



# SMEERWORTELO

## SYMPHYTUM OFFICINALE

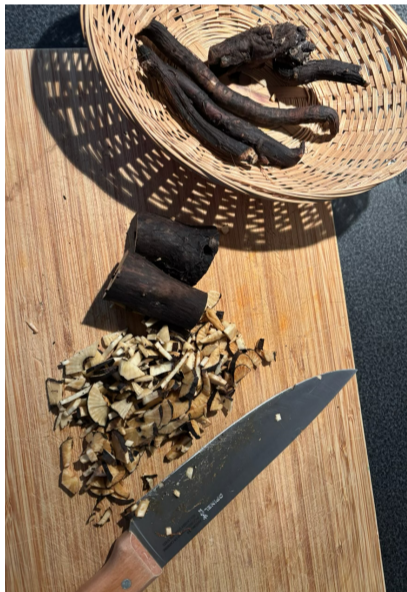
Plantenfamilie: Ruwbladigen

### Inleiding

De naam Symphytum is afgeleid van het Griekse symphyein, dat 'samengroeien' betekent. Smeerwortel – ook wel lijmwortel genoemd – werd van oudsher gebruikt bij botbreuken en ernstige weefselbeschadigingen. De plant groeit vooral in koelere delen van Europa en wordt daar al eeuwenlang toegepast.

### Historisch gebruik

Op oude slagvelden speelde smeerwortel een belangrijke rol bij het behandelen van wonden en het herstel van botten, spieren en pezen. Daarnaast werd het blad traditioneel ingezet bij ernstige longklachten.



Geogst uit eigen tuin, verwerkt tot zalf en toegepast bij mijn gebroken vinger – smeerwortel in praktijk.

### Signatuur

Smeerwortel heeft grote, dikke, ruw behaarde bladeren en een forse, hoekige stengel. De klokvormige bloemen hangen naar beneden en kunnen paars, blauw, geel, roze of wit zijn. De dikke, vlezige wortels groeien diep en vertakt onder de grond. De plant gedijt goed op natte en koude plaatsen.

### Werkzame stoffen

Smeerwortel bevat onder meer allantoïne, dat de celgroei en weefselregeneratie bevordert, en choline, naast diverse mineralen en suikers.

### Gebruik en toepassingen

Smeerwortelzalf wordt toegepast bij klachten die te maken hebben met spieren, gewrichten, pezen en botten. Het kan helpen bij kneuzingen, blauwe plekken, spierpijn, stijfheid, verzwikkingen, verstuingen, frozen shoulder, botbreuken (ondersteunend), artrose, artritis, reuma, tennisarm en preventief voor of na sportactiviteiten.

Masseer het aangedane lichaamsdeel zachtjes minstens twee keer per dag met smeerwortelzalf en wikkel het eventueel warm in voor extra werking.



GRAAF DE WORTEL BIJ VOORKEUR 'S OCHTENDS OF 'S AVONDS OP EN BORSTEL DEZE SCHOON ONDER DE KRAAN.



# Goudsbloem

## Calendula officinalis

### Bloem van zon en genezing

#### Geschiedenis en achtergrond

De Goudsbloem is een typische zonneplant. Van oudsher werd de goudsbloem gezien als een echt zonnekruid. Na de kerstening werd zij toegewijd aan Maria en kreeg zij de naam Marigold.

De goudsbloem was al bekend bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen. Vanaf de twaalfde eeuw werd zij uitgebreid beschreven in Europese kruidenboeken en ook in oorlogstijd werd zij ingezet bij wondverzorging. Door het regelmatig plukken van de bloemen wordt de groei kracht gestimuleerd.

#### Officinalis:

De toevoeging officinalis geeft aan dat de goudsbloem officieel erkend werd als geneeskrachtige plant. Artsen en apothekers gebruikten haar vanwege haar brede ondersteunende werking.



#### Gebruikte delen:

Van de goudsbloem worden vooral de bloemen gebruikt. De volledige bloem bevat meer werkzame stoffen dan alleen de bloemblaadjes. Voor de beste kwaliteit worden de bloemen geplukt bij droog en zonnig weer.



Praktijkles in actie: workshop bij de opleiding Schoonheidsverzorging (Alfa-college).

#### Inhoudsstoffen

De goudsbloem bevat een rijk palet aan inhoudsstoffen, waaronder etherische oliën, flavonoïden en bitterstoffen. Daarnaast komen glycosiden, saponinen en slijmstoffen voor, evenals salicylzuur, mineralen en verschillende zuren. Samen zorgen deze stoffen voor de veelzijdige werking van de plant.

#### Geneeskrachtige werking

Uitwendig ondersteunt goudsbloem het natuurlijke wondherstel. Ze verzacht ontstekingen en verzorgt een ruwe, geïrriteerde of beschadigde huid op milde

Inwendig werkt goudsbloem ondersteunend en reinigend. Ze heeft een schimmelwerende werking en wordt traditioneel gebruikt bij ontstekingen van de urinewegen en de spijsvertering.



**Pluk bij droog en zonnig weer**