

NEGEN JAAR BIESBOSCH APOTHEEK

bundeling verhalen

1995-2004



Januari 2005

Samenstelling en meeste teksten:
Arie Vermeulen

Uitgave in verband met de afsluiting van de Biesboschgidsencursus 2004.
Nationaal Park De Biesbosch

Inhoud

	pagina
Voorwoord	3
1. Kruiden en natuurgeneeswijzen	5
Uitleg geneeskrachtige werking	7
Eerste hulp met kruiden	9
Plantensoorten in Europa bedreigd door gevolgen van handel	12
Samengebalde zonnewarmte; alles over plantaardige oliën	14
2. Beschrijvingen van diverse plantensoorten	17
Adderwortel (1)	19
Adderwortel (2)	21
Bijvoet	22
Bitterzoet	24
Brandnetel, grote en kleine	26
Bryonia, Witte heggenrank	32
Eendekroos	33
Es (1)	34
Es (2)	38
Geranium robertianum	39
Groot hoefblad	40
Hazelaar	41
Hondsdrif	42
Hondsroos	45
IJzerhard	48
Kalmoes (1)	52
Kalmoes door de eeuwen heen (2)	54
Kamille	56
Klaver	60
Klimop	61
Klit	62
Koningskaars	63
Lijsterbes	64
Look zonder look	65
Madeliefje	66
Meidoorn	67
Paardebloem	71
Pastinaak	74
Peen	76
Salvia	78
Sleedoorn	79
Sporkehout	80
Tormentil	81
Vlas	82
Vlierbessen	83
Wilg	86
Zwarte els	90

Voorwoord

De leiding van de Biesboschgidsencursus heeft mij gevraagd om de in 1995 gebundelde Biesbosch Apotheek, de in BLAD gepubliceerde artikelen over kruidengeneeskunde, voor de cursisten te mogen kopiëren omdat daar interesse voor bleek te zijn.

In 1995 werden er 36 Apotheek artikelen gebundeld en werd een beperkt aantal van de bundels tegen kostprijs verkocht aan VVHB leden. Dit bij een lezing over geneeskruiden, gehouden op een VVHB Pluis en Struinavond,.

In verband met auteursrechten, er was geen verwijzing naar de bronnen, was het niet mogelijk om deze bundel opnieuw te kopiëren.

Intussen zijn er, van 1995 tot 2004, wel weer een fiks aantal nieuwe Apotheek artikelen in BLAD gepubliceerd waarin de bronnen van de artikelen wél zijn vermeld. Deze zijn nu gebundeld en ter beschikking van de belangstellenden. Er is hierbij een alfabetische volgorde en geen datum volgorde toegepast.

De latere artikelen in de bundel zijn rechtstreeks overgenomen uit internet. Andere artikelen zijn geschreven door o.a. George Ketting van de Natuur- en Vogelwacht Alblasserwaard.

Ook zijn er interessante artikelen overgenomen uit dagbladen enz. Deze werden vaak aangereikt door collega gidsen.

Het volgende werd ook al geschreven in de inleiding van de eerdere Apotheek bundel:

Natuurgeneeswijzen zijn wel werkzaam, maar worden volgens een heel andere visie toegepast dan de hedendaagse medicijnen. Natuurgeneeswijzen zijn tijdloos en passen niet in de huidige stand van wetenschap en techniek, die in onze tijd zo'n enorme vlucht nam. Hiervan weten we dat, zelfs de meest verregaande medicatie heel vaak zijn beperkingen heeft. Mijn mening is dat de natuurgeneeswijzen bewaard moeten blijven, omdat ze prachtig, fijnzinnig en vaak sprookjesachtig zijn. Bovendien hebben ze nauwelijks bijwerkingen en zijn milieuvriendelijk, goedkoop, maar niet eenvoudig toe te passen. Laten we blij zijn met de Biesboschkruiden, die in soorten uitbreiden en dat ze niet als massaconsumptieartikel worden weggehaald.

Mijn wens is dat de VVHB vrijwilligers nog meer eerbied krijgen voor wat de natuur ons aanreikt en tijdens het gidsen met de gasten er over te kunnen praten, om kennis en inzicht over deze natuurgeneeswijze te delen en te bewaren.

Veel succes,

Arie Vermeulen

1

Kruiden en natuurgeneeswijzen

Uitleg geneeskrachtige werking

In de jaren dat de Apotheek een vast onderdeel van "BLAD" is, werd er per uitgave meestal een enkel kruid behandeld. Doch in het augustus "BLAD" heb ik aangekondigd daar van af te wijken en eens wat te vertellen over het feit dat veel kruiden uitwerken op de spijsvertering en urinewegen. In de loop van de jaren ben ik daar achter gekomen. Vooral toen ik de lezing van november 1995 aan het voor bereiden was en veel genees-eigenschappen plantenboeken doorlas, werd mij dat duidelijk.

Meerdere malen heb ik uitgelegd, dat natuurgeneesmiddelen niet tegen een bepaalde kwaal te gebruiken zijn, maar meer een bepaalde mens ondersteunen. Duidelijk is me ook geworden is dat kwalen vaak een uitwerking hebben op de urinewegen, eigenlijk de nieren, door een aanslag op gevoel, het te kwetsbaar zijn. En evenzo zal de maag- en darmwerking vaak door verkramping minder of slecht worden. Volgens de boeken heeft dat dan vaak met de werking van gal en lever te maken.

Als deze organen, nieren, gal en lever, minder goed werken zal dit meestal psychische achtergronden hebben en lijdt het lichaam, het fysieke, of soma, mee met de psyche. Dit noemt men dan, met een veel gebruikte term, psycho-somatisch. En dat is een kernbegrip uit de natuurgeneeskunde. En dat hadden die oude genezers best scherp in de gaten. Overigens waren er tot de jaren 40 niet de veel "krachtiger" middelen, die daarna zijn ontwikkeld. Echter langzamerhand zijn we er achter gekomen dat bacteriën zich vaak niet meer laten overmeesteren door antibiotica en virussen al helemaal niet te bestrijden zijn. Dan kan men, via phytologen, (kruidenkundigen) en homeopaten terug vallen op tijdloze middelen, die vaak buiten verwachting, blijken te helpen.

Wat doet nou zo'n eenvoudig natuurmiddeltje zal je afvragen. Wel het zal vaak in de smaak vallen en men reageert met: Ha da's lekker! Dat zal de stemming verbeteren doordat de angst en spanning wat afneemt. Dat zal ook betekenen dat het lichaam wat beter aanvoelt. Men wordt dus wat geharmoniseerd, of voelt zich wat lekkerder in zijn vel, zoals we tegenwoordig vaak horen zeggen. Het kan ook zijn dat het drankje uitgesproken vies is en dan worden we geprikkeld, zodat daarmee de benauwende problemen wat naar de achtergrond kunnen schuiven. We kennen het oude gezegde: "Bitter in de mond maakt het hart gezond". Het bitter geeft dan weer moed, stimuleert het hart, activeert de lever, waardoor de spijsvertering beter gaat werken.

Zo zijn er vele prikkelingen uit vele kruiden voor de grote verscheidenheid aan mensen. Vroeger werden de mensen getypeerd in 4 of 5 hoofdgroepen en in diverse nuanceringen hiervan. In de astrologie zelf in 12 hoofdgroepen, Ram, Leeuw, Steenbok enz, met ook weer vele combinaties en nuanceringen. Zo zijn er voor deze hoofdgroeperingen specifieke geneeskruiden.

In de homeopathie heeft men uitgebreide onderzoeken gedaan naar de reacties van mensen op bepaalde, vaak giftige stoffen. Als een dosis van een stof nare reacties opriep, dan verdunde men de stof aanzienlijk en dan bleek hij de reacties uitermate goed tegen te gaan. Zo ontdekte men hoe te handelen bij lood-, fosfor-, zwavel-, arsenicumvergiftiging enz. Een overeenkomst hiermee heeft het vaccinatiemiddel tegen pokken, het verzwakte koepokvirus en ook het, pas aangekondigde, verzwakte aidsvirus dat aids zou kunnen afremmen volgens een groep van Amerikaanse artsen.

Door de andere, intuïtieve wijze, bereikt de natuurgenezer dat de zieke een mentale oppepper krijgt, het psychologisch weer ziet zitten en deze verbetering wordt, als er nog reserves zijn, door het lichaam, de soma, overgenomen. Dit omdat de electro-chemische computer weer het juiste beetje software heeft gekregen dat blijkt te helpen, daar waar alle sleutelen in de hardware geen resultaat had. Het zat zo-gezegd tussen de oren, een uitdrukking die de laatste jaren gemeengoed is geworden en die wordt gebruikt als men het echt niet meer weet.

Een advies van een Amerikaanse collega van me was: "Take your time to smell the roses". Vertaald, maar minder poëtisch: "Neem de tijd om de geur van de rozen op te merken". Anders vertaald: Wordt je

bewust van de mooie dingen om je heen. Geniet van de natuur, de mooie planten en bloemen, de zon en de warmte, de wind die door de bomen waait en de harmonie van dat alles". Met kruidenmiddelen kan je dat nog eens naar je toe halen als als je in de winter zou lijden onder de drukte en weinig harmonieuze omstandigheden.

Het advies is dan te ontspannen, want dan ben je in staat om van de "rozengeur" te genieten. Wat een diepzinnige wijsheid zit er in onze medeschepselen!

November 1997

Eerste hulp met kruiden

Na vele artikelen met beschrijvingen over geneeskruiden met samengesteld met wetenswaardigheden opgeduikeld in diverse kruidenboeken, worden er in deze apotheek eerste hulp kruiden behandeld. Het artikel werd overgenomen uit De Kleine Aarde 97, geschreven door Miranda van de Stelt. Het werd aangereikt door een mede-VVHB 'er. Omdat het interessant is en nuttig kan zijn worden ze hieronder weergegeven.

Het vaste Apotheek-stramien is dan wel doorbroken, maar daarop zal ik toch weer terug komen. De reden daarvoor is dat er nog veel kruiden niet zijn behandeld en bovendien is het prettig om leuke beschrijvingen te maken. Daarbij is het steeds weer een uitdaging om het wezenlijke, het sprookjesachtige karakter van de plant te belichten.

Bovendien worden kruiden steeds meer als geneesmiddel erkend. Zo stond er in een augustus in de NRC een artikel over de buitengewone waarde van Sint Janskruid bij depressies. Dit kruid zou veel beter werken dan allerlei fabrieksmatige anti-depressiva.

Veel leesplezier met de EHBO-kruiden, wie weet komen ze nog van pas.

Eerste hulp met kruiden

Tijdens vakantie een bloedneus, blaar, wespensteek of brandwond opgelopen? Met veel voorkomende vers geplukte kruiden is het mogelijk eerste hulp te bieden. Pluk nooit meer dan nodig is; onze leefomgeving is kwetsbaar.

Duizendblad (*Achillea millefolium*)

Duizendblad is een veelzijdig kruid dat in grasland en bermen voorkomt. De bloemen zijn wit tot roze van kleur. Duizendblad is goed tegen bloedsomloopstoornissen, zoals winterhanden en -voeten, bij wonden bloedingen en zweren. Maak kompressen van het gehele kruid, liefs als het net in bloei staat. Een duizendblad kompres verzacht ook gewrichtspijnen. De engelse naam voor duizendblad is 'nosebleed'; het versterkt de vaatwand en is bloedstelpend. Drink bij steeds terugkerende bloedneuzen drie kopjes thee per dag. Stop tijdens en na een neusbloeding een gekneusd blaadje in het neusgat. Bij spijsverteringsstoornissen, als diarree en darmkrampen, kan duizendblad hulp bieden. Zet de thee in tegen griep en koorts.

Eik (*Quercus robur*)

De eik was vroeger een heilige boom en stond voor standvastigheid, kracht en moed. Trek van de jonge uitlopers thee tegen diarree. Drink daarvan twee kopjes per dag. Eikenbladthee is een goed middel tegen keelpijn. Het beste werkt een eike-aftreksel bij uitwendig gebruik op bevroren lichaamsdelen, slecht genezende wonden, brandwonden, zweren en open voeten. Er zijn verschillende soorten eiken in Nederland. Allemaal zijn ze goed te gebruiken.

Klein hoefblad (*Tussilago farfara*)

Het gele bloempje van klein hoefblad is een van de eerste lentebodes. Pas na de bloei gaan de hartvormige en aan de onderzijde viltige bladeren groeien. Het groeit langs wegranden, op stortplaatsen en in velden. Klein Hoefblad is slijmhoudend. Thee van blad en bloempjes werken verzachtend bij keelpijn, hoest en andere aandoeningen van de luchtwegen. Uitwendig is klein hoefblad inzetbaar bij zweren etterende wonden, ontstekingen en open voetwonden. Leg gekneusde bladeren op de aangedane plekken, of gebruik een kompres van een aftreksel van het blad. Niet inwendig gebruiken bij een slecht werkende lever, zwangerschap, bij zogende vrouwen en bij kinderen.

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Kamille in de vorm van thee of dampbaden is een bekende remedie bij griep en verkoudheid. De echte kamille, die in de kruidengeneeskunde het meest wordt gebruikt, onderscheidt zich van de andere kamille-soorten door zijn holle bloembodem. Snijd het gele bloemhoofdje dwars door en je ziet de holte. Kamillethee van bloempjes is inzetbaar tegen maagpijn, buikpijn, diarree, winderigheid en opkomende infectieziekten met koorts. Het kruid is pijnstillend. Bij kiespijn stillen de spoelingen met de thee de pijn. Gebruik kompressen van kamille bij ontstoken en slecht helende wonden en vermoeide of ontstoken ogen. Kamille verjaagt vlooiën. Strooi waar de vlooiënconcentratie het hoogst is wat blaadjes; draag wat gedroogde blaadjes in je zak of in een zakje onder je kleren en drink er thee van. Je vindt het kruid op akkers, onbebouwde terreinen en in bermen van heel Europa.

Paardebloem (*Taraxacum officinalis*)

Paardebloem komt overal voor. Er zijn verschillende soorten, die allemaal een vergelijkbare werking hebben. De goudgele paardebloem richt zich naar de zon en symboliseert een levenskracht- en hartstimulerende werking. Thee van blad en bloem helpt bij vermoeidheid en uitputting. In de kruidengeneeskunde gebruikt men de paardebloem bij mensen die te weinig daadkracht hebben. Door gedurende een week 5 à 6 verse (bittere) paardebloemstengels verspreid over de dag langzaam op te kauwen, wordt in het lichaam een soort grote schoonmaak op gang gebracht. Je raakt de afvalstoffen kwijt en de spijsvertering herstelt zich. Pas paardebloem uitwendig toe bij insectenbeten, door het jonge blad te kneuzen tot er sap uit komt. Breng dat sap verscheidene keren op de beet aan, tot jeuk en pijn verminderen.

Smeerwortel (*Symphytum officinalis*)

Smeerwortel is een ruwbladige plant met wit tot paarse klokvormige bloemen. Het groeit vooral op vochtige graslanden en aan slootkanten. Het kruid is een uitstekend middel bij botbreuken, kneuzingen en slecht genezende wonden. Graaf de dikke slijmerige wortel uit. Doe dat voorzichtig, want hij is erg breekbaar. Was de wortel goed en snijd hem in dunne plakjes. Leg die op een doek en breng ze als omslag aan. Gebruik voor de omslag thee van de wortel door die een half uur in kokend water te leggen. Drink als ondersteuning elke dag één tot twee kopjes smeerwortelthee.

Weegbree (*Plantago minor en major*)

Weegbree kan tegen een stootje. Je vind hem overal op en langs wegen. Gebruik per dag twee kopjes thee van weegbree-blad bij vast zittende hoest, verkoudheid en oorontsteking. Druppel bij oorontsteking het verse sap in het oor. Dit werkt pijnstillend, weefselherstellend en gaat de ontsteking tegen. Verwen na een lange wandeltocht je vermoeide voeten met een weegbree-voetbad; zet sterke thee en giet die in een bak met warm water. Houd het water op een lekkere temperatuur, terwijl je met je voeten in de bak zit. Spoel met weegbreethee bij kiespijn. Gekneusde bladeren gebruik je als kompres op bloedende wonden, steek- en snijwonden. Het plantje biedt eerste hulp bij brandnetelblaren, honden- en slangenbeten, wespen- en andere insectensteken.

Zilverschoon (*potentilla anserina*)

Zilverschoon groeit langs wegen en dijken, op vochtige ruigten en in weilanden. Het kruid heeft helder gele bloemen en kruipt over de bodem. De blaadjes zijn aan de onderzijde zilverachtig, vandaar de naam. De wortel gebruikt men tegen kiespijn, door er regelmatig op te kauwen. Thee van blaadjes, of een aftreksel van de blaadjes in melk, is goed tegen maag- en darmkrampen, of diarree gepaard gaande met krampen. Omdat de plant samentrekkend werkt, wordt hij in de vorm van een kompres van de thee gebruikt als wondmiddel bij zweren, etterende wonden en bloedingen.

Kompres aanbrengen:

Kneus of hak het benodigde kruid fijn. Het sap moet er uit komen. Breng het met een zakdoek of theedoek aan op de aangedane plek. Ververs het kompres twee tot vier keer per dag.

Wat ook kan: Bereid een afkooksel als thee (zie hieronder). Drenk na het afkoelen en afzeven een doek in het afkooksel en breng die als omslag aan. Het eenvoudigste is het gekneusde blad over de aangedane plek te wrijven en dit steeds te herhalen.

Thee bereiden:

Hak, knip, snijd of trek het kruid in kleine stukjes. Voor 1 kopje thee is ongeveer 2 theelepels vers, of 1 theelepel gedroogd kruid nodig. Giet er kokend water op en laat het 5 tot 10 minuten trekken. Zeef daarna de thee af en drink het met kleine slokjes. Het meeste effect bereik je wanneer je elk slokje even in de mond houdt. Drink drie kopjes verdeeld over de dag.

November 1996

Plantensoorten in Europa bedreigd door gevolgen van handel

Onder deze titel vond ik onderstaande, interessante artikel in het blad Homeopathie september/oktober 1998, schrijver Paul Kruithof.

Als schrijver of samensteller van al vele BIESBOSCH APOTHEEK artikelen is het best goed om de andere zijde van het gebruik van kruiden te tonen. Voor de kruiden zelf blijkt de sterk toegenomen behoefte aan medicatie niet allemaal rozegeur en maneschijn is met de snel groeiende, en daardoor zorgwekkende, consumptie van kruiden.

Het zou fataal zijn voor "onze" BIESBOSCH als de kruiden daar zo maar even uitgesloopt zouden worden. Dus, beste mede-VVHB'ers, wel over kruiden praten maar er beslist geen reclame voor maken; het moeten sprookjes blijven, stil van genieten en er verder afblijven!

Arie.

Sinds mensenheugenis spelen planten een belangrijke rol in de geneeskunde. Vandaag de dag bevat grofweg één op de vier voorgeschreven medicijnen ingrediënten afkomstig van planten. Daarnaast is er in Europa een groeiende belangstelling voor producten gebaseerd op natuurlijke kruiden. Het gebruik van medicijnen gebaseerd op kruiden staat in hoog aanzien; meer en meer mensen geven de voorkeur aan "natuurlijke middelen" en aan cosmetica en huishoudmiddelen op plantaardige basis. Naar schatting is het gebruik van medicinale planten alleen al in Europa de laatste tien jaar verdubbeld. Dat Europa een belangrijke rol speelt in de wereldwijde handel in aromatische en medicinale planten blijkt uit het feit dat ongeveer een kwart van de wereldwijde import jaarlijks voor rekening komt van Europa. In de afgelopen jaren importeerde Europa gemiddeld 120.000 ton plantenmateriaal uit meer dan 120 landen. In de internationale top-12 van importeurs van planten materiaal voor consumptief gebruik zijn maar liefst vijf Europese landen te vinden: Duitsland, Frankrijk, Groot-Brittannië, Italië en Spanje.

Dit is een citaat uit het persbericht dat het Wereld Natuur Fonds verspreidde bij het uitbrengen van een rapport, dat het WNF samen met het IUCN (World Conservation Union) op 18 mei bij VSM in Alkmaar presenteerde. Titel van het rapport: "Europe's medical and aromatic plants: their use, trade and conservation". Uit het rapport blijkt dat het verzamelen uit het wild en de handel in medicinale planten een serieuze bedreiging vormt voor ongeveer 150 plantensoorten in Europa.

Tweeduizend soorten

Alleen in Europa worden minimaal 2000 soorten medicinale en aromatische plantensoort-groepen gebruikt voor de commercie.

Hiervan komen er 1200 tot 1300 soorten voor in Europa zelf. Deze planten horen hier dus thuis.

Zorgwekkend is de constatering dat van die ruim duizend inheemse soorten maar liefst 90% uit de vrije natuur wordt verzameld. Het totale volume uit het wild verzameld plantenmateriaal in Europa bedraagt 20 tot 30 duizend ton per jaar. Honderdvijftig plantensoorten dreigen hierdoor verloren te gaan in de natuur. Bij nader onderzoek zal het aantal bedreigde plantensoorten naar verwachting hoger uit te vallen. Het WNF pleit daarom voor maatregelen in de vorm van onder meer toezicht op de handel, stringentere wetgeving, regelgeving voor handel in orchideeënbollen, bevorderen van teelt, monitoring van uit het wild verzamelde planten en certificering van plantenmateriaal, dat duurzaam is verzameld.

Noodklok

Tom de Meulenaar, directeur van TRAFFIC-Europa (dat het onderzoek uitvoerde), zegt: "De toekomst van enkele aromatische en medicinale plantensoorten in Europa staat op het spel, daar is geen twijfel

over. In bijna ieder Europees land is er sprake van wetgeving ter bescherming van deze bedreigde plantensoorten. Alarmerend is echter de tendens dat daadwerkelijke maatregelen voor bescherming pas in gang worden gezet als een plantensoort al serieus bedreigd is. Voor sommige populaties is het dan al te laat. Dit geldt bijvoorbeeld voor de Voorjaarsadonis (*Adonis vernalis*), die in Italië en Nederland al niet meer voorkomt en nog sporadisch in Duitsland, Slowakije, Zweden en Zwitserland. Over-exploitatie en biotoop-vernietiging voor deze plant zijn de voornaamste oorzaken voor het schaarse voorkomen in Midden en Zuid Europa. Het heeft ook geleid tot een snelle teloorgang van deze plant in Rusland. De bovengrondse delen van deze plant worden ondermeer gebruikt in medicijnen tegen hartkwalen en in kalmerende middelen. De Europese lidstaten zouden moeten overwegen de handel in deze plantensoort onder strikte controle te brengen".

VSM

Dat het WNF dit rapport bij VSM presenteerde had natuurlijk een reden: VSM is een grote fabrikant van homeopathische en fytotherapeutische geneesmiddelen. Het bedrijf verwerkt veel plantaardig uitgangsmateriaal. Dr. Wijnsma, hoofd van de medisch-wetenschappelijke afdeling bij VSM lichtte toe dat VSM 80% van het benodigde materiaal zelf teelt. Daarnaast kan het bedrijf via zusterondernemingen, o.a. in Duitsland, die zelf de teelt van een aantal plantensoorten verzorgen, de nodige materialen verkrijgen. Hierdoor is slechts een uiterst klein deel van de planten die VSM verwerkt, afkomstig uit de vrije natuur. Dat VSM en andere soortgelijke bedrijven nog zorgvuldiger moeten selecteren (of meer zelf moeten kweken) bij de keuze van hun plantaardig materiaal blijkt een noodzaak. Anders zal binnen afzienbare tijd voor een aantal nuttige en noodzakelijke middelen de natuurlijke grondstof geheel ontbreken en dan zijn we veel verder van huis.

Mei 2000

Samengebalde zonnewarmte: Alles over plantaardige oliën

Dit artikel werd met toestemming van Weleda Nederland NV, wat verkort, overgenomen uit Weleda Berichten nr. 179.

Het gebruik van huidverzorgende oliën neemt de laatste tijd enorm toe. Deze opleving is te danken aan het feit dat olie niet alleen de huid verzorgt: Olie doet meer dan dat: zij heeft een werking op het hele lichaam. Hoe komt dat? Wat maakt olie zo bijzonder en wat is er nodig om een huidolie te maken die in alle opzichten kwaliteit heeft?

De plant sluit haar ontwikkeling af met de vorming van vruchten en zaden, zoals olijven, zonnebloempitten, amandelen en sesamzaad. In deze vruchten en zaden slaat de plant als voorraadstoffen diverse oliën op. Als zich uit het zaad een nieuw kiemplantje ontwikkelt, kan dit plantje in zijn eerste levensfase op oliën terugvallen. In het plantenrijk is de olievorming een basisproces dat in iedere plant op een eigen manier tot uiting komt. Soms bevat alleen het kiemplantje olie, soms is het hele zaad ermee gevuld, bij weer andere planten is het vruchtvlees olieachtig.

Warmte. Om de olie te kunnen vormen heeft iedere plant erg veel zon, warmte en licht nodig; het is deze warmte die in de vorm van olie aan de mens ter beschikking staat. Je zou kunnen zeggen dat olie het stoffelijke eindproduct is van inwerking van zonnewarmte. Warmte is zeker tegenwoordig erg belangrijk: veel mensen zijn tegenwoordig ontzettend kouwelijk. Dat komt doordat we leven in een tijd waarin een grote hoeveelheid prikkels en indrukken vooral een beroep doen op ons hoofd. Daardoor verwaarlozen we het warmte-organisme (warmte wordt geproduceerd door stofwisseling en beweging). Er zijn vandaag de dag bijna geen mensen meer met warme voeten- en dat is iets anders dan zweetvoeten! We krijgen het niet meer voor elkaar om de verre uithoeken van 'ons huis' te verwarmen. Door olie te gebruiken geven we onszelf warmte en stimuleren we ons lichaam om zijn verwarmende functie weer beter op te pakken. Want plantaardige olie is niet alleen direct op de huid werkzaam, maar kan ook impulsen in de gehele mens tot stand brengen.

Minerale oliën. De huid verzorgt via talgklieren voor een natuurlijk vetlaagje, dat bescherming biedt tegen uitdroging en kou. Zeep, shampoo, douche gels en zelfs gewoon leidingwater tasten dat vetlaagje dagelijks aan. De huid in te wrijven met olie helpt om de beschermlaag in stand te houden. Plantaardige oliën worden goed door de huid verdragen, voelen warm aan en worden opgenomen, omdat ze sterk verwant zijn aan de natuurlijke vetafscheiding. Voor Weleda-cosmetica wordt daarom uitsluitend zuiver plantaardige olie gebruikt, in tegenstelling tot minerale olie.

Minerale oliën, zoals vaseline of paraffine, zijn neven producten van de raffinage van aardolie. Net als steenkool ontstaat aardolie diep onder de grond. Beide brandstoffen komen voort uit vergaand organisch materiaal dat gedurende duizenden jaren samengedrukt is geweest door hoger gelegen aardlagen. Minerale oliën staan dus lijnrecht tegenover plantaardige oliën. Ze komen immers voort uit afgestorven materiaal, terwijl plantaardige oliën worden gewonnen uit de in de zon gerijpte zaden en vruchten van een levende plant. Minerale oliën hebben geen levenskracht meer in zich, zijn niet meer verwant aan de levensprocessen van het lichaam en kunnen dit levende proces dan ook niet ondersteunen. Een minerale olie in een cosmetica product vormt een soort film die de huid afsluit. Voor medische doeleinden kunnen minerale oliën soms wel hun dienst bewijzen, namelijk daar waar de huid moet worden afgesloten om de werking te verhogen.

Energieverbruik. Het gebruik van plantaardige in plaats van minerale olie is niet alleen bevorderlijk voor de huid, het is ook van ecologisch belang. Voor cosmetische producten op basis van aardolie is namelijk aanzienlijk meer energie nodig dan voor producten op plantaardige basis.

Kwaliteit. De kwaliteit van plantaardige olie wordt bepaald door de soort van de stamplant, teeltwijze, winning en verwerking. Traditioneel worden veel plantaardige oliën chemisch geraffineerd, ontzuren met een loog, ontslijmen met zuur en nog enkele processen waaronder stomen, dat olie met een neutrale smaak oplevert. Weleda betreft zijn grondstoffen van leveranciers die hun reinigingsprocessen door minder grove methodes hebben vervangen. De fundamentele eis is dat de olie aan de zogenaamde arsenijboekkwaliteit, met certificaten aantoonbaar, moet voldoen.

Spiegel voor de huid. De kwaliteit van de huidolie wordt uiteindelijk echter vooral bepaald door zijn specifiek compositie. De W-huidoliën bevatten daartoe, naast de basis van plantaardige olie, nog twee soorten bestanddelen: plantenextracten en etherische oliën. Zo wordt de zonnebloem- en olijfoliebasis van Arnica massageolie verrijkt met extracten van Arnica, Calendula en berkenblaadjes en etherische oliën van lavendel en rozemarijn. Wilde rozenolie bevat een mengsel van twaalf etherische oliën waaronder rozen, geranium en jasmijn.

Etherische oliën worden gevormd op de plaats waar de plant boven zich zelf uitstijgt: in de bloem. Ook dit gebeurt onder invloed van de zon. De oude alchemisten noemden de etherische olie geestelijk van aard: zij is vluchtig en gemakkelijk ontvlambaar (knijp maar eens een sinaasappelschil uit bij een vlam, het is de etherische olie die dan gaat branden). Etherische olie maakt dus gemakkelijk de overgang van het stoffelijke naar het geestelijke.

Wat doet een etherische olie precies? Gebruik je haar op de huid, dan vindt er een proces plaats te vergelijken met het regeneratieproces in de nacht. De warmte stimuleert de (opbouwende) krachten van de stofwisseling en de etherische olie wordt door de huid als kwaliteit 'waargenomen' en verinnerlijkt. Je houdt je huid als het ware een spiegel voor en geeft je lichaam daarmee het goede voorbeeld. Het gaat bij de etherische oliën in eerste instantie niet om de opname van een bepaalde stof, maar om de indruk. Ze geven een voorbeeld dat het lichaam in principe kent en waardoor de zelfregulerende functies worden aangesproken. Zo'n voorbeeld overnemen gaat geleidelijk. Je herhaalt elke keer dat ene voorbeeld en na vier à vijf keer begin je het effect te merken.

September 1999

2

Beschrijvingen van diverse plantensoorten

Adderwortel (1)

Tijdens onze vroege vakantie in Drente gingen we ook een dagje naar de Hortus in Haren bij Groningen. Deze Hortus was echt een belevens. Wie in de buurt van Groningen is moet daar beslist ook een dag naar toe. Voor 11 piekjes ben je dan een dag in een schitterende natuurtuin, waarvan het dr. Fop Y Brouwerpad echt de overtreffende trap is.

In dit Fop Y Brouwerpad zagen we onder andere de Adderwortel in de vroege bloei. Deze Polygonium Bisorta, met gewoonlijk ook een bloei in de nazomer, behoort tot de duizendknoop familie en is een echt bekend geneeskruid, net als diverse andere leden van deze familie.

Bij dit geneeskruid gaat het om de wortelstok, alhoewel ook de stengels wel gebruikt worden om de geneeskrachtige werking. Deze wortelstok heeft hem trouwens de namen Adderwortel en Bisorta bezorgd. In Nederland komt hij voor maar is toch op plaatsen met vette klei zeldzaam. De Adderwortel groeit vochtige tot drassige plaatsen, lichte kleigrond met een horizon- taal bewegend grondwater. In onze omgeving is hij zeker geen onbekende. Het eerst zag ik hem bij de sloten en waterpartijen van Refaja.

Voor de bereiding van het geneesmiddel wordt de wortelstok gebruikt. Deze wordt daartoe in het voor- of najaar uitgegraven, geschild, gewassen, gesneden en gedroogd. Het aftreksel hiervan wordt gebruikt als bloedstelpend middel bij zowel in- als uitwendige verwondingen. het heeft een ontstekingsremmende werking (bacteriostatisch). Verder kan hij worden toegeef- past bij darmzweren en diarree met bloedingen, zelfs bij dysenterie. Antibiotica hoeven dan niet - of minder - worden toegepast. Verder wordt het toegepast bij ontstekingen van tandvlees en de mondholte en als kompressen op slecht helende wonden en abcessen aan de benen.

Adderwortel wordt ook genoemd als een van de beste versterkers voor de geslachtszone. Het aftreksel moet dan gedronken worden om een dreigende miskraam te voorkomen, tegen witte vloed, incontinentie, bloed- en slijmvloeiingen en pollutisch. Door zijn samentrekkende kracht houdt het alles binnen.

't Was wellicht weer een onverwachts genoeg om zoveel genees- kracht bij de grotere broer (of is het zus) van de Veenwortel en perzikkruid te vinden. Volgende keer zal ik het hebben over het varkensgras. En da's ook een goeie uit dezelfde duizend- knoopfamilie, een van die vele kruiden uit de schier onuitputtelijke Biesbosch Apotheek.

* Vaste plant die ca 1 m hoog wordt. De holle, cilindervormige, van binnen vrijwel witte of bleekroze wortelstok is bedekt met een kastanje bruine bast; er lopen zwarte vaatbundels door en er zitten dunne haarwortels aan.

De wortelstok loopt uit in een bladrozet waaruit 1 stengel oprijst. De bladeren vlak boven de grond zijn langwerpige tot lancetvormig met een gave of fijn gekartelde, met haartjes bezette rand. De bovenzijde van het blad is donkergroen en de onderzijde grijsgroen. Het blad staat op een lange gevleugelde steel.

De stengelbladeren zijn afwisselend geplaatst, kort gesteeld, soms zittend en hartvormig. De stengel eindigt in een aarvormige tros van lichtroze, soms witte bloemen. De opgerichte ovale bloembladen zijn 5 in getal. Uit het bloemdeksel rijzen 5 tot 8 meeldraden op met donkerrode klieren en paarsrode helmknoppen. De stamper heeft 3 stijlen.

De vrucht is een driehoekige, spits toelopende, glimmend bruine dopvrucht die omhuld wordt door verwelkte bloembekleedsel.

* De Adderwortel groeit in een vochtig grasland en in het veen, langs beken en bij bronnen. Soms wordt de plant ook in licht kreupelbos van dwergdennen aangetroffen. Ze is verspreid van de vlakte tot in het hoog gebergte en bloeit in juli en augustus.

Het geneesmiddel wordt gewonnen uit de wortelstok, die in de lente of de herfst wordt uitgegraven, vervolgens geschild en gewassen en indien nodig in stukken gesneden. Het drogen gebeurt in het donker bij 40 graden. De drogerij moet in luchtdichte potten bewaard worden. Ook de stengel van de Adderwortel wordt wel voor geneeskundige doeleinden gebruikt. Van mei tot augustus worden de stengels afgesneden en te drogen gelegd in de schaduw, bij normale temperatuur.

Het aftreksel van de wortel wordt als bloedstelpend middel gebruikt, zowel in- als uitwendig. De Adderwortel heeft een ontstekingsremmende werking, want hij is bacteriostatisch. Bij zweren in het spijsverteringskanaal en diarree met bloed in de faeces of andere spijsverteringsstoornissen zoals dysenterie wordt een thee van Adderwortel voorgeschreven. een kuur met antibiotica hoeft niet zolang te duren als tegelijkertijd Adderwortel gebruikt wordt. Voor de behandeling van ontstekingen van het tandvlees en in de mondholte worden mondbaden van Adderwortel aanbevolen en bij keelontstekingen gorgeldranken. Voor slecht helende wonden en abcessen aan de benen zijn kompressen aan te raden en tegen bloedingen uit de vagina of baarmoeder en witte vloed helpen lavementen met Adderwortel. De stengel is rijk aan silicaat.

Thee tegen diarree: 15 g gedroogde wortel 10 minuten laten koken in 50 cl water en over de dag verdeeld innemen.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, REBO Productions.

Lexicon de Geneeskruiden, Mellie Uylert.

1 juli 1994

Adderwortel 2

De Adderwortel is een heel bekende plant. Joop Groen ik hebben hem leren kennen toen we nog maar net stagegids waren. Ik weet het nog als de dag van gisteren, Joop wist een mooi natuurgebiedje bij Refaja waar we in september heel bescheiden begonnen met wat planten te inventariseren. Daarbij vonden we de Adderwortel bij de sloot langs de Reeweg zuid. Deze viel op door zijn mooie roze bloemtrossen. Later heb ik hem wel vaker gezien, o.a. aan het Fop I. Brouwerpad in de hortus van Haren en later ook in engelse tuinen.

De naam Adderwortel komt door het feit dat de plant, lid van de duizendknoopfamilie, een dikke gedraaide wortelstok heeft. Daarom wordt hij ook wel Bistorta (is twee maal gedraaid) genoemd. Aan de wortelstokken ontspringen uitlopers, waarmee de plant zich sterk kan uitbreiden zodat zij doorgaans in grote, dichte groepen groeit. Dit levert vaak een fascinerend tafereel op. Vaak bloeit de Adderwortel twee maal, namelijk in de voor- en in de nazomer. Zij groeit op vochtige tot drassige, voedsel- en humusrijke grond van diverse aard en vaak op plaatsen met horizontaal bewegend grondwater. Om die reden kan zij als kwelindicator gelden. De Oecologische Flora daarover nalezend, is de Adderwortel een zeer interessante plant.

De bladeren van de Adderwortel zijn als spinazie te eten en wordt ook wel in soep gedaan. In de kruidenboeken blijkt de Adderwortel redelijk vaak beschreven te zijn als geneeskruid. Als zodanig was zij in de oude volksgeneeskunde erg in zwang. De toegedichte geneeskrachtige werking werd door de wetenschap ontzenuwd, maar door hardnekkigen, b.v. uit de New Age-beweging, nog steeds aangehangen.

Het geneesmiddel wordt bereid uit de wortelstok, die daartoe in voor- of najaar wordt uitgegraven, geschild, gewassen, gesneden en gedroogd. Het aftreksel van de wortel wordt als bloedstelpend middel gebruikt en daartoe zowel in- als uitwendig toegepast. De Adderwortel heeft een ontstekingsremmende en antiseptische werking. Vanwege deze eigenschap kan zij de werking van antibiotica versterken, zodat er een kortere behandelingsduur nodig is. Mondbaden met aftreksel van Adderwortel kunnen ontstekingen aan het tandvlees verhelpen en gorgelen ermee wordt aanbevolen bij keelontsteking.

De werking is mild, dus ook geschikt voor kinderen en zwakken. Maar het kruid is niet geschikt voor mensen met een maagaandoening. De looistof is samentrekkend en kan diarree tegengaan. Kompressen met aftreksel zullen wonden en abcessen aan de benen sneller doen genezen. Ook kunnen de gedroogde stengels gebruikt worden voor het trekken van kruidenthee. Deze bevat veel silicaat dat ook weer erg goed is tegen ontstekingen. Denk hierbij ook aan de homeopathische Silicea D3 of D12, dat eveneens probate middelen zijn tegen ontstekingen, steenpuisten en dergelijke.

Een niet beantwoorde vraag, in het kader van de genezende werking van de Adderwortel, blijft wel waarom we die nou juist zo dicht bij het Refaja ziekenhuis vonden. Want de boeken geven aan dat hij echt niet zoveel in Nederland voor komt. Zou hij de plaats opzoeken waar hij nodig is? Bij wandelingen, gidsingen, excursies, in vakanties of bij wat voor gelegenheid dan ook, kunnen wij de Adderwortel best wel eens zien. En zien betekent ook waarderen, vooral als we nu een flinke meerwaarde weten.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, REBO Productions.
Kruidencyclopedie, Nico Vermeulen, uitgever R&B.
Nederlandse Oecologische Flora, E.J. Weeda et al.

2 november 1999

Bijvoet

De Bijvoet, *Artemisia vulgaris*, is een hoge, overblijvende zomerbloeiër, die 's winters bovengronds geheel afsterft. Dit kruid behoort tot de composietenfamilie, de bloemen zijn eerst okergeel later roodbruin. Bijvoet is nauw verwant aan Absintalsem en Zeealsem, Citroenkruid, Zomeralsem en Dragon en alle worden zowel medicinaal en/of culinair toegepast. Bijvoet is een zo gewoon kruid, dat me nooit eerder was opgevallen dat het een geneeskruid zou kunnen zijn. Bijvoet is een uitgesproken cultuurvolger, in allerlei ruigten en op ongebruikte terreinen is het een dominerende figuur. Bijna elk stuk omgewerkte, min of meer droge en voedselrijke, grond dat langer dan één à twee jaar braak ligt krijgt deze plant als hoofdbestanddeel van de begroeiing. Zelf wordt de Bijvoet niet gauw verdrongen. Heel vaak wordt hij vergezeld door zijn verwant het Boerenwormkruid. Ook wel komt het kruid voor op oeverwallen van beken en rivieren, op vrijwel elke bodemsoort is hij te vinden, maar nauwelijks in beweid terrein. Ondanks zijn onooglijkheid is de Bijvoet echt een van ouds bekend geneeskruid. Met de naam is het verhaal verbonden dat degene die een stuk van deze plant in zijn schoeisel draagt, minder gauw vermoeid raakt. Bekend is dat de legionairs van Romeinse legerscharen, die per dag zo'n 20 km marcheerden, heel vaak wat bijvoetbladeren in hun schoeisel deden. Dit zou dan hun voeten zodanig ontlast hebben dat ze de plant als een derde voet beschouwden.

Als kind heb ik vaak Bijvoet gezien, hij groeide volop in mijn woonomgeving op de Staart. Als kinderen waren we altijd bezig met hout en stokken van bomen en struiken en daarvan is mij bijgebleven dat de stengel veel te zwak was om er wat mee te doen. Er kwam echter een herwaardering toen er in een droogteperiode een grasbrandje was op een ruderaal terreintje tussen de Noordendijk, Oranjelaan en de Vlij. Dit lag op de route tussen de school in de Steltenstraat en de Staart. Een politieman sneed toen Bijvoetplanten af en liet de passerende kinderen hiermee de vlammetjes uitslaan. Gunstig was toen dat de stengel zo gemakkelijk kon worden afgesneden en de plant heel effectief kon worden gebruikt om de vuurtjes te doven.

De oorsprong van de naamsafleiding staat niet vast, evenmin als die van *Artemisia*, die in de oudheid in de eerste plaats aan Bijvoet toekwam. Vermoedelijk houdt *Artemisia* verband met de godin *Artemis*, die onder meer als de beschermster van de geboorte gold. Net als sommige andere Kamilleachtigen werd Bijvoet gebruikt als medicijn bij vrouwenziekten en daarom is het aannemelijk dat *Artemisia* een soortgelijke betekenis heeft als *Matricaria* en *Parthenium*, welke namen respectievelijk moederkruid en jonkvrouwenkruid betekenen. Verder heeft Bijvoet overeenkomstige toepassingen als Absintalsem, echter bevat hij net als deze soort het giftige thujon.

Voor de geneeswerking wordt de stengel tijdens de bloei, van juli tot september, geplukt en worden de wortels in oktober verzameld. Alleen de eindstandige bloeiwijzen, waarin de bloeihoofdjes nog niet zijn opgegaan worden bewaard en in bosjes opgehangen en moeten snel drogen. De wortels worden, na wassen, eveneens gedroogd. De gedroogde stoffen kunnen worden gebruikt om de eetlust op te wekken, bevordert de spijsvertering, stimuleert gal en lever, ze nemen een opgeblazen gevoel in de buik weg. Verder helpt Bijvoet tegen slapeloosheid en maagkrampen, stoornissen in het zenuwgestel en verzacht pijn. Langdurig gebruik is echter schadelijk.

Bijvoet levert een gele kleurstof, waarmee wollen stoffen vaalgroen kunnen worden geverfd. Een culinaire toepassing is bloem(knoppen) mee braden met vet vlees (ook bij eend en gans).

Artemisia Annua Anamed (A3) is een speciaal uit de wilde *Artemisia Annua*, de Zomeralsem gekweekte hybride, deze wordt met succes in Zuid Afrika verbouwd en hier en in Zimbabwe uitgetest als middel tegen Malaria. De uit *Artemisia Annua Anamed* gewonnen stof bevat 10 maal meer werkzame stof artemisinine dan de oorspronkelijke in het wild voorkomende plant. Artemisinine is de belangrijkste werkzame stof tegen Malaria met een effectiviteit van 80 tot 94%. Tot nu toe heeft de Malariavlieg geen weerstand tegen de actieve werking van de *artemisia annua*. Dit natuurlijke malariamiddel is nu door deze nieuwe biosynthesestap goedkoper te produceren en daardoor ook bereikbaar voor grote aantallen mensen in Afrika en Azië. Er is ook een *Artemisia complex* (samenstelling uit diverse kruiden): een hypo-allergeen fytotherapeutikum ter verbetering van de darmflora.

Een heel bekend Artemisia kruid is Dragon. De naam komt van het Latijnse *Dracunculus* dat draakje betekent, daarom wordt Dragon ook wel Slangenkruid genoemd. Men dacht dat het kruid beten en steken van giftige dieren kon genezen. Het overblijvende kruid met kleine, onopvallende, geelgroene bloemen komt oorspronkelijk uit Europa en West-Azië. Het wordt nu overal ter wereld gekweekt, vooral in Nederland en de USA. De etherische olie wordt gewonnen door waterdamp distillatie van de bloeitoppen. Het is een kleurloze olie met een anijsachtige zoete geur. Dragon versterkt geestelijk en lichamenlijk. Het helpt bij het verteren van voedsel maar ook met het verteren van problemen. Dragon wordt in de levensmiddelen industrie veel gebruikt als smaakstof.

Gebruik Dragon o.a. bij: PMS, stijve spieren, kneuzingen, hik, hartkrampen, hooikoorts, slechte eetlust, maagkramp, verstopping, worminfecties, winderigheid en hik. Om vocht af te drijven en voor het verbeteren van de doorbloeding.

Bij stijve spieren: Meng 15 druppels Dragon en 15 druppels Citroen met 50 ml basis olie. Met dit mengsel de spieren naar behoefte masseren.

Bij kneuzingen: 2 druppels Dragon, 2 druppels Lavendel, 5 druppels Helicryse en 2 druppels Basilicum in 10 ml. Jojoba olie mengen. Met dit mengsel meermaals de pijnlijke plek insmeren.

Verdampen: 6-10 druppels Dragon in de aromalamp geven steun bij het oplossen van problemen

Bij hooikoorts: Meng 3 ml. Dragon, 3 ml. Cypres en 3 ml. Ceder. Verdamp 6 druppels van dit mengsel in een aromalamp. Of meng 1 ml met 10 ml. basis olie en masseer hiermee borst en rug.

Dit werd een uitgebreide Apotheek, Artemisia blijkt een uitgesproken interessant en waardevol kruid te zijn. Bij wandelingen zullen we de Bijvoet vaak zien en vanaf nu kunnen we ons verwonderen over alle goede eigenschappen van deze zo gewone en toch zo bijzondere plant.

Veel genoegen bij de ontmoeting met Bijvoet of een van de andere Artemisia kruiden.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Kruiden encyclopidie, Nico Vermeulen, uitgave R&B.
Diverse Internet Sites.

Maart 2002

Bitterzoet

Een al eerder in de Apotheek genoemd kruid is Bitterzoet, *Solanum Dulcamara*, lid van de Nachtschadefamilie, waar ik een leuk artikel over ontdekte. Naast Bitterzoet als bekende en gewaardeerde rubriek in ons BLAD, kennen we het Bitterzoet ook als geneeskruid. Jaren geleden heb ik er ook al eens over geschreven, maar er is nu wat aanvulling en daarnaast kunnen we de mooie, rode besjes ook zien in het winterlandschap. Een reden om dit kruid opnieuw te behandelen. Het artikel geeft een beschrijving van een kleuter, Jeroen, die genas met homeopatisch toegediende *Dulcamara*.

Jeroen lag lekker te slapen. Het was een lange avond geweest na een warme herfstdag. Vanwege het warme weer was het eigenlijk wat later geworden dan dat eigenlijk de bedoeling was. In deze tijd van het jaar kan het plotseling afkoelen en Jeroens moeder ging daarom nog eens kijken bij haar zootje. Hij lag er rustig bij. Echter midden in de nacht werd Jeroen hoestend wakker. Hij was toen behoorlijk benauwd en zag er angstig uit. In eerste instantie wilde hij de badkamer niet in, waar zijn moeder de douche al had aangezet. Want ze wist dat een vochtige ruimte meestal verlichting geeft bij een aanval van pseudo-kroep. Het hielp gelukkig snel. De ademhaling ging wat gemakkelijker, maar de angst zat er bij Jeroen (en zijn ouders) behoorlijk in. Ze hadden nog nooit zoiets meegemaakt. Na raadpleging van de huisarts, die ook homeopathisch behandelde werd er driemaal een minieme dosis *Aconitum D12* gegeven. Hierna was Jeroen al een stuk kalmer, maar de benauwde hoest bleef. Hij leek wel een zeehondje als hij hoestte. Vanwege deze hoest kreeg Jeroen daarna ieder kwartier een zeer kleine dosis *Spongia D6*. De volgende dag was hij niet meer benauwd, maar wel snotverkouden. De huisarts wist hiervoor onmiddellijk raad. Voor verkoudheden en andere klachten na afkoeling, vooral als het even warmer als gewoonlijk was, dan helpt *Dulcamara* meestal goed. Met het, vier keer over de dag verdeeld, toedienen van een dessertlepel water uit een glas water waarin een korrel *Dulcamara* was opgelost, was Jeroen in de loop van de dag al aardig opgeknapt en de volgende dag was hij weer helemaal de oude.

Bitterzoet komt voor in de gematigde zone van het noordelijk halfrond en kan op alle bodemsoorten groeien, zowel in de zon als in de schaduw, op natte en droge plaatsen. Wel is een zekere rijkdom van de grond of het water aan stikstof en carbonaat vereist. Als bosrandklimmer staat het Bitterzoet vooral op natte plaatsen in broekbossen en grienden. Vaak wordt het in bossen en heggen vergezeld door Hop.

Al deze omstandigheden zijn in onze Biesbosch duidelijk aanwezig en kunnen we veelvuldig van de leuke klimmer genieten. Bitterzoet behoort ook tot veelvuldigst optredende vaatplanten in de kruin van knotwilgen en –peppels. Vroeger werd het kruid daarbij dikwijls door griendwerkers een handje geholpen: in grienden werden op de grond groeiende Bitterzoetkruiden met kluit en al gerooid en, bij gebrek aan andere mogelijkheden, in een zo hoog mogelijke knotboom gezet. De oecologische flora geeft verder nog een interessante opsomming van op Bitterzoet gespecialiseerde insecten en een heksenbezem die door een galmijt wordt veroorzaakt.

Het is ook best voor te stellen dat vroeger de griendwerkers, net zoals Jeroen, wel eens warm en bezweet waren op een herfst- of winterdag. Als zij dan te warm gekleed waren en wat kleding uitgetrokken hadden, dan kon de kou ook plotseling toeslaan. Hierdoor zal ook benauwdheid en verkoudheid het gevolg zijn geweest. Een open vraag blijft dan wel of de griendwerkers dan ook het Bitterzoet als geneeskruid gebruikten. Er is een heel grote kans dat ze wisten dat het geneeskruid in de directe nabijheid te vinden was.

Verder kan me nog heel goed herinneren dat ik vroeger met andere kinderen spelend vaak op de Bitterzoetstengels heb gekauwd en dan het verloop van bitter naar zoet kon waarnemen. Dit was beslist wel een prettige ervaring want het hielp ook nog tegen de dorst. Echter in het Homeopathisch handboek van dr. J. Voorhoeve staat vermeld dat te sterke doses *Dulcamara* inwerkt op klieren en de slijmvliezen van maag en ingewanden. Zelfs is het mogelijk dat dan ernstige ziekteverschijnselen van de zenuwen, tot verlamming toe, kan veroorzaken. Achter deze alarmerende verschijnselen staat nog een hele waslijst met mogelijke andere, nare gevolgen. Maar daarvan heb ik vroeger nooit wat opgemerkt. Wel weet ik dat we als kinderen ook weer gauw genoeg hadden van het kauwen op Bitterzoet. Het was een genot dat maar kort hoefde te duren. Wel is bekend dat de bloemetjes van

nachtschade kruiden giftig zijn. Een goed voorbeeld hiervan is de Aardappel, waarvan men voor dat dit gewas in onze streken geïntroduceerd werd, men met het eten van de bloemetjes ziek werd. Homeopathisch zal Dulcamara nooit onverdund worden voorgeschreven, maar als D3 of D4 bereidingen, dat wil zeggen 1000 of 10000 maal verdund in 3 of 4 bewerkingen. Er zal dan geen sprake zijn van eventuele giftigheid.

Bitterzoet, een heel interessante geneeskruid en bovendien altijd verassend om de leuke paars met gele bloemetjes te zien. Of om later de groene naar helder rood verkleurende besjes waar te nemen.

Bronnen: Homeopathie, orgaan van de KNVH.

Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.

Homeopathie in de praktijk, dr. J. Voorhoeve, uitgave La Riviere & Voorhoeve.

December 2000

Brandnetel, grote en kleine

Deze keer worden de Grote Brandnetel - *Urtica dioica* en de Kleine Brandnetel - *Urtica urens* behandeld. En wederom blijken dit kruiden te zijn met buitengewoon geneeskrachtige eigenschappen.

Het gehele artikel is weer intergraal overgenomen uit de Internetsite van Gonnie van Elteren:

<http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/default.htm>

De foto is van de Kleine Brandnetel overgenomen uit de Interactieve FLORA van Nederland.

Uit de lengte van het artikel blijkt dat er heel wat interessante zaken over de Brandnetel te vertellen valt. Er zijn ook vele recepten bij. We zullen na het lezen van dit artikel het wellicht jammer gaan vinden dat de brandnetel lang zo veel niet meer voorkomt als in de tachtiger jaren van de voorgaande eeuw.

"Urtica heeft den naam gekregen van het branden want als men die aenraekt, ontsteekt sy onze handen".

Macer Floridus

"De paleizen zitten onder de doornstruiken, netels en distels overwoekeren de burchten".

(Jesaja 34: 13)

'Nettle in, dock out.

Dock rub nettle out!

Oud Engels rijmpje, over de genezende eigenschappen van de Zuring bij Brandnetelblaren.

Namen | Familie: Brandnetelfamilie - Urticaceae

Botanische naam: De geslachtsnaam 'Urtica' is afgeleid van het Latijnse 'uro', wat 'ik brand' betekent. De soortnaam 'dioica' is samengesteld uit de Griekse woorden 'di' wat staat voor 'twee', 'oecos' staat voor 'verblijf' of 'huis', dus 'tweehuizig'.

Andere talen:

- E: Stinging Nettle
- F: Ortie Dioique
- D: Brennessel

Volksnamen

- Bengelkruid
- Broeinetel
- Duivelskruid
- Duivelsvoorschoot
- Gemene Netel
- Hoendernetel
- Nestel
- Netelkruid
- Roomse Netel
- Tingels

Etymologie (oorspronkelijke vorm van het woord): De naam Netel, zou zijn afgeleid van het woord 'Noedl', wat 'naald' betekent, een verwijzing naar de stekende brandharen. Maar de vezels van het kruid werden ook gebruikt om textiel mee te vervaardigen, voordat Vlas algemeen in gebruik kwam. 'Net' is dan de passieve vorm van 'ne', een term bekend in de meeste Indo-Europese talen, die verwijst naar spinnen of naaien.

Geschiedenis: Al heel lang in gebruik als voedselgewas en geneeskruid. Bij de Germanen was de Brandnetel gewijd aan Thor/Donar, de God van de Donder, Vruchtbaarheid en Huwelijk, maar ook van de Oorlog (zie Mars). Plinius de oudere schreef dat de plant voor velen een heilige plant was, die gegeten wordt om een heel jaar gezond te blijven. Brandnetels moeten volgens het volksgeloof bij voorkeur op bepaalde heilige dagen geplukt worden zoals het Germaanse Joelfeest (dit werd na de kerstening Kerstmis, Nieuwjaarsdag en Driekoningen), het Lentefeest (werd na de kerstening Pasen en Pinksteren), het Midzomerfeest (dit werd later Sint-Jansfeest) etc. Planten met brandharen, stekels en doornen, hebben altijd een belangrijke rol gespeeld in de plantlore, deze planten werden als anti-demonisch middel beschouwt, dit gold ook voor de brandnetel, vaak werd deze plant aan stallen en huizen gehangen om ze te beschermen tegen het kwaad. In Nederland werd op het Zaanse Luilakfeest de 'luilak' met een bos Brandnetels geslagen of hing men een bos Brandnetels aan de deurklink, op andere plaatsen zette men de 'luilak' een Brandnetelkroon op het hoofd. Ook werd de Brandnetel gebruikt om voorspellingen te doen. De urine van een zieke werd bijvoorbeeld over Brandnetels gegoten, of er werden Brandnetels onder het ziekbed gelegd. Bleven de planten fris dan zou de zieke het overleven, als het kruid verwelkte dan zou de zieke sterven. Ook werd de Brandnetel gebruikt om de controleren of een meisje nog maagd was, men liet haar urineren over een bos Brandnetels; als de plant verdorde, was het meisje geen maagd meer. Overigens gelden Brandnetels al sinds antieke tijden als een afrodisiacum. De Romeinen streken bijvoorbeeld Brandnetels over de vulva van zogenaamd 'frigide' vrouwen.

Brandnetels werden in de klassieke kruidengeneeskunde op waarde geschat. Theophrastus (ca. 372- ca. 305 v. Chr.) gaf al de raad om de bladeren van de Brandnetel te eten bij bepaalde kwalen. Dioscorides beval de netel aan tegen alle ongemakken, zoals kankerachtige verzweringen, verrekkingen, hondenbeten etc. Plinius de Oudere schrijft hetzelfde over de plant, en noemt Olijfolie als middel tegen de jeuk veroorzaakt door de brandharen. Brandnetelzaad werd veel gebruikt in middelen tegen vergiftiging door Dollekervel en Bilzekruid, schimmels en kwikzilver. Romeinse soldaten wreven als ze het in de door hen veroverde noordelijke streken koud hadden hun lichaam in met netels, dit is niet zo gek, want de in de Brandnetels aanwezige inhoudstof histamine, zet de bloedvaten open. Bij verzakkingen van de baarmoeder sloeg men met Brandnetels tegen de geslachtsdelen van de vrouw, zodat deze begon op te zwellen en de verzakking dus minder zichtbaar werd. Verder werd het kruid algemeen gebruikt bij verkoudheid, gezwollen en zweren; brandnetelwortels bij jicht en andere gewrichtsaandoeningen. Hildegard von Bingen had een hoge dunk van de Brandnetel: Gekookte jonge, verse netels zijn een nuttig maal voor de mens, omdat ze de maag reinigen en een teveel aan slijm verwijderen. Dodoens schreef de Brandnetel bij tal van kwalen voor, bijvoorbeeld bij een moeilijke stoelgang, uitblijvende menstruatie, zwellingen aan de huid, de beet van dolle honden, kankerachtige zweren etc.

Afgezien van het culinaire gebruik werden Brandnetelvezels tot in de 19^{de} eeuw gebruikt om textiel van te maken, het zogenaamde neteldoek, dat zeer sterk en duurzaam is, vergelijkbaar met linnen of hennepvezels, in Nederland gebeurde dat vooral in Friesland.

In het sprookje van Hans Christian Andersen, weeft de prinses in het sprookje "De Prinses en de Elf Zwanen" mantels van Netelvezels. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd er chlorofyl uit de planten gewonnen om geneesmiddelen van te maken; andere grondstoffen waren immers schaars.

Botanie van de Grote Brandnetel - *Urtica dioica*: Een vaste plant die tot 150 cm hoog wordt, afkomstig uit de Brandnetelfamilie. De Grote Brandnetel is tweehuizig, er zijn dus aparte mannelijke en vrouwelijke planten. De Grote Brandnetel houdt van arme grond, het is een echte pionier. Ze komen vroeg in het voorjaar op, nadat ze overwinterd hebben met hun onuitroeibare ondergrondse wortelgestel. De bloemen zitten in trossen, na de bevruchting gaan ze bij de vrouwelijke bloemen

hangen, deze trossen zijn 2 tot 5 cm lang, de individuele bloemen zijn groen en onopvallend, de bloeiwijzen van de mannelijke bloemen staan opwaarts of opzij gericht na de stuifmeelafgifte, de bloeitijd is van juni tot september. Het blad is groot, stevig en ondiep ingezaagd. De Grote Brandnetel is de waardplant voor de Atalanta, Kleine Vos en de Dagpauwoog.

Botanie van de Kleine Brandnetel - Urtica urens: Een éénjarige plant uit de Brandnetelfamilie, houdt van een rijke grond, wordt veel kleiner dan de Grote Brandnetel, niet hoger dan 60 cm, de Kleine Brandnetel is éénhuizig, mannelijke en vrouwelijke bloemen zitten dus aan één plant. Veel later dan de Grote Brandnetel komt de Kleine Brandnetel pas rond mei bovengronds. Het blad is ook wat dunner en lichter van kleur dan van de grote variant. De bloemtrosjes blijven kleiner en blijven staan.

Voor beide soorten geldt: De planten zijn bedekt met brandharen, het netelmechanisme van de Brandnetels is eenvoudig, indien men de plant aanraakt, breken de punten van de brandharen af waardoor een zuur vrijkomt dat de brandende pijn en de jeukende bulten veroorzaakt. Het pijnlijke effect van de Kleine Brandnetel is wat feller. Beide soorten komen algemeen voor in heel Europa, Azië en Noord-Amerika. Er bestaan meer dan 500 Brandnetelsoorten over de hele wereld, sommige met heel vervelende brandharen.

De Grote brandnetel als geneeskruid;

Signatuur: Het onuitroeibare wortelgestel, de brandharen en de voorkeur voor ruderaal terreinen wijst op een enorme weerstand. Brandnetel zorgt voor aarding bij de mens. De wortels van de plant maken de grond los en reinigen de aarde, vervuiling wordt omgezet in mineralen, analoog aan de werking in het menselijk lichaam. De volgroeide plant heeft een sterke geur die wat op urine lijkt, een verwijzing naar de werking op de vochthuishouding en de afvoer van urinezuur. De plant heeft veel haren op blad en stengel, dus een werking op huid en slijmvliezen. De plant is verder vezelig, werkt op verbindingen en psychische veranderingen. Deze plant volgt de mens op zijn weg. Astrologisch valt de Brandnetel onder Mars.

Typologie: Bij een snel geïrriteerd prikkelbaar mens met verzuurd bloed. Ook een mens vol agressie die zichzelf voortdurend in een netelige positie begeeft. Mensen die veel energie hebben, maar zich moeilijk uiten, dit slaat vaak terug op de gewrichten. Tot slot voor de vermoeide en uitgeputte mens, die energie nodig heeft.

Inhoudsstoffen

- Looistoffen
- Vitaminen: A, B, C en K
- Bitterstoffen
- Mierenzuur (grote reiniger, bevindt zich in de brandharen)
- Zeer rijk aan mineralen o.a. calcium, kalium (voor de vochthuishouding), magnesium, koper, silicium, ijzer
- Xantophyl
- Histamine (bevindt zich in de brandharen)
- Veel chlorofyl (ook de door de EU toegelaten kleurstof E140)

Werking | Constitutie: Een zeer groot constitutiekruid, werkt op het hele lichaam, op alle organen als reiniger en versterker. Ook bij osteoporose. Goed kruid bij een poging tot gewichtsvermindering. Verder bij hooikoorts door de aanwezige histamine. Helpt door het hoge gehalte aan mineralen ook goed bij spierkrampen. Verder bij elke kwaal die gebaat heeft bij een toevoeging van mineralen. Zeer goede voorjaarsreiniger.

Werking | Bloed: Reinigend en stimulerend, opbouwend bij bloedarmoede, betere doorbloeding van de gewrichten, bij het opruimen van gifstoffen in het bloed. Ook goed bij inwendige bloedingen en aambeien. Verder bij hypertensie. Ook bij neusbloedingen, dan de verdunde Ø (oertinctuur).

Werking | Huid en haar: Mensen die snel huiduitslag krijgen door een allergische reactie op voedsel, bij allerlei andere huidaandoeningen, zoals natte en droge eczeem, en ondersteunend bij psoriasis. Verder bij zweren en brandwonden, netelroos en acne. Een goed ingrediënt in anti-roos shampoos.

Werking | Spijvertering: Stimuleert de darmen en de pancreas. Ook bij diarree met veel slijmvorming.

Werking | Urinewegen: Een specifiek middel voor een goedaardig vergrote prostaat. Stimuleert ook de nieren. Ook bij blaasontsteking.

Werking | Overige: Geeft een groengele verfstof, gemaakt uit de wortels. Verder een zeer goed anti-luismiddel op planten: een bos Brandnetels een aantal dagen laten weken in een emmer water, zeven, spuit deze vloeistof op planten met luis, als je er ook nog Boerenwormkruid aan toevoegt kan je het ook gebruiken bij aaltjes. Brandnetelblad bevordert de leg bij kippen.

Gebruik: Voor de oertinctuur gebruikt men de jonge toppen, men gebruikt het drie weken, dan een week stoppen, altijd voor de maaltijd innemen. De thee van grote stukken blad, zonder de bloemen, de zalf wordt ook van de jonge toppen gemaakt. De zalf kan als trekzalf op vuile wonden, steenpuisten (dan eerst Calendulazalf) en op reumatische, pijnlijke plekken worden toegepast. De wortel kan ook als medicijn worden toegepast, deze opgraven in de herfst. Tijdens het allergieseizoen kan men twee tot driemaal per dag 300 mg capsules van het gedroogde blad gebruiken.

Als men in aanraking is gekomen met de brandharen: Welke kruiden kan men ter verlichting van de pijn en de jeuk gebruiken als men in aanraking is gekomen met de brandharen van de Brandnetel:

- Zuring
- Weegbree (Grote en Smalle)
- Salie
- Rozemarijn
- Alle Muntsoorten

Recepten | Engels recept voor Brandnetelsoep uit de Tweede Wereldoorlog: Pluk een hoeveelheid netels die een bak van een halve liter vult, was ze, droog ze en doe ze in een halve liter zout water. Breng dit aan de kook, roer het goed door en laat het 10 minuten door koken. Laat 30 gr baconvet smelten, roer daar 30 gr bloem door, voeg de netels en het water aan toe en laat het al roerend nog vijf minuten koken. Gier er een beetje kokende melk bij en serveer het met croutons.

Recepten | Schotse Netels (Mrs. M. Grieve, 1931): Pluk zoveel jonge neteltoppen totdat ze een bak van 4½ liter vullen en was ze grondig, neem 2 flinke stukken prei of 2 uien, 2 stronken broccoli zonder steel of een kleine kool of spruitjes en 125 gr rijst. Maak de groente goed schoon, snij de broccoli en prei in stukjes en doe er netels bij. Doe alle groenten en de rijst in een katoenen zak en bind deze dicht. Kook dit in water met zout totdat de groenten gaar zijn, de kooktijd is afhankelijk van hoe vers en jong de groenten zijn (mij lijkt 10 minuten meer dan genoeg), serveer dit met jus of gesmolten boter.

Recepten | Mijn eigen recept voor Brandnetelsoep: Smelt 500 gr gewassen jonge Brandnetelloten in een klont roomboter, laat goed afkoelen, en dan pas malen in een keukenmachine (kleur is dan prachtig groen), voeg 100 gr crème fraîche toe en meng het met de Brandnetels. Verwarm ondertussen 750 ml bouillon (kruiden, kip, rund, mag ook van een blokje) en voeg zodra de bouillon kookt het

Brandnetelmengsel er aan toe. Nog een minuut door laten koken, eventueel op smaak brengen met zout en vers gemalen peper.

Let op!

Absoluut geen kinderkruid, ook niet bij mensen met een nerveuze aard, niet bij acute ontstekingen, dan altijd eerst Calendula, daarna pas Brandnetel. Verder niet bij koorts, want het is een aanjager. Ook oppassen bij bloedverdunnende medicijnen, omdat Brandnetel ook vitamine K bevat zou het kruid de werking van deze medicijnen kunnen verminderen. Ook als er al plaspillen gebruikt worden, kan Brandnetel de werking verheviggen.

Goede combinaties: Bij prostaatklasten gaat het heel goed samen met Zaagpalm. Bij anemie samen met vitamine C en F toepassen. Bij eczeem combineert het goed met Helmkruid en Grote Klis.

Recepten | Thee bij artritis

- Drie tl Brandnetelblad op een kopje kokend water
- Na vijf minuten zeven en gezoet met wat honing drinken
- Drie kopjes per dag

Recepten | Brandnetelzalf

- Verzadig au-bain-marie gesmolten vaseline met jonge toppen van Brandnetel
- minstens 24 uur laten trekken, afzeven en in een glazen pot doen
- Goede trekzalf, en bij reuma.

Recepten | Aftreksel voor gezond haar, bij alle haarproblemen

- 200 gr Brandnetelwortel vijf minuten koken in een halve liter azijn
- het geheel laten afkoelen en filtreren
- 's Avonds voor het slapen gaan de hoofdhuid ermee in masseren
- 's ochtends het haar weer uitwassen
- Dit verschillende weken achter elkaar, drie of vier keer per week.

Recepten | Aftreksel bij onzuiver bloed

- 50 gr Brandnetelblad en - twijgen koken in 1½ liter water
- tot een liter laten inkoken, filtreren en in een fles bewaren
- Twee of drie glaasjes per dag.

Recepten | Brandnetelsiroop bij aambeien

- 3 kg mals Brandnetelblad plukken en schoonmaken
- een minuut in een pan op het gas verwarmen
- dan de pan van het vuur nemen, de bladeren roeren en laten afkoelen
- de bladeren uitpersen door een doek
- het sap wegen en hetzelfde gewicht aan honing toevoegen, mengen,
- deze siroop wordt bij kleine glaasjes gedronken, in totaal 75 ml per dag.

Recepten | Brandnetelsap voor de behandeling van roos

- 100 gr vers, mals Brandnetelblad afwegen
- wassen, drogen, en er in een doek het sap uitknijpen (handschoenen aan)
- dit sap mengen met 40 gr Amandelolie
- hiermee drie maal daags de hoofdhuid masseren.

Recepten | Aftreksel bij Rode Hond

- 100 gr Brandnetelblad 10 minuten laten koken in 800 ml water
- filtreren en om het uur een kopje toedienen.

Recepten | Koekjes bij urine-incontinentie

- 15 gr Brandnetelzaad mengen met 60 gr Roggemeel
- kneden met voldoende water en honing om er koekjesdeeg van te maken
- hiervan pannenkoekjes bakken
- er bij het avondeten één van te eten geven.

Magie

- Geslacht: MannelijkPlaneet: Mars
- Element: Vuur
- Goden/Godinnen: Thor/Donar
- Krachten: Exorcisme, Bescherming, Genezen, Lust

Gebruik: De beschermende krachten van de Brandnetel worden reeds lang gebruikt in de magie. Om een vloek te verwijderen en terug te sturen, vul je popje met Brandnetel of draag wat in je zak bij je. Ook kan een huis vrijwaarden van het kwaad door rond het huis Brandnetel te strooien, men kan het ook in het vuur werpen om gevaar af te zweren of dragen in een amulet om negatieve energieën ver weg te houden. Een pot met versgeplukte Brandnetel onder een ziekbed zal bijdragen aan een spoedige genezing van de zieke.

Januari 2004

Bryonia, Witte heggenrank

Vaak zien we in de Biesbosch de Haagwinde of Piespotje. Een heel bekende klimmer maar hiervan is niets over geneeskraft te vermelden. Een andere kalmer, die minder vaak voor komt, is de Witte heggenrank, de Bryonia alba. En dit kruid heeft wel geneeskrachtige eigenschappen. De Witte heggenrank komt voort uit de komkommerfamilie, ook wel sapspaarders genoemd, ze kunnen namelijk vaak in hun vruchten grote hoeveelheden water opslaan. De Witte heggenrank heeft in de grond een witte peenvormige knol, die in de regel vuistdik is, maar deze afmeting ook aanzienlijk kan overschrijden. Naast de bladsteel ontspringt gewoonlijk een onvertakte rank, waarmee hij zich omhoog werkt met een groot aantal kurkentrekker-vormige windingen. De Heggenrank is een plant van struwelen en ruigten op duin- en rivierzand, op klei, krijt en liefst warm en vochtig, niet nat, vaak op de oevers van beken en rivieren en in tuinen. Zij is vaak te zien in gezelschap van de Hop, Heggenduizendknoop en Warkruiden.

We moeten wel voorzichtig zijn met het betitelen van de Heggenrank als geneeskruid, want de Witte heggenrank blijkt zeer giftig te zijn en ongeschikt voor zelfmedicatie. De vergiftigingsverschijnselen zijn brandend maagzuur, darmkolieken hoge koorts, versnelde ademhaling en bloed in de urine. Onder deskundig toezicht wordt de wortel wel gebruikt als sterk braak- en reumamiddel, urine- en wormafdrijver, tegen waterzucht en bronchitis.

Als geneeskruid moge de Witte heggenrank dan bedenkelijk zijn, zij het toch niet middel. En door de hier toegepaste hoge verdunningen speelt de giftigheid dan helemaal geen onverdienstelijk, in de homeopathie daarentegen is Bryonia van oudsher een heel bekend rol meer. Misschien wel in tegendeel, want in de homeopathie worden verdunde giftige stoffen vaak gebruikt om vergiftigingsverschijnselen te verhelpen! Bryonia 1 op 1.000 of 1 op 1.000.000, maal verdund wordt vaak gebruikt bij reumatische verschijnselen als de pijnen na beweging verergeren. Bij deze toepassing is het echt een beroemd middel.

Opmerking: Een ander middel, de Rhus Toxicodendron, één van de bestanddelen van de onvolprezen SRL gelei tegen spierstijfheid en -pijn, werkt ook bij reuma, maar dan als de pijnen na beweging juist minder worden.

Het meest bekend is Bryonia tegen de droge, krampachtige, blaffende hoest die, vooral aan het einde van de dag, zo vreselijk hardnekkig kan zijn. Hiertegen zijn er weinig kruiden gewassen.

Verder is het bekend als middel tegen koortsachtige ziekten, longontsteking, longslimvliesontsteking, leveraandoeningen, met hoofdpijn gepaard gaande keel- en strottenhoofdontstekingen en stekende pijn bij het praten.

Alles bij elkaar toch weer een hele waslijst van goede eigenschappen. Probeer straks in voorjaar en zomer het kruid te ontdekken. Zeer de moeite waard!

Bronnen:

Geneeskrachtige planten. Rebo productions. Nederlandse Oecologische FLORA, e.j. weeda et al. Homeopathie in de praktijk, J. Voorhoeve.

December 1998

Eendekroos

Eendekroos, *Lemna minor* of klein kroos genoemd, komt over heel de wereld voor. In Europa noordwaarts tot ongeveer de poolcirkel, verder in Zuidwest Azië, Afrika, Noord-Amerika en op de eilanden in de Atlantische Oceaan. In Australië is het ingevoerd. In Nederland behoorde Eendekroos tot de meest voorkomende waterplanten, maar op veel plaatsen blijkt dit kroos door het veel grotere bultkroos te zijn verdrongen.

In principe kan eendekroos bijna overal groeien. In van nature voedselarme, zure wateren zoals heidevennen en veenputten verschijnt het als eerste, zodra er voedselrijker water binnendringt of bemesting door vogels plaats vindt. Vaker dan de drijvende kroossoorten komt het voor op schaduwrijke plaatsen, bijvoorbeeld in bospoelen. Behalve in stilstaand water staat het ook wel op luwe plekjes in stromend water. Het kan zich ook in tijdelijk stilstaand watertjes van minimale omvang vestigen, zoals in volgelopen karrensporen of trapgaten in drassig weiland. Van alle soorten blijkt Eendekroos het meest bestand tegen bevriezing.

Reukloos en geurloos, maar wel lekker

De plantjes zelf zijn minuscuul klein. Ieder 3 – 5 mm klein blaadje is een plantje dat een klein worteltje heeft. De plantjes groeien vaak in groepjes van twee tot vijf exemplaren bij elkaar, of liever gezegd aan elkaar vastgegroeid. Uit de kleine schijfjes komen nauwelijks zichtbare bloemetjes die na de bevruchting een nieuwe plant vormen, maar aan de moederplant ‘vast’ blijven zitten. Eendekroos is reuk- en smaakloos en wordt, de naam zegt het al, door eenden en ganzen als lievelingseten beschouwd!

Tegen ontstekingen

De geneeskrachtige werking van dit kleine plantje was al in de klassieke Oudheid bekend.

Dioskurides beval *Lemna Minor* al aan bij ontstekingen! Maar ook bij de Arabieren was Eendekroos al lang voor de middeleeuwen een bekende geneeskrachtige plant. Als anti-ontstekingsmiddel is dit plantje ook vandaag de dag nog bekend. Terwijl ook het voorkomen van slijmpoliepen in de neus met Eendekroos te behandelen is. Latere ontdekkingen hebben geleid tot het gebruik van *Lemna Minor* of Eendekroos bij gezwollen slijmvliezen en bijholte ontstekingen.

Tot zover het artikel uit het “extra apotheek magazine” dat Jo Buys mij toestuurde. Weer een leuk kruid dat toch, als zovele doodgewone planten, wat extra in zich heeft waardoor het veel meer gaat betekenen.

De nederlands oecologische flora vertelt nog een paar interessante dingen over de Eendekroosfamilie, deze omvat ongeveer dertig soorten, allemaal waterplanten. Kroos heeft is niet alleen een belangrijke voedselplant voor eenden, zoals de naam al aangeeft en ganzen, maar ook van enkele insectensoorten, waaronder het Kroosvlindertje.

Kroos vertoont de meest verregaande reducties van alle vaatplanten. De wortel(bundel) ontspringt op de grens van voet en top. Behalve als voedsel opnemer fungeert de verzwaarde punt van de relatief lange wortel als contragewicht. Door abrupte bewegingen kan het kroosplantje ondersteboven komen liggen, maar bij een volgende rimpeling van het wateroppervlak zal het, door de werking van het contragewicht, weer in de goede stand worden getrokken. Doordat Kroos niet met de bodem in contact staat, is het voor zijn voedselvoorziening geheel op de waterlaag aangewezen. Hoe rijker water en bodem aan voedingsstoffen, als fosfaat en stikstof zijn, des te weliger Kroosvegetatie zich kan vormen. Verder verhindert kroos dat zich larven van steekmuggen ontwikkelen, wat in streken met malaria van betekenis is.

Geniet straks bij de wandelingen ook weer van dit leuke plantje.

Bronnen: extra apotheek magazine
nederlands oecologische flora, weeda et al.

Maart 2001

Es (1)

De Es is een boom die in de Biesbosch voorkomt en ook wel geknot wordt. Meer bekend is hij van de Essenbroekbossen. De naam Essenbroekbos geeft al aan dat de Es goed tegen een moerassige standplaats kan. Het onderstaande geeft boeiend de eigenschappen weer. Zie evt ook de eerder gepubliceerde beschrijving van de Es in de Apotheek van mei 1998.

Het gehele artikel is weer intergraal overgenomen uit de Internetsite <http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/default.htm> van Gonnig van Elteren.

De foto is overgenomen uit De Interactieve Flora van Nederland, uitgegeven door de Vereniging Natuurmonumenten.

Veel leesplezier,

.....Arie

Es (Gewone) - *Fraxinus excelsior*

*"All know that in the woods
the ash reigns queen,
In gracefull beauty soaring the sky."*

Garcilaso de la Vega (1503-1536)

*"Ashen tree, ashen tree,
pray buy these warts of me."*

Oud magisch rijmpje om van wratten af te komen

*"Under Ygdrasil-TrVar Gudernes Sted, -
TrØet er dødt og Guderne med!"*

(Onder de Boom Yggdrasil was de plek van de Goden,
De boom is dood, net als de Goden)

Hans Christiaan Andersen, 1885

Namen

Familie

Olijffamilie - Oleaceae

Botanische naam

De geslachtsnaam '*Fraxinus*' betekent '*Es*', maar ook '*lans*'. De soortnaam '*excelsior*' staat voor '*boven alles uitstekend*', '*groot en machtig*', '*nobel*', '*van een hoge positie*'.

Andere talen

E: Ash

F: Frêne Commun

D: Esche

Volksnamen

Eisce

Esk

Eskenbeam

Essenhaat

Sleutelboom

Steenes

Vogelbekzaad

Vogeltongzaad

Wielessche

Woudesch

Geschiedenis

De Es heeft in de Germaanse mythologie verschillende betekenissen. Eerst en vooral is de Es een kosmische boom. Dergelijke bomen komen in alle culturen voor, maar één van de allermooiste is opgetekend in de Scandinavische Edda, hierin wordt een beschrijving gegeven van de Reuzenes '*Yggdrasil*', deze boom werd als hoofdzetel of als Heiligdom der Goden beschouwd: Zijn takken

spreidden zich uit over de hele wereld, en zijn kruin reikte tot in de hemel. Deze merkwaardige boom was verbonden met alle hoeken van het universum en herbergde tal van diersoorten. Helemaal in de top verkende een gouden haan de horizon, om de Goden te waarschuwen voor het geval de aardse reuzen zich aan het voorbereiden waren op een aanval. Een arend overschouwde eveneens de wereld. Onder aan de boom knaagde de draak Nidhogg die in voortdurende onmin leefde met de arend. Het eekhoortje Ratatosk fungeerde als loopjongen, voortdurend liep hij heen en weer tussen de twee rivalen om hun wederzijdse verwensingen over te brengen. Yggdrasil had drie enorme uitgestrekte wortels die hem droegen, en die elk aan een bron lagen. De eerste wortel lag in het land der Asen, hij werd door de Nornen constant bevoeid met water uit de Urd-bron, opdat de boom niet zou verdrogen. Een tweede wortel drong door tot Nevelheem, één der oergebieden van het verre noorden. De derde wortel liep tot in het Reuzenheem en stopte bij de bron van eeuwige wijsheid, bewaakt door Mimir, het water uit deze bron was zo zuiver dat Odin er een oog voor over had om het water van deze bron te mogen drinken, op slag werd hij heerser over zieners, dichters en heksen. Door zijn drie wortels was Yggdrasil zowel verbonden met de Goden, de mensen, als met de reuzen, en werd daardoor universeel. Hij was verbonden met het verleden en de toekomst. Als as van het universum groeide de boom in drie werelden, de wortels drongen diep door in de onderwereld, zijn takken reikten tot in het firmament, zijn stam stond in de zichtbare wereld. Als bron van alle leven voedde en herbergde hij duizenden wezens, tussen zijn wortels kropen slangen en in de takken nestelden vogels. De Goden zelf gebruikten de boom als verblijfplaats. De Germanen dachten dat er vrede kwam als de wind door de Essentakken zong. De Es was de Heiligste der bomen, omdat de mens uit die boom was geboren. In het westen zijn het vooral de Eik en de Es die als Goddelijke bomen worden gezien. Net als bij de Germanen en de Scandinaviërs werd de Es door de oude Grieken en Romeinen ook als Heilig beschouwd. Zij zagen de Es als een boom van overvloed en gelukzaligheid. De Griekse naam voor de boom '*melia*' herinnert aan de honing, en aan '*madhu*' de godspijs die men proefde op de levensboom van het Indiase paradijs. De Griekse Godin Nemesis werd vaak afgebeeld met een staf van Essenhout, zij werd zelfs de Godin van de Es genoemd. In de Griekse mythologie is de Es ook gewijd aan Poseidon de Griekse God van de Zee en het Water. Door de hardheid van het hout, was de Es ook verbonden met Ares, de Oorlogsgod. Zijn lans was gemaakt van het hout (zie botanische naam). In de bijbel wordt de Es nergens genoemd. Na de kerstening werd de Es beschouwd als een Heksenboom. Binnen de geschiedenis van de kruidengeneeskunde speelde de Es ook een belangrijke rol. Dioscorides en Plinius de Oudere geloofden dat Essenbladeren werkten tegen slangengif. Volgens hen was het zo krachtig dat slangen zich niet eens in de schaduw van de Es wilden wagen. Plinius de Oudere schreef, volgens Griekse schrijvers, dat Essenbladeren giftig waren voor lastdieren, maar onschadelijk voor herkauwers. De zaden van de Es werden toegepast bij lever- en lende pijn, en trokken het water uit de huid van de waterzuchtige. Ze werden verder aangewend tegen zwaarlijvigheid. In de Middeleeuwen werd de Es aangewend bij inwendige '*verhardingen*'. Ook werd de bast wel gebruikt tegen malaria.

Botanie

Redelijk grote boom uit de Olijffamilie, kan tot 30 meter hoog worden. Geeft de voorkeur aan een vochtige bodem en een goed voor het licht bereikbare standplaats. In rivierdalen en op vochtige zandgronden. De oneven geveerde bladeren staan kruisgewijs aan de dikke takken. De blaadjes zijn aan de bovenzijde donkergroen, aan de onderzijde zijn ze lichter van kleur. Zij zijn toegespitst en langwerpig tot eivormig. De bladrand is onregelmatig getand. De tweeslachtige, bloemen verschijnen eerder in het jaar dan de bladeren. Ze zien eruit als bosjes van paarse meeldraden. De vruchten zijn langwerpig, plat en kaal. Gewoonlijk bevatten zij slechts één zaadje, dat tongvormig gevleugeld is. Ze hangen met verschillende exemplaren tegen elkaar aangedrongen als een kort gesteelde tros.

Andere Essensoorten

Pluimes of Manna-Es - *Fraxinus ornus*

Amerikaanse Es - *Fraxinus americana*

Inhoudsstoffen van het blad

Quercitrine en andere flavonoïden

Manniet

Looistoffen

Etherische olie
Calciumzouten

Cumarineverbindingen Appelzuur

Inhoudsstoffen van de bast

Cumarineverbindingen
Looistoffen

Glycosiden
Etherische olie

Manniet

Werking

Urinewegen

Bij allerlei blaas -en nierklachten. Bij oedeem. Es heeft een licht diuretische werking, waardoor het ook bij reuma een gunstig effect kan hebben.

Overige

Ook bij verstopping, door de aanwezige calciumzouten en het appelzuur in het blad. Uitwendig past men een afkooksel toe van in de vorm van omslagen bij reuma, jicht, gewrichtspijnen, pijnlijke ledematen of in kompressen op etterende wonden en zweren. Het manna van de Manna-Es, dat via insnijdingen in de stam wordt verkregen, is een mild laxermiddel zonder bijwerkingen (geen kramp, buikloop of braken); goed voor kinderen en ouderen. Dit manna oplossen met warm water of warme melk. Het hout van de Es is zeer hard, maar wel makkelijk te bewerken zodat het vroeger veel voor speren werd gebruikt, tegenwoordig wordt het veel gebruikt voor hockeysticks, tennisrackets, schuttersbogen, hamer- en spadestelen, ladders en gymnastiektoestellen.

Gebruik

De blaadjes in de zomer plukken, strip de deelblaadjes van de hoofdnerf, in de schaduw drogen. De bast moet in de lente vergaard worden van jonge takken en twijgen, schil de bast eraf; in de schaduw drogen. Ook de wortel wordt wel gebruikt. Het 'manna' van de Manna-Es verkrijgt men door insnijdingen te maken op de stam, de aldus verkregen substantie laat men indrogen.

Recepten

Eswijn bij artritis

50 gr Essenblad 20 minuten laten koken in 400 ml goede, witte wijn
Laten afkoelen en nog 600 ml van dezelfde wijn toevoegen.
Na enkele uren filtreren en bottelen
Hiervan twee glaasjes per dag gebruiken, bij de maaltijden.

Thee bij verstopping

15 gr Essenbladeren op 250 gr kokend water zeven en zoeten. De gehele hoeveelheid langzaam achter elkaar opdrinken.

Diuretisch aftreksel

Tweemaal een handvol Essenwortel schoonkrabben, in kleine stukjes snijden en in twee liter kokend water dompelen tot de helft laten inkoken, filtreren.
Hiervan 's ochtends op de nuchtere maag een glas drinken.

Aftreksel bij koorts

50 gr Essenschors laten koken in een liter water en deze drank bij glaasjes tegelijk drinken verdeeld over de dag.

Bij tandvlees-ontsteking

Om het tandvlees te versterken langzaam een Essenblad kauwen.

Aftreksel bij jicht en reuma

200 ml water aan de kook brengen met 20 gr gedroogd Essenblad en een vingergreep Muntblad. Filtreren, zoeten en met twee glaasjes tegelijk drinken op de nuchtere maag en twee glaasjes 's avonds na de maaltijd.

Deze kuur moet, om doeltreffend te zijn, 15 dagen worden herhaald.

Riekende adem

Langzaam op een Essenblad kauwen, de adem wordt gezuiverd en mond blijft lange tijd fris.

Magie

Geslacht: Mannelijk Planeet: Zon Element: Vuur
Goden/Godinnen: Uranus, Poseidon, Thor, Odin, Wodan, Neptunes, Mars, Gwydion, Nemesis
Krachten: Bescherming, Voorspoed, Zeerituelen, Gezondheid

Rituelen

Voor de oude Teutonen was de Es, de vertegenwoordiger van Yggdrasil, oftewel de wereldboom, hun concept van het universum en werd om deze rede hoog geacht.

Gebruik

Snij in een stuk Essenhout een Zonnekruis (met gelijke armen) en draag het ter bescherming tegen verdrinken op zee. Het kan ook gebruikt worden bij zeerituelen, want het vertegenwoordigt de kracht die in water schuilt.

De bladeren van de Es onder een kussen geven profetische dromen.

Zoals de meeste bomen wordt de Es als beschermend gezien. Een staf van Essenhout gehangen boven de deurpost, is een goede bescherming voor huis en haard. Ook een gordel gemaakt van de schors, werd gezien als een beschermer tegen tovenaars en oplichters. Je kunt bladeren in de vier windrichtingen in huis strooien voor een goede bescherming.

Genezingsstokjes werden wel gemaakt van Essenhout. En een paar blaadjes in een kom water naast het bed beschermen tegen ziekte. Wel iedere ochtend weggooien en verversen. Als een persoon of een dier is gebeten door een slang, maak dan een cirkel van Essentwijgen en bindt dit om de nek van het slachtoffer (ook wel effe een dokter bellen). Deze bezwering helpt omdat slangen een ingeboren angst hebben voor de Es. Als je Essenhout verbrandt tijdens Yule, zal je voorspoed verkrijgen. Ook kan men magische poppetjes snijden uit het hout van de wortel. De Es trekt bliksem aan, ga er dus niet onder staan tijdens het onweer. Als je wilt dat je eerstgeborene een goede zanger is, begraaf dan diens eerste geknipte nagels onder een Es. Als je de liefde van het andere geslacht wilt, draag dan de blaadjes.

December 2004

Es(2)

Ten onrechte te weinig bekend in de Biesbosch, maar duidelijk deel van het Nederlandse landschap is de Es, de *Fraxinus excelsior* L., een lid van de familie der olijfachtigen. De Es is een boom, die water goed kan verdragen en zich ook laat knotten. Hij stelt nogal wat eisen aan het milieu waarin hij groeit, heeft een natte, vrij kalk- en fosfaat- en zuurstofrijke bodem nodig. De wortels steken diep in de grond en kunnen veel water, winterse overstromingen, maar geen overstromingen door getijdewerking, verdragen. Door het natte milieu en de diepe worteling worden Essen nogal eens door de bliksem getroffen, het zijn dus goede bliksem afleiders. De zwarte Els is vaak een metgezel van de Es, beide kunnen water goed verdragen. Andere metgezellen zijn speenkruid, grote brandnetel, kleefkruid, hondsdrif en vele andere kruiden. Het bladafval heeft een enorme voedingswaarde voor de volgende generatie bladeren en kruiden. Essen zijn veel te vinden in parken, langs wegen, lanen, akkers en weilanden. Opvallend is dat in de herfst soms alle bladeren van een hele rij bomen in een week tijd afvallen. Bij een wilg gaat dit juist heel geleidelijk. De gevallen Essenbladeren zijn trouwens nogal groen, dit in tegenstelling met die van andere boomsoorten.

Het hout van de Es is hard en buigzaam, en wordt toegepast in meubelen, fineer, gymnastiektoestellen en voor gereedschappen als hamer- en schopstelen. In bepaalde streken, bij voorbeeld zuid oost Utrecht, wordt de Es nog steeds op komklei geteeld, voornamelijk door natuurbeschermingsinstanties, voor het hakhout. De stobben zijn dan vaak al 150 jaar oud en met een hoogte van een meter, kunnen ze een omtrek van wel twee meter bereiken.

Voor geneeskrachtige doeleinden worden de bast van vier of vijf jaar oude takken, voor het uitbotten, gebruikt. De bast wordt gedroogd en gemalen. Ook de jonge bladeren worden gedroogd. De bitter stoffen uit bladeren en bast bevorderen samentrekking en de darmwerking. De thee van de bladeren helpt om vocht af te scheiden, als dit door het lichaam wordt vast gehouden. Aftreksel van de bloemtrossen in een water- melkmengsel is heilzaam tegen darmgassen. Verder werkt de thee verzachtend bij nier- en blaasaandoeningen, reuma, jicht en heeft een koortswerende en ontsmettende werking. Een oude toepassing, tegenwoordig zal dat nauwelijks meer voorkomen, is die tegen adderbeten. Essenblad maakt vaak deel uit van kruidenmengsels tegen allerlei nier-, darmkwalen.

Op onze gidsingen en wandelingen zien we vaak een eenzame Es en dan zal het goed zijn om te kunnen vertellen dat ook deze markante boom een eigen verhaal en zijn eigen waarde heeft voor natuur en mens. We concluderen dan, om met de lijfterm van Fop I. Brouwer te spreken, dat alles wat leeft en groeit, ons steeds weer boeit!

Arie.

Bronnen:

- Geneeskachtige planten, REBO Productions.
- Nederlandse Oecologische Fora, E. J. Weeda et al.

Mei 1998

Geranium robertianum

Bij vele geneeskruiden schuilt de kracht in het heel gewone en weinig aanzienlijke. Dit geldt ook voor het Robertskruid, Geranium Robertianum, een kruid uit de familie der Geraniumachtigen of Geraniaceae, ook wel ooievaarsbekfamilie genoemd. En als je naar uitgebloeide bloemen kijkt, dan zal gauw duidelijk zijn waar die familienaam van is afgeleid, want die zien er precies uit als ooievaarsbekken, een kleine kop met een lange snavel of bek. Het Robertskruid is geen echte bewoner van de Biesbosch, het komt vaker voor op de drogere en armere plaatsen. Toch zullen we het tijdens de wandelingen vaak kunnen waarnemen.

Zoals gezegd heeft het Robertskruid weinig aanzien; het groeit ook vaak in de schaduw van bomen of struiken, op muren of rotsen. Het heeft een zwak wortelgestel en de stengels zijn vrij vlezig, karmozijnrood van onderen en flink behaard. Nog wat leuks hierover, de opzij geslagen stelen van de rozetbladeren lijken op armen en benen die met ellebogen en knieën op de grond, als stutten, de plant dragen. De leuke bloemetjes zijn roze-rood en vertederend. De bloei duurt lang, vanaf de voorzomer tot de winter. Als het echt zinderend warm is dan ruik je het kruid goed. Het is een stevige geur, niet echt lekker te noemen, maar wel activerend.

In de huidige leer van theeën en tincturen wordt het Robertskruid niet als geneeskrachtig erkend en zijn ook niet in de handel te koop. In de volksgeneeskunde echter wordt het hier en daar nog als geneeskrachtig genoemd. En daarom is het leuk om het te beschrijven. Het zelf plukken van de bebladerde stengels en deze gebruiken voor thee is natuurlijk altijd mogelijk. Want waar is het Robertskruid goed voor? Wel, het wordt gebruikt tegen diarree, inwendige bloedingen, nierstenen, waterzucht en aandoeningen van de urinewegen en galblaas.

Verder wordt het uitwendig gebruikt voor de behandeling van huid- en bindvliesontstekingen, blauwe plekken en hardnekkige uitslag als andere middelen gefaald hebben. Vermeld wordt ook dat het een radioactief kruid is, dat giftige stoffen kan uittrekken. Het warme aftreksel wordt dan ook aanbevolen bij de behandeling van opgezwollen klieren, fistels en een pijnlijke blaas.

Erkend wordt dat Geranium Robertianum en een aantal variëteiten, die er veel op lijken, een bepaalde antiseptische werking hebben. Daartoe kan de thee ook als gorgeldrank of mondspoeling worden gebruikt in geval van ontstekingen.

Al schrijvende kreeg ik steeds meer respect voor de grote kwaliteiten die er in dit weinig aanzienlijke plantje schuilen. Verder viel het op dat veel kruiden een overeenkomstige werking hebben. Vaak werken ze uit op de spijsvertering, nieren, huid en ontstekingen. Een goed onderwerp om in een volgende Apotheek eens nader op in te gaan.

Arie.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, uitgave REBO productions
Nederlandse Oecologische Flora, E.J. Weeda et al.
Lexicon der Geneeskruiden, Mellie Uyldeert, uitgeverij De Driehoek

Augustus 1997

Groot hoefblad

Een indrukwekkend signaal voor de komst van de lente wordt afgegeven door de bloei van een plant die in "onze" Biesbosch heel veel voor komt. Deze plant, Groot Hoefblad of *Petasitus officinalis*, kennen we natuurlijk allemaal heel goed en hij is echt schitterend mooi met de roze bloemhoofden van de mannelijke planten. De vrouwelijke bloeiwijzen komen wat later, zijn eenvoudiger en minder mooi. De opmerkelijke verschillen in bouw tussen mannelijke en vrouwelijke planten hebben er toe geleid dat ze vroeger, zelfs door Linnaeus als afzonderlijke soorten werden opgevat. De bladeren komen pas aan het einde van de bloei of erna.

Als we de roze bloeiwijzen bij een scholenwandeling zien tijdens de korte bloei, dan vliegen de kinderen er altijd op af en vragen gefascineerd wat dat nou voor een mooie plant kan zijn. In het bosgebiedje "De Elzen" staat er ook een enorm aantal enorm grote, tot wel 2 meter hoge, Groot Hoefblad planten langs één van de paden, beginnend bij een oude kil, die dwars door het gebied heen stroomt. Het lijkt wel of deze indrukwekkende kolonie van dit kruid elk jaar nog sterk in grootte toeneemt en meer uitstraling krijgt. Verder komt het kruid algemeen voor, vaak in biotopen van loofbossen, zodat ook hier het verschijnsel zich voordoet dat het Groot Hoefblad vroeger dan de bomen zijn bladeren heeft gevormd en daarmee van het licht heeft geprofiteerd. 's Zomers verdorren de bladeren al spoedig, voor zover ze niet al door insecten zijn opgevreten.

Voor genees-toepassingen worden van Groot Hoefblad zowel de bladeren als de indrukwekkende rizomen gebruikt. De risomen, grote wortelstokken, voedselvoorraad voor een nieuwe groei en bloei, worden daartoe met wortel en al uit de grond getrokken, afgespoeld en gedroogd. De bladeren en stelen worden bij een wat hogere temperatuur gedroogd en van de lucht afgesloten bewaard. De thee hiervan, evenals die van Klein Hoefblad, wordt gebruikt als een hoeststillende drank, die ook tegen heesheid helpt. Deze drank zou ook verlichting geven bij astma en krampen. Een afkooksel met warme wijn en honig wordt als zweetdrijvend middel toegepast. Uit de fijngemalen wortelstok wordt een urinedrijvend middel bereid in kooknat van rijst of haverwortel. Uitwendig kan Groot Hoefblad gebruikt worden bij de behandeling van spataderen, aambeien en slecht genezende wonden.

Deze laatste eigenschap was vermoedelijk al in de vroege ijzertijd bekend, te oordelen naar een vondst van gebundelde Groot Hoefblad bladeren in een pré-historisch mijnwerkerskamp in Oostenrijk.

Homeopatisch wordt Groot Hoefblad voorgeschreven vanwege zijn slijm- en kramp- oplossende en pijnstillende werking.

Lange tijd werd de *Petasitus officinalis* aan pest geassocieerd, door wat letters uit *Petasitus* weg te halen, houd je pest over. Door Groot Hoefblad bladeren op de pestbuilen te leggen, zou de pestleider aan de 'zwarte dood' kunnen ontkomen. Later heeft men ontdekt dat deze behandelingsmethode op zijn minst de builen heeft doen slinken. Dit werd later bevestigd door het feit dat de plant ontsmettende en wond helende stoffen blijkt te bevatten.

In zijn boek *De Kleine Dokter* schrijft A. Vogel dat het Groot Hoefblad bij uitstek een spasmolytische werking heeft. Dit wil zeggen dat krampen in de lichaamscellen worden opgeheven en de gevoeligheid voor pijn vermindert. Ook wordt er in dit boek een anti-carcinogene werking aan het kruid toegeschreven.

Aan het einde van dit artikel in de Biesbosch Apotheek is toch weer de conclusie dat ook het Groot Hoefblad een zeer respectabel kruid is en als zodanig kan worden toegevoegd aan de reeks van ± 50 beschrijvingen in deze rubriek. Dus als hij straks weer in de bloei staat, toch weer aandachtig kijken, want dan is de lente nabij.

Arie.

Bronnen: Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Geneeskrachtige planten, REBA Productions.
Kruiden encyclopedie, Nico Vermeulen, uitgeverij R&B.
De Kleine Dokter, A. Vogel.

Januari 2000

Hazelaar

Overbekend is de Hazelaar of *Corylus avella* L. Vooral in parken komt hij veelvuldig voor en zeker in de Hel- en Zuilespolder. Opvallend is de vroege bloei, we kijken er vanuit de scholenwerkgroep graag naar. Over deze struik of boom zijn weer interessante dingen te vinden.

Negenduizend jaar geleden, na de laatste ijstijd verscheen de Hazelaar in Noordwest Europa als eerste schaduwhout gewas. In die tijd werd het bosbeeld beheerst door berken en grove dennen. Merkwaardig genoeg bleek toen de Hazelaar met zijn zware vruchten in staat het snelst van alle warmte minnende houtgewassen het verloren areaal te heroveren. Onder deze licht doorlatende bomen kon hij goed kiemen. Is er eenmaal een struiklaag van Hazelaars in een bos van berken of dennen, dan kunnen deze bomen zich niet meer verjongen. De berk is dan binnen een eeuw verdwenen en de Grove den bood wat meer weerstand, maar behield zijn overwicht op de armere zand- en hoogveengronden. Waar de struik in overvloed voorkwam en bij afwezigheid van beschaduwende bomen rijkelijk vrucht droeg, maakte hij deel uit van de voeding van kleine groepen mensen, die destijds als jager-verzamelaars, in onze streken leefden. Door later geïmmigreerde schaduwbomen, bijvoorbeeld de linde, werd de Hazelaar soms verdrongen, maar de kansen stegen toen de houthakcultuur in zwang kwam. Deze struik verdraagt veelvuldige kaalslag beter dan welke boom ook. Zo nam hij plaatselijk ook de ruimte in die ten gevolge van te veelvuldig kappen was prijsgegeven door de haagbeuk, die sinds het begin van de jaartelling zijn metgezel in Zuidoost Nederland was. In het nadeel van de Hazelaar werkte de uitdroging van de grond, die door de zich uitbreidende landbouw werd bespoedigd. In het Nederlandse polderland vormen de stroomruggen langs de rivierlopen vanouds het enige landschapselement waar deze struik spontaan voorkomt. De Hazelaar groeit bij voorkeur op lichtere minerale, weinig zure grond

De vrucht worden als wintervoorraad verzameld door vlaamse gaaien, eekhoorns en muizen. Bij hun gesleep -inderhaast om rivalen te vlug af te zijn- verliezen ze heel wat noten en daardoor krijgen deze de kans om te kiemen. Ook de boomklever en de grote specht dragen veel bij aan de verspreiding van hazelnoten; zij zetten de noten klem in de schorsgroeven van oude eiken om er op in te hakken en daarbij rolt er vaak een noot op de grond, die niet meer teruggevonden wordt.

Heel bekend is natuurlijk de toepassing van de hazelnoten bij verwerking in voedings- en genotsmiddelen omdat ze rijk zijn aan smaak, vitamines en mineralen. Ook wordt er de minder bekende hazelnootolie uit geperst.

Een mengsel van honing en fijngemalen hazelnoten helpt uitstekend tegen de hoest

Behalve de noten worden er ook andere delen van de boom of struik verzameld. In juni-juli worden de bladeren geplukt en snel gedroogd. Van de bladeren wordt er thee getrokken, die licht urinedrijvend is. Uitwendig wordt een afkooksel van de bladeren gebruikt voor de behandeling van etterende wonden, aambeien en spataderen. Evenzo helpen de aftreksels om bloedingen te stelpen. De bast zou ongeveer dezelfde eigenschappen hebben. Ook voor de behandeling van eczeem en huiduitslag is de thee van hazelnootbladeren of -bast zeer geschikt.

Van gemalen hazelnoten en gist vermengd met olie wordt een alcoholisch extract bereid dat op wonden kan worden aangebracht.

Net als na het beschrijven van kruiden in voorgaande apotheken kan ik toch weer stellen dat de Hazelaar een bijzonder interessante struik is waar we best respect voor kunnen hebben. Laten we er van genieten!

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.

Juni 2002

Hondsdrif

Hondsdrif is overbekend als middel om het leed van brandnetelsteken te verzachten. En verder heel bekend en geliefd; let maar eens op het grote aantal volksnamen. Er valt erg veel over te vertellen, zie het onderstaande artikel uit <http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/default.htm>, de Internetsite van Gonnie van Elteren

De foto is van overgenomen uit Geneeskragtige planten uitgave REBO Productions.

Hondsdrif

Oud Duits gezegde.

*"Nimm drei Gundelreben,
Und lass deinem Mund umschweben."*

Namen

Familie

Lipbloemenfamilie - Lamiaceae (Labiatae)

Botanische naam

De geslachtsnaam is afgeleid van het Griekse woord '*Glechom*' komt uit het Grieks en betekent zoiets als '*Munt*' of '*Tijm*', dit verwijst naar de familie van de plant. De soortnaam '*hederacea*' is Latijns voor '*gelijkend op de Klimop*', en is een verwijzing naar de vorm van de bladeren. '*Hedera*' was ook de naam van het Heiligdom van de God van de Extase en de Wijn, Dionysos/Bacchus.

Andere talen

E: Ground ivy

F: Lierre terrestre

D: Gundelrebe

Volksnamen

Aardveil

Blauwe Muur

Donderbloem

Duivelskandelaar

Eerdkranskes

Eertveldlovere

Galbloem

Grondklimop

Hoefijzertje

Kikkerbalsem

Kruip-door-de-tuin

Onderhage

Paardevoetje

Weerkruipertjes

Weeskindertjes

Zereogenbloem

Geschiedenis

Hondsdrif wordt al genoemd door Dioscorides in de 1^{ste} eeuw na Chr. Galenus beval het aan bij oogkwalen. De Saksen gebruikten het kruid om hun bier op smaak te brengen en het helder te maken, in Engeland gebeurde dit tot aan het bewind van Hendrik VIII. Hildegard von Bingen paste de plant toe bij borstkwalen en als wondmiddel. Dit wordt tegenwoordig ook nog gedaan. Een legende vertelt dat Jezus, de apostel Petrus met het kruid van kiespijn heeft af geholpen. Het plantje werd vroeger in de VS door schilders gebruikt tegen loodvergiftiging.

Botanie

Een vaste altijd groene plant uit de Lipbloemenfamilie, wordt niet hoger dan 15 cm. Heeft lange uitlopers, die zich net als Aardbeien wortelen waar ze de grond raken. Deze uitlopers kunnen wel langer dan een meter worden. De stengel is vierkant en enigszins behaard. De blaadjes zijn tegenover elkaar staand, donkergroen en klein. Met een gegolfde bladrand, lijken de blaadjes enigszins op die van Klimop. In het voorjaar is het blad lichter groen. Vanuit de uitlopers richten zich in het voorjaar

bloei-stengeltjes omhoog, met blauwpaarse lipbloemen. De hoofdbloei valt in april, maar het kruidje kan wel doorbloeien tot in september.

Bij aanraking en kneuzing geeft de plant een eigenaardige aromatische geur af. De smaak is enigszins bitter. Een zeer algemene plant in Nederland, onder struikgewas en andere beschaduwde, vochtige plaatsen

Signatuur

De vierkante stengel verwijst naar weerstand. Het kruid is rood aangekleurd in het voorjaar dit is een indicatie voor een bloedreinigende werking. Het blad heeft de vorm van nieren of longen. De bloemen zijn blauwpaars, deze kleur werkt kalmerend en verkoelend op het zenuwstelsel. De aanwezige etherische olie duidt op een versterkende werking op en via het zenuwstelsel. De plant wortelt makkelijk, dit duidt op een aardende werking, werkt goed bij angsten en neuroses. Hondsdraf bevat veel calcium, angsten kunnen verwijzen naar een tekort aan dit mineraal. De stengel en het blad zijn licht behaard, een aanwijzing voor een effect op huid en slijmvliezen. Astrologisch val het kruidje onder de planeet Venus.

Typologie

Voor een enigszins onderdanig mens, die zichzelf wegcijfert, een persoon die zich op de achtergrond houdt, wilswakke, weinig ik-kracht, angstig en onopvallend, geen doorzettingsvermogen, niet voldoende ruimte voor zichzelf nemend, letterlijk in de schaduw van anderen. Ook bij moederskindjes. Verder bij mensen met een lymfatisch stelsel, die snel en vaak infecties hebben. Ook kinderen die snel huilen, snel verkouden zijn met oorklachten. Dit type kind is zeer gebaat bij Hondsdraf; als het wat oudere kinderen betreft kun je beter Agrimonie geven.

Inhoudsstoffen

Bitterstoffen (glechomine)	Looistoffen, tot 7%
Etherische olie	Organische zuren
Saponinen	Vitamine B4 (choline), B en C
Kalium, calcium, silicium en ijzer	Hars
Gom	Suikers

Werking

Zenuwstelsel

Bij angsten, neuroses, verdrongen emoties (dan na drie weken afwisselen met Calendula of Angelica, afhankelijk van het type mens en het verwerkingsproces). Zorgt voor een betere doorstroming van het zenuwstelsel, versterking van de ik-kracht, meer doorzettingsvermogen, tegen nerveuze kriebelhoest, vermindert migraine veroorzaakt door stress, lost zenuwknopen op en werkt tegen diarree van een nerveuze oorsprong.

Luchtwegen

Tegen overmatig slijm. Hondsdraf voert zowel vocht als slijm af, helpt bij astma, hoest en bronchitis. Preventief bij hooikoorts, dan al in maart beginnen met 3 x 10 druppels van de Ø (oertinctuur). Bij looporen een watje met de thee afgekoelde thee, 2 tot 3 maal daags in het oor. Bij een bloedspuwing en longemfyseem in combinatie met IJzerhard en Braam (ook altijd naar een arts).

Spijvertering en urinewegen

Bij diarree versterkt Hondsdraf het darmslijmvlies, vooral bij een pijnlijke gevoelige ontsteking, stimuleert de eetlust, ondersteunend bij de ziekte van Crohn. De samentrekkende eigenschappen van Hondsdraf helpen ook bij aambeien. De combinatie met Alsem werkt goed bij geelzucht, dan de Alsem wel sterk verdunnen i.v.m. de bittere smaak.

Tevens bij bedplassende kinderen, vooral als de oorzaak psychisch is. Bij ontstekingen van de urinewegen, nierontsteking (geen Guldenroede, wel Hondsdraf), bij blaasontsteking en kleine nierstenen worden vergruisd.

Huid en zintuigen

Bij uitslag door stress en Brandneteluitslag, verwondingen op de huid, dan een kompres met het verse blad of de verdunde Ø. Bij zweren en veretteringen kan men, in combinatie met Duizendblad, doofheid door slijtage en oorsuizingen tegen gaan. De doofheid gaat weliswaar niet over, maar wordt wat afgezwakt en wordt niet erger door het vele silicium en calcium.

Overige

Een zeer goed constitutiekruid, dat max. drie maanden lang gebruikt mag worden. Een goed kruid voor een voorjaarskuur. Een goed bloedtonicum, aanvullend en versterkend door de grote hoeveelheden mineralen en looistof. Helpt bij OPS die bij schilders vaak voorkomt. Lost tandsteen en ketelsteen op. Wordt wel toegevoegd aan tandpasta. Hondsdraf is een zeer goed kinderkruid. De blaadjes kunnen worden toegevoegd aan een salade.

Gebruik

Men gebruikt de bovengrondse delen, hiervan de Ø maken en de thee. Oogsten aan het begin van de bloei, van april tot juni.

Let op!

Niet teveel in een keer gebruiken van het kruid.

Dit kruid zou giftig zijn voor paarden.

Goede combinaties

Bij hoest gaat het goed samen met Klein Hoefblad en Malrove. Bij infecties aan de bijholten kan men het samen met Guldenroede gebruiken (Hoffmann). Bij zweren en veretteringen samen met Duizendblad. Bij longemfyseem samen met IJzerhard en Braam. Bij geelzucht is er de combinatie met Alsem.

Recepten

Loopoor

Het versgekneusde blad in het oor steken (zie verder werking)

Zalf bij opgezette klieren en andere lymfeproblemen

Op dezelfde wijze maken als Goudsbloemzalf

Thee bij keelproblemen

Gorgelen met de thee

Magie

Krachten: Voorspellen

Hondsdraf kan men gebruiken om te ontdekken wie er negatieve magie tegen je gebruikt. Plaats het kruid rond de basis van een gele kaars, en brand hem op dinsdag. De betrokken persoon zal bekend worden.

Juni 2004

Hondsroos

In "Onze Waard" het mededelingsblad Voorjaar 2001 van de Natuur- en Vogelwacht "De Alblasserwaard" ontdekte ik het onderstaande, leuke artikel over de Hondsroos dat ik met toestemming mocht overnemen voor ons BLAD. Mijn hartelijke dank hiervoor.

Arie.

De Hondsroos

Tijdens een zoektocht naar libellen zag ik een Hondsroos met de nog onrijpe vruchten in de tuin van ons centrum staan. Ik moest gelijk denken aan de Middeleeuwse tuinen, die eveneens voorzien waren met rozen. Eigenlijk is heel de geschiedenis van rozen gekoppeld aan die van de mens. Denk maar aan de rozenoorlog en de naamgeving van nieuwe soorten die heel wat politieke en verborgen verering verraad.



Afb. uit Den Nederlandschen Herbarius Door
Stephaan Blankaart

Enkele volksnamen

Bottelroos, Bottel, Doorn, Egelantier, Hanepikken, Kannotjesroos, Maandroos, Weepel enz.

In de 15^e werden de rozenbottels in Zeeuws Vlaanderen "Joopjes" genoemd.

Een enkel jaar geleden werden rozenbottels op de markt in Antwerpen verkocht onder de naam "Papenpullekens".

Geschiedenis

Bij opgravingen in het oude Mesopotamië in de plaatsen Ur en Akkad vond men de eerste geschriften over rozen. Zo bracht ene koning Sargon, die zo'n 2400 jaar voor onze jaartelling leefde en heerser was over deze steden, tijdens een van zijn krijgstochten, wijnstokken, vijgen en rozenplanten mee. De Griekse filosoof en kruidkundige Theophrastus (280 v. C.) beschrijft in zijn boek „Kenniss en Oorzaken der planten” over rozen met vijf, tien, vijftien en honderd blaadjes (bloemblaadjes).

Plinius (79 n. C.) beschrijft al een manier over het enten van rozen. Hieruit blijkt dat de Romeinen zich druk bezig hielden met de rozencultuur. Zelfs de wrede keizer Nero had een zwak plekje voor rozen. Hij liet zelfs rozenversierinkjes aanbrengen waarvoor hij diep in zijn buidel moest tasten. De Franse koning Childebert, was zo verliefd op zijn vrouw, dat hij in 550 n. C., een rosarium voor zijn vrouw, in Parijs liet aanleggen.

Karel de Grote beval de cultuur aan van rozen, zoals we kunnen lezen in zijn Capitulare

Hondsdolheid

De Hondсроos, *Rosa canina* L., deze naam werd in vroeger tijden met honden in verband gebracht, deze werd niet alleen gebruikt voor hondenbeten, maar van MAERLANT zegt, dat de wortel zelfs tegen hondsdolheid moest worden aangewend.

In de Middeleeuwen waren meer kruiden die hondenbeten konden genezen; zoals hondstong, hondsdraf en hondscribbe. De hondсроos bezat toch wel de grootste geneeskracht en werd zelfs door de goden als geneesmiddel aanbevolen: „De wortel... is een eenighe middel om den beet van verwoedde honden te ghenesen, soo Plinius schrijft... segghende dat het door antwoordt oft oraculum (orakel) van eenighen Heydenschen God tot de kennis der menschen gekomen is”.

Geneeskrachtige harige bolletjes

Deze harige bolletjes die een groen-rozige, soms bruinachtige kleur hebben, heeft u zeker wel eens waargenomen tussen de rozenstruiken. Dit is een gal, veroorzaakt door een insect met de Latijnse naam *Fungus Rosarum* soms ook wel *Spongiae Cynosbati*.

Wanneer we het Cruydtboeck van Rembert Dodoens opslaan kunnen we in het grappig aandoende Middelnederlands, de volgende tekst lezen: „Aen de rancken van desen wilden Roselaer wast dikwyls een rond, ghehayrt balleken, nochtans sacht ende weeck, niet herdt: het Spongieken van de Roose.... Het Spongieken.... wordt gebrandt ende tot assche ghebragt: welcke assche met Honigh vermenght het uytvallen des Hayrs belet ende op doet houden, als men 't hoeft daer mede stryckt, soo Plinius ons leert”.

Deze mosgal werd vroeger in de volksgenees-kunde gebruikt voor: watervrees, diarree, koorts en bij ingewandswormen. Ook werd dit mosballetje onder het kussen van kinderen gelegd om goed te kunnen slapen.

In Duitsland en Zwitserland werd het voor volwassenen gebruikt om onvruchtbaarheid te voorkomen.

Magische geneeskunde

Ook heeft de roos zijn magische kanten. Wanneer je ziek bent, snijd dan een tak af van de hondсроos in precies je eigen lichaamslengte en hang die op langs de schoorsteen. Als de tak totaal verdord is dan is ook je ziekte verdwenen. Bij Albertus Magnus was het een van de zestien wonderkruiden.

Rozenwater was een van de ingrediënten van de roemruchte alchemisten die in veel gevallen een onfeilbaar mengsel wisten te brouwen dat goud op zou leveren.

Nog tijdens de vorige eeuw droeg menig kind als amulet een halssnoer van rozenbottels, dit als middel tegen kwalen, ziekten en andere onheilen.

In Duitsland sneed men een stekel van de Hondсроos af. Hiermee prikte men in het tandvlees, totdat het begon te bloeden.

Dit ritueel moet wel voor zonsopgang op goede vrijdag gebeuren, anders ging de tandpijn niet over. Bij gordelroos werd de volgende toverspreuk gebruikt, waar bij de laatste regel drie kruistekens werden gemaakt:

„Moeder Maria ging over het land,
zij droeg drie rozen in de hand.

De ene verborg zij,
de tweede verloor zij,
de derde ontviel haar.

Zo moet gij, roos, ook verdwijnen!
In den naam des Vaders, des Zoons
En des Heiligen Geestes, Amen!”

Huwelijksorakel.

In de 18^e eeuw was het voor Engelse meisjes, die wilden huwen, gewoon om tijdens de Midzomernacht (20/21 juni) achteruit-lopend, een roos uit hun tuin te plukken.

Deze roos moest ongezien ingepakt en bewaard worden tot 1^e kerstdag.

Bij het uitpakken, zou de roos er even mooi uitzien als in juni.

Wanneer het meisje de roos in haar boezem stak, zou ze gaan huwen met de man die hem eruit durfde te pakken.

Laten we maar weer terugkeren tot de in onze tuin groeiende Hondstroos met zijn rozenbottels waar we jam, sausjes, soep en thee van kunnen maken.

De thee van gedroogde rozenbottels met een schepje honing is gezonde winterdrink.

Ik wil eindigen met de woorden van Jesaja 35:1 – En de wildernis zal zich verheugen en zal bloeien als een roos.

Georg Ketting

Juni 2001

IJzerhard

IJzerhardfamilie (Verbenaceae). Bloei: juni tot de herfst. Langs wegen, op dijken en in ruigten. De meeste leden van de IJzerhardfamilie komen in de tropen en subtropen voor. De enige in onze streken inheemse soort is de IJzerhard. Het woord ijzer is vermoedelijk ontleend aan Keltisch *isarnon* 'sterk'. Maar de oorsprong van de Nederlandse naam IJzerhard (en het Duitse Eisenkraut) is niet zeker. Mogelijk is er een verband met de stengel van de plant, die inderdaad heel taai is. De middeleeuwse Duitse botanici noemden het kruid Eisenkraut, ijzerkruid, want door niets zou ijzer zo hard te maken zijn als door het sap van IJzerhard. De plant heette echter Isernkraut en *is* betekent 'hard' of 'taai'. Het is bekend dat de Kelten de plant bij het uitgraven met ijzer omzoomden. Dit zou op een oud smeedritueel kunnen duiden. De smid gold in die tijd als een tovenaer, die met zijn wilskracht metalen aan de aarde kon onttrekken en ze met behulp van wind (blaasbalg), vuur, donder en bliksem bruikbaar maakte. Ook een christelijke legende brengt het ijzer in verband met het 'ijzerkruid'. Volgens die legende zou de plant zijn ontstaan toen Jezus' vader eens van zijn werk uitrustte en in slaap viel. Jezus vlocht in een speelse bui een ijzeren draad om Jozefs hoofd, en toen deze wakker werd en zijn hand door zijn haar haalde, was de draad veranderd in een bloeiende twijg IJzerhard. Volgens de astrologische kruidenkunde staat de IJzerhardstengel onder de invloed van de planeet Mars - in de mythologie de god van de oorlog en het ijzer - en daarom zou het dragen van IJzerhard iemand 'taai als ijzer' maken en hem of haar uithoudingsvermogen en kracht verlenen, zowel scheppingskracht als overtuigingskracht. In de apotheken van weleer was IJzerhard een bekend geneeskruid, vandaar de soort aanduiding *officinalis*, die is afgeleid van Latijn *officina* 'apothek'. Als het juist is dat de Engelse naam Vervain van Keltische oorsprong is (aldus Wolf-Dieter Storl, die dit echter niet documenteert), zou het woord 'veger van stenen' betekenen, van *fer* 'schoonmaken' en *faen* 'steen'. Dit zou betrekking hebben op de oeroude Indogermaanse ceremonie om offer- en altaarstenen ritueel te reinigen met IJzerhardstelen. Dit gebruik zou op de Romeinen zijn overgegaan: zij sprenkelden water op de altaren van Jupiter met roeden van IJzerhard en hun ambassadeurs droegen *verbena* bij zich wanneer zij met andere volkeren over oorlog en vrede onderhandelden. Een andere etymologie ziet eerder verwantschap met Middelenegels *verveyne*, dat via het Franse *verveine* juist uit Latijn *verbena* is ontstaan. Het meervoud, *verbenae*, betekende 'twijgen van laurier, heilige twijgen'. In de taal der bloemen staat IJzerhard voor betovering (de Keltische druïden droegen kransen van IJzerhard in hun haar om betoveringen af te weren!).

Botanische naam

De geslachtsnaam '*verbena*' of '*verbenaca*' is afgeleid van de naam die algemeen werd gebruikt door de Romeinen voor planten die gebruikt werden op altaren en betekent zoiets als '*heilige twijg*'. De soortnaam '*officinalis*' duidt op een al van oudsher bekende geneeskrachtige werking.

Volksnamen

- Duivengras
- Eizen
- Hardijzer
- IJzerkruid
- Kerckkruid
- Pleuriskruid
- Ridderblad
- Strooikruid
- Venuskruid

De Nederlandse naam IJzerhard dankt de plant aan het feit dat men haar lang heeft beschouwd als een van de beste middelen bij verwondingen door ijzeren wapens.

Geschiedenis

Van oudsher een begeleider van menselijke nederzettingen, komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied. Zowel de Grieken als de Romeinen was IJzerhard een '*hiera botane*' of '*herba sancta*' (heilig kruid), zij gaven het veel bijnamen als '*Tranen van isis*' of '*Tranen van Juno*', het kruid was ook gewijd aan Venus. Priesters droegen vaak een krans van IJzerhard.

In Rome plukte men het IJzerhard op een heilige plaats bij het Capitool, om er de priesters mee te omkransen, volgens Plinius de Oudere was er voor de Romeinen geen kruid zo heilig als het IJzerhard. Ook de Perzen, Egyptenaren, Kelten en Germanen beschouwden het kruid als heilig. In Perzië werd het kruid gebruikt bij de aanbidding van de Zon. Bij de Egyptenaren was het aan Isis gewijd. Bij de Kelten genoot de het kruid, door hen '*ferfaen*' genoemd, een groot prestige, de Druïden gebruikten IJzerhard bij voorspellingen en lotsbepalingen en voordat ze het kruid oogsten brachten zij offers aan Moeder Aarde. Ook de Keltische barden tooiden zich met het kruid om goddelijke inspiratie te krijgen. Die feestelijkheden gebeurden in de lente bij de opkomst van Sirius (de Hondster), bij een Maan - en Zonloze hemel. De Germanen gebruikten het kruid bij offergaven, vooral als er oorlog gevoerd of vrede gesloten moest worden.

Gedurende de Middeleeuwen werd het vaak door tovenaars gebruikt, men beschouwde IJzerhard als een tovermiddel om maliënkolders en pantsers ondoordringbaar te maken voor pijlen en ander wapentuig. Heksen gebruikten de plant in allerlei toverrecepten, bij voorspellingen en offers, wilde men alle kracht van de plant bewaren moest deze op een bepaalde manier geogst worden, men gebruikte hiervoor een gouden of zilveren werktuig, vaak onder het zeggen van een paternoster of het aanroepen van een rits heiligen. Ook Maarten Luther heeft het over dergelijke gebruiken, dergelijke toverij werd vooral door de elite beoefend en minder bij het gewone volk. Luther spreekt van de lieden die de heilige sacramenten onteren en het IJzerhard aan kinderen binden als men ze laat dopen. Het kruid werd ook geacht om het kwaad te weren. Door alle eerder genoemde volkeren werd het IJzerhard ook als geneeskruid gebruikt. Dioscorides gebruikte het kruid bij de driedaagse koorts, Plinius de Oudere raadde het aan bij blaasstenen, koorts, jicht, vallende ziekte of als ingrediënt voor mondwaters. Er bestaan zoveel legendes over IJzerhard, dat het teveel is om ze allemaal op te noemen.

Botanie

Overblijvende plant uit de IJzerhardfamilie, kan een hoogte van 100 cm bereiken, ze heeft een dunne opgaande stengel, aan de onderkant verhout de stengel zich. De bloeiaren beginnen in de bladoksels, de bloemen zijn zachtroze tot violet, de bloeitijd is van juni tot in de herfst. De bloeiaren zijn tenger, maar taaie en buigzaam, ze doorstaan zware stormen, binnen de soort kan het blad verschillende vormen aannemen, ze zijn behaard. De plant geurt niet en smaak onaangenaam bitter. In Nederland is IJzerhard redelijk zeldzaam. Ze staat bij voorkeur langs wegkanten, bij muren, heggen en ruigten.

Andere IJzerhard-soorten

- Citroenverbena - *Aloysia triphylla* (*Lippia citriodora*)

Signatuur

Blijft doorgroeien terwijl ze bloeit, een zeer sterke plant, ondanks het frêle voorkomen. IJzerhard heeft een vierkante stengel, dit alles wijst op een grote weerstand, de bittere smaak duidt op een werking op de gal. De rozeviolette kleur van de bloemen duidt op een brede werking, rozeviolet is samengesteld uit wit, wat staat voor harmonie en infecties, rood, wat staat voor energie en bloed, blauw wat staat voor verkoeling van het zenuwstelsel. Alles bij elkaar een liefdevolle troostende werking. Astrologisch valt het kruid onder Venus.

Typologie

Enthousiaste werker die van geen ophouden weet iemand met vaste principes, die soms belerend en star overkomt iemand met een sterke wil die zich tegen ziektes verzet.

Inhoudsstoffen

- Veel bitterstoffen
- Veel looistoffen
- Wat etherische olie
- Saponinen
- Alkaloïden
- Wat slijmstoffen
- Vitamine C
- Glycosiden (o.a. verbenine en aucubine)

Werking | Zenuwstelsel

Een goede ontkrampert, vooral voor de achterhoofdszenuw, dus zeer geschikt voor migraine, whiplash, hoofdpijn en slapeloosheid. Versterkt en ondersteunt het zenuwstelsel bij allerlei nerveuze klachten, nerveuze kriebelhoest, duizeligheid en hartkloppingen. Bij depressieve klachten en melancholie, vooral als deze na een periode van ziekte komt. Ook bij stress, toevallen en hysterie.

Werking | Constitutie

Goede weerstandsplant, algeheel versterkend na een ziekte en bevalling, wekt koorts op en bestrijdt hierdoor infecties. Bij nerveuze spijsverteringsklachten, stimulering van de gal en lever door bitterstoffen. Verder een regulerende werking op de hormoonhuishouding, menopauze klachten, wekt de menstruatie op, maar niet in de dezelfde mate als Rozemarijn.

Werking | Overige

Wekt de weeën op, stimuleert de productie van moedermelk en werkt bij neurasthenie (zenuwzwakte). Het kan gebruikt worden als middel om de mond mee te spoelen bij cariës en ziekten van het tandvlees en een slechte adem.

Gebruik

De Ø wordt gemaakt van de bovengrondse delen, plukken vlak voor de bloei, wel eerst drogen i.v.m. het hoger gehalte aan werkzame stoffen. De thee heeft een zeer bittere smaak, dus mengen met smaakmakers. De sterke thee kan gebruikt worden als kompres op het voorhoofd, bijvoorbeeld bij migraine of bij eczeem of schurft. Gorgelen bij een slechte adem, tandbederf en keelverslijming.

Let op!

Vermijdt IJzerhard gedurende de eerste maanden van de zwangerschap!

Goede combinaties

Bij de behandeling van depressies gaat het goed samen met Glidkruid, Valeriaan, Haver en de Orchidee Vrouwenschoentje. Bij een beginnende verkoudheid samen met Duizendblad.

Eigen ervaring met IJzerhard

Gegeven aan een vrouw van 37 jaar met een whiplash, die ook aanvallen van migraine had. Verbena Ø in een dosis van 15 druppels 3 maal per dag. Voor de migraineaanvallen Chrysanthemum Ø in een acute dosis. De vrouw vermeldde een grote verbetering van haar klachten.

Recepten | IJzerhardwijn bij anemie

- 100 gr IJzerhardwortel en enkele Sinaasappelschillen 24 uur laten macereren in een liter goede rode wijn
- Filtreren.
- Deze wijn wordt bij kleine glaasjes tegelijk gedronken voor de maaltijden.

Recepten | Kompres bij artritis, reuma, ischias en zenuwzwakte

- een handvol vers IJzerhardbladeren en - bloemen aan de kook brengen in wat azijn
- Wanneer de azijn helemaal is verdampt de plantendelen op een doek uitspreiden en

- dit kompres warm aanbrengen op de plaats van de aandoening.

Recepten | Aftreksel bij leverkwalen, keelinfecties en nierstenen

- 100 gr IJzerhardbloemen, -bladeren en -wortels een half uur laten koken in een liter water
- Zeven
- Hiervan drie kleine kopjes per dag drinken
- Bij keelpijn met dit aftreksel gorgelen.

Recepten | Kompres bij spit

- een eiwit stijfkloppen
- mengen met een lepel roggemeel en
- dit mengsel au-bain-marie verwarmen
- Een handvol verbrijzeld IJzerhardblad toevoegen en
- het kompres warm aanbrengen op de plaats van de aandoening.

Bloesemremedie Vervain

Positieve transformerende kwaliteit: het vermogen te zijn; gematigdheid in denken en doen; gemakkelijk kunnen ontspannen; het kunnen overeenstemmen van de persoonlijke wil met het universele.

Onevenwichtigheid: tegen over-enthousiasme wat tot uitersten leidt, het te fanatiek zijn, en het te veel belasten van de wil; op de toppen van de zenuwen leven; over-inspanning; altijd onder druk staan; de ware gelovige, die anderen tracht te overtuigen of zijn ideeën wil opdringen.

Magie

- Geslacht: Vrouwelijk
- Planeet: Venus
- Element: Aarde
- Goden/Godinnen: Kerridwen, Mars, Venus, Aradia, Isis, Jupiter, Thor, Juno
- Krachten: Liefde, Bescherming, Zuivering, Vrede, Geld, Jeugd, Kuisheid, Slaap, Genezen

Rituelen

Priesters in het Oude Rome gebruikten IJzerhard om hun Jupiteraltaren te reinigen. Men maakte er een soort bezems van. Ook de Druïden gebruikten het om te voorspellen en te reinigen.

Gebruik

IJzerhard wordt traditioneel verzameld bij Midzomer of bij het rijzen van de Hondster (Sirius), wanneer er geen Zon of Maan is, maar dit is niet direct noodzakelijk. IJzerhard is een gebruikelijk ingrediënt in liefdesmixen en beschermende bezweringen. Een kroon van IJzerhard op het hoofd beschermt de magiër terwijl deze geesten oproept. Ieder deel van de plant kan worden gebruikt ter bescherming. Geplaatst in het huis beschermt het tegen bliksem. De thee gesprenkeld rond het erf jaagt boze geesten en boze krachten weg. IJzerhard wordt ook gebruikt in exorcismemengsels. Ook een gebruikelijk ingrediënt in zuiveringssachets voor in bad. Het gedroogde kruid gestrooid rond het huis brengt vrede en rust, als men het in de tuin strooit zullen alle planten het uitstekend doen. Om voor lange tijd kuis te blijven, vergaar dan IJzerhard voordat de Zon rijst op de eerste dag van de nieuwe maan, pers het sap eruit en drink het op, dit zorgt ervoor dat je alle zin in seks verliest voor de komende 7 jaar. Als IJzerhard gedragen wordt zal het eeuwige jeugd brengen en boven het hoofdeinde van het bed gehangen zal het je beschermen tegen enge dromen.

Juni 2003

Kalmoes

Een interessant kruid is de Kalmoes of *Acorus calamus* behorend tot de Aronskelkfamilie. Hieronder wederom een uiterst gedetailleerde beschrijving van George Ketting van de Natuur-en Vogelwacht "De Alblasserwaard". Natuurlijk met veel dank aan Georg hiervoor.

Kalmoes is van oorsprong afkomstig uit Zuidoost-Azië en onder invloed van de mens in Nederland ingeburgerd en na 1950 sterk in aantal toegenomen. Het kruid is vooral te vinden in rietlanden aan heeft voorkeur voor een lichte standplaats en soms op oevers van vijvers te vinden. De plant heeft een wat eigenaardig aandoende bloeikorf die schuin omhoog staat, een hoge, glanzend heldergroene, aan de voet vaak rood aangelopen voorzomerbloei. Het blad heeft een op Vrouwentongen-achtig patroon van gele en groene breedtestrepen. De hier groeiende planten zetten geen vrucht; verspreiding is alleen mogelijk door wortelstukken of fragmenten daarvan via het water of de mens. Begeleiders van de Kalmoes zijn ondermeer de Gele Lis, Lisgras Grote Egelskop, Waterzuring en Waterscheerling. Sinds 1970 komt in Nederland en in de omliggende landen als specialist op Kalmoes de bladluis, *Rhopalosiphum rufulum*, voor. Deze bladluis is ingevoerd uit Noord Amerika, waar zij de Meidoorn als winterwaard heeft.

Laat het ontdekken van Kalmoes een uitdaging zijn, ongetwijfeld komt dit kruid voor in de Biesbosch! Veel leesplezier met het artikel van Georg.

.....Arie.

Hoe de 'echte' kalmoes dan wel aan zijn naam is gekomen is niet echt duidelijk. Volgens sommige schrijvers stamt het af van de Griekse woorden 'a' dat betekent 'niet' of 'geen' en 'kore' dat oogappel betekent.

De plant zou zo genoemd zijn, omdat het bij oogaandoeningen werd gebruikt. Volgens anderen zou de naam afkomstig zijn van het Griekse woord 'akores' dat onverzadigbaar of zeer hongerig (makend) betekent. Dit zou wijzen op het gebruik als eetlustopwekkend middel of bij maagaandoeningen. Maagwortel is dan ook één van de volksnamen die in onze streken in gebruik is. Toen er in 1848 een grote cholera epidemie heerste werd het kauwen van kalmoeswortel als voorbehoedmiddel aanbevolen.

Kalmoes kwam in verschillende kwakzalversmiddelen voor, o.a. in een teringmiddel van het Staphorster boertje, in middelen tegen drankzucht, in de Beerenburgerkruiden en verder nog in een middel tegen infectieziekten. Dat laatste zal waarschijnlijk nog wel een herinnering aan 't oude gebruik bij cholera zijn geweest.

Toch bleken de Beerenburgerkruiden geneeskracht te bezitten. Friese binnenschippers die nauwelijks tijd en geld hadden om naar een dokter te gaan reddden zich uitstekend met allerlei huismiddeltjes. Er stonden genoeg kruiden langs de waterkant die zij daarvoor konden gebruiken. Waterdrieblad en kalmoes werden daarbij vaak gebruikt voor maagkwalen.

Deze kruiden konden de hele zomer door geplukt worden, maar tijdens de wintermaanden was dit een probleem. Er was geen tijd om kruiden bij een apotheek te halen en om kruiden op het schip te laten drogen bleek al gauw een fiasco.

Zo kwam men op het idee om de wortel van kalmoes en de bladeren van waterdrieblad op brandewijn te laten trekken. Dat het een smakelijk drankje was, bleek uit het feit dat de schippers meer maagpijn hadden dan vroeger het geval was.

Veel van deze Friese schippers voeren over de Zuiderzee naar Amsterdam om hun vrachten te halen en te brengen. Amsterdam was voor hen het centrum van de handel. Een praatje gaat snel. Zo hoorde een apotheker uit Amsterdam over deze lekkere maagdrank van de Friese schippers. De apotheker die in deze drank zeer geïnteresseerd was bleek Hendrik Beerenburg te heten. Zo is het eerst als medicijn en later als kruidenlikeur op de markt verschenen.

Ook in de Alblasserwaard is menig bittertje thuis gemaakt van kalmoes en anderen kruiden. Behalve

als maagmiddel werd de kalmoes ook gebruikt als kauwmiddel tegen kiespijn, slechte adem en om van het roken of pruimen af te komen.

Voor geneeskundig gebruik wordt de gedroogde in zeer fijne gehakte stukjes wortel, als thee in een voorverwarmde pot gedaan en daarover warm water gegoten. Het geheel laat men 5 minuten trekken om vervolgens gezeefd en met honing gezoet te worden.

Deze thee wordt aanbevolen aan bejaarden om hun eetlust op te wekken. Verder helpt de wortel tegen een bedorven maag, teveel aan maagzuur, indigestie en ontstoken maagslijmvlies. Wat in deze jachtige tijd veel voorkomt.

Volgens oude rotten onder de kruidkundigen geven zij er de voorkeur aan om op een stukje gedroogde wortel te kauwen en het sap zo door te slikken. Kalmoes kan men dus een echte “stresswortel” noemen.

Georg Ketting.

September 2001

Kalmoes door de eeuwen heen

Ongeveer 2250 jaar voor Christus, ten tijde dat Hamurabi regeerde, was kalmoes in het oude Babylonië waarschijnlijk al bekend. De geschiedschrijver Herodatus schreef dat, de Babyloniërs, zich na het baden het gehele lichaam met een soort van kalmoeshoudende zalf inwreven.

De Romeinen en Grieken gebruikten kalmoesolie, o.a. bij de bereiding van welriekende zalven en balsems en in rookoffers bij godsdienstige plechtigheden.

In het oude Israël werd uit de wortelstok een vluchtige olie bereid, die als bestanddeel voor het maken van de heilige zalfolie gebruikt werd.

Slaan we de bijbel erop na dan zien we bij Exodus hoofdstuk 30: vers 23 - 25, dat deze heilige zalfolie, gemaakt werd van kostbare specerijen zoals: kalmoes, kaneel, kassia en mirre.

Ook bestond er in die tijd nog een koningszalf die bij plechtige inwijdingsfeesten gebruikt werd. In deze zalf gebruikten men 26 stoffen, waarvan kalmoes één van de belangrijkste ingrediënten was.

De kalmoes die in het oude Israël gebruikt werd, was waarschijnlijk uit andere landen afkomstig.

Dit staat te lezen in het bijbelboek Jeremia hoofdstuk 7 vers 20: „waartoe zal dan de wierook voor Mij uit Scheba komen en de beste kalmoes uit verre landen?”

De meeste welriekende stoffen die in die tijd op de markt te koop werden aangeboden waren zeer duur en voor de gewone man niet te betalen.

Kalmoesbalsem daarentegen was zeer goedkoop te noemen. Volgens Plinius, kostte 327 gram (Romeinse pond) kalmoesbalsem 1 denarius (ongeveer 30 cent).

De uit Judea ingevoerde balsem, die beter van kwaliteit was, kostte bijna duizendmaal zoveel.

Toch blijft de vraag bestaan of kalmoes in die tijd, dezelfde was, als degene die nu bij ons voorkomt.

Het is heel goed mogelijk dat hiermee het gembergras (*Andropogon calamus aromaticus*), wat voorkomt in Midden en Zuid-Azië, bedoeld is.

In DEN NEDERLANDSCHEN HERBARIUS 1698 geschreven door Stephaan Blankaart kunnen we lezen: “Den Acorus ofte gemeenlyk Calmus genaamt, is de Calamus Aromaticus der Ouden eigentlyk niet, maar een rietgewas.”

Deze twijfel is ontstaan doordat vroeger oude geleerden voor de rietachtige gewassen de Latijnse naam Calamus (d.i. stengel of riet) gebruikten. Door het woord caulis (stengel) dat nauw verwant is, zullen nog meer vergissingen ontstaan zijn.

“De wortel van dit gewasch werd in dit land alleenig gebruikt. Synde om syn sterke reuk en smaak seer verwarmende, en mag met regt den Inlandsen Gember genaamt werden. Wanneer men die schilt, murw kookt en met Syroop Confyt. De Koeke-bakkers snyden deselvige in schyfjes, en leggen die op haar Koeken in plaats van Gember.” Dit schrijft Stephan Blankaart in zijn NEDERLANDSCHEN HERBARIUS.

In het kruidenboek van Rembertus Dodonaeus anno 1644 staat dat: “Calmus ghedronken es seer goet teghen die pijnne der lendene ende der blasen ende dient seer denghenen die van binnen ghequetst syn”.

Bijen liefhebbers opgelet: in het kruidenboek van Abraham Munting staat te lezen: “De Bladeren aan de Bijkorven gehangen, brengen te weeg, dat de Bijen niet zullen wech vliegen; maar inteedeel noch andere tot haar lokken”.

In Indië was de kalmoeswortel ook een geliefd en een veel gebruikt geneesmiddel. Een schrijver van boeken over volksgeneeskunde verhaalt zelfs, dat er in verschillende dorpen kruiden verkopers gestraft werden als ze weigerden om ‘s nachts hun deuren te openen om kalmoes te verkopen voor kinderen die aan buikkramp leden. Ook bij de inlanders op Java was het een populair middel voor kinderen die aan buikkramp leden. Zij legden de fijngestampde wortel vermengt met wat water op de pijnlijke plaatsen.

In de Chinese volks- en kruidengeneeskunde is de kalmoeswortel zeker geen onbekende. Deze Tsjhang Phoe zoals de Chinezen hem noemen wordt op traditionele wijze geoogst, gewassen en in de zon gedroogd. De gedroogde wortel wordt op een open en droge bergplaats bewaard.

In Duitsland werd het vee op de dag van St. Johannes kalmoes te eten gegeven om beheksing te voorkomen. Dit in tegenstelling tot wat bij v. Hall te lezen staat namelijk dat het niet door het vee gegeten werd en daarom ook niet met het hooi mee afgemaaid behoorde te worden.

In Noord en Oost-Duitsland werd tijdens Pinksteren kalmoes als versiersel en als bescherming tegen hekserij op de vloer bij de voordeur gestrooid.

Ook werd de wortel als beschermingsamulet tegen kiespijn in de schoen of tegen een beroerte in de zak gedragen.

In Zuid-Duitsland, waar men over het algemeen rooms-katholiek is worden op feestdagen processies gehouden. Zo ook op Sacramentsdag (2e donderdag na Pinksteren), waarbij men verse wortelstukjes van kalmoes op de grond strooide. Droogden deze wortelstukjes snel uit, dan kreeg men een goed hooijaar.

Na de processie werden de wortelstukjes door ouders van kinderen, die aan vermagering leden verzameld. Zij moesten zich dan, dikwijls in een aftreksel van deze verzamelde kalmoeswortel baden. Dit om groei en ontwikkeling van deze kinderen te bevorderen.

Al met al, blijft kalmoes een kruid met vele vraagtekens.

Georg Ketting

December 2001

Kamille

Kamille is een haast spreekwoordelijk voor thee en als blondeermiddel voor haar. Het kruid is van oudsher heel bekend, komt ook in de Biesbosch voor. Soms zelfs heel erg dominant als pioniersplant in de natuurontwikkelingsgebieden van de Sliedrechtse Biesbosch. Een aantal jaren geleden vertelde Jacques van der Neut dat heel boeiend op een Pluis- en Struinavond. Zie het onderstaande artikel uit <http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/default.htm>, de Internetsite van Gonnie van Elteren

De foto is van overgenomen uit Geneeskrachtige planten uitgave REBO Productions.

Kamille (Echte) - *Matricaria recutita* (*Matricaria chamomilla*)

*"Like a chamomille bed,
The more it is trodden
The more it will spread".*

Engels gezegde

"Een kopje kamillethee helpt beter dan drie dokters"

Volkswijsheid

Namen

Familie

Composietenfamilie - Asteraceae (Compositae)

Botanische naam

De geslachtsnaam is samengesteld uit de Latijnse woorden '*Mater*' wat staat voor '*moeder*', en '*caria*' wat '*zorg*' betekent. Ook de soortnaam is een samenvoegsel, ditmaal van de Griekse woorden '*camai*' wat staat voor grond en '*millon*' wat appel betekent.

In het Spaans heet de plant ook Manzanilla wat '*kleine appel*' betekent.

Andere talen

E: German Chamomille

D: Echte Kamille

F: Camomille Allemande, Camomille Commune, Matricaire

Volknamen

Appelijjn	Gemene Kamille	Hemdeknop	Hondsdulle
Kamomille	Kwade ogenbloem	Lepelijjn	Meide
Moederkruid	Oppelene	Poddekrûd	Rûkersblom
Stinkende Meide	Stinkerd	Stjonkblom	Zere-Ogen-Kruid

Geschiedenis (alle Kamillesoorten)

Kamille was al bij de oude Egyptenaren een gewaardeerd kruid, ook nu nog wordt het veel gekweekt, men produceert er ook een etherische olie van het kruid. In de maag van de mummie van farao Ramses II werd Kamillestuifmeel aangetroffen. In het noorden van Europa, in de tijd voor de kerstening was de Kamille gewijd aan Balder, de Germaanse God van Het Licht en de Zomer, ze werden "*Balder's Bra*" genoemd, oftewel "*Balder's wenkbrauwen*". In het Angelsaksische geschrift '*Lacnunga*' wordt Kamille beschreven als een van de negen heilige kruiden van Wodan. De Kamille speelde een belangrijke rol in de Midzomerrituelen. De echte Kamille was een plant uit Hecates tuin. Men geloofde dat degene die Kamille bij zich droeg onkwetsbaar was voor hekserij. Uit de Oudheid bestaan beschrijvingen van planten die vermoedelijk de Kamille voorstellen, alleen bestond er toen al veel onenigheid over de naamgeving van alle Kamillesoorten. Opmerkelijk is dat Hildegard von

Bingen niets vermeldt over de Kamille, terwijl hij in haar tijd ook al veel voorkwam, de eerste houtsnede van Kamille vind men pas in 1485.

In de Middeleeuwen werd Kamille vaak gebruikt in tuinen om over te lopen, de geur kwam dan vrij, ook liet men zitbanken begroeien met het kruid. Dodoens noemt tal van Kamillesoorten zonder duidelijkheid te bieden. De plant werd vaak de Plantendokter genoemd, omdat andere planten er baat bij hebben als Kamille bij ze in de buurt groeit. Nu is Kamille een van de meest gewaardeerde kruiden waar veel onderzoek naar is gedaan.

Botanie

Eenjarig plant uit de familie van de composieten een echte pioniersplant, bloeit tweemaal per jaar. Het zaad komt op in september, de plant overwintert met een bladrozet, in het voorjaar schieten de stengels omhoog, ze zijn rechtopstaand en rijk vertakt. Echte Kamille wordt ongeveer 60 cm hoog, de bloemetjes zijn gesteld en hebben zowel lint - als buisbloemen, de buisbloemen zijn heldergeel en de lintbloemen wit. De echte Kamille is verder te herkennen aan de zoete zuurtjesgeur.

Andere Kamillesoorten

Reukeloze Kamille - *Tripleurospermum maritimum* (*Matricaria maritima*)

Roomse Kamille - *Chamaemelum nobile*

Signatuur

De holle bloembodem verwijst naar gasvorming (lucht) of verkramping van het spijsverteringsstelsel. De gele kleur van de buisbloemen naar het hart, lever en gal. De witte lintbloemen staan voor harmonie, infecties en vrouwenkwalen. Het fijnvertakte blad ziet er kwetsbaar uit en zit in het voorjaar opgerold aan de stengel, ontrolt zich later als een varenblad, staat voor moederlijke zorg en geborgenheid. De aanwezige etherische olie werkt op het zenuwstelsel. Het is een typische Zonneplant, die zich ook naar dit hemellichaam richt, ontvangt liefde, warmte en licht, geeft dit ook weer door aan de mens. In de nacht en bij regen zijn de bloemen gesloten (geborgenheid). Een uitstekend kinderkruid.

Typologie

Voor een afhankelijk type, een echt moederskindje, erg onzeker. Ook voor hen die een ander niet teleur willen stellen, en daarbij over hen grenzen heen gaan. Goed kinderkruid, geeft troost en warmte. Het algemeen karakter van het kruid is licht ontspannend en rustgevend. Voor mensen die verlangen naar geborgenheid.

Inhoudsstoffen

Etherische olie (azuleen)	Bisabolol (werkt tegen krampen)
Bitterstoffen	Glycosiden (vochtafdrijvend)
Looistoffen	Slijmstoffen
Cumarine (licht verdovend)	Belleferon (schimmeldoder)
Vitamine A, B en C	Salicylzuur (pijnstillend en koortsverlagend)
Mineralen P, Fe en S	Valepropraten (werken ontspannend op de darmen)

Werking

Zenuwstelsel

Bij stress, innerlijke verkramping, grote vermoeidheid, gebrek aan levenskracht, overspanning. Verder bij hoofdpijn en slapeloosheid, nachtmerries en heimwee. Ook nerveuze overgangsklachten. Goed middel bij kiespijn.

Spijsvertering

Maag - en darmkrampen, maagpijn, buikpijn bij kinderen, ook diarree door spanningen, constipatie, maag - en darmzweren, kolieklachten.

Infecties

Bij snel opkomende infecties met koorts. Bij griep, verkoudheid, bij sinusitis (stomen met de tinctuur), bijholteontsteking, blaasontsteking, ooginfectie, ontstekingen in de mondholte. Soms bij middenoorontsteking en amandelontsteking (bij infecties altijd thee en tinctuur gebruiken!) altijd afwisselen met een lichte Saliethee. Bij diverse huidinfecties.

Overige

Reuma, artritis, vooral rode plekken en zwellingen, dan een kompres van de sterke thee. Bij de geslachtsorganen: menstruatiebevorderend tegen verkramping, ook seksuele verkramping. Een bekende toepassing is bij blond haar, dat mooier van kleur wordt na een spoeling met Kamillethee.

Gebruik

Men gebruikt alleen de bloemen, er wordt een thee van gemaakt, maar ook de etherische olie wordt van de bloemen gemaakt. De bloemen verzamelen als ze ongeveer vijf dagen bloeien.

Let op!

Niet gebruiken bij zwangerschap! Verder het kruid alleen toepassen als medicijn, en niet als dagelijkse thee. Soms zijn er allergische reacties zoals samentrekkingen van de bronchiën en bij extern gebruik huidreacties. Dit komt echter zeer zeldzaam voor; in het algemeen kan men zeggen dat mensen die allergisch zijn voor Asters en Chrysanten, geen Kamille moeten gebruiken.

Recepten

Kompres voor de mensen met rode vlekken op de huid

50 ml Sint- Jansolie met 10 druppels etherische Kamilleolie als kompres toepassen.

Kamilleolie

Voeg verse bloemen toe aan een goede basisolie zoals Zonnebloemolie en Amandelolie . Dit een aantal weken in de zon laten staan, buiten of in een zonnige vensterbank. Hierna afzeven en in een donkere fles bewaren.

Uitwendig toepassen bij darmkrampjes bij baby's, koliekpijnen bij volwassenen, gordelroos, kortslip en zonnebrand.

Kompres bij geïnfekteerde en vermoeide ogen

Meng Kamillethee met melk. Doop hierin een kompresdoek en plaats dit op de ogen. Elk kwartier verversen.

Doorkomen tanden bij kinderen

De homeopathische oplossing D4

Zenuwpijnen als gordelroos en koortslip

De homeopathische oplossing D4

Thee bij een koortsaanval, slapeloosheid en zenuwpijn

Doe wat Kamillebloemen en Sinaasappelschil in een kopje kokend water. Na 5 minuten trekken filtreren en eventueel zoeten.

Tinctuur voor moeilijke spijsvertering

20 gr Kamille, 20 gr Iriswortel, 20 gr Gentiaan, 10 gr Kalmoes, 25 gr Kaneel, 25 gr Alsem, 30 gr Gember en 1 liter alcohol (70%) een maand in de alcohol laten macereren, filtreren en in een donkere fles bewaren. 3 x per dag 15 druppels in wat water innemen.

Kompres bij darmontsteking

Spread geïnfuseerde Kamillebloemen uit op een doek. Lauw op de buik plaatsen.

Thee voor lavementen:

Een lepel gedroogde Kamillebloemen in een liter kokend water. 5 minuten trekken, filtreren, lauw laten worden dan gebruiken.

Elixer bij nervositeit

In 700 ml water, verwarmen zonder te koken, 800 gr suiker oplossen, in 200 ml 95% alcohol gedurende 4 tot 5 dagen, waarbij de schaal af en toe geschud wordt, de volgende ingrediënten laten macereren: 100 gr Kamillebloemen, 5 gr Sinaasappelschil, 2 gr Kaneel. Filtreren na de planten te hebben uitgeperst. Deze vloeistof aan de siroop toevoegen. Schudden om de vloeistoffen goed te mengen en het elixer enkele dagen laten staan alvorens het te gebruiken

Massage bij reuma

Wrijf op de aandoening het volgende mengsel 50 gr gedroogde Kamillebloemen, 200 gr Olijfolie, 20 gr Kamfer, 20 ml 60% alcohol. De Kamille in de olie minstens twee uren au-bain-marie verwarmen. Laat tegelijkertijd de Kamfer oplossen in de alcohol. De enigszins afgekoelde olie zeven door een doek, waarbij alle sap uit de Kamille wordt geperst. Olie en Kamferalcohol mengen en deze vloeistof in een gesloten fles bewaren.

Haar

Voeg aan een fles gewone shampoo een kopje vrij sterke Kamillethee toe. Minstens vijf minuten in het haar laten trekken.

Voor lichter haar

25 gr Kamille, 15 gr Rabarberdecoct (van 5 gr Rabarberwortel, gekookt in een kopje water en 500 ml witte wijn). Na het wassen van de haren, langdurig inwrijven met deze lotion.

Verzorging blond haar

Neem twee volle eetlepels van de gedroogde bloemen, en laat dit 20 minuten zachtjes koken in 600 ml water, zeven, in haar masseren en doorkammen. Daarna het haar wassen en met de rest van het Kamillewater het haar telkens spoelen boven een wasbak. Dit alles steeds weer herhalen.

Magie

Geslacht: Mannelijk

Planeet: Zon

Element: Water

Krachten: Geld, Slaap, Liefde, Reiniging

Goden/Godinnen: Balder

Gebruik

Kamille wordt gebruikt om geld aan te trekken en een handwassing met Kamille wordt vaak toegepast door gokkers voor geluk. Het wordt gebruikt in slaap - en meditatie wierook, en de thee kan ook worden toegevoegd aan het bad om liefde aan te trekken. Het is een reiniging - en beschermingskruid, wanneer het rond het huis wordt gesprengd verwijdert het bezweringen die tegen je gebruikt worden.

September 2004

Klaver

Een veel voorkomend kruid is klaver. Bekend is dat konijnen dol op klaver zijn en dat Klavertjes vier geluk brengen er is een liedje over de klaverwei. Klaver is heel gewoon. Zo gewoon, dat we het over het hoofd zien. Dat wil zeggen: We vermoedden niet dat het ook nog veel andere eigenschappen heeft. Dat wil zeggen tot zaterdag 18 maart vermoedden we dat niet, want op die dag stond er in de medische rubriek van het AD juist over Klaver de volgende inleiding: “Sinds de uitvinding van de koelkast kampt de westerse wereld met een tekort aan plantaardige hormonen, ook wel isoflavonen genoemd. Een nieuw pilletje, gemaakt uit rode klaver, zou uitkomst kunnen bieden. In het bijzonder aan vrouwen die aan overgangsklachten lijden”. Aangezien m'n Apotheek eigenlijk al geschreven was, verwijs ik er toch nog even naar.

Maar om terug te keren naar de Apotheek: Klaver komt voor in een grote verscheidenheid. In “onze Biesbosch”, in de regel in wat nattere en rijkere gebieden. Maar ook op drogere en armere gronden komt klaver veelvuldig voor. In het gazon ook wel, maar is daarin niet erg populair. Als daar klaver in groeit, dan is het meestal een teken dat de tuineigenaar het gazon niet erg in de hand heeft; het is er moeilijk weer uit te krijgen. Je begrijpt dus wel, dat jullie schrijver daar zelf tobt.

De Klaverfamilie is erg groot, interessant en straalt in alle verschijningsvormen altijd wel wat teers en vriendelijks uit. De Oecologische Flora beschrijft er een hele waslijst van klavers. Te beginnen met Akkerhoningklaver, Gele en Witte honingklaver, Rups- en gevlekte en Kleine Rupsklaver, Luzerneklaver, Rolkklaver, Sikkelklaver, Vogelpootklaver, Basterdklaver en eindigend bij Paardenhoefklaver, Esparcette en Kroonkruid. De meeste zijn niet echt bekend en/of komen in onze omgeving weinig voor.

Tot de geneeskrachtige kruiden in de klaverfamilie behoren de Rode, *Trifolium partense* L en Witte klaver, *Trifolium repens* L, die je ook erg vaak in onze omgeving ziet, zowel in cultuur- als in natuurlandschappen. Een andere is de Wondklaver, *Anthyllis vulneraria* L, die hoofdzakelijk in de duinstreek voorkomt,

De Rode klaver kruid, wordt wel gekweekt als veevoedergewas. Voor de geneeskrachtige eigenschappen worden de bloemkorfjes geplukt en gedroogd. Het slijmoplossende aftreksel hiervan wordt ingenomen tegen bronchitis en heesheid. Een aftreksel van de gedroogde stengel helpt tegen diarree en andere spijsverteringsstoornissen. In honingwater gekookt is klaver goed tegen darmpijn en –slijm, het heeft een troostende werking, ontkrampst en versterkt organen en weefsels. Als gorgeldrank werd het gebruikt tegen keelontsteking en ontstoken tandvlees. Verder verzacht het allerlei huidaandoeningen en is het bloedzuiverend. Vaak wordt Rode klaver in gemengde kruidendrank gedaan om geur en smaak te verbeteren.

Voor Witte klaver gelden ongeveer dezelfde toepassingen als bij de Rode klaver en wordt ook wel bij reumatiek en jicht toegepast.

Wondklaver komt voor in droog grasland op met struikgewas overwoekerde hellingen, in talloze variëteiten in bergweiden en in de dun bedekte plantenlaag in bossen. Het werd wel gekweekt voor veevoer en kon ook weer gemakkelijk verwilderen.

Wondklaver heeft geneeskrachtige eigenschappen, zoals de naam al aangeeft wordt het gebruikt om wonden te genezen. De stengel en de bloeiende top worden, al dan niet na drogen, daartoe gebruikt. Deze delen werden overgoten met kokend water, fijngeprakt en op de wonden, huidontstekingen, abscessen, zweertjes of eczeem gelegd. Bovendien is het kruid heel geschikt voor de algemene huidverzorging vanwege haar reinigende en verzachtende eigenschappen, een afkooksel er van kan ook in het badwater worden gedaan. De thee kan goed gedronken worden, maar heeft een enigszins laxerende werking.

Als met al weer een hele bloemlezing over een paar voortreffelijke verlichters van menselijk lijden, met uitgesproken vriendelijke eigenschappen. Goed om eens bij stil te staan en je weer te verbazen over alles wat de natuur te bieden heeft.

Arie.

Bronnen: Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Geneeskrachtige planten, REBA Productions.
Lexicon der geneeskruiden, Mellie Uylert.

Maart 2000

Klimop

Deze keer wil ik, na een reeks van lieflijke kruiden, eens een stevige plant behandelen. Zeker geen echte Biesbosch bewoner, hij komt vrijwel overal voor waar hij gedooft wordt. Daarom zullen we hem, de Klimop, *Hedera helix*, in de Biesbosch zeker wel eens tegenkomen, ondanks dat onze voorkeur zal uitgaan naar een andere klimmer, de hop. In de mythologie vinden we de Klimop toegewijd aan Donar en Bacchus. Beide hanteren de bliksem als bewijs van mannelijke kracht. Bacchus draagt een klimoprank om het hoofd en om zijn thyrsos (staf of levensroede!). In zulk gezelschap moet de Klimop wel stevig zijn!

Over deze, zeer algemeen voorkomende, klimop valt best veel te vertellen. Allereerst is het een altijdgroen houtgewas met leerachtige, verspreid staande bladeren, dat gemakkelijk verwildert, in de herfst bloeit en een eigenaardige harsachtige geur verspreidt. Klimop komt voor in vele delen van Nederland op droge tot matig vochtige, voedselrijke en kalkrijke grond als klimmer of als bodembedekker. Klimop is er ook in vele gekweekte variëteiten en blijkt zeer veel insecten aan te trekken. Voor allerlei vogels, winterkoning, grauwe vliegenvanger, boomkruiper, merel, spreeuw, mussen en duiven, komen er in nestelen en overnachten. Vooral voor bosuilen vormt hij een favoriete plaats om te "overdagen". En hier houdt de gastvrijheid niet bij op, want ook voor muizen, spinnen en vele anderen vinden er hun onderkomen of schuilplaats. Er vallen nog meer bijzondere dingen over de klimop te vermelden, maar we gaan door.

Voor de geneeskrachtige werking van de plant worden bladeren of bloemdragende twijgen verzameld en in de zon gedroogd. Deze delen zijn rijk aan stoffen die de werking van het hart beïnvloeden. In geringe dosis worden de bloedvaten verwijd en hoge doses worden ze juist vernauwd en ze de hartwerking vertraagd. De stoffen stimuleren verder lever en galblaas. Wegens haar giftigheid wordt echter aanbevolen om de stoffen niet voor zelfmedicatie en zonder medisch toezicht te gebruiken.

Verse bladeren of bloemdragende twijgen kan men, afgespoeld met kokend water ter ontsmetting, fijngewreven op geïnfecteerde en moeilijk sluitende wonden leggen alsmede op gezwollen klieren. Het verse sap wordt wel gebruikt om eeltplekken en -knobbels zachter te maken. Dagelijks een klei kopje aftreksel van de bessen wordt aanbevolen bij koorts, waterzucht, darmverstopping, opgezette klieren en ontstoken gewrichten; het wekt transpiratie op.

Schape, geiten en herten zijn dol op klimopblad. Maar ze mogen er niet te veel van eten, speciaal de ooiën niet als ze gaan jongen. Voor hen is Klimop beter ná de geboorte voor een algehele, inwendige reiniging. Als de nageboorte op zich laat wachten, make men een sterk aftreksel van een handvol blad op een halve liter water, dat om de drie uur moet worden gegeven.

Arie.

Bronnen: Oecologische Flora, E.J. Weeda et al.

De taal de kruiden en Lexicon de geneeskruiden, Mellie Uyldert.

Geneeskrachtige kruiden, Rebo Productions.

Mei 1997

Klit

In juli en augustus, als het volop zomer is, zullen we de klis of klit zeker zien bij de gidsingen in de Biesbosch. En er is een goede kans dat we de wijd verspreide klit ook in de vakantie zullen kunnen waarnemen. Het zien alleen al van de grote klit, of *Articum Lappa*, in volle bloei is een belevenis op zich. Als de gids dan de naam niet direct noemt, dan zullen onze gasten daar zeker naar vragen. Hij is aan te treffen langs de grote en kleinere rivieren, vaak op kribben, in hakhout bosjes, lang paden en pas gehakte percelen.

Naast de veel voorkomende Grote klit of *Articum* is er ook de Donzige of Harige klit, de *Articum Tomentosum*. Deze laatste klit komt in Groningen het meeste voor, in het rivierengebied minder voor en is vaak een bembewoner

Beide klit variëteiten hebben geneeskrachtige eigenschappen, waardoor ze zeer gewaardeerd werden of worden.

Voor het vrijmaken van de geneeskrachtige stoffen in de wortels van deze tweejarige klit, worden deze in de herfst van het eerste jaar of in het voorjaar van het tweede jaar vóór de bloei uitgegraven. Na schoonmaken worden de wortels in de lengte doorgesneden en vervolgens bij ongeveer 40 graden gedroogd. Thee hiervan werd vaak gegeven in het beginstadium van diabetes. Afkooksel van de wortel, en ook wel van de bladeren, wordt voorgeschreven bij spijsverteringsmoeilijkheden of nierstenen. Het wordt ook gebruikt als mondwater en gorgeldrank. Thee van de bladeren wordt gebruikt als bloedreinigingsmiddel en voor het afvoeren van darmgassen. Afkooksel wordt in omslagen of wikkels uitwendig gebruikt om infecties, als steenpuisten en hete zweren, te verkoelen. Ook worden op deze manier slecht helende wonden, verzweringsen, verbrandingen en eczemen behandeld.

Klitwortel blijkt ook een urine- en zweetdrijvende werking te hebben.

Echter, verreweg het meest bekend is de klitwortel in brandewijn als middel dat de haargroei bevordert. Door dit in de hoofdhuid te masseren wordt de bloedsomloop verbeterd. Hier komt de oude signatuurleer om de hoek kijken. Dit wil zeggen dat de stekels en de harige of wollige bloemhoofdjes van de klit en de wollige onderkanten van de bladeren overeenkomst hebben met haar en daarom haargroei zal bevorderen. Een ander voorbeeld van signatuurleer is dat bijvoorbeeld de walnoot zal helpen bij aandoeningen van de hersenen. Immers, de opengemaakte walnoot lijkt op de vorm van de hersenen.

Thee van de zaden van de klit blijken bijzonder goed werkzaam te zijn bij maagbezwaren die een zwaar gevoel in het hoofd geven. Hierbij wordt vooral de galafscheiding gestimuleerd.

Het blijft verbazing wekken dat er tot een halve eeuw geleden zo veel met kruiden werd gedaan. Laten we daarom de klit, naast alle andere kruiden die in de Apotheek behandeld werden, de plaats geven die ook dit kruid verdient.

Arie.

Bronnen: nederlandse oecologische flora, e. j. weeda et al.

Geneeskrachtige planten, REBO Productions.

Lexicon der geneeskruiden, Mellie Uyldert.

Juli 1999

Koningskaars

Onderstaande artikel over de koningskaars, geschreven door Steven Smit, is afkomstig uit het Rotterdams Dagblad van 7 juli en werd mij aangereikt door Jo. Hiervoor mijn dank.
Veel leesgenoegen,Arie.

Koningskaars voor betere luchtwegen

Een treinbaan is het mooiste dat er is voor jonge en oude jongens. Is het misschien de duidelijkheid van de treinenloop, of het alles zelf bepalen dat de treinen zo geliefd maakt?

In het echte leven houdt een spoor ook die aantrekkingskracht. De ijzeren banen die weglopen naar de horizon. De distels en de grassen die tussen de bielzen groeien, de verwachting van de trein zelf en de stilte. Want als er geen treinen rijden zijn de spoorwegen heel rustig. In de omgeving van spoor en spoorwegemplacements breekt vaak een stukje natuur uit, onbedoeld maar toch. Vooral de berm en geven een voedingsbodem aan een keur van planten. Sprinkhanen en krekeltjes vertoeven er graag. Torenvalken jagen langs de lange banen. De nabijgelegen slootjes hebben ieder hun eigen reiger. In die uithoek van Rotterdam Noord waar de verkeerd geparkeerde auto's naar toe gesleept worden, ligt de Veilingweg, een klein opgepropt industriegebiedje. Aan de rand tussen de bedrijven en de snelweg A20 ligt een oud spoor. Dwars door het kniehoge gras zijn de roestige rails te zien. Dit zijn schitterende gebiedjes omdat ze met rust gelaten worden. Geen plantsoendienst die er maar over denkt om hier te gaan maaien. Geen projectontwikkelaar die hier mag bouwen. Geen padenbouwer die hier een wandel- of fietspad heeft gedacht. Hier heersen rust en desinteresse al vele jaren.

De braamstruiken die bij het hek groeien, hebben monsterachtige proporties bereikt. De met vlijmscherpe stekels getooide takken groeien met grote bogen om elkaar heen. De bramen zijn nog lang niet rijp. Maar aan veel takken zijn er al klompjes groene bolletjes te zien. In augustus zullen ze rijp en paars zijn. Dan komen er groepen spreuwen op de braamstruiken af en later in het jaar hopelijk nog de eerste koperwieken. Nu in de warme zon trekken de nog bloeiende bloemen van de braam vooral insecten aan. Op het eerste gezicht lijken de behaarde nectarzoekers allemaal op elkaar. Nader bezien vallen ze uiteen in twee groepen. De eerste groep is volstrekt ongevaarlijk en lijkt alleen maar op de tweede groep. Zweefvliegen lijken op bijen om hun vijanden af te schrikken. Maar hun bolle ogen, korte antennen en één paar vleugels verraden hen. Zweefvliegen hebben geen angel, ze kunnen niet steken. Bijen en hommels, althans de vrouwtjes, kunnen dat wel. Hoewel ze alleen steken om zicht te verdedigen, zijn de angeldragers niet zo populair. Van zweefvliegen onderscheiden zij zich door hun smalle ogen, lange antennen en twee paar vleugels.

Langs de oude sporen staan tientallen hoge planten met gele bloemen. Het zijn koningskaarsen. De koningskaars is een tweejarige plant die in het eerste jaar alleen een bladerenrozet op de grond vormt om pas in het volgende jaar een stengel te laten groeien met in de top tientallen gele bloemen. De bloemen groeien in de bladoksel van de stengel en vormen zo een aar. Sommige kaarsen zijn manshoog. Deze opvallende verschijning is aan komen waaien vanuit de duinen waar zij veel voor komen. De droge zanderige grond van het spoorterrein is prima geschikt.

De bloemen van de koningskaars werden vroeger gebruikt in kruidenmengsels om de luchtwegen te verwijden bij ademhalingsproblemen. De uitgebloeide stengels werden met teer ingesmeerd en als fakkels gebruikt. De namen kaars en zwarte toorts (een nauw verwante soort) duiden daarop. Dat deze planten goed tegen droogte kunnen is ook te zien aan de viltig behaarde bladeren. De haren voorkomen een te sterke verdamping van water uit de bladeren.

De koningskaars behoort tot de plantenfamilie van de helmkruiden of Scrophulariaceae. Zoals altijd verbaast de diversiteit van een dergelijke plantengroep mij. Want allerlei soorten ereprijs behoren ook tot deze familie, net als het vingerhoedskruid (*digitalis*), het leeuwenbekje en de ratelaar. Op basis van bloeiwijze, vruchtbeginsel, bladstand is een helmkruid een helmkruid. Voor mensen die zich met planten bezig houden is dit wel zo overzichtelijk, het biedt houvast en zekerheid net als bij treinen.

Lijsterbes

In september en oktober staat hij in zijn volle pracht. Bedoeld wordt de Lijsterbes, de *Sorbus aucuparia*, één van de bekende besdragende kleine bomen of hoge struiken, behorende tot de rozenfamilie. De Lijsterbes is in Nederland een algemene boom die veel is aangeplant in tuinen en plantsoenen. Het is een struik die zich gemakkelijk aanpast aan de mens en is dagelijks te zien in tuinen of in de natuurlijke omgeving en ook wel in de Biesbosch, zij het veel minder dan de Meidoorn. Want de voorkeur gaat uit naar wat armere en zure gronden en dat is zeker niet algemeen in onze omgeving. De bodem hoeft niet rijk te zijn aan voedingsstoffen, echter wel iets vochtig. Door de verspreiding van zaden door vogels kun je een Lijsterbes aantreffen op de vreemdste plaatsen. Niet zelden groeien jonge lijsterbessen in dakgoten, op bomen en muren. De meest natuurlijke standplaats is in bossen en voornamelijk aan de randen daarvan. De naam verwijst naar de vogellokkende eigenschappen van de boom die vooral te maken heeft met de bessen. Lijsterachtigen en vooral ook spreeuwen zijn dol op de bessen. Vooral als de eiwitrijke voedselbron, de insecten, minder wordt of helemaal ophoudt in de winter, dan zijn de bessen een goed alternatief. Door de vele bessen in het najaar kunnen de takken gaan hangen. Het zal voor de boom dan ook een verademing zijn de spreeuwen uiteindelijk langs komen. De naam Lijsterbes wat misleidend want de vrucht behoort eigenlijk niet tot de bessen maar tot de pitvruchten waar ook de appels toe behoren. De Lijsterbes komt voor in grote delen van Europa en de Kaukasus. Met de Zachte Berk en de Esp of ratelpopulier is hij een van de bomen die tot aan de Noordkaap voorkomen. En overtreft in vorstbestendigheid van stam en knoppen alle andere boomsoorten. Bijzonder is het zinkerwortelstelsel, dat wil zeggen, dat evenals bij de Hulst, er vanuit de horizontale hoofdwortels talrijke dunne zijwortels loodrecht omlaag groeien. De bloei is in de voorzomer. In de nazomer kan het gebeuren dat een grote zwerm spreeuwen neerstrijkt op een Lijsterbes met rijpe bessen. In enkele minuten kan de boom geheel zijn leeg gevreten.

Maar net zoals bij veel kruiden en bomen is er ook over de Lijsterbes weer wat aardigs te vertellen, want ook hij behoort tot de vele geneeskruiden. Alleen is de toepassing veel minder algemeen dan van andere kruiden als brandnetel, smeerwortel, kamille enzovoort.

De oranje bessen van de Lijsterbes bevatten onder andere looistoffen en blauwzuur. Vogels kunnen deze bessen goed verteren. Rauw zijn ze voor menselijke consumptie ongeschikt. Maar met het koken verdwijnt het blauwzuur en verandert de structuur van andere stoffen waardoor ze voor mensen best wel gezond zijn. Alhoewel sommige kruidenkundigen daarover sceptisch blijven. Het is goed te weten dat voor mensen de bessen van de verschillende bomen vaak giftig zijn terwijl vogels daar totaal geen hinder van blijken te hebben. Overigens is het steeds weer verbazingwekkend om vogels de grote bessen geheel te zien inslikken.

De smakelijke Lijsterbesjam stimuleert de afscheiding van maagsappen verbetert daarmee de spijsvertering. En bovendien smaakt de moes heel goed bij gevogelte. Bij gebrek aan eetlust en maagklachten kan dan de jam, moes of siroop uitkomst bieden. De vruchten zijn urinedrijvend, enigszins laxerend en door het looizuur samentrekkend. De gehele spijsvertering, vooral de darmwerking, wordt ermee gereguleerd. Dat wil zeggen dat zowel diarree als verstopping worden tegengegaan.

Arie.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Kruiden encyclopedie, Nico Vermeulen, uitgave R&B.
Internet Site van *Aucuparia*.

Oktober 2000

Look zonder look

Deze keer in de Apotheek een overbekend kruid dat ook een geneeskruid blijkt zijn. Eigenlijk heb ik de plant, in de twaalf jaar dat de Apotheek rubriek er al is, gewoon ook over het hoofd gezien.

Eén waarbij toch al altijd mee valt te scoren door even te laten ruiken aan de gekneusde blaadjes.

Natuurlijk kan dit niet anders zijn dan het Look-zonder-Look, ook wel Knoflookkruid genoemd, in het Latijns *Alliaria petiolata*. Een Engelse volksnaam is Garlic-mustard, oftewel knoflookmosterd. Maar hoe gewoon dan ook, het Look-zonder-Look blijkt waarlijk niet het geringste kruid onder de geneeskruiden te zijn.

Het artikel komt wel op een juist moment, want direct na het verschijnen van het Lente BLAD, zal ook het kruid in april en mei duidelijk aanwezig zijn. Vooral langs het Griendmuseumpad komt het kruid massaal voor.

Voor ons is het Look-zonder-Look een heel gewoon plantje, waarvan we de naam allemaal heel duidelijk kunnen verklaren. Wat we verder er van weten is dat de rups van de Oranjetip vlinder er massaal op voorkomt om zich aan de bladeren te goed te doen. Verder is het Look-zonder-Look graag in gezelschap van Dolle kervel, Dagkoekoeksbloem, Nagelkruid Gewone vogelmelk, Stinkende gouwe en vooral Hondsdraf. Deze laatste zien we ook heel vaak op het Griendmuseumpad en daar waar weinig directe zon maar ook niet al te veel schaduw is.

In de volksgeneeskunde worden er diverse delen van de plant als geneeskrachtig beschreven. De bladeren en de stelen worden geplukt en worden als sla gegeten of als garnituur van vlees gebruikt en bevatten veel vitamines en ontstekingsremmende stoffen. Ook werd er thee bereid van de bladeren of een drankje getrokken door de bladeren in olie te laten te laten trekken om gebruikt te worden tegen parasieten in de ingewanden. Bij darmziektes was de Look-zonder-Look werkzaam in klisma's.

Het uitgekauwde sap van verse bladeren helpt heel goed bij huidaandoeningen en wel bij abcessen die slecht dichtgaan. Ook omslagen met gemalen zaden zijn daarvoor geschikt.

De rijpe zaden werden geraapt en tot poeder gemalen. Dit poeder werd gebruikt als nieskruid. Niesen is een vorm van reinigen van de luchtwegen, dus ook de gezondheid bevorderend. Of was het nemen van een snuif op zich al een chique gebaar? Verder werd het Look-zonder-look poeder gebruikt als vlugzout bij mensen die waren flauwgevallen of een epileptische aanval hadden.

Het werd weer een hele waslijst van goede dingen voor mens en dier (insect). Een reden om straks met andere ogen naar zo'n heel gewone plant te kijken.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.

Maart 1999

Madeliefje

Met het lezen van uitgave 3 van het blad van het Zuid-Hollands Landschap zag ik een heel leuk artikel over het Madeliefje. En nu is dat in onze omgeving één van de meest voorkomende plantjes. Een madeliefje is ook bijna niet weg te krijgen uit het gazon; het wordt als onkruid beschouwd. Er op staan of trekken heeft weinig resultaat. Als de grond een beetje zuur is, dan voelt het zich helemaal thuis tussen het gras, is moeilijk te maaien of op en andere manier te verwijderen. Weinig licht deert niet en een rijke, niet te zwaar bemeste, bodem is zeer welkom evenals wat armere en kalkrijke grond.

Ook was het Madeliefje me wel eens opgevallen als ik midden in de nacht en midden in de winter naar mijn werk ging. Het kwam voor dat, na een vorstperiode, ijs en sneeuw aan het smelten waren. En dan zag je madeliefjes in de bloei staan. In rondjes van ongeveer 8 cm om een bloempje heen was de sneeuw al eerder weggedooid en stonden er zo maar Madeliefjes te bloeien. Niet één bloemetje, maar meerdere! En dan verwonder je over zoveel vitaliteit en levensdrang.

Er zijn vele namen voor het Madeliefje: Mei-zoentje, Mariabloempje genoemd naar de maagd Maria. Het is vanuit de geschiedenis kennelijk altijd een geliefd plantje geweest. Vroeger had men daar wel kijk op. Bekend is nog steeds het feit dat kinderen, die in het gras spelen, kransjes van Madeliefjes maken door de stelen aan elkaar rijgen. De kransjes worden dan op de hardos gelegd.

De Latijnse naam is *Bellis Perennis*. Als zodanig is het ook bekend in de natuurgeneeskunde. En wordt ook als homeopathisch middel toegepast in de D3 of D6 potenties (resp. 1.000 of 1.000.000 maal verdund).

De kwalen waartegen het wordt gebruikt zijn vermoeide en stijve spieren, het werkt vooral op het spierweefsel van de bloedvaten. Verder bij aderstuwingen en een pijnlijk hoofd. Als er spierweefsel is beschadigd zoals na een bevalling.

Verder keek men vroeger ook naar de typering van de mensen. Zoals mensen die zich laten wegdrukken of over zich heen laten lopen, kunnen met het gebruiken van *Bellis Perennis* meer incasseren. De link was, dat als het kruid zonder problemen letterlijk over zich heen kan laten lopen, dan is het geschikt voor mensen die figuurlijk over heen zich laten lopen.

Ook voor mensen met door verzuring verstijfde spieren hebben kunnen worden geholpen door een kruid dat zich niets aantrekt van verzuring; heeft geleerd in een zure omgeving te gedijen.

Ook weer best de moeite waard om eens bij stil te staan in de herfst en de komende winter.

Bronnen: De homeopathie gids, schrijver L.P. Huijsen.
Nederlands Oecologische Flora, E.J. Weeda et al.

September 1998

Meidoorn

(Tweestijlige) - *Crataegus laevigata* (*Crataegus oxyacantha*)

*"The hawthorn bush
with seats beneath the shade,
For talking age
And whispering lovers made."*

Oliver Goldsmith (1728-1774)

Namen

Familie

Rozenfamilie - Rosaceae

Botanische naam

De geslachtsnaam '*Crataegus*' is afgeleid van het Griekse woord '*kratos*', wat slaat op de hardheid van het hout. De soortnaam '*oxyacantha*' is samengesteld uit de twee Griekse woorden '*oxus*', wat '*scherp*' betekent en '*akantha*', wat verwijst naar de doorns van de boom.

Andere talen

- E: Hawthorn
- F: Aubepine
- D: Weiszdorn

Volksnamen

- Deur
- Deurnboom
- Doornbezien
- Doornhage
- Haagappelboom
- Hakedoorn
- Jopenboom
- Kermiskersen
- Meibloemen
- Muldertje
- Papekannekens
- Peerdeweepen
- Pikkebezen
- Pullekens
- Rooie Japenboom
- Smeerpotje
- Spelledoorn
- Spillebezie
- Steenbessen
- Stekelboom
- Tuiteboom
- Vetpotjes
- Wibbelken
- Witte Doorn
- Zwijnebeiers

Geschiedenis

De Meidoorn is sinds mensenheugenis een boom geweest met vermeende bijzondere krachten, die men met de nodige omzichtigheid moest benaderen. Het omhakken van de boom zou ongeluk, of zelfs de dood tot gevolg hebben. Meidoorn werd als een Heilige boom vereert bij de Germanen, de Kelten, de Grieken en de Romeinen. Volgens een Teutoonse legende zou de Meidoorn ontstaan zijn uit een bliksemschicht, en daarom werd de heester vaak gebruikt voor begrafenisvuren, de kracht van de Heilige rook zou de overledene rechtstreeks naar de hemel brengen. In het oude Griekenland en Rome gebruikte men de Meidoorn vooral bij huwelijksplechtigheden, bij de Grieken was de Meidoorn gewijd aan de Godin Maia, naar wie de maand mei is genoemd. In Christelijke tijden werd de boom ook gekerstend en gewijd aan Maria. Meidoorns staan dan ook vaak bij Mariakapelletjes. Net als andere doornige struiken werd van de Meidoorn gedacht dat hij de kracht had om bliksem en heksen te weren. In de kruidengeneeskunde werd het kruid al vroeg toegepast en beschreven, Dioscorides schreef Meidoorn voor bij buikloop en witte vloed bij vrouwen. Een omslag van de wortel zou splinters en doorns uit de huid trekken (Signatuurleer), volgens Dodoens. In de bloementaal duidt de Meidoorn op hoop.

Botanie

Meidoorn is een struik of kleine boom, de bast is aanvankelijk lichtgrijs en glad, later wordt hij bruin en gebarsten, het hout is zeer hard en de boom kan zeer oud worden, wel zo'n 500 jaar. De bladeren vallen in de herfst af. Er bestaat een éénstijlige en een tweestijlige Meidoorn, de éénstijlige Meidoorn heeft diepe insnijdingen in het blad, de lobben zijn gescheiden, de tweestijlige Meidoorn heeft ondiep gezaagde bladeren, beide soorten hebben witte of roze bloemen, de bloeitijd is van mei tot juni, de bloemen staan in schermvormige trossen, met 5 kelkbladen, 5 losse kroonbladen en bij de éénstijlige Meidoorn één stijl en violette meeldraden en bij de tweestijlige Meidoorn, twee stijlen en rode meeldraden, later vormt zich een steenvrucht die ovaal is en rood. De geur is zwak en enigszins weëig.

Signatuur

De doorns wijzen op een grote weerstand en het aanzetten tot activiteit. De meeldraden in het hartje van de bloem zijn roodroze en geven een indicatie naar het hart en energie. Het aantal van de meeldraden (vijf) en de witte kleur staan voor harmonie, kalmte en vriendelijkheid. De kleur wit geeft ook een aanwijzing voor een werking op de vrouwelijke organen. De geur wijst op een werking via en op het zenuwstelsel.

Typologie

Meidoorn past bij een energiek maar angstig mens, die zijn haar emoties niet kan uiten. Iemand die verkeerd met zijn of haar emoties omspringt en moet leren het hart meteen te luchten. Meidoorn geeft daarbij nieuwe levensmoed en heeft een kalmerende invloed op de gehele mens.

Inhoudsstoffen

- Flavonoïden
- Veel looistoffen
- Saponinen
- Organische zuren (Crataeguszuur)
- Vitaminen: B en C
- Etherisch olie
- Glycosiden

Werking

Bloedsomloop

Een eerste middel bij nerveuze aandoeningen van het hart, bijvoorbeeld bij hartritmestoornissen bij herstel na een hartinfarct, bij vaatkrampen en angina pectoris, bij hyper- en hypotensie (regulerend) en arteriosclerose.

Zenuwstelsel

Meidoorn werkt kalmerend op het hele organisme; bij prikkelbaar, geïrriteerd gedrag, bij zenuwkrampen, bij hyperventilatie, slapeloosheid. Ook bij diarree van nerveuze oorsprong.

Vrouwen

Bij klachten van de menopauze en witte vloed.

Overige

Op sommige plaatsen in Engeland worden Meidoornknoppen nog steeds gebruikt in een hartig gerecht met niervet: rol een lange, lichte niervetkorst dun uit en leg daarop de groene knoppen en heel dun gesneden bacon. Rol de korst op, strijk de naden glad en stoom het minimaal een uur. De groene knoppen kunnen ook in een salade verwerkt worden.

Gebruik

Je kan de bloeiende toppen gebruiken voor de thee of tinctuur, maar ook de bessen. Men kan dit kruid vrij lang gebruiken. Bij acute situaties zoals bij angina pectoris of hartkloppingen dan de acute dosis, elke 10 minuten 10 druppels. Meidoorn kan goed samen gebruikt met reguliere middelen tegen dezelfde klachten, een zeer veilig middel.

De werkzaamheid van Meidoorn kan tot drie maanden op zich laten wachten.

Goede combinaties

Meidoorn laat zich makkelijk combineren met andere kruiden die specifiek werken op de bloedsomloop zoals Maretak, Hartgespan, Citroenmelisse, Lindebloesem, Duizendblad, Lavendel, Passiebloem en Herderstasje.

Recepten

Tinctuur bij slapeloosheid en duizelingen

- 1 gr gedroogde bloemen en vruchten in 20 ml 70% alcohol
- Na een week filtreren en de likeur bewaren in een fles met druppelkurk
- 40 druppels voor het slapen gaan.

Thee bij een onregelmatige hartslag

- een weinig Meidoornbloesem op een kopje kokend water.

Thee bij hartkloppingen

- 19 gr Meidoornbloesem, 10 gr Boragebloemen, 10 gr Citroenmelisse, 10 gr Munt, 10 gr Passiebloem, 5 gr bloemen van het Lelietje der Dalen en 5 gr Wijnruitbloemen op een liter kokend water een half uur laten trekken
- zeven en lauwarm drinken
- een kopje 's ochtends en een kopje 's avonds.

Thee bij baarmoederkramp

- een tl Meidoornbloesem op een kopje kokend water
- wanneer nodig.

Lekkere theemelange

- gelijke delen Meidoornblaadjes, Salie, Citroenmelisse en de bladeren van de Zwarte Bes.

Magie

- Geslacht: Mannelijk
- Planeet: Mars
- Element: Vuur
- Goden/Godinnen: Maia, Cardea, Flora, Hymen, Maria
- Krachten: Vruchtbaarheid, Kuisheid, Vismagie, Geluk

Gebruik

Meidoorn wordt al heel lang gebruikt om de vruchtbaarheid te bevorderen. Het wordt veel gebruikt in huwelijksrituelen, vooral als het huwelijk in de lente plaatsvindt. De bladeren worden vreemd genoeg gebruikt om de kuisheid te bewaren, men kan de bladeren in bed plaatsen voor dit doel. in een sachet gedragen tijdens een vistrip geven ze een goede vangst. Tevens zorgt het voor geluk en blijheid voor de depressieven. Meidoorn beschermt tegen de bliksem en boze geesten. Het beschermt het huis tevens tegen stormen. De Romeinen plaatsten ook Meidoorn in de wiegjes van kinderen om ze tegen boze bezweringen te beschermen. in het verleden bevatten de meeste heksentuinen wel een Meidoorn. De Meidoorn is ook heilig bij de Elfen en maakt deel uit van de Elfenboomtriade in Engeland, "The Oak, The Ash and Thorn", en wanneer al deze bomen samen groeien zal dit Elfen aantrekken. Binnen de Keltische Bomenkalender vertegenwoordigt de Meidoorn uiteraard de maand mei > Uath (13 mei - 9 juni)

2004

Paardebloem

De Paardebloem is voor iedereen een bekende plant, vooral ook in de Hel- en Zuylespolder. Als het BLAD in maart uitkomt zijn de eerste geelbloeiende planten, Speenkruid en klein Hoefblad al op hun retour, maar dan zijn er weer enorm veel Paardebloemen in de bloei. Dit wordt dan weer gevolgd door een enorme overdaad van de zaadbollen. In het onderstaande artikel worden er veel wetenswaardigheden over deze plant uit de doeken gedaan. En wellicht is er met de recepten iets lekkers te bereiden.

Het gehele artikel is weer intergraal overgenomen uit de Internetsite van Gonnie van Elteren:

<http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/default.htm>

De foto is van overgenomen uit Geneeskrachtige planten uitgave REBO Productions.

Paardebloem

Namen | Familie

Compositiefamilie - Asteraceae (Compositae)

Botanische naam

Er zijn verschillende verklaringen voor de geslachtsnaam, mogelijk komt *Taraxacum* van het Griekse *'taraxa'* wat "ik heb veroorzaakt" betekent en *'achos'* wat voor *'pijn'* staat, een verwijzing naar de medicinale werking van de plant, een andere uitleg is dat *'Taraxacum'* zou staan voor oogziekte. Weer een andere verklaring is dat *'Taraxacum'* een uit het Arabisch of Perzisch stammend woord is voor een Compositet, het staat echter niet vast of het over *'onze'* Paardebloem gaat. De soortnaam *'officinalis'* is een indicatie dat het een al van oudsher erkend geneeskruid is.

Andere talen

- * E: Dandelion
- * F: Dent de Lion
- * D: Löwenzahn

Volksnamen

- * Beddepisser
- * Brievenbesteller
- * Hondentong
- * Hondsbloem
- * Hondspol
- * Kaarsjes
- * Kettebloem
- * Kettekroed
- * Klierwortel
- * Konijnengroen
- * Leeuwentand
- * Melkbloem
- * Molsla
- * Paerdsbloom Kettebloom
- * Papebloem
- * Papekruid
- * Pisbloom
- * Pissebloem

- * Uitblazertjes
- * Varkensbloem
- * Zoggendistel

Geschiedenis

Vreemd genoeg niet genoemd door de schrijvers in de klassieke oudheid, ondanks dat de plant in overvloed groeide in alle gematigde gebieden van Europa. In China wordt de plant al in de 7^{de} eeuw genoemd als medicinaal kruid. Door de Arabische artsen wordt het kruid voor het eerst genoemd in de 10^{de} en 11^{de} eeuw, zij noemden de plant '*Taraxacon*'. in Wales werd de plant ook veel in de middeleeuwen toegepast, tijdens de renaissance werd het kruid in toenemende mate gebruikt. in de 20^{ste} eeuw werd de plant gebruikt in de zogenaamde '*taraxacotherapie*', voor nieren, blaas en constitutie, dit was toch een wat éénzijdige behandeling. Binnen de Ayurveda wordt Paardebloem toegepast bij leverkwalen.

Signatuur

Paardebloem heeft een bladrozet waarmee hij iedere andere plant verdringt, de wortel is praktisch onuitroeibaar, dit alles wijst op een grote weerstand en aarding. Na het plukken wordt de stengel snel slap, de hele plant is zeer bitter van smaak. De bloemen staan altijd naar de zon gericht. De gele kleur van de bloemen duidt op een werking voor de spijsvertering, met name voor de lever.

Typologie

Deze plant past bij mensen die zich beter voordoen dan ze zijn, mensen met een onderdrukte ik, die alleen het goede en het beste van het leven willen zien.

Inhoudsstoffen

- * Bitterstoffen (o.a. taraxicine)
- * Looistoffen
- * Vitaminen: A, B, C en D
- * Glycoside (Taraxine)
- * Mineralen: calcium, natrium, kalium, silicium (voor nieuw weefsel), ijzer, mangaan, zwavel
- * Inuline (werkt als insuline, regelt de suikeromzetting, bloedsuikerverlagend)
- * Etherische olie
- * Xantophyl

Werking | Spijsvertering en urinewegen

Voor de lever, bij geelzucht en een trage leverwerking. Ook bij hepatitis, verstopping van de lever en de galblaas, ook bij galstenen, stimuleert de galafvoer. Kruiden die werken op de ogen, werken ook op de lever, want de ogen zijn een reflexpunt van de lever, denk aan het geel worden van het oogwit als er sprake is van hepatitis. Door de diuretische werking ook een goed middel bij reuma en jicht. Stimuleert de pancreas bij diabetespatiënten Een zeer goede vochtdrijver, ook als het vasthouden van vocht wordt veroorzaakt door hartfalen. Heeft een mild laxerende werking.

Werking | Constitutie

Algeheel versterkend door een grote hoeveelheid mineralen en vitamines, ook bij anemie, bloedaanvullend, een zeer goede voorjaarsreiniger.

Werking | Zintuigen

Bij branderige ogen, vermoeide ogen, oogzwakte, bijziendheid (stel je hier niet teveel van voor). Bij droge ogen kan men beter Korenbloem of Ogentroost gebruiken. ook voor huidproblemen die door problemen van de lever worden veroorzaakt (droog eczeem).

Werking | Overige

De jonge blaadjes kunnen als Molsla in het voorjaar gegeten worden in een salade, ook de bloemen kan men eten. Het witte melksap is licht giftig, het zit in alle bovengrondse delen. Paardebloemen zijn een belangrijke honingleverancier, een plant waar bijen zelf sterk de voorkeur voor hebben.

Gebruik

De Ø wordt gemaakt van de wortel, in het najaar verzamelen, vanwege het hogere gehalte aan inuline in dit jaargetijde. Om de wortel te drogen kan men ze het beste in de lengte doorsnijden. De gedroogde wortel kan ook gedroogd worden en gemalen en dan gedronken worden als koffie. De thee wordt gemaakt van de jonge blaadjes en de bloemen in het voorjaar oogsten. De thee is een zeer goede reiniger voor het voorjaar.

Let op!

Bij zeer grote hoeveelheden ingenomen kan Paardebloem tot maag - en darmstoornissen leiden en zelfs tot hartritmestoornissen. Het sap uit de bloemstelen kan huidirritatie veroorzaken.

Goede combinaties

Gaat voor problemen van de galblaas goed samen met Kweekgras en Duizendblad. Bij leverproblemen samen met Mariadistel. Voor een diuretisch effect afwisselen met andere kruiden als Heermoes, Brandnetel etc.

Recepten | Diuretisch decoct

- * 100 gr Paardebloemwortel aan de kook brengen in een liter water
- * Van dit decoct drie kopjes per dag.

Recepten | Diuretische thee

- * 25 gr Paardebloemblad op een liter kokend water
- * Laten afkoelen en zeven
- * Een kopje 's morgens op de nuchtere maag.

Recepten | Paardebloemsap

- * bij nierstenen goed schoongemaakte Paardebloemen in een doek uitpersen
- * Het sap licht zoeten en
- * dagelijks bij kleine beetjes innemen, per keer een eetlepel.

Magie

- * Geslacht: Mannelijk
- * Planeet: Jupiter
- * Element: Lucht
- * Goden/Godinnen: Hecate
- * Krachten: Voorspellen, Wensen, Het Oproepen van Geesten

Gebruik

Als je wilt weten hoe lang je nog te leven hebt, blaas dan de pluisjes van een Paardebloem, zoveel als erop blijven staan, zoveel jaren heb je nog te leven. Op deze manier kun je ook de tijd lezen, zoveel pluisjes als er nog op de Paardebloem staan, zo laat is het. De wortel kan wanneer deze is gedroogd, worden gemalen als koffie, als men hiervan een thee maakt kan deze voorspellende krachten teweeg brengen. Ook kan men deze thee naast je bed zetten om geesten op te roepen.

Om een boodschap aan een geliefde te sturen, kun je Paardebloempluisjes in zijn of haar richting blazen en je boodschap visualiseren. Als je Paardebloemblad begraaft in de zuidwesthoek van je huis, zal er een gunstige wind over blazen.

Maart 2004

Pastinaak

Het aantal Apotheek planten blijkt onuitputtelijk. Onze Biesbosch is bijzonder rijk aan alles wat leeft en groeit. En al bladerend in de boeken, waarin geneeskruiden staan beschreven, is er een enorme keuze te maken. Deze keus is deze keer een leuk kruid, de Pastinaak, of *Pastinacea sativa*, behorende tot de grote familie der schermbloemigen of umbeliferae, behandelen.

Waarom is die Pastinaak zo'n leuk kruid? Wel, in de eerste plaats omdat het een kruid is dat met haar vele gele schermen en opwekkende aanblik heeft. De samengestelde schermen bestaan namelijk uit een 15-tal kleine schermen die op hoekige stelen staan. En bovenal is het leuk omdat dit een echt ouderwets kruid is dat hier al in ons land groeide voordat dit op grote schaal in cultuur genomen werd. Het hoort hier dus echt thuis en heeft de cultuurstormen glansrijk doorstaan. Pastinaak stelt niet veel eisen aan de bodem en komt voor op zonnige en minder zonnige, open en grazige plaatsen op min of meer vochthoudende, carbonaat- en voedselrijke, maar weinig bemeste bodem. Tegenwoordig is zij veelal een berm- en dijkbewoner en komt ook voor langs slootkanten en in kleigroeven.

Met het in cultuur nemen van gronden werd de Pastinaak aanvankelijk ook gekweekt om de goed bewaarbare, eetbare en zetmeel houdende wortel, die als voedsel diende. Onder andere vormde de Pastinaakwortel de basis van hutspot. Later echter werd de Pastinaak als cultuurplant in Nederland door de komst van Peen en Aardappel verdrongen. Wel werd zij in Noord-Holland nog lang voor de export verbouwd.

Grappig is dat de Pastinaak nu weer populair is als alternatieve groente en wordt zij ook in soepconserven gebruikt. Dit is niet onlogisch want voor het telen van aardappels moeten er nogal veel bestrijdingsmiddelen worden gebruikt vanwege de veel voorkomende ziektes en het doodspuiten van het loof voor het rooien. Zie hieronder het Biesbosch Kombuis voor diverse Pastinaak gerechten, opgeduikeld in het Internet.

Grappig zijn ook de Ollie B. Bommel verhalen van Marten Toonder. Hierin komen veelvuldig Pée Pastinaak en Kweetal voor. Dit twee ijverige figuren die in harmonie met de natuur leven. Hun rol in die kostelijke verhalen is het weer ordenen van de shade, die door opportunistisch gespuis (waar wij mensen toch ook wel in grote mate toe behoren), aan de natuur werd aangericht. En daar hadden Pée Pastinaak en Kweetal hun handen meer dan vol aan. Als gewas is de Pastinaak een ordenend kruid. Daarom zal Pée hiernaar zijn vernoemd door de briljante Marten Toonder.

Geneeskrachtige waarde van de pastinaakwortel kan toegeschreven worden aan de vitamines A en C die zij bevat. Ook is zij urinedrijvend. Mensen met maagklachten of een moeilijke stoelgang wordt aangeraden om de verse wortel rauw te eten. Ook wordt fijngemaakte pastinaakwortel vermengd met honing wat een hoeststillend middel oplevert. Hiertoe kan echter ook het pastinaakblad worden gebruikt. Gedroogde Pastinaakzaden worden als keukenkruid gebruikt. Met voegt ze toe aan salades, groentesoep en (op het laatste moment) aan zuurkool. In het laatste geval kan het kruid winderigheid voorkomen. Thee van gedroogde zaden wordt wel gebruikt tegen maag- en darmklachten, waterzucht en kwalen aan nieren en blaas.

Een nadeel is, dat bij veelvuldig contact met de plant, er een huidirritatie met ontstekingen kan ontstaan. Daarom wordt ook gebruik van Pastinaak in hoge doses afgeraden.

Net zoals bij alle voorafgaande Apotheek artikelen, is hier opnieuw de conclusie te trekken dat ook het onderwerp van deze keer weer boeiend en de moeite waard is. Als we straks de Pastinaak tijdens de bloei in juli ontdekken, is het echt een reden om er eens extra goed naar te kijken en genieten.

Arie.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Kruiden encyclopedie, Nico Vermeulen, uitgave R&B.

Uit het Biesbosch kombuis

Pastinaken zijn vanaf september tot ongeveer januari verkrijgbaar.

Gestoofde pastinaak. Ingrediënten: uien en pastinaak

Bereidingswijze:

Stoof enkele uien in een beetje olie. Schrob de pastinaak goed met de kokosborstel maar schil deze niet. Voeg de fijngesneden pastinaak bij het gestoofde uitje en laat verder gaar sudderen.

Breng op smaak met wat tamari, groentebouillon en verse kruiden.

Prei-pastinaaksoep

1 flinke pastinaak	2 preien	1 ui	1 gekookte aardappel
2 eetl tarwemeel	1 bouillonblokje	1 l water	

Snij de ui, de prei en de pastinaak klein. Ca. 5 minuten fruiten. Breng ook het water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.

Prak ondertussen de aardappel fijn. De aardappel en de groenten aan de bouillon toevoegen.

Het meel met wat water aanlengen en door de soep roeren. Een kwartiertje laten koken.

Gegarneerd met wat blaadjes waterkers wordt het nog aantrekkelijker.

(Uit: Gezond Idee! nr. 24)

Pastinaak in plakjes.

De pastinaak is de voorganger van onze winterwortel. De lange witte wortel heeft een zoetige, op anijs lijkende smaak. De wortel is iets minder stevig dan de winterwortel.

Schil de wortels met een dunschiller. Stoof plakjes pastinaak in een beetje boter gaar in 20 minuten.

Appel-pastinaak soep

Dit heb je nodig: 60 g plantaardige margarine, 500 g pastinaak, 1,5 tl mosterd, 500 g appels, 1 l water, 25 ml soja cuisine, 1 tl karwijzaad, zout en peper naar smaak.

Zo maak je dit gerecht: Verhit de margarine in een groot pan op een laag vuur.

Schil de pastinaak en hak 'm in stukjes. Roer de mosterd door de margarine en voeg de pastinaak toe. Snijd de appel in stukjes en voeg die met het water toe aan de pastinaak.

Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 5 tot 7 minuten sudderen totdat de appel uit elkaar valt.

Haal de pan van het vuur, doe de soep over in een blender, voeg de soja cuisine toe en meng tot een gladde soep.

Doe de soep weer in de pan, voeg de karwijzaadjes en peper en zout toe en breng voorzichtig aan de kook.

Pastinaak met appelsaus uit de oven

Dit heb je nodig: 1 kg pastinaak, 60 g plantaardige margarine, 1,5 el mosterdpoeder, 3 el appeldiksap, zout en peper naar smaak.

Zo maak je dit gerecht: Verwijder de top en het onderste stuk van de pastinaken en snij ze in de lengte in vieren.

Kook ze vier minuten, laat ze uitlekken en zet apart.

Smelt de margarine in een pan, voeg mosterdpoeder en appeldiksap toe. Meng er peper en zout door.

Haal van het vuur en zet even apart. Doe de pastinaken in een ovenschaal, giet er de appelsaus over en zet 30 minuten in een op 180 graden Celsius voorverwarmde oven.



Juni 2000

Peen

Zo gewoon en zó weinig opvallend, dat je hem over het hoofd zou zien, is de peen, de *Daucus carota*. Oorspronkelijk afkomstig uit zuid-west Azië en zuid-west en midden-Europa, is hij als verwilderd cultuurgewas in de gematigde streken terecht gekomen als de wilde peen. Maar natuurlijk wordt de peen, waarschijnlijk afkomstig uit Afghanistan, nog steeds gekweekt voor de consumptie, of voor veevoer. Het verschil met de Wilde peen is niet zo heel groot.

De wilde peen komt veel in onze omgeving voor, verspreid over weilanden, langs veldwegen, in lichte bossen en bij waterlopen. Hij komt veel voor op grazige, matig vochthoudende plaatsen in hooguit matig bemeste grond. De grond moet ook niet te zwaar zijn, vermoedelijk omdat de penwortel daar moeilijk in doordringt. In de tuin en op de akker wordt hij beschouwd als onkruid. In sommige streken, met name Noord Holland, bestrijdt men de Wilde peen en andere schermbloemigen op een buitensporige manier volgens het zogenaamde "fluitekruidbesluit", ook wel aangeduid als "toeterschouw". Het argument daarvoor is dat deze planten dragers van ziekteverwekkers bij cultuurgewassen zouden zijn. Dit blijkt echter maar zeer ten dele juist te zijn.

Het leuke van de peen is, dat na de bloei, de schermstralen van de bloemen zich naar binnen krommen en de vruchten aaneen klitten waardoor er een nestachtig geheel ontstaat. Een oude Nederlandse naam voor de plant is dan ook 'vogelnest'. Vooral in september oktober zijn deze 'nestjes' nog opvallend veel te zien. Zowel wind- als klitverspreiding van de zaden komt voor.

Leuk om te vermelden is, dat de meest beroemde en gerespecteerde 'meeëter' van gekweekte Peen de Koninginnepage is, de koningin van alle Europese vlinders. Na vele jaren van schaarste komt deze prachtige vlinder sinds 1970 weer meer voor, vooral bezuiden de grote rivieren. Vroeger werden de fraaie rupsen van het wortelloof gehaald en als huisdier opgekweekt.

Voor de bereiding van geneesmiddelen worden de vruchten van de wilde planten gebruikt. Voordat de bloemschermen in volle bloei staan worden zij afgesneden, de vruchten eruit geslagen en gedroogd. Van de vruchten wordt een urine drijvende thee getrokken, waarmee nier- en stofwisselingsziekte worden behandeld. Ook de verse bladeren worden hiervoor wel gebruikt.

De wortels van gekweekte variëteiten zijn, vooral rauw gegeten, erg rijk aan caroteen, de vitamines B, C en het pro-vitamine A, het zogenaamde Bèta-caroteen. Het gebruiken van de Bèta-caroteen is veel beter dan het gebruiken van de vitamine A op zich zelf, omdat hiervan een te veel nogal schadelijk kan zijn. Verder bevatten de wortels mineralen en suikers. Alhoewel, sommige mensen doen vaak nog wat extra suiker op de peentjes, hoe zoeter hoe lekkerder!

Kortom peen is een uitstekend en goedkoop voedingsmiddel. Jaap Huibers is in zijn boekje "Met een bos wortelen in de hemel" helemaal lyrisch over de peen vanwege al die goede stoffen. Hiermee bedoelt hij dan, dat met het nuttigen van deze goed gekweekte en bereide groente, er een enorme dosis zonne-energie wordt opgedaan.

De bouillon, die van de wortel wordt getrokken, is een zeer betrouwbaar middel tegen diarree bij kinderen. Voor de behandeling van darminfecties en spijsverteringsstoornissen wordt de geraspte wortel gebruikt. Ook helpt dit middel tegen vermoeidheid bij kinderen en ondervoede of door ziekte verzwakte mensen. Wortelsap is wormafdrijvend en vergroot, vooral in het donker, het gezichtsvermogen. Het is bij kinderen ook een uitstekend geneesmiddel bij amandelontsteking en poliepen. Als verse wortelbladeren op brandwonden en fijngewreven bladeren op moeilijk genezende, zwerende wonden worden gelegd, dan bevorderen ze het genezingsproces aanzienlijk.

Nooit verwacht dat zo'n gewoon, zelfs overbekend kruid, zoveel goeds in zich verenigt. Daarom deze keer een wat langere apotheek dan gebruikelijk. Laten we toch eens even stil staan bij de Wilde peen. Er valt heel wat over te vertellen.

Arie.

Bronnen:

- Geneeskachtige planten, REBO Productions.
- Nederlandse Oecologische Fora, E. J. Weeda et al.

Juli 1996

Salvia

In de november Apotheek beschreef ik wat algemene dingen van de kruidengeneeskunde. Leuk was het om kort daarna in Elseviers Magazine in een uitgebreid artikel te lezen dat de kruidengeneeswijzen inmiddels alom zijn geaccepteerd; het middel werkt, punt uit. En geen wetenschappelijke bezwaren over het al dan niet bewijsbaar zijn van **hoe** het werkt.

Deze keer weer, zoals meestal de beschrijving van één kruid, de Salvia of Salie, waarvan er wereldwijd zo'n 500 soorten voorkomen. Deze Salie is een van oudsher bekend geneeskruid. Hij behoort tot de lipbloemigen net zoals Rozemarijn, Thijm, Hondsdraf enz. Al die lipbloemigen hebben gemeen dat de geurstoffen in de bladeren aanwezig zijn en niet alleen in de bloemen. Daarom wordt wel gesteld dat de lipbloemigen de hierarchieke bovenlaag in de ontwikkeling der planten vormen.

De naam Salvia is afgeleid van *salvare*, wat redding betekent.

Salie is een halfheester, heeft dus wat houtige stengels. Zijn oorsprong ligt in de landen rond de Middellandse zee en de Balkan. Ons land bevindt zich aan de noordgrens van het verspreidingsgebied. Hij komt voor langs de grote rivieren en houdt van wat kalkrijke grond. De meest bekende soort, de Veldsalie, zal in de Biesbosch niet veel gezien worden, maar ik heb het idee dat hij in het gebied van de Kop van de Oude Wiel best wel eens te vinden zou kunnen zijn. Er zijn ook diverse *Salvia*-soorten bekend als tuinplant.

De *Salvia officinalis* L. is, binnen de *Salvia*-soorten, het bekende geneeskruid. Daartoe worden de bladeren gebruikt, deze worden gedroogd of er wordt etherische (geurende) olie uit gewonnen. De thee of tinctuur heeft een antiseptische werking, dus goed tegen infecties en is beroemd als gorgelmiddel tegen keelpijn. Dit helpt echt snel en grondig.

Verder is Salie eetlust opwekkend, activeert dus de spijsvertering, bevordert de galwerking, stimuleert en reinigt alle organen. Verder helpt het tegen opgeblazenheid, krampen, overmatige transpiratie en suikerziekte.

Uitwendig kan Salie ook gebruikt worden om wonden te doen genezen en het helpt ook bij bloedend tandvlees.

Een beroemde toepassing is die bij slapeloosheid. Als men te moe is om in te slapen, dan kan er energie worden opgedaan door een paar Salieblaadjes even te laten trekken in warme melk met wat honing. Na het zo warm mogelijk drinken hiervan, zal het resultaat een verkwikkende slaap zijn.

Er schuilt echter ook een addertje onder het gras. Het is namelijk niet goed om veel Salie te gebruiken, een dosis van meer dan een paar gram kan wat giftig en derhalve gevaarlijk zijn. Ook wordt aanbevolen om steeds verse thee te zetten omdat de smaak al gauw erg sterk wordt. De thee is dan donkerder van kleur geworden en smaakt echt niet lekker meer.

Niet vergeten! Bij keelpijn echt eens Salie proberen! Gebruik hem om te gorgelen en neem kleine slokjes.

Arie.

Bronnen:

Nederlandse Oecologisch Flora, E.J. Weeda et al.

Geneeskrachtige Planten, uitgegeven door REBO Productions.

Februari 1998

Sleedoorn

Sleedoorn *Prunus spinosa*

In deze Apotheek een struik met een aantal interessante aspecten.

De Sleedoorn is inheems in heel Europa en het aangrenzende Azië en Afrika.

Hij komt veel voor in parken, zo kunnen we hem ook vaak zien in “onze” Hel- en Zuilespolder. Het is een lage tot tamelijk hoge doornstruik die aan het begin van de lente bloeit. De struik zelf wordt tot 5 meter hoog en kan naar believen worden gesnoeid. Heel mooi zijn de prachtige bloesems, maar zeker zo interessant zal zijn om in het najaar, dit artikel komt in het najaarsBLAD, uit te kijken naar de sleeën, de kleine pruimpjes. In de herfst groeien sommige bloempjes uit tot blauwzwarte sleepruimen, die door vogels worden gegeten. De steenvruchten staan rechtop op korte stelen. Ze zijn diepblauw berijpt, hard en wrang ('slee' = de tanden stroef makend). Ze worden voor mens en dier pas eetbaar nadat ze een tijdlang bevroren zijn geweest. Ze kunnen dan tot compote verwerkt of op brandewijn worden gezet. De vruchten die voor geneeskundige doeleinden zullen worden gebruikt, worden geplukt wanneer ze rijp zijn, in september of oktober (voor de bereiding van jam of wijn worden de bessen geplukt na de eerste nachtvorst, omdat ze dan hun bitterheid verloren hebben). Ze worden zonder steeltje gedroogd en moeten hard worden. Weke of bruinachtige bessen worden weggegooid. Van de sleeruimen, wordt een lekkere jam gemaakt die de spijsvertering stimuleert en de eetlust opwekt. De onbehandelde vruchten bevatten veel tannine en zijn voor mensen giftig.

Waarschijnlijk is de Sleedoorn een van de stamouders van Pruim en Kroosjes.

Met de bloei verschijnen er plotseling talloze witte bloempjes aan de zwarte takken van de sleedoorn. Die is dan nog bladloos, zodat de bloei extra opvalt. Kort na de bloemen verschijnen de bladeren, die aanvankelijk scherp tegen de zwartbruine takken afsteken. Jonge twijgen zijn dof door hun beharing. De bladeren zijn klein; de bladschijf wordt niet meer dan vier, de bladsteel niet meer dan één centimeter lang (een verschil met Kerspruim). De bloemen staan meestal afzonderlijk. De kroonbladen zijn langwerpig en zuiver wit. Voor gebruikdoeleinden worden de bloemen verzameld nadat ze ontloken zijn. Ze worden één voor één geplukt of uit de boom geschud en in lakens opgevangen. Ook worden wel bloesemtakken afgesneden en vervolgens uitgeschud.

De thee van het blad en vooral van de bloesem van de sleedoorn is al eeuwen lang als medicijn bekend. Er zouden zeer uiteenlopende kwalen mee verholpen kunnen worden. De algemeen erkende werking is veel beperkter. De thee laxeert en heeft een licht urinedrijvende en laxerende werking.

Van de sleedoorn worden ook de schors en de bessen verzameld. In mei wordt de bast van jonge twijgen afgehaald en bij kamertemperatuur gedroogd.

Van de schors worden afkooksels gemaakt die als gorgeldranken dienen. Tegen verkoudheid wordt een thee gegeven van de bladeren met wat citroensap erdoor. Van de gedroogde sleeën wordt een alcoholisch extract bereid dat helpt tegen diarree. Eveneens levert de schors kleurstof waarmee stoffen en wol bruin worden geverfd.

Conclusie: De Sleedoorn is een heel interessante struik, die na de bloei niet erg opvalt maar zeker de moeite waard is om er eens bij stil te staan en te zoeken naar de vruchten, maar deze dus nooit laten proeven. En misschien is het voor sommigen ook een uitdaging om eens sleedoornjam of een -drankje te maken.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.

Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.

Kruiden encyclopedie, Nico Vermeulen, uitgave R&B.

Diverse Internet Sites.

September 2002

Sporkehout

Met Sporkehout (*Rhamnus frangula*), of Vuilboom (*Rhamnus*) wordt meestal dezelfde bekende parkstruik of –boom van 3 tot 7 m hoogte aangeduid. Zij behoren tot de kleine Wegedoornfamilie en in de kruidenboeken wordt er geen, in de flora wordt er wel onderscheid gemaakt; in dit artikel gebruik ik de naam Sporkehout.

De jonge plant heeft een paarsbruine schors met witachtige lenticellen; later wordt de schors grijsbruin en weer later wordt hij zwart. De bloei is van juni tot augustus; de vrucht is een ronde paarszwarte steenvrucht; deze bes bevat 2 tot 3 zaden.

Sporkehout komt in het grootste gedeelte van Europa, ook in de noordelijke streken, voor. Hij groeit op vochtige tot drassige plaatsen met enigszins zure bodem, in elzen-, eiken- of dennenbossen. In onze parken zal hij voor komen, niet bekend is of hij in de Hel- en Zuylespolder te vinden is. In broekbossen groeit Sporkehout vaak samen met de Grauwe en Geoorde wilg.

Veelvuldig hakken begunstigt Sporkehout (= sprokkelhout) dat het uit afgehakte stammen snel en overvloedig weer uitloopt.

Het aantal insecten, vooral vlinders, dat op Sporkehout voorkomt is vrij groot; de bekendste is de Citroenvlinder. Het Vuilboomblauwtje is er zelfs naar genoemd, alhoewel de rupsen zich op allerlei loofhoutgewassen kunnen ontwikkelen.

Verder is wel interessant dat het Sporkehout weinig anorganisch materiaal (as) bevat en levert daardoor een goede houtskool, bruikbaar als tekenkool, of vroeger een bestanddeel van buskruit. Tenslotte staat (of stond) het bij imkers hoog aangeschreven omdat het, niet alleen als langdurig bloeiende drachtplant, ook lange, dunne twijgen oplevert, die als spijlen voor bijenkorven te gebruiken zijn. Hierop duidt de Friese benaming ‘bijspilehout’.

Sporkehout is bekend van het gebruik om er een laxermiddel van te maken. Hiertoe worden jonge twijgen verzameld. Vervolgens wordt de bast voorzien van inkepingen op 1- tot 30 cm en wordt er op de bast geklopt tot deze loslaat. Dan wordt de bast gedroogd waarbij zich rolletjes vormen. Deze schorsrolletjes worden een uur lang verhit tot 100° C. Dit proces is nodig om de braakverwekkende stoffen om te zetten in purgerende stoffen. Hetzelfde effect kan worden bereikt door de schors minstens één jaar te bewaren anders gaat hij bij gebruik vreselijk stinken en veroorzaakt dat de zieke gaat braken.

De gedroogde schors zit vaak in theemengsels voor reinigende voorjaars- of herfstkuren, maar wordt ook puur als thee toegepast. Deze thee heeft een mild en toch krachtig afvoerend effect, speciaal voor het reinigen van de dikke darm.

Van de bast worden warme of koude aftreksels gemaakt die een laxerende werking hebben en ook wormen en bepaalde eencellige organismen verdrijven.

De drogerij wordt in Siberië veel gebruikt o.a. om er gal- en leverziekten mee te behandelen, maar ook bij koorts, tegen darmparasieten en, uitwendig, tegen schurft.

Ook de jam van de vuilboombessen is een beproefd huismiddeltje tegen verstopping. Ook worden de gedroogde bessen voor dit doel wel gegeten.

Met de schors kunnen stoffen als wol bruin worden geverfd en vroeger maakte men er een middels van om hoofdluis mee te bestrijden.

Sporkehout of Vuilboom: Best een interessant kruid om bij stil te staan in onze winter- of voorjaarswandelingen!

Arie.

Bronnen: Geneeskrachtige planten, Rebo Productions.
Nederlandse oecologische FLORA, e.j. weeda et al.
Kruiden encyclopedie, Nico Vermeulen, uitgave R&B.

December 2002

Tormentil

Het Biesboschbeleid is er op gericht om een floraverrijking te verkrijgen. Dit kan bereikt worden door de terreinen te laten verarmen. Armere grond is er bij voorbeeld aan de Kop van de oude Wiel en de onbemeste hooilanden.

Tormentil zoekt een zo'n armere bodem, op de rijkere Biesbosch gronden wordt hij niet waargenomen. Het is een aardig kruid, waarvan de bloem vier kleine, lichtgele bloemblaadjes draagt, met aan de voet een oranje plekje. De wortelstok heeft verschillende toppen en is bedekt met talloze draderige wortels. De naam Tormentil is het verkleinwoord van torment, dat kwelling betekent. De wortel wordt gebruikt als pijnstiller, dus als men door pijnen wordt gekweld. Het is één van de zeer bekende kruiden in het rijtje met Valeriaan, Stinkende Gouwe, Brandnetel, Hop enz.

Tormentil groeit graag in de nabijheid van inheemse familieleden als Bosaardbei, Hondсроos en Braam. Hij wordt vaak aangetroffen op kapvlakten op de bulten rond boomstompen, op blauwgrasland, onbemeste graslanden, bermen en slootwallen.

In verlandingsvegetaties van ijle rietvelden en trilveenmoerassen met een mosdek waarop veenmossen overheersen, verschijnt Tormentil in een tamelijk laat ontwikkelingsstadium.

Bij bemesting van grasland op hellingen behoort Tormentil, met Gewone veldbies en Brem, tot de planten die zich het langst tussen het gras kunnen handhaven. Andere planten die dikwijls samen met Tormentil voorkomen zijn Kruipwilg, Tandjesgras, Blauwe en Zwarte zegge, Moerasrolklaver, Biezeknoppen, Veldbies, Waternavel en nog vele anderen. Dit veeltallige gezelschap bevestigt dat er op armere grond een grotere soortenrijkdom voorkomt.

Het deel van het kruid met de geneeskrachtige werking is de wortel. Deze wordt daartoe in het vroege voorjaar of in de herfst na de bloei uitgegraven. Hierbij mag de wortelstok niet beschadigd raken en snel worden afgespoeld om te voorkomen dat hij zich met water volzuigt. Vervolgens wordt hij gedroogd en bewaard in luchtdicht afgesloten potten.

Als geneesmiddel is Tormentil, naast de al genoemde, pijnstillende werking, ook het allerbeste middel tegen bloedingen, is bacteriewerend en ontstekings-remmend. Door haar hoge looizuurgehalte heeft Tormentil een samentrekkende werking op wonden en slijmvliezen. Het helpt tegen diarree en catarre van het darmkanaal, vooral die waarbij verstopping en diarree of bloederige ontlasting, afwisselend voorkomen. Verder bij chronische en acute ontstekingen van het spijsverteringstelsel en bij tyfus en cholera.

Uitwendig wordt het Tormentil gebruikt in gorgeldranken of mondbaden tegen ontstekingen van tandvles en in de mondholte. Verder in omslagen bij wonden die moeilijk dichtgaan. Ook etterbuilen worden ermee behandeld. Tegen diarree wordt een aftreksel van gedroogde wortel voorgeschreven. Bij neusbloeding, bloedspuwen en slijmvloeiingen geeft men eerst vaak een lepel thee en later minder vaak.

Echt weer een kruid om naar uit te kijken.

Bronnen:

- Geneeskachtige planten, REBO Productions.
- Nederlandse Oecologische Fora, E. J. Weeda et al.

Februari 1996

Vlas

Na het uitstapje naar de EHBO kruiden in het vorige BLAD, deze keer weer de behandeling van een geneeskruid Omdat het aantal Biesboschkruiden waarover wat geschreven is toch in zekere mate beperkt is, deze keer iets over vlas. Daarover vond ik een paar leuke beschrijvingen. Vlas is weliswaar geen Biesboschkruid, misschien wordt het toch hier en daar wel gevonden, maar daarover heb ik geen gegevens.

Het zal echter door het morsen van lijnzaad in wegbermen en aanspoelgordels van rivieren voor kunnen komen. Vlas is een overbekend cultuurgewas en een erg interessant geneeskruid. Het eerste omdat er in de Hoekse waard, vooral in en nabij 's Gravendeel, veel vlas verbouwd en verwerkt werd voor het lijnzaad, de lijnolie en, niet in de laatste plaats, voor het linnen (lijn). Zo'n 40 jaar geleden waren er daar nog vele kleinere bedrijfjes bezig met het winnen van de vezels uit de vlasstengels, het linnen, een grondstof voor de textielindustrie. Vanwege de arbeidsintensieve bewerkingen en daardoor hoge kosten was deze cultuur helaas gedoemd te verdwijnen.

De vlasfamilie, de Lineaceae telt wereldwijd wel vierhonderd soorten. In Nederland zijn Geelhartje en Dwergvlas inheemse soorten.

In de volksgeneeskunde had het vlas een grote waarde. Allereerst werd de verse of gedroogde stengel gebruikt voor het trekken van laxerende thee. Een mengsel van fijngewreven zaden en water kan, in geval van spijsverteringsstoornissen als klysma dienen. Het spoelt dan niet alleen de darm schoon, maar werkt ook als remmer van ziekteverwekkende micro-organismen.

Gebroken lijnzaad wordt vaak ingenomen bij verstoppingen vanwege het feit dat de vezeldeeljes de darm prikkelen en de zachtere delen de darm beschermen. Omdat lijnzaad nogal wat vitamines en mineralen bevat is het een uitstekend voedingsmiddel. Verder wordt het zaad geweekt en gekookt, waarbij er een slijm ontstaat dat erg heilzaam blijkt te zijn bij ontstekingen van de urinewegen, maag- en darmzweren. Verdund kan dit ook worden gebruikt als gorgelrankje en mondwater tegen ontstekingen in keel en mondholte. Tenslotte kan vlas ook een van de ingrediënten zijn in kruidentheeën ter verlaging van de bloedsuikerspiegel.

En om volledig te zijn, blijkt een papje van warm water en fijngemalen zaden bij verzweren een goede trekzalf te zijn.

Conclusie: Vlas is een kanjer van een geneeskruid; kijk er eens naar uit, wellicht kom je dit kruid tegen.

Arie.

Bronnen:

- Nederlandse Ecologische Flora, drs. E.J. Weeda et al. Uitgave van het IVN, VARA en VEWIN.
- Geneeskrachtige Planten, REBO Productions Lisse.

Januari 1997

Vlierbessen

Vlierbessenextract tegen griep Sambucol stimuleert het afweersysteem en heeft sterke antivirale Eigenschappen.

Dit artikel van W. van Hengel is overgenomen uit het Reformatorisch Dagblad van 18 december 2002 en werd me door een trouwe lezer aangereikt. Bedankt hiervoor Jo.

Veel leesgenoegen. We kunnen nu weer wat meer over de vlier vertellen en er was al zo veel over te vertellen.

Arie.

Vlierbessen hebben antivirale eigenschappen, zo blijkt uit onderzoek. Dat kan van pas komen bij griep, verkoudheid en infecties van de bovenste luchtwegen. De vlierbes heeft in dit opzicht oude papieren. De medicinale eigenschappen van de plant werden al beschreven door Hippocrates en ook indianen maakten er gebruik van als middel tegen reuma en koorts. Een Israëliische virologe deed twintig jaar onderzoek naar de vlierbes en ontdekte de werkzame stoffen.

Antivirin, noemt dr. Madeleine Mumcuoglu de actieve bestanddelen van de zwarte vlierbes (*Sambucus nigra*). De briljante Jodin werd geboren in Algerije en emigreerde later naar Israël. Ze studeerde aan universiteiten in Frankrijk en Zwitserland en werkte jarenlang als virologie in het Hadassah Ziekenhuis in Jenaalem, waar ze onder meer onderzoek deed naar de vlierbes. Mumcuoglu (spreek uit mumsjoegloe) isoleerde de eiwitten en de bioactieve stoffen (zogeneten flavonoiden) en onderzocht in het laboratorium de werkzaamheid tegen het griepvirus. Vervolgens ontwikkelde ze een procédé waardoor de activiteit van de werkzame stoffen in een extract behouden bleef en patenteerde ze haar vinding onder de naam Sambucol. Sambucol-siroop bevat 38 procent vlierbessenextract, frambozenextract, glucose, citroenzuur en honing. Door geldgebrek lag haar onderzoek daarna zo'n tien jaar stil. Een griepepidemie (influenza type B) in een Israëliische kibboets in de winter van 1992-1993 bood echter een goede mogelijkheid om de werkzaamheid van Sambucol in de praktijk te testen. Mumcuoglu kreeg groen licht van de Israëliische gezondheidsautoriteiten voor een onderzoek waarbij de onderzoekers noch de grieppatiënten wisten wie Sambucol dan wel een nepdrank kregen. In de Sambucol-groep waren 24 uur na de start van de behandeling de eerste resultaten zichtbaar. Symptomen zoals koorts, hoest en spierpijn waren bij 20 procent van de patiënten opmerkelijk in ernst afgenomen.

Nog weer 24 uur later was dit het geval bij 74 procent van deze groep zieke kibboetsniks en na drie dagen had 90 procent van de Sambucol-gebruikers de griep achter de rug. In de groep die de nepdrank kreeg, was dit na 48 uur slechts bij 16 procent het geval. De meesten waren pas zes dagen later weer op de been en sommigen zelfs na een week nog niet.

Noorse studie

Van recenter datum zijn de resultaten van een onderzoek onder leiding van de Noorse biochemicus dr. Erling Thom van Paraxel Noorwegen, een internationaal onderzoeksbedrijf met vestigingen in tientallen landen dat in opdracht van derden studies opzet naar de werkzaamheid van geneesmiddelen. Thom deed onderzoek bij zestig patiënten met griep (influenza type A). Ze werden willekeurig verdeeld in twee groepen, waarbij de ene groep vier keer per dag 15 ml Sambucol kreeg en de andere groep een nepdrank, gedurende een periode van vijf dagen. Onderzoekers en patiënten wisten niet wie een placebo of Sambucol kreeg. De patiënten hielden een dagboek bij waarin ze vier keer per dag hun symptomen noteerden. Na afloop van de vijfdaagse periode gebeurde dat dagelijks nog twee keer gedurende negen dagen.

In de Sambucol-groep verdwenen de griepverschijnselen gemiddeld vier dagen eerder dan in de groep die het nepmiddel kreeg, Er werden geen bijwerkingen gevonden in beide patiëntengroepen. De uitkomsten van het onderzoek zullen binnenkort worden gepubliceerd in Tbc Journal of Clinical Research. Thom, die eerder dit jaar op een congres in Praag de belangrijkste resultaten van de Sambucol-studie presenteerde, stelt dat toediening van vlierbessenextract bij griep van het type A of B een effectieve en veilige behandeling is. Is een griepaanval met Sambucol af te slaan? Voor een antwoord op die vraag wijst Mumeuogiu naar een experiment in de dierentuin van Jeruzalem. Een daar aanwezige babychimpansee ging dood aan griep. Een broertje werd ook zwaar ziek. De oppasser besloot ten einde raad haar apen Sambucol te geven, een huismiddel dat ze zelf ook gebruikte. Het zieke chimpanseetje herstelde volledig en ook de andere apen kwamen zonder kleerscheuren de griepperiode door.

De oppasser zocht contact met dr. Mumcuoglu, en in overleg met de staf van de dierentuin werd een onderzoek opgezet waarbij de ene helft van de apen dagelijks een dosis Sambucol-siroop kreeg en de andere helft gewoon vruchtensap. Na zes maanden observaties op niezen, hoesten en een loopneus bleek dat bij de controlegroep de symptomen tussen de twee en de zes dagen aanhielden. Bij de apen die Sambucol kregen, werden nauwelijks symptomen waargenomen en als deze wel optraden, verdwenen ze weer snel.

Mumcuoglu zag een gat in de markt en startte in 1991 een eigen bedrijf met de naam Razei Bar voor de productie van Sambucol als huismiddel bij griep en verkoudheid. Razei Bar -de naam betekent "Geheimen van de wildernis"- is gevestigd op een bedrijventerrein in Jeruzalem en telt inmiddels twaalf werknemers. Sambucol wordt niet alleen op de markt gebracht in Israël en de VS, maar sinds 1996 ook in Nederland en de overige Europese landen.

Koortslip

Het onderzoek naar de therapeutische effecten van Sambucol richt zich inmiddels ook op andere virale aandoeningen, zoals de koortslip, veroorzaakt door een herpesvirus. De aanzet daartoe gaf de secretaresse van Mumcuoglu die op een dag met een koortslip op haar werk kwam. Mumcuoglu gaf haar het advies een tablet Sambucol te verpoederen en het poeder op de koortslip te deppen. Groot was de verbazing toen de volgende dag het wondje was verdwenen.

"Ik geloofde niet dat het iets zou helpen. Het was als grapje bedoeld", aldus Mumcuoglu.

Het voorval vormde de aanleiding voor een laboratoriumonderzoek onder leiding van dr. Avraham Morag, hoofd van de afdeling virologie in het Hadassah Ziekenhuis.

Vlierbessenextract werd getest in celculturen tegen vier verschillende typen van het herpesvirus. Twee daarvan waren inmiddels ongevoelig voor aciclovir (merknaam Zovirax), het bekende antivirale middel tegen herpesinfecties. Uit de tests bleek dat het virus zich na blootstelling aan het vlierbessenextract niet meer vermenigvuldigde. Inmiddels is onder leiding van dermatoloog dr. Leon Gilead in het Hadassah Ziekenhuis een onderzoek gestart bij patiënten met een koortslip om de effecten te bekijken.

Uit onderzoek in 1996 waarvan de resultaten zijn gepubliceerd in de Journal of Pharmacology bleek dat Sambucol ook effectief is tegen het beruchte RS-virus, dat in deze tijd van het jaar leidt tot ziekenhuisopnames van tientallen kinderen. Het RS-virus, dat verwant is aan het griepvirus, veroorzaakt een infectie van de luchtwegen waardoor vooral kleine kinderen het benauwd kunnen krijgen.

Cytokinen

Opmerkelijk zijn ook de vorige maand verschenen resultaten van een onderzoek door dr. Vivian Barak en enkele collega's van het laboratorium voor tumorimmunologie van het Hadassah Ziekenhuis in het tijdschrift van de Israel Medical Association (IMAJ). Barak

vergeleek drie gangbare Sambucol-producten en twee preparaten op basis van Echinacea (extracten van Echinacea purpurea en E. angustifolia, de rode zonnehoeed) in combinatie met propolis, een harsachtige stof geproduceerd door bijen. Daarbij keek ze bij twaalf gezonde proefpersonen naar het effect op verschillende cytokinen, boodschappereiwitten die het afweersysteem stimuleren of afremmen en die onder meer in het bloed voorkomen.

Barak stelt vast dat de geteste Sambucol-preparaten leiden tot een sterke stijging van de productie van vijf typen cytokinen (interleukine 1 bèta, de interleukines 6 en 8, de tumornecrosisfactor (TNF-alfa) en interleukine 10. De eerste vier zijn cytokinen die een ontstekingsreactie stimuleren, de laatste remt een dergelijke reactie juist af. De geteste preparaten met Echinacea en propolis zorgden voor een matige stijging van slechts twee cytokinen (de interleukines 8 en 10).

Inmiddels is Mumcuoglu in samenwerking met Barak bezig met onderzoek naar het effect van Sambucol op het aids-virus. Uit een eerste laboratoriumstudie is inmiddels gebleken dat het vlierbessenextract zeer actief het virus te lijf gaat. Een onderzoek bij patiënten is de volgende stap.

De uitkomsten van de onderzoeken met Sambucol die tot nu toe zijn gedaan, zijn veelbelovend, maar ze zijn alleen in het lab gedaan, terwijl het aantal deelnemende patiënten in de klinische studies klein was. Dit betekent dat verder onderzoek nodig is bij grotere aantallen patiënten om de gevonden positieve effecten te bevestigen. Vlierbessenextract is zuur en patiënten met een gevoelige maag wordt daarom afgeraden het sap in te nemen op een lege maag. Vlierbessen lijken geen bijwerkingen te hebben - ze worden geregeld verwerkt in jams en vruchtensappen - maar voorzichtigheid blijft geboden. Plantenextracten bestaan nu eenmaal uit tientallen stoffen. Invloed op andere medicijnen is niet ondenkbaar. Ook van sint-janskruid werd pas na vele jaren ontdekt dat het de werkzaamheid van diverse medicijnen in niet-geringe mate beïnvloedt, terwijl altijd werd aangenomen dat het geen bijwerkingen had. Patiënten die medicijnen slikken doen er daarom goed aan hun arts of apotheker te raadplegen alvorens Sambucol te gebruiken. Omdat Sambucol het afweersysteem stimuleert, wordt het gebruik afgeraden aan patiënten met auto-immuunziekten zoals reuma en multiple sclerose. Bij dergelijke aandoeningen maakt het afweersysteem antistoffen aan tegen het eigen lichaamsweefsel. Ook patiënten die een beenmerg- of orgaantransplantatie hebben ondergaan, mogen geen vlierbessenextract innemen.

Februari 2002

Wilg

Onderstaand artikel over de wilg werd samengesteld door Piet Bron en is bijna integraal uit internet overgenomen; slechts een paar kleine aanpassingen werden er gemaakt.

Het artikel laat diverse boeiende dingen zien. Duidelijk is dat de wilg een heel bijzondere boom is die vanuit de oudheid allerlei mystieke en magische eigenschappen werd toegekend. We zien wilgen in "onze" Biesbosch altijd. En het is zeker de moeite waard om, naast wat we al weten, er nog meer bijzonderheden van te leren. Verder meen ik te weten dat de dichter Jacques Perk een Dordtenaar was, die aan het einde van de 19^e eeuw een groep vernieuwende dichters, de Tachtigers, om zich heen verzamelde. Het werk van deze groep genoot nog lange tijd bekendheid.

Dit is de tweede **Apotheek** waarin de wilg wordt belicht. Het eerste artikel was in een BLAD van ± 15 jaar geleden, dus mocht het nu wel weer. Bovendien was dat artikel totaal anders dan het onderstaande.

Veel leesgenoegen,

.....Arie.

Symboliek

De boom van betovering, van dood en wedergeboorte in een nieuwe gedaante, van het ontwaken van sluimerende gaven, van intuïtie.

Godin: Hekate, Circe, Hera en Persephone, de 'duistere' of doods-aspecten van de drievoudige maangodin, Arianrhod

God: Vidhar

Machtsdieren: wolvin, slang, haas, kat.

Botanie

Daar het hier om verschillende soorten gaat is er moeilijk een beschrijving te geven. Er zijn echter kenmerken die alle soorten gemeen hebben. Ze kunnen een struik of een boomvorm hebben. De bloemen verschijnen voor de bladeren: ze worden wilgenkatjes genoemd. Alle soorten zijn tweehuizig, behalve soms de treurwilg. Mannelijke en vrouwelijke bloemen in katjes komen dus op verschillende bomen voor, elk in de oksel van een gaafrandig schutblad, met een of twee kleine honing kliertjes, zonder bloemdek. De mannelijke herkent men aan het gele stuifmeel en hebben 2, 3 of 5 meeldraden. Vrouwelijke bloemen met talrijke zaadknoppen.

Bloeitijd; in het vroege voorjaar, voor of tegelijk met het verschijnen van de bladeren (maart/april).

Voorkomen, op vochtige plaatsen langs wegen, sloten, op vochtige weilanden, aan rivieroeveren en op moerassige plekken, oogst en bereiding in het vroege voorjaar haalt men de schors van middeldikke takken en droogt die in de buitenlucht.

Er zijn onwaarschijnlijk veel soorten wilg, sommige met blaadjes die veeleer op elzen- dan wilgenbladeren lijken, zoals de *Saxifraga caprea*. Enkele voorbeelden

Salix alba (schietwilg)

Salix caprea (boswilg)

Salix viminalis (katwilg)

Salix babylonica (groene treurwilg)

Salix fragilis (kraakwilg)

Salix pentandra (laurierwilg)

Salix purpurea (bittere wilg)

Een soort herkennen we, zeker van vroeger, en dat is de Schietwilg (*salix alba*). Deze soort komt na een heuse uitroeiingsperiode terug in de mode. Men vindt hem langs (vochtige) weilanden en langs waterkanten, maar meestal in geknotte vorm en dan wordt de boom ook knotwilg genoemd. Doordat zijn kroon ontzettend snel groeit (sap productie) helpt hij de drassige landerijen droog te houden. Van de snelgroeïende tenen werd en wordt dankbaar gebruik gemaakt voor vlechtwerk.

De Schiet- of Knotwilg verbasterd vaak met ander soorten. In Groot-Brittannië wordt van *Salix alba* de variëteit *coerulea* gekweekt voor het vervaardigen van cricketbats. Bloeitijd van de schietwilg is mei - juni. De boom komt overal in Europa voor, zelfs in Noord-Afrika en in Azië is hij thuis. Een andere zeer herkenbare soort is de Groene treurwilg (*salix babylonica*). Deze sierlijke boom wordt tot 20 meter hoog.

Zijn bladen lijken zeer sterk op deze van de schietwilg en zijn eveneens smal, lancetvormig en fijn getand.

Oorspronkelijk is deze soort afkomstig uit China.

De treurwilg die men in onze streken aantreft in siertuinen en parken echter is de kruising met de *salix Alba*, omdat deze een lichtere kleur van takken blad geeft. Bloeitijd is mei.

De Boswilg is een 3 tot 10 m hoge struik of boom, vaak met korte gedraaide stam. De schors is lichtbruin en ondiep gegroefd, de bladen zijn, in tegenstelling tot de bovenstaande soorten breed eirond tot eirond langwerpig, met een afgeronde voet. De katjes verschijnen vóór het blad en verkleuren van bruin naar wit. Ook deze boom- struik maakt het ons zeer moeilijk daar er vele verschillende variëteiten van bestaan.

Je kunt hem ontmoeten overal in Europa, in het laagland zowel als in bergachtige streken, in bossen, struikgewassen en hagen.

Gebruik

Geneeskracht

- werkzame bestanddelen

Medisch gebruikte delen: de schors en bladknoppen.

Van bittere wilg (*Salix purpurea*), die glanzende, geelachtig tot purperrode twijgen heeft, worden ook de katjes gebruikt.

Drogerij : *Cortex salicis*.

Salix alba bevat looistof, hars, slijm, was, zout, glucoside, salicine en galluszuur.

Werkzame stoffen:

Salicylzuurverbindingen zijn de voornaamste stoffen.

- toepassingen

Van oudsher is de wilg geroemd voor zijn geneeskrachtige eigenschappen. Werkt op de waterwegen van het lichaam, is waterafstotend, pijnstillend en kiemdodend. Ook te gebruiken bij zenuwkwalen, lever- en miltaandoeningen, en witte vloed.

Salicine is tegenwoordig het hoofdbestanddeel van aspirine. Vooral de bast en de bladknoppen van de schietwilg worden gebruikt,

De bast in thee als koortswerend middel, vooral als die ziekte gepaard gaat met hoofdpijn. Ook wel tegen diaree, reuma en slapeloosheid of als samentrekkend middel. De thee drinkt men ook tegen jicht, en bij bronchitis en bloedingen. Verder dient de thee tegen maag- en darmklachten.

Ook in tinctuurvorm tegen darmontsteking en reuma

Bereiding thee:

Je maakt de thee van de bast van sterke, jonge wilgen vóór de bloeiperiode (in normale jaren: april-mei). In de lente is de schors gemakkelijk los te maken. De bast kan echter ook in de herfst worden geoogst.

1 flinke theelepel fijngesneden schors met 1 / 4 liter koud water opzetten en langzaam aan de kook brengen. Dan van het vuur nemen en na ongeveer 5 minuten afzeven. Twee kopjes per dag vormen de juiste dosering.

Bijwerkingen : in de aangegeven hoeveelheden gedronken zijn er geen bijverschijnselen te duchten. Voor Zwangere vrouwen echter verboden.

Een ander recept voor wilgenbastthee:

10 g gedroogde bast, enige uren laten trekken op kop water, dan even opkoken, zeven en de hele dag kleine slokjes drinken.

Voeding, brandbaarheid en ander praktisch gebruik

- Brandhout: goed lang drogen.
- Katjes als vulling voor matrassen en kussens
- Klompen
- Vlechtwerk voor manden, basis voor dijken.
- Wasknijpers van jong wilgenhout, circa 1 cm dik, schors wegsnijden, splijten, en uiteenbuigen, de uiteinden afronden.
- Magisch gebruik, mythen en legenden

Kernwoorden voor magisch gebruik zijn: liefde, verheerlijking van entiteiten, bescherming en genezing.

De wilg is de heksenboom bij uitstek. Omdat je haar steevast langs de waterkant of op drassige weilanden aantreft, is ze als vanzelfsprekend met de maan, die de zeeën regeert, verbonden. Als waterboom ook verbonden met de muziek: Orfeus ontving zijn harp uit een wilg in de grove van Persephone.

De zogenaamde heksenbezems worden gemaakt van berkentwijgen, een steel van es, terwijl wilgentenen die twee aan elkaar binden.

Grafheuvels in het steentijdperk werden vaak met wilgen omzoomd, later werden blaadjes van wilg (en Els) gebruikt voor de pijlpunten die steevast in de megalithische graven werden aangetroffen. In het oude Griekenland was de Wilg toegewijd aan Hekate, Circe, Hera en Persephone, de 'duistere' of doods-aspecten van de drievoudige maangodin. De wilg (in het Grieks: helice) gaf zijn naam aan Helicon, de verblijfplaats van de negen Muzes, priesteressen van de Maangodin. Europa werd op oude munten aangetroffen, zetelend in een Wilg met een tenen mandje in haar hand (en in een vrijage verwickeld met een arend. Het dragen van wilgentakken op een hoed zou de jaloezie van de maangodin hebben afgeweerd. "All around my hat, I will wear the green willow", zong Steeleye Span, daarmee te kennen gevend dat de zangeres door haar lief in de steek was gelaten.

(Shakespeare's) Desdemona die door Othello ten onrechte voor haar ontrouw werd vermoord, zingt ook al over de 'green willow'. "To wear the willow" betekent in Engeland zoveel als het 'hoorns dragen' in onze contreien. Een beroemde Griekse afbeelding van Plygnotus in Delphi toont Orpheus als hij de gave van mystieke welsprekendheid ontvangt door de wilgen in het heilig woud van Persephone aan te raken. De wilg is de boom van betovering, van dood en wedergeboorte in een nieuwe gedaante, van het ontwaken van sluimerende gaven. En ook in de gewone wereld, daarbuiten, is de wilg de eerste die na de lange winter wakker wordt en zijn groene lentekleedje aantrekt. Steek simpelweg een paar takken wilg in de (natte) voorjaarsgrond, en de kans is groot dat je een nieuw bos hebt aangeplant. Een stevig vruchtbaarheidssymbool dus. Als je op oudejaarsavond je schoen in een wilg gooit, en hij blijft hangen, trouw je binnen het jaar. Om iemand verliefd op je te laten worden, draag je wilgenbladeren bij je als je naar de bewuste persoon toegaat. Maar dit leidt ons wel wat te ver: eerst eens bekijken hoe we de wilg kunnen herkennen.

De wilg wordt ook geassocieerd met de scheppingsmythe, waarin 2 scharlaken zeelsslangen de eieren van zon en maan verborgen in de twijgen van een wilg. De eieren kwamen op aarde terecht en braken open toen de twijgen werden geknipt.

De wilg wordt ook gebruikt als roede om het land wakker te schudden en vruchtbaar te maken. Beltaine valt in de wilgenmaand, een periode van magische groeikracht.

Tot slot enkele wilgen toverijtjes:

- als je op oudejaarsavond een schoen in de wilg gooit en hij blijft hangen dan zul je binnen een jaar trouwen.
- Een wilgentakje in de hoed is het teken van de afgewezen minnaar

Jacques Perk
Wilg en popel (LXXXVIII)
Meen niet, dat éene deugd voor allen past! -
De popel streeft omhoog met trotsch verachten
Der aarde, en 't harte popelt haar van smachten
Naar 't blauw des hemels, waar de vrede wast;
De treurwilg nijgt en loot en loover-last,
Die 't water zoeken met een hoopvol trachten:
En lijdzaam op de blijde stonde wachten
Dat zij door golfjes worden overplast:
Men moet den popel, die zich buigt, verachten,
De treurwilg, die de wolken zoekt, misdoet, -
Want elk moet, wat hem past te doen, betrachten:
Wie, wat zijn aard beveelt, verricht, is goed:
De duif zij zacht, maar de arend toon' zijn krachten,
En gal zij bitter, maar de honig zoet.

Ingezonden door Piet Bron
HTML: Marc van Oostendorp, voor het project [Laurens Jz. Coster
bomen@boudicca.de](#)
Door de auteur aan Boudicca's Bard ter publicatie aangeboden

september 2003

Zwarte els

Zoals in de oktober apotheek al aangekondigd, wordt in dit WinterBLAD de Zwarte Els besproken. Een boom die, net als de Hazelaar, al in februari prachtig bloeiende katjes heeft, een lust om naar te kijken, één van de eerste aankondigers van de naderende lente. Een boom het niet erg vindt om met de wortels in het water te staan. Op drassige plaatsen groeit de Zwarte Els optimaal en heeft daarbij weinig concurrentie van andere inheemse boomsoorten als Es en Eik. De Zwarte Els zou dus volledig in onze Biesbosch thuis horen. Hij werd hier echter niet voor de houtwinning aangeplant; hiertoe werd wilgenrassen uitverkoren.

De Zwarte Els is een boom die, als elzen-hakhout, door de boeren vaak werd gebruikt voor allerlei toepassingen. Hij had het nadeel dat het loof ongeschikt was als veevoer, waardoor de boom niet door het vee werd klein gehouden.

In het Elzebroekbos staat het water 's winters boven het maaiveld. 's Zomers valt de bodem grotendeels droog, maar ook dan blijft het terrein moeilijk begaanbaar. Rondom de elzenstobben of 'bulten' is de grond vaak wat hoger en daar concentreert zich een zeer rijke kruiden-, varen-, mossen- en paddestoelenflora. De aantallen hiervan zijn enorm groot. De samenstelling van de bodem, in droger, drassig, nat terrein en legio andere omstandigheden spelen hierbij een bepalende rol. Zulke gunstige voorwaarden voor vegetatiegroei levert natuurlijk ook grote aantallen insecten. Hierbij voorop het prachtige, hardblauwe Elzehaantje. Deze biotoopomstandigheden maken het geheel natuurlijk ook weer bij uitstek aantrekkelijk voor vogels, de putters en de groenlingen.

Het Moerasvarenrijke Elzenbroek in het laagveen is het eerste type bos dat bij verlanding ontstaat. Het ontwikkelt zich ook spontaan uit niet- gemaaide rietlanden en zeggenmoerassen.

Het laagveen Elzenbroek valt op door de grote open plekken.

De oorzaak hiervan is het feit dat de bomen op de weke grond scheef zakken of zelfs omvallen. Een voordeel van de open plekken is dan wel dat er lichtminnende laagveenplanten tot ontwikkeling kunnen komen.

Als geneestoepassing worden de zachte toppen en schors van jonge twijgen gebruikt. Deze delen worden eerst in de lucht en later kunstmatig gedroogd, Voor het drogen worden de kegels van de twijgen verwijderd.

Uit de gedroogde delen worden er drankjes bereid, die helpen bij acute of chronische infecties van de ingewanden in geval van hevige diaree en dysenterie.

De drank wordt ook wel gebruikt om de werking van antibiotica te ondersteunen. De geneeskrachtige werking van de delen van de Zwarte Els is vergelijkbaar met die van eikenschors.

Duidelijk zal zijn dat de Els geen veelzijdig en alom toegepast geneeskruid als de Valeriaan en Engelwortel is, maar het is toch leuk om hem even aangetipt te hebben.

December 1995