

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief februari 2024

## Voorwoord:

Beste lezer,

We kruipen weer richting het voorjaar, maar de griep lijkt nog volop aanwezig om ons heen. Er zijn kruiden die herstel kunnen ondersteunen of nog beter, het immuunsysteem versterken en griep voorkomen. Deze zijn in de natuur te vinden of te bestellen als tinctuur. Voor alle beschreven kruiden geldt dat je dit niet mag gebruiken als je immunosuppressiva gebruikt. Tevens bij nare klachten altijd een arts bezoeken.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## ANTIVIRALE KRUIDEN:

De meest bekende plant is waarschijnlijk **Rode Zonnehoed (Echinacea)**. Een mooie bloem om in de tuin of op het balkon te planten en een fantastisch kruid om de weerstand te boosten. Zodra ik voel dat mijn weerstand een extra zetje nodig heeft neem ik het een week of 2 in en snel voel ik mij weer energiever. Je gebruikt de bloem van deze plant en zet je in als EHBO middel.

**1-jarige Bijvoet (Artemisia Annuua)** is ook een super kruid. Je gebruikt de bladeren en de wortel van deze plant. In het buitenland wordt dit kruid gebruikt bij de behandeling van Malaria, dus dat zegt al iets over de werking. Ook kon en kan dit kruid ingezet worden bij de bestrijding van Covid symptomen. Ik en mijn familie hebben het zelf gebruikt toen we een tijd geleden Covid kregen en we knapten allemaal vrij snel op zonder restverschijnselen. Het blijft een hulpmiddel. Dus andere zelfzorg is ook noodzakelijk zoals gezond eten, voldoende slaap etc. De plant is het beste te oogsten aan het begin van de bloei (eind juli/begin augustus). Het is vooral een goed kruid bij virussen, zoals het herpes virus (koortslip).

**Gember (Zingiber officinale)** ligt gewoon in de supermarkt. Hoewel de biologische soort voor medicinaal gebruik wel de voorkeur heeft. Je gebruikt de wortel en werkt fijn bij koorts, verkoudheden,

keelklachten, misselijkheid en maagproblemen. Gember prikkelt de slijmvliezen in het lichaam en zet zo uitscheiding aan. Het is fijn om hier thee van te trekken (minimaal 10 minuten met gember zonder schil) en dan lekker ongezoet en warm te drinken. Ik stop gember standaard in mijn jaarlijkse natuurlijke antibiotica. Het recept is te vinden op mijn website of kan ik je op verzoek toe mailen.

**Malrove (Marrubium Vulgare)**. Een fijn kruid wat goed werkt bij klachten aan de luchtwegen. Je gebruikt de bloeiende toppen/ bloemetjes van de plant. Het is een nogal bitter kruid, dus thee zal niet echt lekker zijn. Beter is een tinctuur.

**Oost-Indische kers (Tropaeolum majus)** is een klimplant en woekeraar, maar toch fijn om in een pot te hebben staan in de tuin.



Het werkt als een natuurlijk antibioticum en helpt bij verkoudheid, griep en ontstekingen. Je gebruikt de verse bladeren en bloemen en je kan ze heerlijk vers gewassen eten in een salade. Gebruik kleine beetjes, omdat het anders de maag kan gaan irriteren. Staat ook nog eens mooi op jouw bord. Ook kan je ze verwerken in een gezonde 'antibiotica' smoothie samen met wat gember, knoflook en rode peper.

Er zijn nog diverse andere kruiden die goed werken voor het immuunsysteem en bij acute

Krokussenweg 8  
2665ND Bleiswijk  
06-12040195  
[info@goedalternatief.com/](mailto:info@goedalternatief.com) [www.goedalternatief.com](http://www.goedalternatief.com)



klachten, maar ik behandel er nog 1. Namelijk **de (zwarte) Vlier (Sambucus Nigra)**. Een kruid wat helpt bij een groot aantal klachten als griep, verkoudheid, luchtwegproblemen, huidaandoeningen en bij reuma of jicht klachten. Je gebruikt in dit geval de bloemen, hoewel je vlierbessen ook kan gebruiken als kruid. De thee van gedroogde bloesems ondersteunt het lichaam bij koorts en werkt zweet afdrijvend, wat de koorts sneller verlaagd. Verzamel de bloesem bij voorkeur op een plek waar weinig verkeer is i.v.m. uitlaatgassen. Je kan er thee van trekken of mee verwarmen in warme melk met een beetje honing. Dan gedurende de dag slokjes drinken.

---

#### TINCTUUR MAKEN:



Je kan een tinctuur kant en klaar kopen, maar ook makkelijk zelf maken. Droog het gewenste kruid eerst goed. Daarna doe je het gedroogde kruid in een luchtdichte pot en vul je dit met een hoog percentage drinkbare alcohol. Ik neem altijd Wodka, maar jenever of

brandewijn kan bijvoorbeeld ook. Door de alcohol is de tinctuur vrij lang houdbaar. Neem bijvoorbeeld 100 gram van het gedroogde kruid en vul dit met 500 ml alcohol. Het moet goed onderwater staan. Sluit de pot af en schud even goed. Laat dan 4 weken staan en schud dagelijks. Zet de pot op een donkere plek op kamer temperatuur. Laat het dan nog 1 dag rusten en zeef de tinctuur, zodat het losse kruid eruit is. Bewaar het vocht in een donker flesje en plak er een etiket op wat het is en wanneer gemaakt. Je kan de tinctuur nu gebruiken wanneer je voelt dat het nodig is. 10-15 druppels in wat water en voor kinderen zoveel druppels als de leeftijd tot maximaal 15.

Het is niet nodig om het hele jaar door de druppels te nemen. Jouw immuunsysteem zou goed moeten werken als je gezond bent. Neem het dus als je je wat zwakker voelt. Heb je een chronisch probleem met de beschreven klachten? Dan raad ik aan om langs te komen voor een consult.

---

#### CAPSULES MAKEN:

Als je liever geen tincturen wil innemen omdat je ze bijvoorbeeld te vies vindt, dan kan je zelf capsules

maken. Maal dan het gedroogde kruid helemaal fijn en koop lege capsules die je zelf kan vullen met dit gemalen kruid. Innemen wanneer nodig.

---

#### KOORTS



Bij griep hoort koorts.

Vele ziekteverwekkers kunnen namelijk niet

tegen warmte boven de 37 graden en om ze te bestrijden maakt jouw lichaam koorts aan. Ik heb het al vaak gezegd, maar juist om die reden is het heel belangrijk om niet direct de koorts te gaan onderdrukken met aspirine of paracetamol. Neem rust en neem een paar keer per dag de temperatuur op om te checken hoe het gaat. Een lichaam kan best wel wat hebben. Zo had mijn zoon een keer ruim 40 graden koorts. Maar hij was goed aanspreekbaar en helder, dus heb ik het zo gelaten, hield hem goed in de gaten en ben vaker gaan temperatuur. Na een paar uur brak de koorts en daalde de temperatuur.

Wat kan ondersteunen bij koorts zijn citroen-/ of azijnsokken. Alleen als de handen en voeten ook warm/heet zijn. Anders nog niet doen. Doop katoenen sokken in water en azijn of water en citroensap en doe ze nat aan. Als ze droog zijn, doe het dan opnieuw. Daardoor kan de koorts een paar tiende graad zakken op een natuurlijke manier.

Hopelijk zijn al deze tips niet nodig en kom je goed een jaar door. Maar een keer een goede griep doormaken is ook een vitaal teken van en lichaam. Als je daarna maar snel opknapt en niet blijft 'kwakkelen' met jouw gezondheid. Op naar de lente.

