

Plantenmonografieën	Planten naam	Nederlandsenaam	gebruikte delen	zaden	inhoudsstoffen	bewezen toepassingen	bijwerkingen
	Pimpinella anisum L.	Anijs			anethol en anisaldehyde	opgeblaen gevoel, menstruatiepijn. Bronchitis , keel ontsteking	allergische reactie van huid
	betula pendula Roth	Ruwe Berk	gedroogde	loofbladeren	Flavonoiden, triterpenen, Saponinen, bitterstoffen, looistoffen, etherische olie	Niersteen, betere doorbloeding, jicht, reuma Bacteriele ontstekings aandoening van de urinewegen	Niet bekend
	Borago officinalis L.	Bernagie	Het kruid, en zaad voor olie extract		Linolzuur, gammalinoleenzuur	Positieve effect op de vetstofwisseling, ontstekingsremmend, Hoesten	Niet bekend
	Urtica dioica L.	Grote brandnetel	gedroogde	bladeren, wortel	Aminozuren, flavonoiden Koffiezuurderrivaten, lecithine Fytosterolen, lignanen, Ijzer	reuma, artritis, Bloedzuiverend, versterkend	Maag-darmklachten, allergische huid uitslag
	Melissa officinalis L.	Citroenmelisse	gedroogde	bladeren	Koffiezuurderrivaten, flavonoiden rozemarijnzuur Etherische olie	Koortslijp, geheugenzwakke, verkoudheid, Kalmerende werking, migraine, kiespijn hoofdpijn, hoge bloeddruk	Niet bekend
	Lamium album	Witte Dovenetel	Gedroogde	bloemen	flavonoiden, Koffiezuurderrivaten, iridoïden, triterpeensaponinen	Luchtweginfecties, ontsteking mond en keelslijmvlies	Niet bekend
	Achillea millefolium	Gewoon Duizendblad	vers of gedroogd	kruid, bloemen	Etherische olie, flavonoiden sesquiterpeenlactonen achillicine	Bloedstelpend, krampstillend, gebrek aan eetlust	Niet bekend
	Angelica archangelica L.	Grote Engelwortel	Gedroogde	wortel	Cumarine, Koffiezuurderrivaten Etherische olie	Maag en darm klachten, opgeblazen gevoel	Zorgt voor lichtgevoeligheid van de huid
	Calendula officinalis L.	Goudsbloem	Gedroogde	bloemen	Triterpeensaponinen, alcohol flavonoiden, hydroxycumarinen carotenoiden, Etherische olie polysachariden	wondgenezing, maag en darmontsteking verstopping, wormen, menstruatie klachten	allergische reactie is mogelijk.
	Solidago virgaurea	Echte Guldenroede	Het hele	kruid	looistoffen, saponinen, flavonoiden bitterstoffen, Etherische olie	Reuma, Jicht, Diabetes, Aambeien, kinkhoest Astma tuberculose	In zeldzame gevallen allergische reactie
	Althaea officinalis	Echte Heemst	Bladeren en	wortels	pectine, slijmstoffen	Prikkelhoest, Ontsteking mond en keelslijmvlies	Niet bekend
	Equissetum arvense	Heermoes	Jonge spruiten in de zomer		flavonoiden, Koffiezuur, Kiezeldzuur pyrrolizidine, alkaloiden	stimuleert de stofwisseling van de huid. Nier en Blaas onsteking Bloedstelpend, bij neus-, long- en maag bloeding sterke menstruatie bloedingen Broze vingernagels, haar uitval, Jicht winterhanden/voeten, long kwalen	Niet bekend
	Humulus Lupulus	Hop	Gedroogde	vrouwelijke bloeiwijze	Myrceen, humuleen, caryophyleen flavonoiden, looistoffen	Beproefd slaapmiddel, zenuwpijn, hoofdpijn nervositeit, Blaas en nierkwalen.	Zelden bijwerking
	Mtricaria recutita	Echte Kamille	Vers of gedroogde	bloemknopen	flavonoiden, Etherische olie Cumarine, flavoglycosiden apigenime, apigenine, glucociden	Ontstekings remmend, Krampstillend, Bijv: mondholte, tandvlees, luchtweg infecties Diarree, winderigheid, maag darmkrampen. steenpuisten, aambeien, acne, abscessen wondgenezing	Zelden bijwerking
	Hedera Helix	Klimop	Gedroogde	loofbladeren	Triterpeensaponinen, flavonoiden polyinen, sterolen, Etherische olie	Luchtwegonsteking, krampstillend, brandwonden, zenuwpijn, zweren	alergische reactie mogelijk sufheid, hoofdpijn .misselijkheid, diarree
	Filipendula ulmaria		Gedroogde	bloemen, bladeren	Etherische olie, flavonoiden bitterstoffen, salicylaldehyde salicylzuurmethylester	Verkoudheid, hoofdpijn, blaas en nier aandoening spier en gewrichts reuma	Bij over dosering kan maag en klachten voorkomen.