha |
| | Bernage |
| | Brandnetel* |
| | Reishi |
| | Rode klaver(bloedzuiverend) |
| | Sleutelbloem |
| | |

| | |
|--------------------|--|
| Astma | Astragalus |
| | Bernage |
| | Mirte |
| | Reishi |
| | Sleutelbloem |
| | Zoethout |
| Baarmoeder | Basilicum(houdt spieren baarmoeder in balans)* |
| | Moederkruid(baarmoeder reinigen) |
| Bactericide | Dennennaalden* |
| | Lavendel(pest) |
| | Santang |
| | Senna(tyfus) |
| Beenzweren | Goudsbloem(calendula)* |
| Bevalling | Balsemwortelkruid |
| Blaasontsteking | Dennennaalden* |
| | Jeneverbes |
| | Lavas |
| | Sandelhout |
| Blauwe plekken | Basilicum* |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Madonnalelie |
| | Saffraan |
| | Sint-janskruid |
| Bloed/bloedsomloop | Brahmi |
| | Cayennepeper* |
| | Damiana |
| | Druif |
| | Gember* |

| | |
|-----------|---|
| | Gewone smeerwortel(bloedzuiverend) |
| | Ginko* |
| | Ginseng |
| | Gojibessen |
| | Guaraná |
| | Kaneel* |
| | Kinkeliba |
| | Klis(bloedzuiverend van zware metalen) |
| | Koriander |
| | Meidoorn |
| | Nootmuskaat* |
| | Oregano(tegengif voor vergif)* |
| | Paardenbloem(bloedzuiverend)* |
| | Pioen(bloedsomloop hersenen, tegen beroertes) |
| | Reishi |
| | Rode klaver(bloedzuiverend) |
| | Roomse kervel(tegen bloedarmoede) |
| | Rozemarijn* |
| | Senna(bloedarmoede) |
| | Spirulina(bloedarmoede tijdens zwangerschap)* |
| | Teunisbloem |
| | Vetiver(stimuleert aanmaak rode bloedcellen) |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Bloeddruk | Bonenkruid(corrigerend/stabiliserend)* |
| | Chrysant(verlagend) |
| | Citroenmelisse(verlagend) |
| | Dang shen |
| | Duizendblad |
| | Eleuthero(verlagend) |
| | Hysop |
| | Knoflook(verlagend)* |
| | Neem |
| | Passiebloem(verlagend) |
| | Reishi(verlagend) |

| | |
|---------------------|---|
| | Teunisbloem(verlagend) |
| | Valeriaan |
| | |
| Bloeden | Bernage |
| | Druif(adstringerend menstruatie) |
| | Duizendblad(helpt bloeden stelpen) |
| | |
| Bloedsuiker | Alfalfa |
| | Aloe Vera |
| | Bosbes |
| | Honingkruid |
| | Kaneel* |
| | Neem |
| | Pioen(verlagen) |
| | Salie |
| | Schisandra |
| | |
| Bloedtoevoer | Amerikaans glidkruid |
| | Astragalus |
| | Bosbes |
| | Canadese geelwortel(naar milt) |
| | Gember* |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Bloedvaten/aderen | Druif |
| | Gojibessen |
| | |
| Borsten verstevigen | Vrouwenmantel |
| | |
| Borstvoeding | Anijs |
| | Brandnetel* |
| | Fenegriek(bijzonder krachtige werking op melkproductie) |
| | Galega |
| | Gezegende distel(bij te lage melkproductie) |
| | Goudsbloem(calendula)(tepelkloven/huidkloven)* |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | Kamille* |
| | Lavendel |
| | Spirulina* |
| | |
| Botten/skelet | Druif(verhoogt dichtheid bot) |
| | Gewone smeewortel(vernieuwing in spieren, bindweefsel en pezen versnellen) |
| | |
| Brandend maagzuur | Gember* |
| | Kamille* |
| | Karwij |
| | Pepermunt* |
| | Zoethout |
| | |
| Brandplekken/brandwonden | Aloe Vera |
| | Kamille* |
| | Madonnaelie |
| | Sleutelbloem |
| | Vlier |
| | |
| Bronchitis | Astragalus |
| | Lavas |
| | Reishi |
| | Rode klaver |
| | Senna |
| | Sleutelbloem |
| | |
| Candida/vaginale schimmelinfectie | Canadese geelwortel |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Pau d'arco |
| | Tijm* |
| | |
| Cellulitus | Jeneverbes |
| | Lavendel |
| | |

| | |
|---|---------------------------------|
| Cholesterol | Alfalfa |
| | Knoflook* |
| | Neem |
| | Pioen |
| Chronische vermoeidheidssyndroom/ CVS | Ashwagandha |
| | Ginko* |
| | Siberische ginseng |
| Concentratie/ geestelijke helderheid geestelijk vermogen | Adelaarshout |
| | Maralkruid |
| | Rozemarijn* |
| | Tijm* |
| | Zwarte peper* |
| Constipatie/verstopping | Aloe Vera(werkt licht laxerend) |
| | Damiana |
| | Linde |
| | Mirte |
| | Roos |
| | Santang |
| | Senna(laxerend) |
| Zwarte peper* | |
| Couperose | Bitter sinaasappel |
| | Madonnaaliele |
| | Roos |
| Darmgas | Dille* |
| | Gember* |
| | Lavas |
| | Pepermunt* |
| | Roomse kervel |
| | Venkelzaad* |

| | |
|----------------|---|
| Darmkrampen | Gember* |
| | Pepermunt* |
| | Valeriaan |
| Darmparasieten | Kopal |
| | Kruidnagel* |
| | Oregano* |
| | Zoete alsem |
| Darmwormen | Kinkeliba |
| | Moederkruid |
| | Senna |
| | Tijm* |
| Dementie | Ashwagandha |
| | Betonie |
| | Brahmi |
| | Citroenmelisse |
| | Ginko* |
| | Guaraná |
| | Klis(om goede herinneringen levend te houden) |
| | Meidoorn |
| | Pepermunt* |
| | Rozemarijn* |
| | Salie |
| | Teunisbloem |
| | Tijm* |
| Desinfecterend | Echinacea* |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Hysop |
| | Kaneel* |
| | Kruidnagel* |
| | Neem |
| | Pau d'arco |

| | |
|---|--------------------------------------|
| | Tijm* |
| | Zoethout |
| | |
| Depressiviteit | Amerikaans glidkruid |
| | Bernage |
| | Cacao* |
| | Citroenmelisse |
| | Damiana |
| | Gember* |
| | Gojibessen |
| | Gouden wortelstruik |
| | Haver* |
| | Nardus |
| | Patchoeli |
| | Roomse kervel |
| | Roos |
| | Rozemarijn* |
| | Saffraan |
| | Salie |
| | Sinaasappel |
| | Sint-janskruid |
| | Teunisbloem |
| | Zwarte peper(verdrijft bezorgdheid)* |
| | |
| Diabetes | Damiana |
| | Fenegriek |
| | Ginseng |
| | Gymnema Sylvestre |
| | Honingkruid |
| | Kaneel* |
| | Kurkuma* |
| | |
| Diabetische retinopathie/ blindheid a.g.v. Diabetes | Bosbes |
| | |

| | |
|---------------------|------------------------|
| Diarree | Aardappel |
| | Bonenkruid* |
| | Bosbes |
| | Braamblad |
| | Framboosblad |
| | Kruidnagel* |
| | Oregano* |
| | Vrouwenmantel |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Doorligplekken | Aloe Vera |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | |
| Dromen/nachtmerries | Afrikaanse droomwortel |
| | Alfalfa |
| | Amerikaans glidkruid |
| | Betonie |
| | Bijvoet |
| | Mexicaanse droomkruid |
| | Sinicuichi |
| | Zwarte olieplant |
| | |
| Eczeem | Bernage |
| | Brandnetel* |
| | Citroenmelisse |
| | Duizendblad |
| | Jeneverbes |
| | Madonnalelie |
| | Paardenbloem* |
| | Pioen |
| | Rode klaver |
| | Teunisbloem |
| | Valeriaan |
| | |
| Eetlust | Brandnetel* |

| | |
|----------------------------------|---|
| | Citroenmelisse |
| | Guaraná |
| | Kelp |
| | Klis |
| | Linnen(licht laxerend effect) |
| | Luzerne |
| | Meidoorn |
| | Paardenbloem* |
| | Pepermunt* |
| | Tarwegras* |
| | Venkel(vermindert eetlust)* |
| | Vlas |
| | Wilde roosbessen |
| | |
| Eliminatie/verwijdering/afvoeren | Astragalus |
| | Brandnetel(gifstoffen en urinezuur afvoeren)* |
| | Chlorella* |
| | Chrysant(giftige stoffen elimineren) |
| | Ginseng(giftige stoffen elimineren) |
| | Haver(verwijdert urinezuur)* |
| | Klis(bloedzuiverend van zware metalen) |
| | Knoflook(zware metalen)* |
| | Komijn* |
| | Lavas(afvoeren giftige stoffen, afvallen, nare luchtjes) |
| | Oregano(tegengif voor vergif)* |
| | Paardenbloem* |
| | Spirulina* |
| | Zoethout(meridianen opschonen, zodat energie vrijelijk kan stromen) |
| | Zwarte peper(bezorgdheid)* |
| | |
| Emoties | Canadese geelwortel(mentale en/of emotionele vermoeidheid) |
| | Ginseng(emotionele stress) |
| | Jasmijn |
| | Jeneverbes |
| | Lavendel |

| | |
|-------------|--|
| | Maarts viooltje(boosheid, bezorgdheid) |
| | Mirre(woede, emotionele pijn) |
| | Zoete alsem(tegen boosheid) |
| | |
| Energie | Astragalus(ook energetische energie) |
| | Brandnetel* |
| | Citroenmelisse |
| | Damiana |
| | Dang shen |
| | Eleuthero |
| | Guaraná |
| | Kinkeliba |
| | Komijn* |
| | Pepermunt* |
| | Schisandra |
| | Zoethout |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Epilepsie | Passiebloem |
| | Pioen |
| | |
| Flatulentie | Dille* |
| | Gember* |
| | Lavas |
| | Pepermunt* |
| | Roomse kervel |
| | Venkelzaad* |
| | |
| Galblaas | Mariadistel(helpt galgehalte verhogen) |
| | Paardenbloem* |
| | |
| Gebit | Gewone smeerwortel(tandvleesproblemen) |
| | Honingkruid(vermindert tandbederf) |
| | Kopal |
| | Kruidnagel(kiespijn, verdovend)* |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | Neem |
| | Pau d'arco(tegen tandbederf) |
| | Santang |
| | |
| Geestelijke helderheid/capaciteit | Balsemwormkruid |
| | Gojibessen |
| | Mariadistel(snel denkvermogen) |
| | Schisandra |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Geheugen | Ashwagandha |
| | Basilicum* |
| | Betonie |
| | Brahmi |
| | Citroenmelisse |
| | Ginko* |
| | Guaraná |
| | Klis(om goede herinneringen levend te houden) |
| | Maca |
| | Meidoorn |
| | Pepermunt* |
| | Rozemarijn* |
| | Salie |
| | Tijm* |
| | |
| Geluk | Bosbes |
| | Gouden wortelstruik |
| | Klis(om goede herinneringen levend te houden) |
| | |
| Gevoelige darmen | Anijs |
| | Bernage |
| | Kamille* |
| | Kurkuma* |
| | Munt* |
| | Teunisbloem |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | Zoethout |
| | |
| Gevoeligheid | Citroenmelisse |
| | Driekleurig viooltje |
| | Kamille* |
| | Lavendel |
| | Libanonceder(emotionele gevoeligheid) |
| | Rozemarijn* |
| | Salie |
| | |
| Gewrichtspijn | Brandnetel* |
| | Cayennepeper* |
| | Chilipeper |
| | Engelwortel |
| | Gember* |
| | Kaneel* |
| | Knoflook* |
| | Kurkuma* |
| | Laurier |
| | |
| Gezichtsbehandeling | Alfalfa |
| | Maarts viooltje |
| | |
| Giftige stoffen/ontslakking/ afvoeren | Basilicum* |
| | Brandnetel* |
| | Chlorella* |
| | Ginseng |
| | Knoflook* |
| | Mariadistel(helpt galgehalte verhogen) |
| | Paardenbloem* |
| | Spirulina* |
| | |
| Glaucoom | Blauwe bosbes |
| | Bosbes |
| | Gojibessen |

| | |
|-------------------|---|
| | Venkel* |
| | |
| Griep/verkoudheid | Basilicum* |
| | Citroengras |
| | Echinacea* |
| | Eucalyptus |
| | Gember* |
| | Kaneel* |
| | Knoflook* |
| | Kurkuma* |
| | Marjolein |
| | Mierikswortel |
| | Munt* |
| | Oregano* |
| | Pau d'arco |
| | Peterselie* |
| | Rozemarijn* |
| | Salie |
| | Tijm* |
| | Ui |
| | Valeriaan |
| | Zoete alsem |
| | Zoethout |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Gordelroos | Citroenmelisse |
| | Mariadistel(helpt galgehalte verhogen) |
| | Passiebloem |
| | |
| Haar | Basilicum* |
| | Haver* |
| | Libanonceder(bij haarverlies) |
| | Nardus(bevordert haargroei, en maakt haarkleur donkerder) |
| | Patchoeli(vet haar,roos) |
| | Rozemarijn(roos)* |

| | | |
|---------------------------------|-------------|--|
| | | |
| Hart/hartkloppingen | | Cayennepeper* |
| | | Chrysant(zorgt voor een rustig hart) |
| | | Citroenmelisse |
| | | Druif |
| | | Ginko* |
| | | Gojibessen(hartziekten tegengaan) |
| | | Haver* |
| | | Kinkeliba |
| | | Meidoorn |
| | | Nootmuskaat* |
| | | Passiebloem |
| | | Saffraan |
| | | Teunisbloem(bescherming bij chronische stress) |
| | | |
| Hersenen/geestelijke capaciteit | helderheid/ | Amerikaans glidkruid |
| | | Ashwagandha |
| | | Basilicum* |
| | | Brahmi |
| | | Chrysant |
| | | Citroen* |
| | | Damiana |
| | | Gouden wortelstruik |
| | | Kaneel* |
| | | Koriander |
| | | Maca* |
| | | Mirre |
| | | Pioen |
| | | Rozemarijn* |
| | | Saffraan |
| | | Schisandra |
| | | Witte peper* |
| | | Zwarte peper* |
| | | |
| Herstellen van DNA | | Gouden wortelstruik |

| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| | Rooibos |
| | |
| HIV/AIDS | Alfalfa |
| | Aloe Vera |
| | Ashwagandha |
| | Astragalus |
| | Brahmi |
| | Canadese geelwortel |
| | Dang shen |
| | Echinacea* |
| | Ginseng |
| | Gojibessen |
| | Hysop |
| | Kruidnagel* |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Reishi |
| | Rooibos |
| | Schisandra |
| | Vlier |
| | Zoethout |
| | |
| Hoesten | Bernage |
| | Lavas(chronisch hoesten na maaltijd) |
| | Rode klaver |
| | Schisandra |
| | Teunisbloem |
| | Tijm* |
| | Zoete alsem |
| | Zoethout |
| | |
| Hoge bloeddruk/bloeddruk | Eleuthero |
| | Linde |
| | Reishi |
| | |

| | |
|---|--|
| Holte/sinussen | Basilicum* |
| | Betonie |
| | Cayennepeper* |
| Hoofdpijn/migraine | Betonie |
| | Henna |
| | Kattenkruid |
| | Laurier |
| | Lavendel |
| | Linde |
| | Maarts viooltje |
| | Nardus |
| | Santang |
| | Sleutelbloem |
| | Vlier |
| Hooikoorts | Basilicum* |
| | Citroenmelisse |
| | Druif |
| | Duizendblad |
| | Ginko(hooikoorts)* |
| | Kamille* |
| | Reishi |
| | Rooibos(voorkomen reacties) |
| Teunisbloem(allergisch eczeem) | |
| Hormoonhuishouding | Ashwagandha(verhoogt spermaproductie en vrouwelijke vruchtbaarheid) |
| | Bernage(aanmaak adrenaline) |
| | Damiana(verhoogt seksuele potentie, beide sekse) |
| | Haver(oestrogeen verhogend)* |
| | Jasmijn(verhoogt seksueel vertrouwen bij beide sekse, verhoogt spermaproductie en intimiteit in relatie) |
| | Rode klaver(oestrogeen verhogend) |
| | Saffraan(om potentie mannen te verhogen) |
| | Sandelhout(afrodisiacum) |
| Scharlei(beïnvloedt sterk vrouwelijke hormonen) | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | Teunisbloem(vrouwelijke hormonen) |
| | Vanille(verhoogt adrenaline, verhoogt seksuele energie) |
| | Zwarte bes(regulerend) |
| | Zweedse kruiden* |
| | |
| Huid/acné/eczeem/zonverbranding | Alfalfa(huidinfecties) |
| | Aloe Vera |
| | Basilicum(voorziet droge huid van vocht, gezichtsreiniging)* |
| | Bernage |
| | Bosbes(elasticiteit) |
| | Canadese geelwortel(ontsteking aan de huid) |
| | Gewone smeerwortel(sneetjes, zere huid) |
| | Gojibessen |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Haver* |
| | Henna |
| | Hysop(lepra) |
| | Jasmijn(verjonging) |
| | Kamille(verzachtend en bij huidkloven)* |
| | Lavendel |
| | Libanonceder |
| | Linde(bij jeukende huid) |
| | Maarts viooltje(droge huid) |
| | Madonnalelie |
| | Moederkruid(vlekken en sproeten) |
| | Neem(acné, eczeem) |
| | Olibanum(droge, rijpere huid, of littekens) |
| | Patchoeli(vernieuwt huidcellen, kloven) |
| | Pioen(eczeem) |
| | Rode klaver(bloedzuiverend) |
| | Rooibos(verjongt de huid, huidirritatie) |
| | Roos |
| | Sandelhout(droge, gescheurde, rijpere huid) |
| | Santang |
| | Senna |

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| | Teunisbloem |
| | Venkelzaad* |
| | Vlier(ondersteunt huid, kloven) |
| | Zoete alsem |
| | Zwarte bes |
| | Zweedse kruiden* |
| | |
| Hyperactiviteit | Brahmi |
| | Citroengras |
| | Ginko* |
| | Gotu Kola |
| | Kamille* |
| | Pepermunt* |
| | Teunisbloem |
| | |
| Immuunsysteem/weerstand | Alfalfa |
| | Aloe Vera |
| | Ashwagandha |
| | Astragalus |
| | Brahmi |
| | Canadese geelwortel |
| | Chlorella* |
| | Dang shen |
| | Echinacea* |
| | Ginseng |
| | Gojibessen |
| | Komijn* |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Reishi |
| | Rooibos |
| | Schisandra |
| | Vlier |
| | Zoethout |
| | Zweedse kruiden* |

| | |
|--|---|
| | |
| Impotentie | Ashwagandha |
| | Brandnetel* |
| | Ginko* |
| | Haver* |
| | Saffraan |
| | |
| Indigestie/spijvertering/ spijverteringsproblemen | Kamille* |
| | Lavas |
| | Tijm* |
| | Venkelzaad* |
| | Zweedse kruiden* |
| | |
| Infecties/verkoudheid | Alfalfa(huidinfecties) |
| | Alsem |
| | Astragalus |
| | Canadese geelwortel(ademhalings/spijvertering/genito-urinaire kanaal) |
| | Citroenmelisse |
| | Druif |
| | Haver* |
| | Kattenkruid |
| | Klis |
| | Rooibos |
| | Sint-janskruid |
| | Zoete alsem |
| | Zweedse kruiden* |
| | |
| Insectenbeten-steken | Balsemwormkruid |
| | Basilicum(insectenbeet)* |
| | Echinacea(ook slangenbeet)* |
| | Patchoeli |
| | Zoete alsem |
| | Zwarte bes |
| | |
| Jeuk | Aloe Vera |

| | |
|-------------------|--|
| | Basilicum* |
| | Canadese geelwortel(vaginaaal) |
| | Haver* |
| | Linde |
| | Patchoeli |
| | Santang |
| | |
| Jicht | Bonenkruid* |
| | Brandnetel* |
| | Jeneverbes |
| | Roomse kervel |
| | Senna |
| | |
| Kalmte/ontspannen | Alsem |
| | Damiana |
| | Dille* |
| | Ginseng(vermindert stress) |
| | Gouden wortelstruik |
| | Hysop |
| | Kamille* |
| | Kopal |
| | Nardus |
| | Pioen |
| | Reishi |
| | Rode klaver |
| | Sandelhout |
| | Scharlei |
| | Sint-janskruid |
| | Teunisbloem |
| | Valeriaan |
| | |
| Kanker | Aloe Vera(helpt bestrijdingsproces tegen kanker) |
| | Astragalus |
| | Eleuthero |
| | Neem |

| | |
|-------------------------|--|
| | Olibanum |
| | Pioen |
| | Reishi |
| | Rode klaver(borst- en eierstokkanker) |
| | Rooibos |
| | |
| Keelontsteking/keelpijn | Alsem |
| | Betonie |
| | Canadese geelwortel |
| | Citroen |
| | Roos |
| | Salie |
| | |
| Koliek | Dille(bij baby's)* |
| | Kattenkruid(bij baby's) |
| | |
| Koorts | Adelaarshout |
| | Bernage |
| | Echinacea* |
| | Henna |
| | Kattenkruid |
| | Moederkruid |
| | Roos |
| | Saffraan |
| | Zoete alsem |
| | |
| Krampen | Laurier(maagkramp) |
| | Meidoorn(kramp in slagaders) |
| | Saffraan |
| | |
| Lever/leverproblematiek | Chlorella* |
| | Kamille(helpt levercellen herstellen)* |
| | Maca* |
| | Mariadistel |
| | Nardus |

| | |
|------------------------------------|--|
| | Paardenbloem* |
| | Saffraan(bij vergrote lever) |
| | Zwarte bes(stimuleren gifstoffen af te voeren) |
| | |
| Libido(zie ook hormoonhuishouding) | Ashwagandha |
| | Basilicum* |
| | Damiana |
| | Ginko* |
| | Ginseng(mannelijke vruchtbaarheid) |
| | Jasmijn |
| | Kaneel* |
| | Koriander |
| | Maca* |
| | Nootmuskaat* |
| | Schisandra |
| | |
| Littekens | Goudsbloem(calendula)* |
| | Kamille* |
| | Kruidnagel* |
| | |
| Luieruitslag | Goudsbloem(calendula)* |
| | Kamille* |
| | |
| Lymfatisch stelsel | Brandnetel* |
| | Chlorella* |
| | Rode klaver |
| | |
| Maagontsteking | Kamille* |
| | Pepermunt* |
| | |
| Maagpijn/spijvertering | Citroenmelisse |
| | Dille* |
| | Duizendblad(ter bevordering van voedselopname) |
| | Kattenkruid |
| | Laurier |

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| | Roomse kervel |
| | Vanille(stimuleert maagsappen) |
| | |
| Maagzuur brandend | Gember* |
| | Kamille* |
| | Karwij |
| | Pepermunt* |
| | Zoethout |
| | |
| Macula degeneratie | Alfalfa |
| | Bosbes |
| | |
| Malaria | Citroen* |
| | Kinkeliba |
| | Zoete alsem |
| | |
| Mazelen | Canadese geelwortel |
| | |
| Menstruatieklachten | Bonenkruid* |
| | Moederkruid |
| | Santang |
| | Vrouwenmantel |
| | |
| Migraine | Betonie |
| | Maarts viooltje |
| | Moederkruid |
| | Vlier |
| | |
| Misselijkheid | Gember* |
| | Kruidnagel* |
| | Passiebloem |
| | |
| Mond/tandvlees/gebitt | Canadese geelwortel |
| | Salie |
| | Tijm* |

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| | |
| Mondzweren | Canadese geelwortel |
| | Koriander |
| | Salie |
| | |
| Nachtelijk zweten | Rode klaver |
| | |
| Nachtmerries | Betonie |
| | |
| Nagelinfecties | Haver* |
| | |
| Netvlies | Bosbes |
| | |
| Neuralgie | Amerikaans glidkruid |
| | Passiebloem |
| | Saffraan |
| | |
| Nieren | Brandnetel* |
| | Meidoorn |
| | Paardenbloem* |
| | Zwarte bes |
| | |
| Ogen/zicht | Druif(staar, stopt staar) |
| | Ginko(staar)* |
| | Gojibessen |
| | Kinkeliba |
| | Rooibos(verzachten ogen) |
| | |
| Ontslakking/eliminatie/afvoeren | Citroen(schil)* |
| | Knoflook(zware metalen)* |
| | Komijn* |
| | Lavas |
| | Linde |
| | Santang |
| | Zoethout(neutraliseert gifstoffen) |

| | |
|-------------|---------------------|
| | Zwarte bes |
| | |
| Ontsmettend | Alsem |
| | Basilicum* |
| | Citroen* |
| | Hysop |
| | Knoflook* |
| | Lavendel |
| | Mirre |
| | Patchoeli |
| | Roomse kervel |
| | Sandelhout |
| | Tijm* |
| | |
| Ontspanning | Citroenschil* |
| | Dille* |
| | Engelwortel(spiere) |
| | Kamille* |
| | Kattenkruid |
| | Nootmuskaat* |
| | Patchoeli |
| | Sandelhout |
| | Vetiver |
| | |
| Ontsteking | Adelaarshout |
| | Canadese geelwortel |
| | Dennenaalden* |
| | Druif |
| | Echinacea* |
| | Engelwortel |
| | Knoflook* |
| | Kurkuma* |
| | Paprika* |
| | Santang |
| | Sint-janskruid |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Ontwenning/verslaving | Amerikaans glidkruid |
| Op gewicht blijven/eetlust/afvallen | Kinkeliba Lavas |
| Opvliegers | Rode klaver Salie |
| Ouderdomsvlekken | Citroen* Goudsbloem(calendula)* Kamille* |
| Overgang | Bernage Rode klaver Scharlei Teunisbloem |
| Overgewicht | Venkel(vermindert eetlust)* |
| Paranoia | Knoflook* |
| Pijn(algemeen) | Balsemwormkruid(bij bevalling) Cayennepeper* Engelwortel(gewrichten) Kruidnagel* Laurier(migraine, maagpijn) Mirre(verdovend) Pau d'arco Reishi Saffraan(bij reuma) Santang Sint-janskruid(zenuwpijn) Sleutelbloem Vetiver(bij reuma) |

| | |
|---|--|
| | Zwarte peper(oorpijn, kiespijn)* |
| Pijn in onderrug | Kinkeliba |
| Positiviteit/negativiteit | Chrysant Nootmuskaat* Sinaasappel Venkelzaad(negatieve energie kwijtraken)* |
| Premenstruele symptomen (PMS/menstruatieklachten) | Teunisbloem Valeriaan Vrouwenmantel |
| Prostaat | Brandnetel(ontsteking verminderen)* |
| Psoriasis | Bernage Rode klaver |
| Puistjes | Brandnetel* Citroen* Kamille* Sinaasappel |
| Reiniging/Infecties/ontsteking/zweren | Citroenmelisse Damiana Duizendblad Engelwortel(lever) Knoflook(zware metalen)* Mariadistel(lever) |
| Reisziekte | Gember* |
| Reukverlies | Basilicum(na virale infectie)* |
| Reuma | Amerikaans glidkruid |

| | |
|---|------------------------------|
| | Ashwagandha |
| | Basilicum* |
| | Brandnetel* |
| | Engelwortel |
| | Haver(verwijdert urinezuur)* |
| | Jasmijn |
| | Jeneverbes |
| | Linde |
| | Moederkruid |
| | Saffraan |
| | Sleutelbloem |
| | Vetiver |
| | |
| Reumatische artritis | Brandnetel* |
| | Engelwortel |
| | Haver(verwijdert urinezuur)* |
| | Linde |
| | Moederkruid |
| | Reishi |
| | Sleutelbloem |
| | |
| Ringworm | Kinkeliba |
| | Kruidnagel* |
| | Moederkruid |
| | Senna |
| | Tijm* |
| | |
| Rusteloosheid/nervositeit/ gespannen | Dille* |
| | Lavendel |
| | Vetiver |
| | |
| Rugpijn | Cayennepeper* |
| | Kinkeliba |
| | Olibanum |
| | |

| | |
|----------------------|---|
| Schimmelinfecties | Goudsbloem(calendula)* |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Pau d'arco |
| | Vlier |
| Schok | Kamille* |
| | Vrouwenmantel(na emotionele schok, voor intense rust) |
| Sinus/holtes | Basilicum* |
| | Betonie |
| | Hysop |
| | Libanonceder(slijm) |
| | Sleutelbloem(slijmoplossend) |
| Slaap | Dille* |
| | Henna |
| | Kinkeliba |
| | Lavendel |
| Slapeloosheid | Amerikaans glidkruid |
| | Bernage |
| | Dille* |
| | Eleuthero |
| | Haver* |
| | Kattenkruid |
| | Linde |
| | Maarts viooltje |
| | Passiebloem |
| | Reishi |
| | Roos |
| | Saffraan |
| Slijmvliesontsteking | Duizendblad |
| | Hysop |

| | |
|---|------------------------|
| | Linde |
| | |
| Snijwonden/wonden | Gewone smeerwortel |
| | |
| Spataderen | Bosbes |
| | Chrysant |
| | Druif |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | |
| Spiere ­ ontspannen | Amerikaans glidkruid |
| | Eleuthero |
| | Kamille* |
| | Moederkruid |
| | Passiebloem |
| | Valeriaan |
| | Vlier |
| | |
| Spiere ­ opbouwen | Maca* |
| | Maralkruid |
| | |
| Spierpijn | Eleuthero |
| | Engelwortel |
| | Henna |
| | Jasmijn |
| | Laurier |
| | Maralkruid |
| | Rozemarijn* |
| | Sint-janskruid |
| | Vlier |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Spie ­ sv ­ erter ­ ing/spie ­ sv ­ erter ­ ingsproblemen/ diarree/terugvloei ­ ing | Adelaarshout |
| | Alsem |
| | Basilicum* |
| | Cayennepeper* |

| | |
|---------------|----------------------|
| | Damiana |
| | Dille* |
| | Duizendblad |
| | Gember* |
| | Kamille* |
| | Kopal |
| | Kruidnagel* |
| | Lavas |
| | Mariadistel |
| | Nootmuskaat* |
| | Passiebloem |
| | Pepermunt* |
| | Rooibos |
| | Saffraan |
| | Santang |
| | Witte peper* |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Splinters | Valeriaan |
| | |
| Steenpuisten | Madonnaaliele |
| | Meidoorn |
| | |
| Steken | Patchoeli |
| | Zoete alsem |
| | Zwarte bes |
| | |
| Stofwisseling | Bitter sinaasappel |
| | Paprika* |
| | Senna |
| | |
| Stress | Amerikaans glidkruid |
| | Ashwagandha |
| | Bernage |
| | Cacao* |

| | |
|---------------------|--|
| | Citroenmelisse |
| | Damiana |
| | Dang shen(stress) |
| | Dille* |
| | Ginseng |
| | Gouden wortelstruik |
| | Hysop |
| | Jeneverbes |
| | Kattenkruid |
| | Maca* |
| | Nootmuskaat* |
| | Rooibos |
| | Schisandra |
| | |
| Tandvlees | Gewone smeerwortel(tandvleesproblemen) |
| | Mirre |
| | Neem |
| | Salie |
| | Tijm* |
| | |
| Terugvloeiing | Gember* |
| | Kamille* |
| | Pepermunt* |
| | |
| Tuberculose | Rode klaver |
| | |
| Tumoren | Madonnalelie |
| | Pau d'arco |
| | Pioen |
| | Rooibos |
| | |
| Uithoudingsvermogen | Dang shen(stress) |
| | Eleuthero |
| | Ginseng |
| | Gotu Kola |

| | |
|--|--|
| | Knoflook* |
| | Maca* |
| | Maralkruid |
| | Pau d'arco |
| | |
| Uitputting/vermoeidheid | Canadese geelwortel(mentale en/of emotionele vermoeidheid) |
| | Ginko* |
| | Maca* |
| | |
| Uitslag | Goudsbloem(calendula)* |
| | Kamille* |
| | Linde |
| | Nardus |
| | |
| Vaginale schimmel/candida | Canadese geelwortel |
| | Neem |
| | Oregano* |
| | Pau d'arco |
| | Tijm* |
| | |
| Verdriet | Eleuthero |
| | Meidoorn |
| | Roos |
| | |
| Verkoudheid/symptomen/griep/keelpijn slijmvliesontsteking/hoesten | Bernage |
| | Betonie |
| | Haver* |
| | Kattenkruid |
| | Libanonceder |
| | Linde |
| | Vlier |
| | Zwarte bes |
| | |
| Vermoeidheid/chronische | Eleuthero |
| | Ginko* |

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| | Haver* |
| | |
| Verouderen/voortijdig | Ashwagandha |
| | Bitter sinaasappel |
| | Chrysant |
| | Druif |
| | Ginseng |
| | Gojibessen |
| | Gouden wortelstruik |
| | Mirre |
| | Olibanum |
| | Salie |
| | Sleutelbloem |
| | |
| Verslaving | Amerikaans glidkruid |
| | Maralkruid |
| | |
| Verstopping/constipatie | Damiana |
| | Linde |
| | Mirte |
| | Roos |
| | Santang |
| | Senna(laxerend) |
| | |
| Verstopte longen | Dennennaalden* |
| | Sleutelbloem |
| | Tijm* |
| | |
| Verstopte neus | Gember* |
| | Kamille* |
| | Tijm* |
| | |
| Verstuikingen | Basilicum* |
| | Kinkeliba |
| | Lavas(vermindert zwellingen) |

| | |
|--|-------------------------------------|
| | Sint-janskruid |
| | |
| Verwijdering/eliminatie | Brandnetel* |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Mariadistel |
| | |
| Virus | Astragalus |
| | Chrysant |
| | Citroenmelisse |
| | Dennenaalden* |
| | Neem |
| | Sint-janskruid |
| | Vlier |
| | |
| Vitaliteit/energie | Ashwagandha |
| | Schisandra |
| | |
| Vocht vasthouden | Brandnetel* |
| | Kattenkruid |
| | Lavas(minder vocht vasthouden) |
| | |
| Voeten warmen | Cayennepeper* |
| | Gember* |
| | Witte peper* |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Vrolijkheid | Citroenschil* |
| | Gouden wortelstruik |
| | Kopal |
| | Libanonceder |
| | Roos |
| | Sleutelbloem |
| | |
| Vruchtbaarheid (zie ook hormoonhuis- houding) | Alfalfa(oestrogenengehalte vrouwen) |
| | Ginseng(mannelijke vruchtbaarheid) |

| | |
|---|--|
| | Gouden wortelstruik |
| | Salie(vrouwelijke vruchtbaarheid) |
| | |
| Winderigheid (zie ook flatulentie en darmgas) | Dille* |
| | Gember* |
| | Lavas |
| | Pepermunt* |
| | Roomse kervel |
| | Venkelzaad* |
| | |
| Winterhanden/voeten | Cayennepeper* |
| | Gember* |
| | Vlier |
| | Zwarte peper* |
| | |
| Wonden/snijwonden/littekens | Citroenmelisse |
| | Echinacea* |
| | Gotu Kola |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Kurkuma* |
| | Mirre |
| | Sint-janskruid |
| | Valeriaan |
| | Vrouwenmantel |
| | |
| Wratten | Neem |
| | Paardenbloem* |
| | Pau d'arco |
| | |
| Zelfbeeld | Dille(zelfinzicht)* |
| | Madonnalelie(zelfkritiek en remmingen verminderen) |
| | Mirte |
| | Senna(zelfcompassie en loskomen van schuldgevoelens) |
| | |
| Zenuwen | Adelaarshout |

| | |
|------------------------|--|
| | Amerikaans glidkruid |
| | Betonie(overspannenheid) |
| | Bitter sinaasappel |
| | Dang shen |
| | Goudsbloem(calendula)* |
| | Haver(uitgeput zenuwstelsel)* |
| | Hysop(spanningen te verlichten) |
| | Kamille(kalmeert zenuwen)* |
| | Lavendel |
| | Linde |
| | Meidoorn(stress) |
| | Passiebloem(verminderen hersenperceptie zenuwpijn) |
| | Patchoeli(zenuwuitputting) |
| | Rozemarijn(zenuwachtigheid verminderen)* |
| | Saffraan |
| | Salie |
| | Sint-janskruid |
| | Sleutelbloem(zenuwspanning verzachten) |
| | Valeriaan(bij overbelaste zenuwen) |
| | Vlier |
| | |
| Zicht/'s nachts | Bosbes |
| | |
| Zicht | Basilicum* |
| | Chrysant |
| | Druif(staar, stopt staar) |
| | Gojibessen |
| | Vrouwenmantel(gezwollen ogen) |
| | |
| Ziekte van Parkinson | Ginko* |
| | Kurkuma* |
| | Pioen |
| | |
| Zintuigen scherp maken | Chrysant |
| | Dang shen |

| | |
|--------------------------|---|
| | Maralkruid |
| | Salie |
| | |
| Zwaarmoedigheid | Bernage |
| | Kopal |
| | Libanonceder |
| | Moederkruid |
| | |
| Zwangerschap | Spirulina(bloedarmoede tijdens zwangerschap)* |
| | Vrouwenmantel |
| | |
| Zwangerschapstriemen | Bitter sinaasappel |
| | |
| Zwelling | Kattenkruid |
| | Sleutelbloem |
| | |
| Zwelling in prostaat | Brandnetel* |
| | Teunisbloem |
| | |
| Zwemmerseczeem | Klis |
| | |
| Zweren | Alsem |
| | Kamille* |
| | Kinkeliba |
| | Meidoorn |
| | Valeriaan |
| | |
| Zweren in been/huid/mond | Goudsbloem(calendula)(beenzweren)* |
| | Koriander |
| | Madonnalelie |
| | |
| Zweten | Duizendblad(bevordert zweten) |
| | Linde |
| | |
| Zwezerik | Haver* |

Raadpleeg voor gebruik altijd eerst een kruidenspecialist en/of uw huisarts!
Volvoed is niet verantwoordelijk voor eventuele ongewenste (gezondheids)effecten!

Voor methodes van gebruik, denk aan thee, tinctuur, zalf, zie het boek: De Kruidengids van Lesley Bemness