

Gezondheidstip 1 De Pinksterbloem

April 2022 door Armande van Doesburg

Wat heerlijk de lente ontluikt en de verschillende mooie wilde bloemen groeien en bloeien in de berm, in het weiland en langs de sloot. Eén van deze bloemen is de Pinksterbloem. Een mooi fijn kruid met zacht roze tot paarse bloemetjes en een enkele keer wit. Pluk er voor jezelf af en toe één of twee en strooi de paarse bloempjes over je brood/cracker met beleg of over je salade. Het staat super vrolijk en je geeft jezelf extra anti-oxidanten, caroteen, vitamine C en mineralen als kalium, magnesium en ijzer. Het kan zo helpen je cellen te beschermen, werkt ontstekingsremmend, bloeddruk verlagend en hartversterkend. De groene blaadjes aan de stengel kun je ook eten, ze smaken alleen wat sterker dan de bloempjes. Bloei tijd: april-juni.



Bron: wilde-planten.nl/pinksterbloem.htm

Foto: Natuurmonumenten

Wil je persoonlijk kruidenadvies? Wees dan van harte welkom bij mijn praktijk en maak een afspraak!

of van een bepaalde klacht af op een natuurlijke manier afgestemd op jouw unieke persoon, dan ben je van harte welkom bij mijn praktijk: 'Gezond met de Natuur'.

Gratis kennismakingsgesprek aanvragen: gezondmetdenatuur@gmail.com

Meer weten over gezond met de natuur: <https://gezondmetdenatuur.nl/>