

De Medicinale Voedings- Encyclopedie 2019

[Uitgebreide Encyclopedie met links
naar filmpjes en achtergrondartikelen.](#)

De medicinale voedingsencyclopedie is een Groentesoos productie. Hij komt elk jaar uit met een update. Deze encyclopedie is kosteloos en vrij deelbaar met iedereen.

GROENTESOOS

GEZOND LIJFBLAD OVER MEDICINALE VOEDING



De medicinale voedingsencyclopedie

Van Aardamandel tot zwarte peper

VOORWOORD BIJ PUBLICATIE

Vele wetenschappers melden in hun onderzoeken dat medicinale voeding wel eens een belangrijk medicijn in de toekomst kan gaan worden.

In het kader van het oprichtingsjaar van de Groentesoos wordt de Medicinale Voedingsencyclopedie gepubliceerd, een gratis en vrij verspreidbare PDF.

Deze medicinale voedingsencyclopedie is opgebouwd uit bijna 1500 artikelen en 100 filmpjes die ik geproduceerd heb tussen 2012 en 2019. De encyclopedie wordt jaarlijks geüpdate met nieuwe items uit de Groentesoos. De encyclopedie beoogt een weerslag te geven van de stand van wetenschappelijk onderzoek op het gebied van medicinale voeding. Mensen die op zoek zijn naar informatie kunnen met deze medicinale voedingsencyclopedie meer te weten komen.

GROOT HANDBOEK GENEESKRACHTIGE PLANTEN

Extra dank aan Geert Verhelst, die het groot handboek geneeskrachtige planten schreef met ruim 600 geneesplanten. Daarin staan ook vele voedingssoorten vermeld. In dit groot handboek staan de medische werkingen die op basis van wetenschappelijk onderzoek zijn bevestigd.

DE OORZAAK VAN ZIEKTEN IS ONTDEKT

Sinds 1990 zijn wetenschappers medicinale voeding gaan bestuderen. Veel van de geneeskruiden die we al kennen passen in de voedingscategorie. Daarnaast wordt steeds meer bekend over minderwaardige voeding, dat cellulaire ontstekingsprocessen in het lichaam veroorzaakt. Deze laaggradige ontstekingen kunnen tal van ziekteprocessen in gang zetten.

Medicinale voeding is erop gericht om de ontstekingsprocessen die aan ziekteprocessen vooraf gaan, tegen te gaan. Hierdoor wordt het immuunsysteem sterker en wordt het risico op een ernstige ziekte verkleind. Elke voedingssoort lost specifieke ontstekingen in het lichaam op.

GENEESKRACHT EN GEVAREN VAN VOEDING

Bewust zijn van de gevaren van voeding en de geneeskrachtige kanten van voeding kan je gezondheid sterk verbeteren. Het gaat niet alleen om keuzes, maar ook om gewoontes. Soms doet de hele maatschappij iets verkeerd. Dat is inherent aan snelle ontwikkelingen, zoals we nu beleven in ons tijdvak. De wetenschap staat nooit stil en het is logisch dat de maatschappelijke praktijk achter loopt op de wetenschap.

Toch zie je ook nu al ontwikkelingen terug in de maatschappij. 20 jaar geleden was er nog geen diëtist in de huisartsenpraktijk. Ook in de reguliere media verschijnen soms berichten dat er onderzoeken gaande zijn waaruit blijkt dat je kunt genezen van diabetes type 2 met de juiste voeding. Verder schakelen vele mensen in onze tijd over op biologisch voedsel. Deze ontwikkelingen zouden een voorbode kunnen zijn van het alom gebruik van medicinaal voedsel om ziekten te voorkomen en te genezen.

MEDICINALE VOEDING EN WETENSCHAP

Over een aantal jaar zal er zoveel kennis zijn over medicinale voeding, en zullen we ook meer over onszelf weten, dat het veel verstandiger is om te genezen op manieren zonder bijwerkingen. De eerste jaren van de moderne geneeskunde wordt vooral gekenmerkt door artsen die zeer goed diagnoses kunnen doen, mensen prachtig kunnen repareren als ze een verkeersongeluk hebben gehad, maar als de ziekte een ontstekingsziekte betreft, zoals kanker, diabetes, Alzheimer, obesitas, adhd, hart- en vaatziekten, depressie, etcetera, dan falen de farmacologische methoden. Dat terwijl iemand die uit wetenschappelijke bron tapt, ziet dat voor vrijwel elke aandoening een natuurlijk alternatief zonder bijwerkingen voor handen is. Deze categorie planten kunnen we ook wel "door de wetenschap geconfirmeerde traditionele geneesplanten" noemen. De wetenschap heeft veel werk gedaan naar de medicinale werking van planten, vooral naar de traditionele werkingen die mensen aan elkaar hebben overgeleverd.

HOE IS HET OPGEBOUWD?

- In de medicinale voedingsencyclopedie staat voornamelijk voeding. Daarnaast zijn geneesplanten opgenomen omdat je er een thee van kunt zetten, of omdat een geneesplant dikwijls in een andere cultuur als eetbare plant wordt gezien.
- Niet alleen geneesplanten zijn opgenomen, ook ontstekingsveroorzakende producten zoals suiker en frisdrank staan erin. Daarnaast staan er ook suikervervangers in hen artikelen over het zelf maken van frisdrank, want dat is ook een onderdeel van medicinale voeding. Door zelf gezonde dranken te maken word je elke dag nog beter.
- Behalve de geneesplanten, soms dierlijke producten zoals bijenpollen, en voeding, zijn er ook ziekten opgenomen in de encyclopedie. Als een ziekte is opgenomen, bijvoorbeeld "cariës", betreft het een artikel over medicinale voeding en betreffende ziekte.
- Wanneer bij een product alleen "mango" staat, dan is het onderwerp "de geneeskracht van mango". Soms is er een extra artikel over een product waarin iets wordt gespecificeerd, bijvoorbeeld 'avocado, overgewicht'.
- Sommige items zijn eerdere malen opgenomen zoals [mango](#) en [mango](#). Deze verwijzen toch naar andere artikelen met andere invalshoeken.

HOE WERK JE MET DEZE ENCYCLOPEDIA?

De encyclopedie is geheel opgebouwd uit links naar artikelen die op internet zijn gepubliceerd. De encyclopedie betreft zowel artikelen als filmpjes met informatie. De filmpjes zijn vaak van een artikel gemaakt. Om het verschil in een oogopslag duidelijk te maken zijn drie verschillende kleuren voor de links gebruikt. Om het duidelijk te maken naar wat voor soort link je gaat zijn de links verdeeld in drie groepen.

INFONU-LINK

De blauwe links zijn naar [infonu.nl](#), een soort encyclopedie-site waar onder de naam Tom008 veel is geschreven door de Groentesoos. Dit zijn links naar geneesplanten en medicinale voeding.

GENEESKRACHTIGE GROENTEN LINK

De groene links zijn naar de site [geneeskrachtigegroenten.nl](#) een site die hoort bij het boek en waar de Groentesoos op publiceert. Het gaat vooral over medicinale voeding.

YOUTUBE LINK

De rode links zijn naar youtube filmpjes over de geneeskracht van voeding en allerlei geneesplanten.

MEDISCHE DISCLAIMER

Het doel van de Medicinale voedingsencyclopedie is mensen bewust te maken van de geneeskracht van voeding. Het biedt geen alternatief voor een doktersadvies.

Inleiding bij eerste versie,

Thomas Dijkman

Amsterdam, februari 2019



A

[Aambeien](#)
[Aardamandel](#)
[Aardappel](#)
[Aardappel](#)
[Aardappel](#)
[Aardappels kweken](#)
[Aardappelvariaties](#)
[Aardbei](#)
[Aardbeienpoeder](#)
[Aardpeer](#)
[ABC-kruid](#)
[Absinth alsem](#)
[Acacia catechu](#)
[Acaibessen](#)
[Acaipoeder](#)
[Acerola](#)
[Acne](#)
[Acrylamide](#)
[Adaptogenen, wat zijn het](#)
[Adderwortel](#)
[Ademhalingsorganen](#)
[Aderverkalking](#)
[ADH, Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid](#)
[ADHD](#)
[ADHD eliminatiedieet](#)
[ADHD en voedselallergie](#)
[ADG of glycotoxinen](#)
[Afrodisiac](#)
[Afvallen](#)
[Agar-agar](#)
[Agave](#)
[Ahornsiroop](#)
[AIDS, oorzaak](#)
[AIDS, wetenschapsfraude](#)
[Akkerscherm](#)
[Alcohol en drugs](#)
[Alcohol en hoofdpijn](#)
[Alcohol en Nederland](#)
[Alcohol en Plato](#)
[Alexandrijnse senna](#)
[Alfalfa](#)
[Alfalfa](#)
[Alfalfa](#)
[Alfalfapoeder](#)
[Alkaloden](#)

[Allergie, water](#)
[Aloë vera](#)
[Alzheimer, amyloïde](#)
[Alzheimer, diabetes type 3](#)
[Alzheimer en antidepressiva](#)
[Alzheimer levensstijlziekte](#)
[Alzheimer levensstijlziekte](#)
[Amandelboom, tropisch](#)
[Amandelmelk maken](#)
[Amandelmelk](#)
[Amandelolie](#)
[Amarant](#)
[Amerikaans glidkruid](#)
[Amerikaanse blauwe iris](#)
[Amerikaanse ginseng](#)
[Amerikaanse sneeuwbal](#)
[Amerikaanse toverhazelaar](#)
[Aminozuren](#)
[Amla](#)
[Ananas](#)
[Ananas](#)
[Ananas](#)
[Ananas](#)
[Ananaspoeder](#)
[Andijvie](#)
[Andijvie](#)
[Angst](#)
[Anijs](#)
[Anijshyssop](#)
[Anti-ontstekingsdieet](#)
[Anti-ontstekingsdieet](#)
[Antioxidanten](#)
[Antioxidanten, thee](#)
[Antibiotica, bacteriebalans](#)
[Antibiotica, onterecht gebruik](#)
[Antibiotica, plantaardige](#)
[Antibiotica, vicieuze cirkel](#)
[Appel](#)
[Appel](#)
[Appelazijn](#)
[Appelpoeder](#)
[Appelschilpoeder](#)
[Arganolie](#)
[Arginine](#)
[Arrowroot](#)
[Artisjokken](#)
[Artritis](#)
[Artritis, oorzaken](#)

[Artritis, artrose, pijn](#)
[Artrose](#)
[Artrose voedselallergie](#)
[Artrose voedselallergie](#)
[Artsenstaking, gevolg](#)
[Asafoetida](#)
[Ashwaganda](#)
[Aspartaam](#)
[Asperges](#)
[Asperges](#)
[Asperges](#)
[Aspirine huidkanker](#)
[Aspirine, huidkanker](#)
[Astma en water](#)
[Aubergines](#)
[Aubergines](#)
[Autoimmuunziekten, uitdroging](#)
[Avocado](#)
[Avocado, overgewicht](#)
[Avocado-olie](#)
[Ayurveda](#)
[Azijn](#)

B

[Baardmos](#)
[Bakolie](#)
[Bamboe](#)
[Banaan](#)
[Banaan](#)
[Banaba](#)
[Bananenbloem](#)
[Bananenbloem](#)
[Bananendieet](#)
[Bananenpoeder](#)
[Baobab boom](#)
[Barringtonia asiatica](#)
[Barringtonia asiatica](#)
[Basilicum](#)
[Bento](#)
[Beredruif](#)
[Bergbonenkruid](#)
[Bergden](#)
[Bergthee](#)
[Bergvenkel](#)
[Bernagie-olie](#)
[Beroerte](#)

[Beroerte voorkomen](#)

[Bessen](#)

[Betelnoot](#)

[Betonie](#)

[Beuk](#)

[Biergist](#)

[Bieslook](#)

[Bietjes](#)

[Bietjes](#)

[Bietjes](#)

[Bijenkorfje](#)

[Bijenpollen](#)

[Bijvoet](#)

[Bilzekruid](#)

[Bio-aminen](#)

[Biofotonen-coherentie therapie](#)

[Bio-identieke hormonen](#)

[Biologisch en biologisch-dynamisch](#)

[Biologisch eten](#)

[Biologische melk](#)

[Birambi](#)

[Bittere amandel](#)

[Bittere cassave](#)

[Bittere oranje appelboom](#)

[Bittere veldkers](#)

[Bitterzoet](#)

[Blaasontsteking](#)

[Blaasontsteking, antibiotica](#)

[Blaaswier](#)

[Blancheren van groente](#)

[Blauwe bosbes](#)

[Blauwe bosbesblad](#)

[Blauwebespoeder](#)

[Bleekselderij](#)

[Bleekselderij](#)

[Bleekselderij](#)

[Blefritis, ontstoken oogleden](#)

[Blikwaar](#)

[Bloedarmoede](#)

[Bloeddruk en water](#)

[Bloeddruk en zout](#)

[Bloedsuikerspiegel](#)

[Bloedverdunners](#)

[Bloedwortel](#)

[Bloem, wit meel](#)

[Bloemen](#)

[Bloemen](#)

[Bloemkool](#)

[Bloemkool](#)

[Bloemkool](#)

[Bloemkoolblad](#)

[Boekweit](#)

[Boekweitmeel](#)

[Boerenkool](#)

[Boerenkool](#)

[Boerenkool recepten](#)

[Boerenwormkruid](#)

[Boksdooorn](#)

[Boldo](#)

[Bonen](#)

[Boomhortensia](#)

[Borojo](#)

[Borstkanker chemokuur recepten](#)

[Borstkanker, diagnose](#)

[Bosaardbei](#)

[Boterbonen](#)

[Braaknoot](#)

[Braakwortel](#)

[Braamblad](#)

[Bramen](#)

[Brandnetel](#)

[Brandnetel](#)

[Brandnetel, groente](#)

[Brandnetelpoeder](#)

[Brandnetel plukken](#)

[Brandnetelzaad](#)

[Brave hendrik](#)

[Breinvoedsel](#)

[Broccoli](#)

[Broccoli](#)

[Broccoli](#)

[Broccolikiemen](#)

[Broccolipoeder](#)

[Broodnootboom](#)

[Bruin brood](#)

[Bruine bonen](#)

[Budwig-dieet](#)

[Cacao](#)

[Cacaoboorn](#)

[Cactusvijg](#)

[Calaguala](#)

[Calcium en botten](#)

[Calendula](#)

[Camu camu](#)

[Canadese fijnstraal](#)

[Canadese geelwortel](#)

[Candida](#)

[Cannabis](#)

[Cantaloupe](#)

[Carambola](#)

[Cariës](#)

[Carobe](#)

[Cascara](#)

[Cashewnoten](#)

[Cashewnoten](#)

[Cassave](#)

[Cassave](#)

[Cassave](#)

[Caulophyllum](#)

[Cayennepeper, gevaar](#)

[Cayennepeper](#)

[CBD-olie](#)

[Chaga](#)

[Champignons](#)

[Champignons](#)

[Champignons](#)

[Chanca piedra](#)

[Chaya](#)

[Chayote](#)

[Chayote](#)

[Chayote](#)

[Chelatietherapie](#)

[Chemobrain](#)

[Cherimoya](#)

[Chiazaad](#)

[Chikungunya](#)

[Chinees vingerhoedskruid](#)

[Chinese engelwortel](#)

[Chinese jujube](#)

[Chinese kool](#)

[Chinese kool](#)

[Chinese kool](#)

[Chlorella](#)

[Chocolade \(puur\)](#)

[Chocolade \(puur\)](#)

[Chocolade](#)

[Chocoladedrank](#)

[Chocoladetaart](#)

[Cholesterol en hart](#)

[Cholesterolmythe](#)

[Cholesterol, homocysteïne](#)

[Cholesterol, linolzuur](#)

C

[Chrysanthellum](#)
[Cichorei](#)
[Cipres](#)
[Citroen](#)
[Citroen tips](#)
[Citroengele honingklaver](#)
[Citroengras](#)
[Citroenmelisse](#)
[Citroenolie](#)
[Citroenschil](#)
[Citroenverbena](#)
[Citrusfruit](#)
[Citrusfruit](#)
[Cocabladeren](#)
[Codonopsis](#)
[Coeliakie](#)
[Coleus forskohlii](#)
[College ter beoordeling geneesmiddelen](#)
[Colloïdaal goud](#)
[Colloïdaal zilver](#)
[Concentratieverlies, ongeduld](#)
[Constipatie](#)
[Constitutioneel eczeem](#)
[Condurango](#)
[Cordyceps](#)
[Courgette](#)
[Courgette](#)
[Courgette](#)
[Couscous](#)
[Cranberry](#)
[Cranberrypoeder](#)
[Creosootstruik](#)
[Culpeper, Nicholas](#)
[Cumanda](#)

D

[Dadels](#)
[Dadels](#)
[Damiaanblad](#)
[Darmflora gewicht](#)
[Darmflora orgaan](#)
[Darmpermeabiliteit](#)
[DASH-dieet](#)
[Daslook](#)
[Dementie](#)
[Dengue of knokkelkoorts](#)

[Depressie](#)
[Depressie en water](#)
[Dieet, vergeet je dieet](#)
[Diabetes type 2](#)
[Diabetes en uitdroging](#)
[Diabetische retinopathie](#)
[Dieet chemokuur](#)
[Dille](#)
[Dioscorides](#)
[Diuretisch fruit](#)
[Diuretische groenten](#)
[Diuretische keukenkruiden](#)
[Doping, plantaardig](#)
[Doerian](#)
[Doornappel](#)
[Dragon](#)
[Driblad](#)
[Driekleurig viooltje](#)
[Drinken, recepten](#)
[Drogisterij en geneesmiddelen](#)
[Drogisterij museum](#)
[Druiven, voedingswaarde](#)
[Druivenpitolie](#)
[Druivenpitten](#)
[Druivenpoeder](#)
[Duindoorn](#)
[Duitse brem](#)
[Duivelsklauw](#)
[Duivenkervel](#)
[Duizendguldenkruid](#)
[Durummeel](#)

E

[EBC-46](#)
[Ebola](#)
[Eclipta alba](#)
[Echt lepelblad](#)
[Echt pokhout](#)
[Echt venushaar](#)
[Echte guldenroede](#)
[Echte heemst](#)
[Echte kervel](#)
[Echte kruisdistel](#)
[Eczeem](#)
[EDTA](#)
[Eendekroos](#)

[Eendevoot](#)
[Eenjarig bonenkruid](#)
[Eeuwig moes](#)
[EFT, tappen](#)
[Eieren](#)
[Eieren, vervangers](#)
[Eieren, wat je moet weten](#)
[Elfenbankje](#)
[Emoto](#)
[Engelwortel](#)
[Enzymen](#)
[Epilepsie](#)
[Erwtenpoeder](#)
[Erwtjes](#)
[Essentiële vetzuren](#)
[Etherische olie](#)
[Eucalyptus](#)

F

[Fenegriek](#)
[Flatulentie](#)
[Flavonoïden](#)
[Flor de sal](#)
[Fluor in tandpasta](#)
[Fluoride en cognitie](#)
[Fosfor](#)
[Fleskalebas](#)
[Frambozen](#)
[Frambozenpitolie](#)
[Frambozenpoeder](#)
[Frankincense-olie](#)
[Frisdrank en ADHD](#)
[Frituren](#)
[Fructose](#)
[Fruit](#)
[Fruit als cosmetica](#)
[Fytinezuur](#)
[Fytonutriënten](#)
[Fytotherapie, wat is het](#)

G

[Gado-gado](#)
[Galega](#)

[Galenus](#)
[Ganzenvoet](#)
[Geactiveerde kool](#)
[Gebit](#)
[Gebit witte tanden](#)
[Gedroogde vruchten](#)
[Geel nagelkruid](#)
[Geel walstro](#)
[Gegrilde groenten](#)
[Geitenbaard](#)
[Geitenmelk](#)
[Gelderse roos](#)
[Gele gentiaan](#)
[Gele kornoelje](#)
[Gele trompetbloem](#)
[Gember](#)
[Gember, fytotherapie](#)
[Gember, geschiedenis van](#)
[Genadekruid](#)
[Genetische manipulatie rijst](#)
[Gerst](#)
[Gevlekt longkruid](#)
[Gevlekte aronskelk](#)
[Gewicht](#)
[Gewichtsverlies](#)
[Gewone agrimonie](#)
[Gewone berenklauw](#)
[Gewone brem](#)
[Gewone eikvaren](#)
[Gewone es](#)
[Gewone huislook](#)
[Gewone klimop](#)
[Gewone vlier](#)
[Gewoon barbarakruid](#)
[Gewoon duizendblad](#)
[Gewoon duizenblad](#)
[Gewoon varkensgras](#)
[Geneesplanten](#)
[Gezegende distel](#)
[Gezwellen lobelia](#)
[Gierst](#)
[Gif in Groente en fruit](#)
[Gif in lichaam](#)
[Gifsla](#)
[Ginkgo biloba](#)
[Ginseng](#)
[Glad parelkruid](#)
[Glaucoom](#)
[Glidkruid](#)

[Glucose-fructosestroop](#)
[Glutamine](#)
[Glutenvrij dieet](#)
[Glykemische Index \(GI\)](#)
[Goji-bes](#)
[Gojibessen en ziekte](#)
[Gomplant](#)
[Gotu kola](#)
[Gotu kola](#)
[Gotu kola](#)
[Goudmelisse](#)
[Granaatappel, kanker](#)
[Granen, graanvervangers](#)
[Grapefruit](#)
[Grapefruitzaad](#)
[Gras en sap](#)
[Griekse alant](#)
[Groene banaan](#)
[Groene kool](#)
[Groene thee](#)
[Groente- en fruitpoeder](#)
[Groenten als medicijn](#)
[Groenten en kanker](#)
[Groenten, kruiden bewaren](#)
[Groenten kweken](#)
[Groenten, onbekende](#)
[Groenten 10](#)
[Groot glaskruid](#)
[Groot hoefblad](#)
[Groot kaasjeskruid](#)
[Grote bevernel](#)
[Grote klit](#)
[Grote pimpernel](#)
[Grote wederik](#)
[Grote weegbree](#)
[Grote wolfsklauw](#)
[Grove den](#)
[Guarana](#)
[Guarpitten](#)
[Guave](#)
[Guichelheil](#)
[Guduchi](#)
[Gugul](#)
[Guttengomboom](#)
[Gymnema sylvestre](#)

H

[Haronga](#)
[Hartgespan](#)
[Hart-en vaatziekten](#)
[Hartziekte, angst](#)
[Haver](#)
[Havermout](#)
[Havermoutmelk](#)
[Haverwortel](#)
[Hazelaar](#)
[Hazelnoot](#)
[Hazelnotenolie](#)
[Heelkruid](#)
[Heermoes](#)
[Heggerank](#)
[Heliobacter pylori](#)
[Helonias](#)
[Hennepmeel](#)
[Hennepolie](#)
[Hennepzaad](#)
[Herderstasje](#)
[Herfsttijloos](#)
[Hersenen en darmen](#)
[Hersenen en uitdroging](#)
[Hippocrates](#)
[Histamine](#)
[Hittegolf](#)
[Ho shou](#)
[Hoepelolie](#)
[Hoestdrank zelf maken](#)
[Hollandse kaas](#)
[Holwortel](#)
[Hondsdrif](#)
[Honing](#)
[Hoodia Gordonii](#)
[Hop](#)
[Hop, geschiedenis van](#)
[Huid en lever](#)
[Hulst](#)
[Humeur en voeding](#)
[Huperzia serrata](#)
[HSP, hooggevoeligheid](#)
[Hypoxis rooperi](#)
[Hyssop](#)

J

[Iers mos](#)
[IJsbergsla](#)
[IJsbergsla](#)
[IJsbergsla](#)
[Ijzer](#)
[Immuunsysteem](#)
[Incabessen](#)
[Indigestie](#)
[Indische gouden regen](#)
[Insecten eten](#)
[Insuline](#)
[Insulineresistentie](#)
[Inuline en diabetes type 2](#)

J

[Jaborandi](#)
[Jackfruit](#)
[Jamaicazuring](#)
[Japanse andoorn](#)
[Japanse duizendknoop](#)
[Jasmijn](#)
[Jeneverbes](#)
[Jetlag](#)
[Jiaogulan](#)
[Jicht](#)
[Jojoba-olie](#)
[Jodium en gejodeerd zout](#)

K

[Kaal breukkruid](#)
[Kaal knopkruid](#)
[Kaas, gevaar](#)
[Kaki](#)
[Kalebass](#)
[Kalium](#)
[Kalmegh](#)
[Kalmoes](#)
[Kamfer](#)

[Kamille](#)
[Kamperfoelie](#)
[Kaneel](#)
[Kaneelthee](#)
[Kaneelthee](#)
[Kanker, genen](#)
[Kanker geneesbaar](#)
[Kanker, hoofdoorzaak](#)
[Kanker en koolsoorten](#)
[Kanker, risico verkleinen](#)
[Kanker, vermijdbare oorzaken](#)
[Kappertjes](#)
[Karaya](#)
[Kardemom](#)
[Kardoem](#)
[Karwij](#)
[Kastanjes](#)
[Kattendoorn](#)
[Kattenklauw](#)
[Kava](#)
[Kelp](#)
[Keltisch zeezout](#)
[Kersen](#)
[Kerstomaat](#)
[Kerstroos](#)
[Kiemgroenten](#)
[Kiespijnboom](#)
[Kikkererwt](#)
[Kikkererwt poeder](#)
[Kindervoedsel](#)
[Kinine](#)
[Kippenvlees eten](#)
[Kiwi](#)
[Kiwipoeder](#)
[Klaproos](#)
[Klaver](#)
[Kleefkruid](#)
[Klein hoefblad](#)
[Klein springzaad](#)
[Kleinbladige bacopa](#)
[Kleine bevernel](#)
[Knolgewassen](#)
[Knoflook](#)
[Knoflook](#)
[Knoflook](#)
[Knoflookpoeder](#)
[Knolkervel](#)
[Knolraap](#)
[Knolselderij](#)

[Knolselderij](#)
[Knolselderij](#)
[Knolzijdeplant](#)
[Knopig helmkruid](#)
[Knopkruid](#)
[Koffie](#)
[Koffie, afkicken](#)
[Koffie als softdrug](#)
[Koffie, 10 manieren](#)
[Koffievariëaties](#)
[Koffie vervangers](#)
[Kokosbloesem suiker](#)
[Kokosmeel](#)
[Kokosnoot](#)
[Kokosolie](#)
[Kokospalm](#)
[Kokoswater](#)
[Kola](#)
[Komijn](#)
[Komkommer](#)
[Komkommer \(oranje\)](#)
[Komkommer](#)
[Komkommer \(oranje\)](#)
[Komkommer](#)
[Komkommerkruid](#)
[Koninginnenkruid](#)
[Konjak](#)
[Kool](#)
[Kool, keukentips](#)
[Koolrabi](#)
[Koolzaadolie](#)
[Koper](#)
[Korenbloem](#)
[Koriander](#)
[Kousso](#)
[Kraanwaterintolerantie](#)
[Kruiden bloedarmoede](#)
[Kruiden, schaduwplanten](#)
[Kruiden vensterbank](#)
[Kruidengeneeskunde Indianen](#)
[Kruidenmengsel, recepten](#)
[Kruidenmoestuin, vaste](#)
[Kruidenboter zelf maken](#)
[Kruidentheetips](#)
[Kruidentheet zelf maken](#)
[Kruidnagel](#)
[Kruidvlier](#)
[Kruipend zenegroen](#)
[Kruisbessen](#)

[Krulzuring](#)
[Kudzu](#)
[Kumis kucing](#)
[Kumquat](#)
[Kurkuma en kurkumablاد](#)
[Kurkuma en kurkumablاد](#)
[Kurkuma](#)
[Kwasibita](#)
[Kweekgras](#)
[Kweepeer](#)

L

[Langsat](#)
[Lamsoor](#)
[Laos](#)
[Laos](#)
[Laos](#)
[Laurier](#)
[Lavas](#)
[Lavendel](#)
[Lavendelolie](#)
[Leishmaniasis](#)
[Lekkedarmsyndroom](#)
[Lelietje-van-dalen](#)
[Leptine, wat is het](#)
[Lespedeza](#)
[Levensverwachting](#)
[Lever](#)
[Leververvetting](#)
[Lievrouwewedstro](#)
[Light maakt dik](#)
[Ligusticum](#)
[Lijnzaad](#)
[Lijnzaad](#)
[Lijnzaadolie](#)
[Lijsterbes](#)
[Limoen](#)
[Limoen](#)
[Limonade zelf maken](#)
[Lindebloesem](#)
[Linolzuur](#)
[Linzen](#)
[Lithothamnium](#)
[Longen, groenten voor](#)
[Longkanker en geurstoffen](#)
[Look-zonder-look](#)

[Loquat](#)
[Luchtverfrissers](#)
[Lychee](#)
[Lycopen](#)

M

[Maagzuurremmers, bijwerkingen](#)
[Maanzaad](#)
[Maarts viooltje](#)
[Maarts viooltje](#)
[Maca](#)
[Macadamianoten](#)
[Macronutriënten](#)
[Madeliefjes](#)
[Magnesium](#)
[Magnesiumvlokken](#)
[Magnetronvoedsel bloed](#)
[Mahoniestruik](#)
[Mais](#)
[Mais](#)
[Mais](#)
[Maismeel](#)
[Maisstempels](#)
[Maitake](#)
[Majoraan](#)
[Malaria](#)
[Malrove](#)
[Malva](#)
[Manaca](#)
[Mandarijn](#)
[Mangaan](#)
[Mangistan](#)
[Mangistan](#)
[Mangistan](#)
[Mango](#)
[Mango](#)
[Mango](#)
[Mangopoeder](#)
[Mangoschil](#)
[Mannenbesnijdenis](#)
[Mannenbesnijdenis VK](#)
[Mannenbesnijdenis VS](#)
[Mannetjesereprijs](#)
[Mannetjesvaren](#)
[Mansoor](#)
[Maretak](#)

[Margarine](#)
[Mariadistel](#)
[Marjolein](#)
[Mastiekboom](#)
[Matcha](#)
[Mate](#)
[Mayonaise zelf maken](#)
[Medicinmarkt Paramaribo](#)
[Meekrap](#)
[Meel](#)
[Meidoorn](#)
[Melatonine, bronnen van](#)
[Melatonine en kanker](#)
[Melk, gevaar](#)
[Melk, osteoporose](#)
[Méniere, ziekte van](#)
[Menstruatie, te hevig](#)
[Menstruatie, pijnlijk](#)
[Mesquite](#)
[Microbiom](#)
[Middelste teunisbloem](#)
[Middelste teunisbloemolie](#)
[Mierikswortel](#)
[Mierikswortel](#)
[Mierikswortel](#)
[Migraine](#)
[Millet](#)
[Mineralen](#)
[Mirabel](#)
[Mirre](#)
[Miso](#)
[Misselijkheid](#)
[Moederkruid](#)
[Moerasspirea](#)
[Moestuin](#)
[Moestuin, gevel, verticaal](#)
[Moestuin, medicinaal](#)
[Moestuin eetbare stad](#)
[Mondverfrissing](#)
[Mondverzorging](#)
[Monnikenpeper](#)
[Monnikskap](#)
[Morgellons](#)
[Moringa](#)
[Mosterd](#)
[MRSA-bacterie](#)
[MRF Metalen Retentie Factor](#)
[Muesli zelf maken](#)
[Muizenoor](#)

[Multiple Sclerose](#)

[Munt](#)

[Muur](#)

[Myrte](#)

N

[Natriumbicarbonaat](#)

[New Dehli gen](#)

[Nectarines](#)

[Neem](#)

[Niaouliboom](#)

[Nieren](#)

[Noni](#)

[Nootmuskaat](#)

[Nopal](#)

[Nori](#)

[Noten](#)

[Nutraceutical](#)

O

[Obesitas en voedsel](#)

[Obesitas en water](#)

[Ogen, verbeteren](#)

[Okra](#)

[Olijfolie](#)

[Olijven](#)

[Olijven](#)

[Olijven](#)

[Omega 3, bronnen van](#)

[Omega 7](#)

[Ontgiften paardenbloem](#)

[Ontgiften zware metalen](#)

[Ontstekingen op celniveau](#)

[Oorkruiper](#)

[Oorsuizen](#)

[Oosterse amberboom](#)

[Oost-Indische kers](#)

[Oregano](#)

[Oregano-olie](#)

[Otrivin](#)

[Overgangsklachten](#)

[Overgewicht en vetten](#)

[Oxaalzuur](#)

P

[Paardenbalsem](#)

[Paardenbloem](#)

[Paardenbloem.groente](#)

[Paksoi](#)

[Paksoi](#)

[Paksoi](#)

[Paleodiet](#)

[Palmkool](#)

[Palmperzik](#)

[Palmsuiker](#)

[Palmsuiker](#)

[Palmsuiker](#)

[Pandemie](#)

[Papaver](#)

[Papaja](#)

[Papaja en papajablاد](#)

[Papaja en papajablاد](#)

[Papaja](#)

[Papajazaad](#)

[Paprika](#)

[Paprika](#)

[Paprika, schillen](#)

[Paracetamol](#)

[Paradigmaverschuiving](#)

[Paranoten](#)

[Paranotenolie](#)

[Parkinson](#)

[Passiebloem](#)

[Passievrucht](#)

[Pastinaak](#)

[Pastinaak](#)

[Pastinaak](#)

[Pastinaakmeel](#)

[Pattison](#)

[Pau d'arco](#)

[Pecannoten](#)

[Peer](#)

[Pelargonium sidoides](#)

[Penningkruid](#)

[Peperkers](#)

[Pepermuntolie](#)

[Pequi-olie](#)

[Persimoen](#)

[Perubalsem](#)

[Perziken](#)

[Perzikenpoeder](#)

[Perzikkruid](#)

[Peskin, Brian](#)

[Pesticiden en bijen](#)

[Pesticiden voedsel met minder](#)

[Peterselie](#)

[Peulvruchten](#)

[Peulvruchten](#)

[Physalis](#)

[Pijnboompitten](#)

[Pijpbloem](#)

[Piment](#)

[Pinda](#)

[Pindasaus maken](#)

[Pinksterbloem](#)

[Pioenroos](#)

[Pipsissewa](#)

[Pistachenoten](#)

[Pitaja](#)

[Pitanga](#)

[Placebo's en genezing](#)

[Placebo, genezen met](#)

[Plantgroei en straling](#)

[Plastic in voedsel](#)

[Pluimes](#)

[Polyfenolen, wat zijn het](#)

[Polypil](#)

[Pomelo](#)

[Pompoen](#)

[Pompoen](#)

[Pompoen](#)

[Pompoenpitolie](#)

[Pompoenpitten](#)

[Pompoenpoeder](#)

[Postelein](#)

[Postelein](#)

[Postelein](#)

[Potentiehout](#)

[Power nap](#)

[Prei](#)

[Prei](#)

[Prei](#)

[Prikkelbaarheid en water](#)

[Propolis](#)

[Proteïnen tijdens kanker](#)

[Pruim fytotherapie](#)

[Pruimen](#)

[Pruimenpoeder](#)

[Psyllium husk](#)

[Psychiatrie](#)

[Purper leverkruid](#)

Q

[Quercetine, wat is het](#)
[Quinoa](#)

R

[Raapstelen](#)
[Raapstelen](#)
[Raapstelen](#)
[Rabarber](#)
[Radijs](#)
[Radijs](#)
[Radijs](#)
[Rammenas](#)
[Ratanhia](#)
[Rauvolfia](#)
[Rauwe melk](#)
[Rawfoodisme](#)
[Redi katun](#)
[Reishi](#)
[Resveratrol](#)
[Rettich](#)
[Ridderspoor](#)
[Rijstmeel](#)
[Rijstmelk](#)
[Rijstmelk gevaarlijk?](#)
[Rijstvarianties recepten](#)
[Robertskruid](#)
[Rode bes](#)
[Rode bosbesblad](#)
[Rode iep](#)
[Rode kina](#)
[Rode kool](#)
[Rode peper](#)
[Rode peper](#)
[Rode peper](#)
[Rode ui](#)
[Rode ui](#)
[Rode ui](#)
[Rode zonnehoed](#)
[Rodebietpoeder](#)

[Rogge](#)
[Romanesco](#)
[Romeinse sla](#)
[Romeinse sla](#)
[Romeinse sla](#)
[Rondbladige bucco](#)
[Ronde zonnedauw](#)
[Rood stinkhout](#)
[Rood vlees](#)
[Rooibos](#)
[Room](#)
[Roomboter](#)
[Roomijs, recept](#)
[Roomse kamille](#)
[Roomse kervel](#)
[Roos](#)
[Rozemarijn](#)
[Rozemarijnolie](#)
[Rozenbottel](#)
[Rozenbottel](#)
[Rozenbottelolie](#)
[Rozenkransje](#)
[Rozenwortel](#)
[Rozijn](#)
[Rucola](#)
[Rucola](#)
[Rucola](#)
[Russische rabarber](#)
[Ruwe berk](#)

S

[Sacha jergon](#)
[Saffloer](#)
[Saffraan](#)
[Sagaan daylami](#)
[Salades, kruiden](#)
[Salades met fruit recepten](#)
[Salade, recept](#)
[Salades, 10 recepten](#)
[Salades, warm](#)
[Salie](#)
[Salie](#)
[Sandelhout](#)
[Saponinen, wat zijn het](#)
[Sarsaparilla](#)
[Sassafras](#)
[Sauzen zelf maken](#)

[Savooiekool, spitskool](#)
[Scharlei](#)
[Schietwilg](#)
[Schisandra](#)
[Schorseneren](#)
[Selderij](#)
[Selenium of seleen](#)
[Senega](#)
[Serotonine en voeding](#)
[Serrapeptase](#)
[Sesamolie](#)
[Sesamzaad](#)
[Sesamzaad](#)
[Shaken baby syndroom](#)
[Shiitake](#)
[Shiitake](#)
[Shiitake](#)
[Shilajitpoeder](#)
[Signatuurleer](#)
[Sikkelgoudscherm](#)
[Silicium](#)
[Sinaasappel](#)
[Sinaasappelschil](#)
[Sintjanskruid](#)
[Sintjanskruid](#)
[Sjalot](#)
[Sjalot](#)
[Sjoeroe](#)
[Sla](#)
[Sla](#)
[Sla](#)
[Slaapmutsje](#)
[Slaapproblemen watertekort](#)
[Slaapproblemen redenen](#)
[Slapeloosheid, 7 redenen](#)
[Slapeloosheid, oorzaken](#)
[Slechthorendheid](#)
[Sleedoorn](#)
[Sleutelbloem](#)
[Smalbladige weegbree](#)
[Smeewortel](#)
[Smoothietherapie](#)
[Snackgroenten](#)
[Snacks, recepten](#)
[Sneeuwkllokje](#)
[Snijbiet](#)
[Snijbiet](#)
[Snijbiet](#)
[Sojabonen](#)
[Sopropo](#)
[Sopropo](#)
[Sopropo](#)
[Sorghum](#)

[Spanning en onrust](#)
[Speculaas, geschiedenis van](#)
[Speenkruid](#)
[Spelt](#)
[Spelt in fytotherapie](#)
[Sperzieboontjes](#)
[Spijsvertering, tips](#)
[Spijsverteringsstelsel](#)
[Spijsverteringsstelsel, ziekten](#)
[Spinazie](#)
[Spinazie](#)
[Spinazie](#)
[Spinazie in fytotherapie](#)
[Spinaziepoeder](#)
[Spirulina](#)
[Spontane genezing kanker](#)
[Sporkehout](#)
[Sportblessure kruiden](#)
[Spruitjes](#)
[Spruitjes](#)
[Spruitjes](#)
[Staar](#)
[Stalkaars](#)
[Stamppot, recept](#)
[Statines werken niet](#)
[Stekelige muizendoorn](#)
[Steranijs](#)
[Steranijs in fytotherapie](#)
[Stevia](#)
[Stevia](#)
[Stevia](#)
[Stevia](#)
[Stijve ogentroost](#)
[Stinkende ballote](#)
[Stinkende gouwe](#)
[Stokroos](#)
[Stoppen met blowen](#)
[Stress](#)
[Strophanthus](#)
[Struikheide](#)
[Stuifmeelkorrels](#)
[Suiker](#)
[Suiker, geschiedenis van](#)
[Suikerbiet](#)
[Suikerriet, oerzoet](#)
[Suikervangers](#)
[Suikervangers](#)
[Suikerwortel](#)
[Suma, Braziliaanse ginseng](#)
[Supermarktalternatieven](#)

[Supermarktbrood](#)

T

[Tabak](#)
[Tajer of taro](#)
[Tajer of taro](#)
[Tahoe, tempeh, verschil](#)
[Tamarillo, boomtomaat](#)
[Tamarinde](#)
[Tandbederf](#)
[Tanninen, wat zijn het](#)
[Tapiocameel, cassavemeel](#)
[Taramira-olie, jamba-olie](#)
[Tarwegras](#)
[Tarwegraspoeder](#)
[Tarwekiemolie](#)
[Taugé](#)
[TBC](#)
[Teff](#)
[Temoe lawak](#)
[Tempeh](#)
[Theeboom](#)
[Tijm](#)
[Tomaat](#)
[Tomaat](#)
[Tomaat als medicijn](#)
[Tomaten, schillen](#)
[Tomatenpoeder](#)
[Toorts, koningskaars](#)
[Tormentil](#)
[Toxinen in het lichaam](#)
[Traditioneel Polynesië](#)
[Traditioneel Polynesië](#)
[Traditioneel China](#)
[Traditioneel Suriname](#)
[Traditioneel Suriname](#)
[Traditioneel West Papua](#)
[Transvetten](#)
[Tremella paddenstoel](#)
[Tribulus terrestris](#)
[Truffels](#)
[Tryptofaan](#)
[Tuinbonen](#)
[Tuinkers](#)

U

[Uien](#)
[Uien](#)
[Uien](#)
[Uienpoeder](#)
[Uien woestijn Egypte](#)
[Urinewegstelsel](#)

V

[Valeriaan](#)
[Valkruid](#)
[Valse salie](#)
[Vampiertherapie](#)
[Vanille](#)
[Varkensvenkel](#)
[Varkensvlees eten](#)
[Veenbes, cranberry](#)
[Veerdelig tandzaad](#)
[Veganistische melk](#)
[Vegetarisch dieet](#)
[Vegetarisch paleodieet](#)
[Vegetarische artritiskuur](#)
[Vegetarische barbecue](#)
[Vegetarisch Mexico](#)
[Vegetarische proteïnen](#)
[Veldzuring](#)
[Veldzuring](#)
[Venkel](#)
[Venkel](#)
[Venkel](#)
[Venkelzaad](#)
[Verbena, ijzerkruid](#)
[Verfdampen](#)
[Vergeten groenten](#)
[Vergeten groenten, 10](#)
[Vergif, gevaar voor mens](#)
[Verkoudheid](#)
[Verhelst, Geert](#)
[Vermoeidheid](#)
[Vezels](#)
[Vijf-in-één-kruid, donzige munt](#)
[Vijg, medicinale eigenschappen](#)

[Viltige basterdwederik](#)
[Vinca, kleine maagdenpalm](#)
[Vingerhoedskruid](#)
[Virus, bacterie, verschil](#)
[Vis eten, wat je moet weten](#)
[Visolie is ongezond](#)
[Vitamine A](#)
[Vitamine B1 tekort](#)
[Vitamine B12](#)
[Vitamine B12 en vlees](#)
[Vitamine K2](#)
[Vitaminen, A-F](#)
[Vleesboom](#)
[Vleugeltjesbloem](#)
[Vlezige hokjespeul](#)
[Vlierbessen](#)
[Vlozaad, psyllium](#)
[Voedingsintolerantie, allergie](#)
[Voeding als medicijn](#)
[Voedsel als medicijn](#)
[Voedsel bestrijdt pijn](#)
[Voedselmythen](#)
[Voedselmythen 10](#)
[Vogel, Alfred](#)
[Vogelmuur](#)
[Volle tarwekorrel](#)
[Volle granen](#)
[Voorjaarsadonis](#)
[Vrije radicalen](#)
[Vrouwenmantel](#)
[Vruchten uit Suriname](#)
[Vruchtendrank](#)

W

[Walnootolie](#)
[Walnoten, krachtvoedsel](#)
[Warm water](#)
[Wasabi](#)
[Wasgagel](#)
[Water als medicijn](#)
[Water bij obstipatie](#)
[Water uit plastic fles](#)
[Waterdrieblad](#)
[Waterhennep](#)
[Watertekort en migraine](#)
[Watertekort, waarschuwing](#)

[Water drinken, 10 tips](#)
[Waterkers](#)
[Waterkers](#)
[Waterkers](#)
[Watermeloen](#)
[Waternavel](#)
[Waterpeper](#)
[Watertorkruid](#)
[Waterweegbree](#)
[Weegbree](#)
[Wegedoorn](#)
[Wei tegen kanker](#)
[Welvaartsziekten](#)
[Westerse dranken, ziekte](#)
[Westerse voeding, ziekte](#)
[Weston price](#)
[Wiegendood](#)
[Welriekende sumak](#)
[Westerse karmozijnbes](#)
[Westerse levensboom](#)
[Wijnruit](#)
[Wijnstok](#)
[Wild kattenkruid](#)
[Wilde bertram](#)
[Wilde indigo](#)
[Wilde groenten](#)
[Wilde groenten plukken](#)
[Wilde groenten Sarphatipark](#)
[Wilde peen](#)
[Wilde tijm](#)
[Wildemanskruid](#)
[Wilgenroosje](#)
[Witlof](#)
[Witlof](#)
[Witlof](#)
[Witte dovenetel](#)
[Witte krodde](#)
[Witte mosterd](#)
[Witte waterkers](#)
[Wolfskers](#)
[Wolfsmelkachtigen](#)
[Wolfspoot](#)
[Wonderboom](#)
[Wondklaver](#)
[Wortel](#)
[Wortel](#)
[Wortel](#)
[Wortelpeterselie](#)
[Wortelpoeder](#)

X / Y

[IJsbergsla](#)
[IJsbergsla](#)
[IJsbergsla](#)
[IJslands mos](#)
[IJsthee zelf maken](#)
[IJzer](#)

y

[Yacon, yaconsiroop](#)
[Yam](#)
[Yam](#)
[Yohimbe](#)
[Yucca](#)
[Yumel](#)

Z

[Zaden, pepermolen](#)
[Zaden, supergezond](#)
[Zapota](#)
[Zeeajuin](#)
[Zeeaster](#)
[Zeebiet](#)
[Zeeden](#)
[Zeedruif](#)
[Zeegras](#)
[Zeekool](#)
[Zeekraal](#)
[Zeekraal](#)
[Zeephout](#)
[Zeepkruid](#)
[Zeepostelein](#)
[Zeeraket](#)
[Zeevenkel](#)
[Zeewier](#)
[Zegepalm of zaagpalm](#)
[Zenuwstelsel](#)
[Zeoliet](#)
[Zevenblad](#)

[Ziekte van Lyme](#)

[Zilverkaars](#)

[Zilverschoon](#)

[Zilvervliesrijst](#)

[Zingen](#)

[Zink](#)

[Zipprick, Jörg](#)

[Zelfmoord door antidepressiva](#)

[Zoete aardappel](#)

[Zoete aardappel](#)

[Zoete aardappelmeel](#)

[Zoete amandel](#)

[Zoethout](#)

[Zomereik](#)

[Zomerlinde](#)

[Zomerpostelein](#)

[Zon](#)

[Zonnebloemolie](#)

[Zonnebloempitten](#)

[Zonnebloempitten fytotherapie](#)

[Zonnebrandmiddel](#)

[Zonnebrandmiddelen en kanker](#)

[Zout](#)

[Zure kers](#)

[Zuur en base in voeding](#)

[Zuurbes](#)

[Zuurdesem](#)

[Zuurzak en zuurzakblad](#)

[Zwangerschap en kruiden](#)

[Zwangerschap en medicijnen](#)

[Zwangerschap en voedsel](#)

[Zwangerschapsmisselijkheid](#)

[Zwangerschapsvergiftiging](#)

[Zwarte bes](#)

[Zwarte els](#)

[Zwarte komijn](#)

[Zwarte komijnolie](#)

[Zwarte moerbeï](#)

[Zwarte mosterd](#)

[Zwarte netel](#)

[Zwarte peper](#)

[Zwarte populier](#)

[Zwarte zalf](#)

[Zwarte bessenpoeder](#)

[Zwavel](#)

Klik op de knop
om abonnee te
worden van de
Groentesoos.

