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)* |  |  |  |  |