



KruidWiizer Praktijk voor Kruiden En Natuurlijke Gezondheid

Wilde kamperfoelie *Lonicera periclymenum*
Tuinkamperfoelie *Lonicera caprifolium*
Frysk kamperfoelje



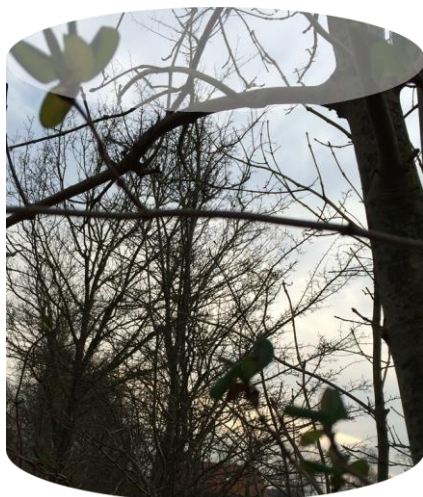
Wandelend door het bos ontdekte ik de Wilde kamperfoelie die al prille blaadjes laat zien.

De natuur gaat zijn eigen gang en stoort zich niet aan datums en tijden. Het is wel vreemd met de natuur op het moment, we zitten nu pas in de herfst heb ik het idee.

De Wilde kamperfoelie is al eeuwen bekend als een medicinale plant. Culpeper noemt het in de 17^{de} eeuw één van de beste geneesmiddelen voor astma. Ook noemt hij kwalen van de milt als reden om kamperfoelie te gebruiken.

In China is een uitgebreid onderzoek gedaan naar de *Lonicera Japonica*, een andere soort kamperfoelie. Daar is aangetoond dat de plant een antibacteriële werking heeft tegen streptococcus- en staphylococcusbacteriën. Ook onze Wilde kamperfoelie heeft deze werking in zich.

Tegen astma kun je een siroop maken om slijm op te lossen. Dit heeft een ontkrampende werking. 750 gr. Wilde kamperfoelie bloemen overgieten met 1/2 liter kokend water, dat 12 uur laten trekken. Bloemenmengsel zachtjes uitknijpen, het vocht afgieten en mengen met tweemaal het gewicht aan suiker, en daar siroop van koken. 2 x daags innemen. Dit versterkt je afweersysteem en is ook nog eens rustgevend. Het verwarmt jouw lichaam en is daarom een goed middel bij astma. Astma heeft met kou en vocht te maken, ook op emotioneel gebied. Hoe mooi is het dan dat je door de kamperfoelie weer wat warmte kan en mag ervaren.



Pas op

Houd je wel aan 2x daags 1 dessertlepel, teveel kan een giftige werking geven. Niet bij diarree en zwangerschap.

Voor de spijsvertering kun je een thee van de Wide kamperfoelie bloemen en blaadjes maken (De bessen zijn giftig), het werkt iets laxerend en slijmoplossend. Volgens recent onderzoek heeft het een krachtige genezende werking bij dikke darm ontsteking. Bij urineweg ontstekingen werkt hij bacteriedodend.

In de taal der bloemen staat de Tuinkamperfoelie voor landelijke schoonheid, de Wilde kamperfoelie voor edelmoedige en toegewijde genegenheid.

Eigenlijk zou iedereen de Kamperfoelie in de tuin moeten hebben, alleen al om zijn heerlijke geur. Gebruik hem in een potpourri of kruidenkussen. Een mandje met kamperfoeliebloemen in huis verspreidt een heerlijke zoete lucht. Je kunt de Wilde kamperfoelie ook culinair gebruiken als garnering in salades en rauwkostschotels, de bloemen zijn heerlijk zoet.

Een Kruidelijke groet,
Tjitske Postma

Consulten, Voetmassage, Cursussen, Workshops, Kruidenwandelingen, Lezingen.

Telf. 0511- 475763 info@krudwiizer.nl www.krudwiizer.nl