

Achtergronden volgens chatgpt:

Achillea millefolium, beter bekend als **duizendblad**, bevat een breed scala aan bioactieve stoffen die verantwoordelijk zijn voor de medicinale eigenschappen van de plant. Hieronder een overzicht van de belangrijkste **inhoudsstoffen**:

🌿 Belangrijkste inhoudsstoffen van Achillea millefolium (duizendblad):

1. Essentiële oliën

Bevat vluchtige oliën, die bijdragen aan de geur en sommige therapeutische eigenschappen.

- **Azuleen** (zoals chamazuleen) → ontstekingsremmend
- **Cineol**
- **Camphor (kamfer)**
- **Borneol**
- **Thujon** (neurotoxisch in hoge dosis)

2. Bitterstoffen

- **Achilleïne** → bloedstelpend effect
- **Lactonen** → bevorderen spijsvertering

3. Flavonoïden

Antioxidanten met ontstekingsremmende werking.

- **Apigenine**
- **Luteoline**
- **Rutoside (rutine)**

4. Tannines (looistoffen)

- Werken samentrekkend (adstringerend) en zijn nuttig bij diarree of wondverzorging.

5. Sesquiterpenen lactonen

- Bijdragen aan bitterheid en ontstekingsremmende werking.
 - **Achilline**
 - **Achillicine**

Deze stoffen hebben vaak een **bittere smaak** en dragen bij aan de **spijsverteringsbevorderende** en **ontstekingsremmende** eigenschappen.

6. Fenolzuren

- **Caffeïnezuur**
- **Chloorzuur**
→ antioxidatief en antimicrobieel

7. Mineralen en sporenelementen

- Kalium, magnesium, calcium, enz.

Toepassingen (kruidengeneeskunde)

Dankzij deze inhoudsstoffen wordt duizendblad traditioneel gebruikt voor:

- Spijsverteringsklachten
- Menstruatieproblemen
- Wondverzorging (uitwendig)
- Ontstekingsremmende toepassingen
- Ondersteuning van de bloedcirculatie