

Algemene informatie

Echinacea is ontzettend rijk aan diverse actieve verbindingen, zoals cafeïnezuur, alkamiden, fenolzuren, rosmarinezuur, polyacetylenen. Deze verbindingen worden geassocieerd met vele gezondheidsvoordelen, zoals het tegengaan van ontstekingen en een lagere bloedsuikerspiegel. Van echinaeabladeren wordt veelal thee en badthee gemaakt. Ook wordt het in veel oliën, crèmes en zalven verwerkt ten behoeve van de algemene gezondheid.

Toepassingen

Met de echinaceabladeren kan een heerlijke thee én een badthee gemaakt worden:

Kook één liter water en voeg daar 2 eetlepels echinaceablaadjes aan toe.

Laat het vervolgens enkele minuten trekken.

Giet het kruidenwater door een zeef in een theekop of giet het in een warm bad en geniet van een rustgevend bad.

Achtergrond & geschiedenis

Echinacea of zonnehoed is een meerjarige kruidachtige plant. De Geslachtsnaam 'Echinacea' is afgeleid van het Griekse "echinos". De Nederlandse benaming is van recentere datum en verwijst naar de natuurlijke vorm van de bloem, die met haar teruggeslagen lintbloemen op een Mexicaanse zonnehoed lijkt.

Echinacea komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika, waar ze groeien op prairies en open, bosrijke gebieden. De oorspronkelijke Amerikanen gebruikten Echinacea in kruidenaftreksels, mondwaters en compressen en behandelden er hoest, verkoudheid, angina, ontstekingen van het tandvles, brandwonden, en beten van insecten.

