



Algemene informatie

Frambozenblad ondersteunt een gezonde spijsvertering en draagt bij tot een normale en regelmatige menstruatie. Dit kruid is een goede bron van vitamine A, B1, B2, C en E en de mineralen calcium, ijzer en magnesium.

Toepassingen

2 theelepels framboosblad per kop thee. Ca. 4-6 minuten laten trekken. Drink 1 of 2 koppen per dag.

De thee werkt ontspannend, reinigend en vochtafdrijvend. De thee heeft een moutachtige smaak en is één van de meest gekende kruidentherapieën om de zwangerschap te vergemakkelijken.

Je kunt frambozenblad ook prima mengen met aardbeienblad, bramenblad, brandnetel, munt, goudsbloem om een lekkere kruidenthee te maken.

Achtergrond & Geschiedenis

De framboos behoort evenals de braam tot het geslacht *Rubus*. Het staat bekend als het 'vrouwenkruid'.

Rubus idaeus verwijst naar braam en een berg op Kreta. De naam braam komt omdat de frambozenstruik op de bramenstruik lijkt en de berg op Kreta was een plek waar de frambozenstruik vroeger veel groeide.

