

Martine van Huffel
✧ Ruth Beretta

De kruiden apotheek

voor het gezin

HOUD
JE KIND
NATUURLIJK
GEZOND

Lannoo

DEEL 01

Kruiden

Wat zijn kruiden?	12
Inhoudsstoffen	12
Hoe gebruik je kruiden?	22
Kindvriendelijke kruiden en hun fysiologische werking	31
Kruiden in het dagelijkse leven	35
Kruidendosering	41

DEEL 02

Klachten en natuurlijke remedies

Aarsmaden	44
Pompoenpitcrackers	46
Pompoenpitpasta	46
Acne	47
Havermoutpapje tegen acne	48
Aften	49
Allergie	51
Brandnetelzjje	53
Rooibosinfusie	53
Ijsthee van rooibos	53
Bedplassen	54
Infusie om bedplassen tegen te gaan	57
Tinctuur om bedplassen tegen te gaan	57
Veenbessmoothie	57
Bergeczeem	58
Kruidenolie	60
Babyshampoo	60
Blaasontsteking	61
Infusie	64
Blaren	65
Braken en misselijkheid	66
Infusies	69
Gembersiroop	69
Kamille-ijsje	70
Mango-pepermuntsmoothie	70
Kweeperengelei	70
Citroenmelisselimonade	71
Droplant- en watermeloen-smoothie	71
Brandwonden en zonnebrand	72
Aloë-veragel	75

Toverhazelaarspray	75	Een bijenwas - borstpakking	105
Vogelmuurspray	75	Honing - ananascombinatie	106
Vogelmuur - appelazijnspray	75	Tijmhoning	106
Maceraat van sint - janskruid	76	Borstbalsem bij verkoudheid	106
Buikkrampen, winderigheid	77	Siroop van maarts viooltje	107
Infusie tegen buikpijn	79	Dampen met tijm voor alle soorten hoest	107
'Het is de wind mijn kind' - drankje	79	Insectenbeten	108
Infusie tegen babykrampen	79	Kruidenkompres	109
Infusie bij krampen en buikpijn	79	Zalf bij insectenbeet	109
'Weg buikpijn!' - snack	80	Oliemaceraat met vogelmuur	110
Infusiemengsel bij buikpijn en winderigheid	80	Jeukstillende pasta	110
Infusiemengsel bij buikpijn door hevige emoties	80	Jeukstillende spray bij insectenbeten	110
Diarree	81	Roller bij insectenbeten	110
Wortelsoep	85	Jeuk	111
Infusies bij diarree	85	Kruidenmengsel voor een verzachtend, jeukstillend bad	112
Carobapoeder	86	Jeukstillend kompres van vogelmuur	112
Gedroogde blauwe bosbessen	86	Verkoelende spray	112
Gierstpap met karnemelk	86	Keelpijn	113
Eczeem	87	Infusie van kamille	116
In bad	90	Infusie van heemstwortel	116
Infusies	90	Gemengde planteninfusie	116
Huidverzorgende boter	90	Vruchtenijsje met salie	117
Emotionele ondersteuning	91	Spray	117
Kamillegummetjes	93	Koorts	118
Hart - onder - de - riemsiroop	93	Infusie van lindebloesem	121
Rustgevende infusie	94	Infusie van vlierbloesem	121
Terug - naar - schoolmengsel	94	Koortsverlagende infusie	121
Groeipijn	95	Luieruitslag	122
Rustgevende siroop	96	Calendulazalf of goudsbloemzalf	125
Massageolie met arnica	96	Aftreksel voor schone billen	125
Elektrolytenrijk drankje	97	Sint - janskruidolie ter bescherming na een badje	126
Badje met epsomzout	97	Badwater met rooibos	126
Hoest	98	Poeder voor droge billen	126
Verzachtende kruideninfusie	104	Liniment voor het verschonen	127
Recepten met etherische oliën	104	Luizen en neten	128
Zachte massageolie voor rug of borststreek	105		
Verstuiven van etherische olie in de (huis)kamer	105		

Neusverkoudheid	131
Antivirale tijmsiroop	133
Inhalatie	133
Infusie bij verkoudheid	133
Neuszalf	134
Obstipatie of constipatie	135
Vijgensiroop	138
Papje om de darmwerking te stimuleren	138
Pudding	138
Koude infusie met heemstwortel	139
Pruimenballetjes met kruiden	139
Gemengde infusie	139
Oogproblemen	140
Zachte reiniging van de oogjes	143
Infusie van ogentroost	143
Oogbadje met venkel	143
Oorpijn	144
Weegbree-olie	146
Oorolie met toortsbloemen en knoflook	146
Uienkompres	147
Kamillekompres	148
Massageolie	148
Oorolie met niaouli en strobloem	149
Schaaf- en snijwonden	150
Schimmel	153
Spruw	154
<i>Voor spruw</i>	155
Vloeistof voor de mond	155
<i>Voor schimmel op de huid</i>	155
Voetbadje	155
Voetenpoeder	155
Schurft	156
Splinters	158
Tandjes krijgen	160
Geschilde heemstwortel	162
Siroop van heemstwortel	162
Aftreksel van kamille	163

Tandpijn	164
Verstuikingen, kneuzingen, blauwe plekken	166
Smeerworteltinctuur	169
Smeerwortelmaceraat	169
Troostende massageolie	169
Smeerwortelzalf	170
Weegbremaceraat	170
Wratten	171
Tinctuur van notelaar	173

DEEL 03

Preventie

Preventie in herfst en winter	179
Granola met kruiden	179
Decoet van vlezige hokjespeul	180
Vlierbessensiroop	180
Vlierbessensnoepjes	181
Preventie in lente en zomer	182
Amla-siroop	182
Lente boost	183
Groene zomerkick met verse planten	183
Nutriëntenrijk drankje	184
Kruidenlimonade	185
Nutriëntenrijke moes	185
Soep met groot kaasjeskruid	186
Zoete brandnetellimonade	186
Luchtverfrisser met kruiden	186
Kamerspray	186
Stoompotje met kruiden	187
Zachte ontsmetting voor de handjes	187

DEEL 04

Babyverzorging

Baby body butter	190
Wasgel voor baby's	190
Vochtige doekjes met castillezeep	191
Zachte balsem voor droge wangetjes	191
Verzachtend badje	191
Babyolie voor het slapengaan	192
Babypoeder	192
Babybillenzalf	192
Natuurlijke reiniging van babyspulletjes	193
Zonnebescherming	193
Zonnebalsem	193

DEEL 05

Tienerkwaaltjes

Acne	196
Gezichtsmasker met kurkuma	197
Gezichtsmasker met kurkuma en witte klei	198
Ontsmettende gezichtsspray	198
Serum voor acnewondjes	199
Tulsi-oliemaceraat	199
DIY gietzeep met kruiden	199
Infusie bij acne	200
Acne-ondersteunend 'pep'-water	200
Menstruele pijn bij tieners, premenstrueel syndroom	201
Infusie bij pijnlijke menstruatie	201
Warm buikkompres bij menstruatiekrampen	201
Stress en angst	202
Energy Bliss Balls	202
Vermoeidheid	203
Aansterkende drank voor tieners	203
Aansterkende chai voor tieners	203

DEEL 06

EHBO

Voor kleine ongelukjes	206
Desinfecterende gel met aloë vera	207
Desinfecterende tinctuur	207
Desinfecterende infusie	207
Ontsmettingsmiddel voor de handjes voor onderweg	208

Voorwoord

Kinderen groeien op en ontwikkelen zich in een razendsnel tempo. Tijdens deze reis krijgen ze te maken met allerlei uitdagingen, zoals verkoudheden, buikpijn, kneuzingen en misschien zelfs slaapproblemen en stress. Gelukkig biedt de natuur ons een schat aan kruiden en planten die op een milde en veilige manier bijdragen tot het welzijn van kinderen.

In dit boek nemen wij je mee in de wereld van geneeskrachtige planten en kruiden, meestal gewoon te vinden in je omgeving of bij de herboristerie. We leggen uit hoe je kruiden op een verantwoorde manier gebruikt om de gezondheid van kinderen te ondersteunen.

Of het nu gaat om infusies, siropen, oliën of baden, kruiden gebruiken hoort bij een gezonde levensstijl. Kruiden kunnen door mensen van alle leeftijden gebruikt worden, maar de kindertijd is een ideaal beginpunt. Het bereiden van kruiden om iemand beter te maken is op zich al een belangrijk ritueel in het zorgen voor iemand. Het is liefde en doordacht aandacht geven aan de zieke.

Dit boek is bedoeld voor ouders, verzorgers en iedereen die geïnteresseerd is in natuurlijke verzorging voor kinderen. Wij delen niet alleen kennis over de eigenschappen van planten en kruiden, we geven ook toepassingen en recepten die makkelijk thuis te bereiden en te gebruiken zijn. Leer hoe leuk het is om iets eenvoudigs en natuurlijks te kunnen bieden aan iemand die zich minder goed voelt, zonder dat je meteen naar de



apotheek hoeft te hollen. Aandacht en toewijding zijn het begin van elk genezingsproces!

De meeste preparaten zijn vrij eenvoudig te maken, maar indien je dit liever niet zelf doet, geven we je tips waarop je moet letten bij de aankoop ervan.

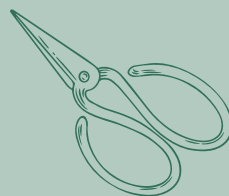
Kruiden gebruiken om je te verzorgen of je beter te maken doet je ook anders kijken naar de natuur om je heen. Het actief gebruiken van kruiden als onderdeel bij een genezingsproces zal je gezinsleden misschien ook stimuleren om op een natuurlijke manier zorg te dragen voor hun lichaam en de natuur om hen heen.

Ontdek met ons hoe kruiden een zachte, natuurlijke ondersteuning bieden aan kinderen, zodat ze sterker en veerkrachtiger in het leven staan.

Gebruik dit boek niet om een diagnose te stellen! Als je ongerust bent, ga je naar de dokter. Als je al een aandoening hebt waarvoor je medicatie neemt, dan stop je niet op eigen houtje met de medicatie.

Dit boek is er voor de kleine kwalen en ongemakken die elk (kinder)leven met zich meebrengt. Wij willen handvatten geven om met een natuurlijk middel voor je kinderen te zorgen. Desnoods in afwachting van je doktersbezoek. We hopen dat het duidelijk is wanneer je wél dringend naar een arts moet gaan voor advies. De regel is: bij twijfel raadpleeg je een arts!

Veel kruidenplezier!
Martine en Ruth





DEEL 01

Kruiden

Wat zijn kruiden?

Een plant functioneert als een soort chemische fabriek, gevuld met een scala aan complexe inhoudsstoffen. Sommige van die stoffen zijn cruciaal voor de plant zelf om te overleven, terwijl andere dienen als verdediging tegen bedreigingen zoals insecten, intens zonlicht of droogte. Daarnaast kunnen sommige stoffen juist helpen om bestuivers zoals bijen en vlinders aan te trekken.

Die inhoudsstoffen zijn precies de stoffen die wij benutten voor hun heilzame werking op ons lichaam. Elk kruid bevat een combinatie van verschillende inhoudsstoffen, die gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor de therapeutische effecten ervan. Vergelijk het met 'de theorie van een symfonisch orkest': elk element speelt op zich mooi, maar het is pas wanneer ze samenkomen dat ze een harmonieuze en krachtige invloed uitoefenen. De verschillende inhoudsstoffen zijn ook wat kruiden onderscheiden van medicijnen uit de reguliere geneeskunde: in conventionele medicijnen wordt vaak slechts één actieve stof geëxtraheerd (meestal van plantaardige oorsprong) en sterk geconcentreerd, waardoor die stoffen veel krachtiger zijn dan de kruiden in hun natuurlijke vorm.

INHOUDSSTOFFEN

Laten we een aantal belangrijke inhoudsstoffen wat nader onderzoeken. Het is goed om te weten dat er veel meer stoffen zijn dan de voorbeelden hieronder. De wetenschap die zich bezighoudt met deze stoffen, wordt farmacognosie genoemd, en het is een vakgebied in constante ontwikkeling. Dagelijks worden er nieuwe ontdekkingen gedaan in de fascinerende en complexe wereld van plantenchemie!

Slijmstoffen (mucilaginosa)

Slijmstoffen zijn de bestanddelen die met water een gel vormen.

Ze hebben de eigenschap dat ze veel water kunnen absorberen. In contact met water lossen ze niet op, maar zwellen tot een slijmerige massa. Ze werken verzachtend: ze maken de weefsels weker en zorgen voor een zekere ontspanning.

HOE WERKEN ZE IN OP HET LICHAAM?

Slijmstoffen oefenen een beschermende werking uit op onze weefsels en slijmvlies. De slijmvlies is een beschermende laag op sommige plekken in het lichaam, zoals in de mond, neus, darmen en longen. Het is een dunne, zachte laag die slijm aanmaakt dat helpt om de weefsels te beschermen, schoon en vochtig te houden. De beste bescherming voor een gezonde slijmvlies is de doorlopende afscheiding van slijm dat door kliertjes in het weefsel wordt afgescheiden. Slijmstoffen hechten zich aan de oppervlakte van die weefsels en vormen er een kleverige laag, die de werking van fysieke prikkels zoals warmte en van mechanische prikkels zoals slikken verzwakt. Tegelijkertijd beletten ze het binnendringen van chemische stoffen zoals een zuur of een zout.

Wanneer de slijmvlies ten gevolge van een ontsteking bijzonder gevoelig geworden is voor dergelijke prikkels, kunnen slijmstoffen die overgevoeligheid verminderen en zo tot genezing bijdragen. Bovendien verminderen ze het pijngevoel en remmen ze de ontsteking af.

TOEPASSINGEN IN DE KRUIDENGENEESKUNDE

- In geval van aandoeningen van de mondholte, de keel en de bovenste luchtwegen worden slijmstoffen gebruikt in de vorm van gorgelmiddel, mondspoeling en drank. Ze leggen niet alleen een beschermende laag op de slijmvlies van de luchtpijp, ze verminderen ook de hoest-

- prikkel en remmen de groei van bacteriën.
- Slijmstoffen zorgen voor een beschermend laagje op de slijmvliezen van de maag en de darmen, en vinden dus een toepassing bij ontstekingen in dat gebied (maag- en darmzweren, maagontsteking).
 - In matige doses werken ze verstoppend en verminderen ze de darmwerking.
 - In hoge doses werken ze laxerend en worden ze gebruikt bij constipatie.
 - Ze kunnen de werking van prikkelende geneesmiddelen die rectaal worden toegediend, verzachten.
 - Uitwendig worden ze in de vorm van kompressen en papjes gebruikt in de wondverzorging, bijvoorbeeld bij kloven en zweren. Ze werken verzachtend op oppervlakkige en pijnlijke wonden van de huid en slijmhuid.

● LET OP!

Vermijd het om slijmstoffen lang te koken, want dan worden ze afgebroken!

Looistoffen (tannines)

Er bestaan scheikundige en plantaardige looistoffen. Looistoffen van plantaardige oorsprong zijn stoffen waarvan de samenstelling tamelijk ingewikkeld en nog onvoldoende gekend is. Deze stoffen zijn in het plantenrijk wijd verspreid en komen in grote hoeveelheden voor in de bladeren, de bast en het hout van sommige planten (eik, naaldbomen, theeplant). Ook eikengallen – de ronde bolletjes die je soms aantreft op een eikenboom, doordat een galwesp eitjes legt in een eikenblad of -tak – staan bekend om hun hoge gehalte aan looistoffen.

HOE WERKEN ZE IN OP HET LICHAAM?

Looistoffen hebben de eigenschap dat ze de eiwitten van de huid en slijmvliezen binden. Ze zorgen ervoor dat eiwitten 'neerslaan', wat betekent dat de eiwitten onder invloed van deze stoffen stevig worden of samenklonteren. Met dat doel worden ze onder andere gebruikt in de leerlooierij: ze zetten dierlijke huid om in leer.

Deze eigenschap heeft ook in de kruidengeneeskunde haar nut. Huidwonden en wonden van de in- en uitwendige slijmvliezen worden namelijk met een dun laagje bedekt, wat de inwerking van bacteriën een halt toeroept. Dat bescherm-laagje blijft aan de oppervlakte en vormt een min of meer hard membraan dat samentrekt. We spreken dan ook van een samentrekkende of adstringerende werking.

Looistoffen zijn oplosbaar in water en in alcohol, maar worden slecht verdragen door de spijsverteringsorganen, waardoor ze maag- en darmpijnen kunnen veroorzaken. Dat effect is bij plantaardige looistoffen beduidend minder dan bij scheikundige looistoffen. Dat komt omdat er in de plant naast looistoffen ook andere stoffen aanwezig zijn die de werking van de looistof verzachten en verbeteren.

TOEPASSINGEN IN DE KRUIDENGENEESKUNDE UITWENDIG

- Bij wonden werken ze bloedstelpend en antiseptisch. Doordat ze eiwitten binden, worden wonden afgedekt met een dun laagje, wat de verdere uitvloeit van wondvocht verhindert en tegelijkertijd het binnendringen van bacteriën remt.
- Looistofhoudende kruiden zijn heel geschikt als gorgedrank bij angina en voor wonden in de mond of van het tandvlees. Ook bij oppervlakkige brandwonden kunnen ze worden gebruikt.



DEEL 02

Kwaaltjes en natuurlijke remedies

HOEST

Af en toe een keertje hoesten is normaal en zelfs noodzakelijk. Slijm dat uit je neus komt en afdaalt naar je keel, een stukje appel dat je onhandig inslikt en te dicht bij je luchtpijp komt, dat hoest je op.

Hoesten is dus een nuttige reflex. Je longen en buik trekken samen en je stuwt lucht met kracht uit je luchtpijp naar buiten.

MOGELIJKE OORZAKEN

Het is onmogelijk om van bij het eerste hoestje te weten wat de oorzaak van de hoest is. Ook een arts kan dat niet zomaar. Een goede beschrijving van hoe de hoest begonnen is en hoe de klachten evolueren, samen met een goed klinisch onderzoek (luisteren naar de longen, kijken naar de keel), kan soms al wat meer vertellen. Soms is het een labotest die uitsluitsel geeft. Hoesten kan een symptoom zijn van een ontsteking van de luchtwegen of wijzen op een allergie.

We maken steeds het onderscheid tussen een productieve (met veel slijm) en een droge hoest, tussen chronische en acute hoest. Het slijmvlies van de luchtwegen is steeds bedekt met een laagje slijm. Dat slijm heeft verschillende functies, waaronder een beschermende functie. Een ontsteking zal ervoor zorgen dat er meer en viskeus slijm wordt geproduceerd.

Heb je nog maar net een lopende neus en een kriebel in de keel? Dan heb je wellicht te maken met een neusverkoudheid en gaat het om een virus. Gaat hoesten gepaard met een piepende ademhaling en moeite met ademen? Dat zou een allergie of

astma-aanval kunnen zijn. Hoge koorts die niet daalt, pijn bij het ademen in de borst? Dergelijke symptomen kunnen wijzen op een longontsteking.

WANNEER NAAR DE DOKTER?

- Als je kind jonger is dan 3 maanden en hoest.
- Als je kind hoest en koorts heeft die met een eenvoudig koortswerend middel niet daalt onder de 38,5 °C. Kindjes jonger dan 3 maanden moeten vanaf 38 °C koorts altijd naar de dokter, ook zonder hoest.
- Als je kind heel hevig hoest en moeite heeft met ademen.
- Als je kind een piepende of gierende ademhaling heeft.
- Als je kind astma heeft en zwaar hoest.
- Als je kind in paniek raakt of angstig is, omdat het moeilijk kan ademen.
- Als er veel gebraakt wordt bij elke hoestbui.
- Als je kind heel veel pijn heeft bij het hoesten.
- Als je kind blauw wordt rond de mond, bel je 112.
- Als je kind hoest en je denkt dat er iets in zijn keel zit (bv. een dopje of een stuk speelgoed), bel je 112.

● LET OP!

Als een kind zich verslikt, let dan extra op!

Normaal gezien hoest het kind de oorzaak weg naar buiten, of slikt het gewoon in. Zolang je hoort dat je kind kan hoesten, stimuleer het dan om te hoesten en klop niet op de rug.

Als dat niet lukt en er blijft iets in of vlak voor de luchtpijp zitten, dan blijft het kindje hoesten. Bij een volledige blokkering van de luchtpijp hoor je... niets. Het kind zal slaan en zwaaien met armen en benen, op je arm slaan, in paniek zijn en weglopen van tafel, of naar de keel grijpen. Dan moet je meteen handelen!

- Sla tot 5 keer toe krachtig tussen de schouderbladen, terwijl je het kind rechtop ondersteunt. Laat onmiddellijk iemand anders 112 bellen.
- Als het na 5 keer niet lukt, dan pas je het Heimlich-maneuver toe. Deze handgreep kun je doen bij kinderen ouder dan 1 jaar.
- Je zit of staat achter het kind en omarmt het van achteren, met je buik tegen het rugje. Je ene hand leg je als een vuist boven de navel, de andere hand leg je daar bovenop. De bedoeling is dat je nu met een korte ruk je handen samen naar je toe en naar boven trekt en zo probeert de resterende lucht uit de longen te duwen, zodat het vastzittende stuk erdoor naar buiten floept. Ook dit doe je 5 keer.
- Als er nog steeds geen geluid is, wissel dan weer af met 5 slagen tussen de schouderbladen.
- Verliest het kind het bewustzijn, dan begin je met de reanimatie in afwachting van de ambulance.

Voor kleinere kinderen gebruik je een andere methode die je het best online bekijkt of aanleert via een EHBO-cursus voor kinderen. Het volgen van een EHBO- en reanimatie-cursus voor kinderen raden wij ten zeerste aan.

WANNEER HELPEN KRUIDEN BIJ HOEST?

- Als je kind veel hoest maar rustig verder speelt of er geen last van lijkt te hebben (zowel droge als natte hoest).
- Als je kind hoest maar nog kan eten en drinken zonder alles uit te braken (een keertje braken is niet erg).

Welk natuurmiddel je het best gebruikt, hangt af van het soort hoest en de (vermoedelijke) oorzaak.

Droge hoest

Een droge hoest kan veroorzaakt worden door een infectie van de luchtwegen of een irritatie door stof of iets waar je allergisch voor bent.

Bij dit soort hoest gebruik je hoestverzachtende kruiden zoals heemst en kaasjeskruid. Die zullen de keel verzachten en vochtig houden of de krampende beweging van de luchtpijp tegenhouden. Daardoor verloopt het hoesten makkelijker en minder krampachtig. Een ontstekingsremmend middel zal ook vaak helpen.

Natte hoest

Hoest waarbij veel slijmen geproduceerd en opgehoest worden, noemen we meestal natte hoest of productieve hoest.

Bij dit soort hoest gebruik je kruiden zoals zoethout (*Glycyrrhiza glabra*). Ze maken het geproduceerde slijm dunner, zodat ophoesten makkelijker wordt. Een ontstekingsremmend middel zal ook vaak helpen.

Zeehondhoest-blafhoest (bij valse kroep of *laryngitis stridulosa*)

Dit is een speciale hoest! Hij komt enkel voor bij kleine kinderen tot ongeveer 3 jaar. Het gaat om een virale infectie van hooguit enkele dagen. De infectie doet de stembanden

zwellen, vooral 's nachts. Kindjes worden in paniek wakker, omdat ze even wat moeilijker ademen. Als ze hoesten, klinken ze als een (zee)hond. Het is een specifiek geluid dat klinkt als geen enkele andere hoest. Ouders die het al een keer meemaakten, herkennen het meteen. Het zou helpen om het kind rechtop te houden en in een omgeving met vochtige lucht, zoals een badkamer waar de douche of het bad loopt, te zetten, maar daar is geen wetenschappelijke bewijs voor. Aerosol biedt verlichting. Dampen met tijm kan ook helpen.

● LET OP!

De reguliere geneeskunde raadt geen hoestsiroop meer aan bij kinderen jonger dan 6 jaar. Vroeger zat in hoestsiroop vaak een slaapverwekkend product. Er werd minder gehoest en dieper geslapen, wat gevaarlijk is voor kleine kinderen. Hoestsiroop moet het hoesten makkelijker maken door slijmen te verdunnen. Een siroop kan de hoest ook minder pijnlijk maken.

De hoestsiroop die verder in dit hoofdstuk voorkomt, bevat geen slaapverwekkende middelen.

Baby's en heel jonge kinderen hebben nog niet veel kracht en hebben daardoor soms moeite met hoesten. Bij hen voel je eerder een ronken of rommelen als je hen met je handen rondom hun ribben vasthoudt. Ze hebben meer baat bij rechtop gehouden worden en bij zachtjes kloppen op de borstkas. De manueel therapeut kan je dat leren.

INHOUDSSTOFFEN DIE HELPEN BIJ HOEST

Ter hoogte van het ademhalingsstelsel krijgen we te maken met infecties die door virussen, bacteriën of schimmels veroorzaakt worden. Infecties geven ontstekingen zoals rinitis (ontsteking van het neusslijmvlies), tracheïtis (ontsteking van de luchtpijp) en bronchitis (ontsteking van de bronchiën).

Ontstekingen geven aanleiding tot een aantal specifieke symptomen: pijn, warmte, zwelling en roodheid. De slijmvliezen gaan meer (en taaier) slijm produceren, je gaat hoesten en krijgt soms wat koorts.

Planten zijn een ingewikkelde som van verschillende inhoudsstoffen en het is niet steeds makkelijk om de exacte werking van een inhoudsstof in een plant te bepalen. Meestal is het de synergie tussen die stoffen die het meest werkzaam is. Een geïsoleerde inhoudsstof blijkt soms niet of bijna niet het gewenste effect te bereiken.

Tijm werkt bijvoorbeeld sterk ontkrampend op de luchtwegvertakkingen of bronchiën. De plant bevat een sterke etherische olie, maar ook bitterstoffen en flavononen. De werking is het gevolg van het geheel van de stoffen en niet enkel van de etherische olie (thymol).

Om de oorzaak van de infectie, de bacterie of het virus te bestrijden, hebben we niet enkel planten nodig die een goede werking hebben op de hoest door hun ophoestende en ontkrampende effect, maar ook planten die antibacterieel, antiviraal en soms ook schimmelwerend werken. Terpenen in etherische oliën hebben dit vermogen, net zoals looistoffen, fenolzuren, anthocyanen en mosterdolieglycosiden.

De inhoudsstoffen nuttig om hoest te bestrijden, leggen we hierna uit.

NATUURLIJKE ANTIBIOTICA

Natuurlijke antibiotica zijn planten die de oorzaak van een klacht aanpakken met inhoudsstoffen zoals:

- fenolglycosiden
- mosterdolieglycosiden
- looistoffen
- anthocyanen
- terpenen (vooral in de aroma's)

SYMPTOMATISCHE INHOUDS-STOFFEN

Naast antibiotica hebben we ook inhoudsstoffen nodig die eerder symptomatisch gaan werken. Voorbeelden hiervan zijn **saponinen**, **slijmstoffen** en **salicylglycosiden**.

Saponinen zijn de stoffen in een plant die de slijmen aanpakken. Zij zullen de oppervlaktespanning verminderen, waardoor slijmen minder 'plakkerig' of viskeus zijn en zo makkelijker kunnen worden opgehoest. Saponinen zullen ook de slijmcellen stimuleren tot de productie van een 'wateriger' slijm, wat dus ook makkelijker kan worden opgehoest.

Slijmstoffen leggen een beschermend en helend laagje op de slijmvliezen en laten slijmen als het ware 'vervloeien'. Daardoor kunnen ze makkelijker worden opgehoest. Dat vermindert de irritatie, waardoor slijmstoffen aangewezen zijn bij droge hoest en kriebelhoest.

Salicylglycosiden zijn de stoffen die koortswerend en ontstekingswerend werken, het zijn natuurlijke aspirines.

KRUIDEN

Tijm

(Thymus vulgaris)

Iedereen heeft tijm al wel een keer gebruikt in de keuken, maar men vergeet soms dat deze plant veel meer is dan een keukenkruid. Niet voor niets werd tijm het antibioticum der armen genoemd! In een tijd waarin chemische geneesmiddelen enkel voor een elite waren voorbehouden, gebruikte het merendeel van de mensen planten, zoals zij overigens altijd al hadden gedaan. Tijm is een must-have in je thuisapotheek!

Zodra je de plant aanraakt, overvalt de geur je: die is afkomstig van de inhoudsstof die wij etherische olie noemen. Het is meteen een van de belangrijkste inhoudsstoffen van tijm, naast zijn bitterstoffen en looistoffen.

Door de hoge concentratie aan etherische olie is tijm de plant bij uitstek om te gebruiken bij infecties. Het kruid werkt sterk antiseptisch en kan zowel bacteriën als virussen bestrijden.

Daarnaast werkt tijm ook slijmoplossend en helpt hij om slijmen op te hoesten: het is een expectorans.

Tijm is een sterk werkend kruid, respecteer dus strikt de dosering.

GEBRUIK - In een infusie, verwerkt in een siroop, in honing of om te dampen.

De tijm die wij hier gebruiken is *Thymus vulgaris* of echte tijm. Heb je in de tuin citroentijm, dan kun je die ook gebruiken. Gezien de sterke smaak is tijm in honing een makkelijke manier om tijm toe te dienen aan kinderen. Op pagina 106 vind je een recept voor honingtijm.



DEEL 03

Preventie

Kruiden hoeven niet noodzakelijk enkel gebruikt te worden bij het bestrijden van kwalen of gezondheidsproblemen. Kruiden kunnen veel meer dan dat! Kruiden bevatten een rijkdom aan fytonutriënten, mineralen en vitamines. Het is dus een goed idee om even te kijken hoe we welke kruiden kunnen incorporeren in een gezonde levensstijl en voeding.

Bij kinderen is het belangrijk dat we voldoende aandacht schenken aan smaak, uitzicht en toedieningswijze. Een kind dat van jongs af aan met kruiden in contact komt, zal later ook met kruiden bezig zijn!

Kruiden als dagelijkse bondgenoten om de gezondheid van je kind te ondersteunen

De kracht van specerijen wordt dikwijls onderschat om de gezondheid te versterken, en de meeste specerijen werken sterk antibacterieel en antiviraal. Bovendien werken ze allemaal op de spijsvertering en dragen ze bij tot een goede darmfunctie en darmflora. Ze zijn een interessante manier om kinderen via de voeding ermee te laten kennismaken.

Een kort overzicht zal duidelijk maken dat je een ware medicijnkast in je keukenkast hebt staan! Wees wel voorzichtig bij aankoop. De specerijenafdeling van de supermarkt is niet echt de plek waar wij onze kruiden gaan halen om infusies of siropen te maken. Onze bedoeling hier is om duidelijk te maken dat kruiden geen ver-van-mijn-bedshow zijn, maar wellicht al een plek hebben in je eigen keuken.

Kardemom

(Elettaria cardamomum)

DE ZADEN. Dit verwarmende kruid werkt sterk antiviraal en is een ideale toevoeging aan een glas warme chocolademelk in de winter. Het zijn kleine groene peulen waarin de zaden zitten. Deze groene omhulsels moeten even gecrushed worden met de achterkant van een lepel of in een vijzel. Haal de peul er wel uit voor het serveren. Koop liever de volledige peulen en niet het gemalen zaad; zo verlies je niets van de kracht van het kruid.

Kaneel

(Cinnamomum verum)

DE SCHORS. De meeste kinderen houden van de smaak van kaneel. Het kruid is verwarmend, sterk antiseptisch en ondersteunt bij diarree en misselijkheid. Een beetje kaneel toevoegen aan een infusie zal de smaak verbeteren. Koop kaneel in de vorm van de bast: de 'pijpjes'. Om gemakkelijk te verwerken breek je het stokje of pijpje in stukjes.

Gember

(Zingiber officinale)

DE RHIZOOM OF WORTELSTOK. Deze plant kan helpen bij wagenziekte en werkt bovendien sterk antiseptisch, zowel op de luchtwegen als op het spijsverteringsstelsel. Het is een kruid dat je makkelijk kunt integreren in de voeding of in een gezonde limonade. Kinderen houden van gember, zeker in de vorm van gembersnoepjes of gemberkoek!

Koop gember het liefst steeds vers aan, je kunt hem in de koelkast een week bewaren.

Venkel

(*Foeniculum vulgare*)

DE ZADEN. De meeste kinderen houden wel van het licht anijsachtige aroma. De zaden zijn superkrachtige antioxidanten en werken niet alleen krampstillend op de darmen, maar ook antiseptisch naar de luchtwegen toe.

Dezelfde werking hebben we met de zaden van anijs - *Pimpinella anisum*. Ook dit is een vrij kindvriendelijk kruid. Denk aan de beschuit met muisjes uit de Nederlandse traditie: de muisjes zijn anijszaden!

Anijsmelk

Verhit 150 milliliter melk (gewone melk of een plantaardig alternatief) in een pannetje en voeg er drie à vier anijszaadjes aan toe. Laat even goed doorwarmen. Giet door een zeefje in een leuk kopje en zoet eventueel met een beetje honing.

Dit is een prima drankje voor het slapengaan of bij een verkoudheid. Voor kinderen ouder dan 1 jaar.

Sinaasappel

(*Citrus aurantium*)

DE SCHIL. In sinaasappelschil zitten bitterstoffen die de spijsvertering bevorderen. Je kunt stukjes gedroogde schil toevoegen aan een infusie; het aroma van de sinaasappel zal ook de smaak van een infusie verbeteren. Een andere optie is een schijfje sinaasappel mét schil toe te voegen.

Oregano

(*Origanum vulgare*)

HET KRUID. Dit verse kruid kun je heel gemakkelijk toevoegen aan een zelfgemaakte pizza. Knip de blaadjes in fijne reepjes en strooi over de pizza of een hartige pannenkoek. Het is een schitterend kruid om te gebruiken bij verkoudheden en hoest.

Tijm

(*Thymus vulgaris*)

HET KRUID. Denk aan tijm bij élk probleem aan de luchtwegen. In een infusie, in een dampptop, in bad... er zijn veel mogelijkheden om dit kruid te gebruiken en zo de weerstand van je kind te versterken. Tijmhoning is er een van, zie pagina 106.

Kurkuma

(*Curcuma zedoaria*)

DE WORTEL. Kurkuma is een schitterend kruid voor het hele lichaam. Het zal helpen om de weerstand en immuniteit van je kind op te krikken. Het is door de uitgesproken smaak geen gemakkelijk kruid om aan kinderen toe te dienen, hoewel sommige kinderen toch houden van curry, waarin het belangrijkste onderdeel net de kurkuma is.

Je kunt kurkuma vers aankopen in de natuurwinkel of in gedroogde poedervorm.

Meer kruideninfo vind je in het receptenboek van de dezelfde auteur:



ISBN 978 94 014 9814 2

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Martine Van Huffel en Ruth Beretta

ILLUSTRATIE COVER: Ingrid Bockting

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene (Whitespray)

ILLUSTRATIES: Shutterstock

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Martine Van Huffel, Ruth Beretta en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/284 – NUR 860-428

ISBN: 978 90 209 3063 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER

Dit boek werd met grote zorgvuldigheid en naar best vermogen geschreven. Het is bedoeld als informatiebron en is niet om een medische problematiek te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg steeds een arts om een medisch probleem te diagnosticeren en te behandelen. Indien er momenteel een medische therapie toegepast wordt, zet u deze niet stop en/of vervangt u deze niet door enig recept uit dit boek zonder voorafgaand uw arts te raadplegen. Als u of uw kind momenteel geneesmiddelen neemt, zet u de inname ervan niet stop en/of vervangt u deze niet door enig recept uit dit boek zonder voorafgaand uw arts te raadplegen. De auteurs en de uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor enige schade die ontstaat door het onrechtmatig nemen van een beslissing of verrichten van een handeling op basis van gegevens uit dit boek.