



Kruiden, specerijen en ondersteunende wondermiddelen uit de natuur

Methodes van gebruik zie: De Kruidengids van Lesley Bremness

Voor meer informatie:
www.volvoed.nl

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Basilicum	Mentale inspanning Concentratie	Geheugenproblemen	Verfrissend Maakt scherp Anti-oxidant
Basilicum gemalen	Mentale inspanning Concentratie	Geheugenproblemen	Verfrissend Maakt scherp Anti-oxidant
Bonenkruid	Onregelmatige menstruatie Te lage bloeddruk	Diarree Jicht Ingewandswormen	Corrigerend Stabiliserend Dorstlessend
Brandnetel	Afvoeren van afvalstoffen in bloed Vochtafdrijven	Jicht Arthritis Reuma	Vochtafdrijvend Ondersteunt de prostaat Verrijkt het bloed
Cayennepeper	Pijn Verhogen alertheid Ondersteunen spirituele bewustzijn	Wintertenen Koude voeten/handen Terugkerende hoofdpijnen	Stimuleert bloedsomloop Helpt spijsvertering Pijnstillend
Citroenschil gemalen	Humeur verbeteren Ontslakken Vet oplossend	Keelpijn Ouderdomsvlekken Slappe huid of rimpelige huid	Verfrissend Reinigend Ontsmettend
Dennennaalden	Vastzittend slijm Virale infecties Bacteriële infecties	Blaasontsteking Prostaatontsteking Vochtophopingen	Vochtafdrijvend Ontstekingsremmend Bloedzuiverend

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Dille	Verbeteren van zelfinzicht Rusteloosheid en stress Slapeloosheid	Maagpijn Winderigheid Koliëk bij baby's	Vermindert stress Ondersteunt spijsvertering Zenuwtonicum
Echinacea	Versterking zelfgenezend vermogen Weerstandsverhogend	Pijn Steken Beten	Bevordert de weerstand Desinfecterend Vermindert ontstekingen
Gember gemalen	Lage doorbloeding Brandend maagzuur Verminderde nierfunctie	Misselijkheid Koude voeten/handen Reisziekte	Bevordert spijsvertering Stimuleert bloedsomloop Vermindert misselijkheid
Goudsbloem	Pijnlijke tepels door borstvoeding Huidproblemen Luieruitslag	Nervositeit Gebarsten huid Kloven	Beschermt de huid Desinfecterend Vermindert ontstekingen
Italiaanse kruiden	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Kamille	Huid reinigen Spijsvertering Hooikoorts(allergische reacties)	Maagproblemen Nervositeit Tumoren	Vermindert angsten Ondersteunt spijsvertering Helpt bij huidproblemen
Kaneel gemalen	Stimuleren levenslust Stimuleren geheugen	Acne Diabetes Libido problematiek	Reguleert bloedsuikerspiegel Desinfecterend Verwarmend
Kerrie	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Knoflook gemalen	Te hoge bloeddruk Te hoge cholesterol Te weinig objectiviteit	Paranoia Boosheid Verkoudheid	Antibacterieel Verlaagt cholesterol Zuivert

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Knoflookvlokken	Te hoge bloeddruk	Paranoia	Antibacterieel
	Te hoge cholesterol	Boosheid	Verlaagt cholesterol
	Te weinig objectiviteit	Verkoudheid	Zuivert
Komijn gemalen	Ontgiften	Chronisch ijzertekort	Bevordert spijsvertering
	Energiehuishouding	Lage energie	Bevordert leverfunctie
	Immuunversterkend		Anti-oxidant
Kruidnagel	Stimuleren mentale energie	Misselijkheid	Bevordert spijsvertering
		Winderigheid	Verdovingsmiddel
		Diarree	Desinfecterend
		Darmparasieten	
Kurkumawortel	Ontstekingen	Chronische ontstekingen	Wondgenezend
	Wondjes	Ziekte van Alzheimer	Ontstekingsremmend
	Hersenaandoeningen	Ziekte van Parkinson	Verbeterd hersenfunctie
Nootmuskaat	Neerslachtig humeur	Koude voeten/handen	Bevordert spijsvertering
	Laag libido	Spijsverteringsproblemen	Afrodisiacum
			Verbeterd bloedsomloop
Oregano	Schimmelnagels	Keelpijn	Doodt ziekteverwekkers
	Balans in darmbacteriën verbeteren	Candida of andere schimmelvorming	Tegen parasieten
	Stimuleren keelgebied	Darmparasieten	Bestrijdt candida
Oregano gemalen	Schimmelnagels	Keelpijn	Doodt ziekteverwekkers
	Balans in darmbacteriën verbeteren	Candida of andere schimmelvorming	Tegen parasieten
	Stimuleren keelgebied	Darmparasieten	Bestrijdt candida
Paardenbloemkruid gesneden	Vochtafdrijven	Lever problematiek	Diureticum
	Verminderen acne	Gal problematiek	Stimuleert de lever
	Verminderen eczeem	Huidproblematiek	Reinigt de huid

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Paardenbloemwortel gesneden	Vochtafdrijven Verminderen acne Verminderen eczeem	Lever problematiek Gal problematiek Huidproblematiek	Diureticum Stimuleert de lever Reinigt de huid
Paprikapoeder halfscherp	Ontstekingen Trage stofwisseling	Huidproblematiek	Anti-oxidant Ontstekingsremmend verhoogt stofwisseling
Pepermuntblad	Weinig energie Vergeetachtigheid Geestelijke scherppte	Winderigheid Spijverteringsproblemen Pijnlijke spieren Onverzadigbaar met eten	Bevordert spijsvertering Desinfecterend Verlicht kramp in spieren
Peterselie	Helderheid van geest Reiniging gezicht	Blauwe plekken Verstuikingen Insectenbeten	Diureticum Verfrist de adem Verbeterd spijsvertering
Provencaalse kruiden	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Rozemarijn heel	Weinig creativiteit Mentale vermoeidheid Pijnlijke spieren	Zenuwachtig Rusteloosheid Spierpijn	Opbeurend Ondersteunt geheugen Stimuleert bloedsomloop
Tijm	Slechte adem Tandvleesproblemen Concentratie	Vergeetachtigheid Hoesten Verkoudheid	Desinfecterend Slijmoplossend Stimuleert geheugen
Tijm gemalen	Slechte adem Tandvleesproblemen Concentratie	Vergeetachtigheid Hoesten Verkoudheid	Desinfecterend Slijmoplossend Stimuleert geheugen

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Venkelzaad	Loslaten negatieve energie Huid reinigen	Indigestie Winderigheid Obesitas	Vermindert gasvorming Helpt bij afvallen Vermindert indigestie
Witte peper	Weinig energie Verhogen van helderheid van geest Bevordert spijsvertering	Verwarde geest Te weinig maagsappen Koude voeten/handen	Stimulerend Geeft energie Verwarmend
Zwarte peper	Weinig energie Verhogen van helderheid van geest Bevordert spijsvertering	Verwarde geest Te weinig maagsappen Koude voeten/handen	Stimulerend Geeft energie Verwarmend
Zweedse kruiden	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Cacao gemalen	Concentratieproblemen Humeur verbeteren Stressverlagend	Depressie of neerslachtigheid Hart en vaatziekten	Anti-oxidant Anti-depressiva
Cacao/Maca	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Chlorella gemalen	Verlaagde immunowerking Ondersteunen ontgiftingsproces Ondersteunen afvoeren afvalstoffen	Zware metalen vergiftiging Overbelaste lever Hersennist	Immuunversterkend Sterk ontgiftend Anti-oxidant
Ginko Biloba gemalen	Oppeppen hersenfunctie Voorkomen allergische reacties(hooikoorts) Trage bloedsomloop	Hersennist Lage libido Geheugenproblemen	Verbeterd geheugen Stimuleert bloedsomloop Vergroot libido
Kurkuma gemalen	Ontstekingen Wondjes Hersenaandoeningen	Chronische ontstekingen Ziekte van Alzheimer Ziekte van Parkinson	Wondgenezend Ontstekingsremmend Verbeterd hersenfunctie
Kurkuma/zwarte peper	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Kurkuma/pepermunt/cayennepeper	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Kurkuma/gember	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Kurkuma/gember/zwarte peper	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Kurkuma/gember/zwarte peper/cacao	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Kurkuma/gember/zwarte peper/maca	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Maca gemalen	Ondersteunt geheugen en leervermogen Verminderen van spanning en stress Verhogen energie	Hormoonschommelingen Stress	Eiwitrijk Energieverhogend Stressverlagend
Maca/cacao	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Maca/gember	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Maca/kaneel	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Maca/kurkuma	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Spirulina gemalen	Afvoeren van afvalstoffen in bloed Verrijken bloed Beschermen van leverfuncties	Lever problematiek Zware metalen vergiftiging Bloedarmoede tijdens zwangerschap	Leverbeschermend Ontgiftend Anti-oxidant
Tarwegras gemalen	Verminderde energie Energiehuishouding stabiliseren Beschermen van huid	Lage energie Huidproblematiek Wonden/zweren	Energieverhogend Anti-oxidant Wondgenezend

Raadpleeg voor gebruik altijd eerst een kruidenspecialist en/of uw huisarts!

Volvoed is niet verantwoordelijk voor eventuele onvoorziene (gezondheids)effecten die ongewenst zijn!

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