Zinvolle kruiden voor de verpleegsituatie

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kruid** | **Effect** | **Toepassing** | **Contra-indicaties** | **Bijwerkingen/ bijeffecten** |
| Goudsbloem  *(Calendula officinalis)* | Ontstekingsremmend op huid en slijmvliezen.  Wondhelend | Uitwendig als:  Zalf, créme, mond- en wondspoeling en wondkompres | Overgevoeligheid voor composietenfamilie  (planten) | Lichte huidirritatie  (treedt zelden op) |
| Echte kamille *(Matricaria chamomilla)* |  |  |  |  |
| Aloë *(Aloë vera barb.)* |  |  |  |  |
| Toverhazelaar *(Hamamelis virginiana)* |  |  |  |  |
| Valkruid *(Arnica montana)* |  |  |  |  |
| Venkel *(Foeniculum vulgare)* |  |  |  |  |
| Pepermunt  *(Mentha piperitha)* |  |  |  |  |
| Gember  *(Zingiber officinalis)* |  |  |  |  |
| Valeriaan  *(Valeriana officinalis)* |  |  |  |  |
| Citroenmelisse  *(Melissa officinalis)* |  |  |  |  |