



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
Anijszaad heel	Winderigheid, maagklachten Tekort aan moedermelk bij borstvoeden Benauwdheid	Spijverteringsproblemen Lactatieproblemen Maagproblemen	Anti-bacterieel Kalmerend Stimulerend
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

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Dennenaalden	Vastzittend slijm Virale infecties Bacteriële infecties	Blaasontsteking Prostaatontsteking Vochtophopingen	Vochtafdrijvend Ontstekingsremmend Bloedzuiverend
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

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Kerrie	Mengsel van kruiden, kan verschillende onder	steuning bieden	
Knoflook gemalen	Te hoge bloeddruk Te hoge cholesterol Te weinig objectiviteit	Paranoia Boosheid Verkoudheid	Antibacterieel Verlaagt cholesterol Zuivert
Knoflookvlokken	Te hoge bloeddruk Te hoge cholesterol Te weinig objectiviteit	Paranoia Boosheid Verkoudheid	Antibacterieel Verlaagt cholesterol Zuivert
Komijnzaad, zwart	Spijverteringsproblemen Bloedsuikerregulering Remmen van kankercellen	Diabetes Kanker Virale infecties	Reguleert Anti-viraal Bevordert spijsvertering
Komijn gemalen	Ontgiften Energiehuishouding Immuunversterkend	Chronisch ijzertekort Lage energie	Bevordert spijsvertering Bevordert leverfunctie Anti-oxidant
Kruidnagel	Stimuleren mentale energie	Misselijkheid Winderigheid Diarree Darmparasieten	Bevordert spijsvertering Verdovingsmiddel Desinfecterend
Kurkumawortel	Ontstekingen Wondjes Hersenaandoeningen	Chronische ontstekingen Ziekte van Alzheimer Ziekte van Parkinson	Wondgenezend Ontstekingsremmend Verbeterd hersenfunctie
Laurierblad heel	Maagaandoening Darmklachten Mineraaltekorten	Winderigheid Misselijkheid Braken	Anti-oxidant Mineraalrijk Verbeterd spijsvertering

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Nootmuskaat	Neerslachtig humeur Laag libido	Koude voeten/handen Spijverteringsproblemen	Bevordert spijsvertering Afrodisiacum Verbeterd bloedsomloop
Oregano	Schimmelnagels Balans in darmbacteriën verbeteren Stimuleren keelgebied	Keelpijn Candida of andere schimmelvorming Darmparasieten	Doodt ziekteverwekkers Tegen parasieten Bestrijdt candida
Oregano gemalen	Schimmelnagels Balans in darmbacteriën verbeteren Stimuleren keelgebied	Keelpijn Candida of andere schimmelvorming Darmparasieten	Doodt ziekteverwekkers Tegen parasieten Bestrijdt candida
Paardenbloemkruid gesneden	Vochtafdrijven Verminderen acne Verminderen eczeem	Lever problematiek Gal problematiek Huidproblematiek	Diureticum Stimuleert de lever Reinigt de huid
Paardenbloemwortel gesneden	Vochtafdrijven Verminderen acne Verminderen eczeem	Lever problematiek Gal problematiek Huidproblematiek	Diureticum Stimuleert de lever Reinigt de huid
Paprikapoeder gerookt	Ontstekingen Trage stofwisseling	Huidproblematiek	Anti-oxidant Ontstekingsremmend verhoogt stofwisseling
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

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Peterselie	Helderheid van geest Reiniging gezicht	Blauwe plekken Verstuikingen Insectenbeten	Diureticum Verfrist de adem Verbeterd spijsvertering
Provencaalse kruiden	Mengsel van kruiden, kan verschillende onder	steuning bieden	
Rozemarijn heel	Weinig creativiteit Mentale vermoeidheid Pijnlijke spieren	Zenuwachtig Rusteloosheid Spierpijn	Opbeurend Ondersteunt geheugen Stimuleert bloedsomloop
Steranijs heel	Versterkt werking andere kruiden Helpt virussen te bestrijden Helpt bacteriën te balanceren	Virale infecties Bacteriële infecties Spijsverteringsproblemen	Anti-viraal Antibacterieel Bevordert spijsvertering
Theemix imuunsysteem ondersteunend	Beginnende griep Parasieten Immuunversterkend	Virale infecties Bacteriële infecties Spijsverteringsproblemen	Ontgiftend Regulerend Antibacterieel
Theemix bloedsuiker regulerend	Bloedsuikerproblematiek Maagaandoening Huidklachten	Diabetes Maagproblemen Huidproblematiek	Reguleert Kalmeert Huidgenezend
Theemix ontgiftend en vochtafdrijvend	Vocht vasthouden Lever en gal stimuleren Spijsvertering verbeterend	Gal problematiek Lever problematiek Nierfalen	Ontgiftend Vochtafdrijvend Gal-stimulerend
Theemix slijmoplossend en antiparasitair	Slijm in sinusen Parasitaire infectie Worminfectie	Parasieten Wormen Slijmvorming	Wormafdrijvend Slijmoplossend Bevordert spijsvertering
Tijm	Slechte adem Tandvleesproblemen Concentratie	Vergeetachtigheid Hoesten Verkoudheid	Desinfecterend Slijmoplossend Stimuleert geheugen

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Tijm gemalen	Slechte adem Tandvleesproblemen Concentratie	Vergeetachtigheid Hoesten Verkoudheid	Desinfecterend Slijmoplossend Stimuleert geheugen
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		
Ashwaghanda gemalen	Helpt geheugen Helpt immuunsysteem Neerslachtig humeur	Stressverlagend Angstremmend Anti-veroudering	Antidepressiva Spieropbouw Ontstekingsremmend
Baobab gemalen	Immuunversterkend Antioxidatief Botproblematiek	Anti-veroudering Anti-histamine Bot-broosheid	Anti-oxidant Vitaminerijk Immuunversterkend
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		

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Cacaonibs rauw	Antioxidatief	Depressie of neerslachtigheid	Anti-depressiva
Chlorella gemalen	Verlaagde immuunwerking 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		
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		

Kruid/specerij	Kan mogelijk helpen bij:	Heilzaam bij aandoeningen	Kernvoordelen
Maca/kaneel	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Maca/kurkuma	Mengsel van kruiden, kan verschillende ondersteuning bieden		
Moringa gemalen	Histamine overdaad Schimmelinfectie Bloedarmoede	Ondervoeding Helpt darmbacteriën balanceren Vitaminerijk	Anti-fungaal Bloedverrijker Harmoniserend
Ondersteuning bitter	Lever en gal stimuleren	Lever problematiek	Leverbeschermend
Ondersteuning umami	Zware metalen	Zware metalen vergiftiging	Ontgiftend
Ondersteuning zoet	Aanmaak bloedcellen	Bloedarmoede	Milt stimulerend
Ondersteuning zuur	Bloedsuikerregulering	Diabetes	Alvleesklier beschermend
Proteïnemix zoet	Hormoonregulerend	Hormoonschommelingen	Spierherstel
Proteïnemix zuur	Spieropbouw	Energieschommelingen	Energieverhogend
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