



INHOUD

Inleiding	6	<i>Goudsbloem</i>	52	<i>Peer</i>	134
Hoe dit boek tot stand kwam	8	<i>Kamille</i>	58	<i>Rode klawer</i>	140
Bloemen en kruiden drogen	10	<i>Kers</i>	64	<i>Roos</i>	144
<i>De juiste draagolie kiezen</i>	12	<i>Korenbloem</i>	68	<i>Rozemarijn</i>	148
<i>Bloemen en kruiden in draagolie laten trekken</i>	14	<i>Madelief</i>	74	<i>Wijnruit</i>	152
<i>Potten en flessen steriliseren</i>	16	<i>Paardenbloem</i>	78	<i>Salie</i>	156
De planten	17	<i>Dille</i>	82	<i>Zeepekruid</i>	162
<i>Agrimonie</i>	18	<i>Venkel</i>	86	<i>Aardbei</i>	166
<i>Aloë vera</i>	22	<i>Stokroos</i>	92	<i>Zonnebloem</i>	170
<i>Engelwortel</i>	26	<i>Vrouwenmantel</i>	96	<i>Tijm</i>	174
<i>Appel</i>	32	<i>Lavendel</i>	100	<i>Valeriaan</i>	178
<i>Basilicum</i>	38	<i>Citroenmelisse</i>	106	<i>Ijzerhard</i>	182
<i>Laurier</i>	42	<i>Citroenverbena</i>	110	<i>Violtje</i>	186
<i>Bernagie</i>	46	<i>Sering</i>	114	Tot slot	192
		<i>Munt</i>	118	De geneeskrachtige eigenschappen van planten	194
		<i>Brandnetel</i>	122		
		<i>Peterselie</i>	126		
		<i>Passiebloem</i>	130		

HOE DIT BOEK TOT STAND KWAM



In 2020 veranderde onze wereld enorm: de toegang tot de buitenwereld werd beperkt en we moesten maandenlang binnen blijven. Net als veel andere mensen merkte ik dat tuinieren heel goed was voor mijn welzijn, vooral als het op mijn werk moeilijk ging of als het me stress bezorgde. In die periode ging ik mijn lapje grond des te meer waarderen.

Omdat ik twee nichten heb die verpleegkundige zijn, wilde ik een gezond natuurlijk product maken voor hun huid. Het constante handenwassen eiste zijn tol en ze hadden veel last van droge en ontstoken handen waar geen enkele handcrème vol chemicaliën tegen hielp. Omdat ik er niet op uit kon gaan, zocht ik in mijn achtertuin naar inspiratie en stuitte op de goudsbloemen. De geneeskrachtige handbalsem (zie blz. 54) was een feit!

Het maken van je eigen eenvoudige huismiddeltjes hoeft niet moeilijk te zijn: je volgt gewoon een recept, maar dan met minder bekende ingrediënten. Begin met iets eenvoudigs en al snel zul je genoeg zelfvertrouwen hebben om iets moeilijkers aan te pakken. Maar pas op: het is heel verslavend!

DE GROTE KRUIDENKENNERS

Ik heb veel verwijzingen gebruikt uit de geschriften van Nicholas Culpeper, een bekende 17de-eeuwse Engelse apotheker. Hij schokte zijn collega's door zijn *The English Physician* in het Engels te schrijven en niet in het Latijn. Culpeper wilde dat iedereen toegang kon hebben tot zijn medische en farmaceutische kennis. Ik heb ook veel gebruikgemaakt van Plinius de Oudere, die waarschijnlijk om het leven kwam bij de uitbarsting van de Vesuvius in het jaar 79. Plinius, een bevelhebber uit het Romeinse leger, natuurkenner en auteur, is bekend vanwege zijn 37-delige *Naturalis Historia* – een 'encyclopedie van alle hedendaagse kennis: dierlijk, plantaardig en mineraal' – die een geweldig inblikje biedt in de ideeën en praktijken uit de eerste eeuw van onze jaartelling.

BLOEMEN EN KRUIDEN DROGEN

Het is van belang om verse plantendelen te prepareren voordat je ze in een draagolie laat trekken. Overtollig vocht in de planten kan de olie ranzig en daardoor onbruikbaar maken. Je hebt er echt geen voedseldroger voor nodig. Ik gebruik een stuk kuikengaas op een raamwerk om bloemhoofden en -blaadjes te drogen. Kruiden en bloemen hoeven niet helemaal droog te zijn, maar moeten een paar uur 'verwelken' om wat vocht af te voeren. Leg bloemblaadjes en bladeren een nacht op keukenpapier; hele bloemhoofden hebben wat meer tijd nodig. Bosjes houtachtige kruiden kunnen op een koele, goed geventileerde plek hangen, zoals een tuinschuurtje, maar vermijd de kookgeuren en rook in de keuken.

KRUIDEN

Je kunt kruiden het beste gebruiken voordat ze bloeien. Oogst ze op een droge dag halverwege de ochtend, voordat de zon de etherische oliën uit de bloemen heeft gebrand.

- Verwijder oude, dode of aangetaste bladeren. Je hoeft kruiden niet te wassen als je geen pesticiden gebruikt. Schud ze even om insecten te verwijderen.
- Bind de kruiden tot losse bosjes met natuurlijk touw, hang ze ondersteboven op en doe er een bruine papieren zak omheen om blaadjes op te vangen.
- Houd ze uit direct zonlicht en laat ze minstens twee weken met rust (of tot de bladeren knisperen). Je kruiden moeten helemaal droog zijn; anders kunnen ze beschimmelen. Controleer ze regelmatig en gooi ze weg als ze muff ruiken of als er pluizige schimmel op groeit.
- Verkrumel de kruiden met je vingers en bewaar ze in een luchtdichte doos. Ze blijven ongeveer een jaar goed. Als je de gedroogde kruiden door een vergiet wrijft, verwijder je houtachtige steeltjes en worden de bladeren heel goed verkrumeld.



BLOEMHOOFDEN EN -BLAADJES

Ook bloemhoofden en -blaadjes kun je het beste oogsten op een droge dag halverwege de ochtend, als de bloemen er het mooist uitzien. Droog ze niet in direct zonlicht, omdat dan de geneeskrachtige eigenschappen verloren kunnen gaan die je juist in je middeltjes wilt gebruiken. Voor het drogen heb je alleen een vlak werkblad nodig waar lucht vrijelijk over kan circuleren; kuikengaas is daar perfect voor. Je kunt ook een stuk neteldoek ophangen als een vlakke hangmat of zelfs een oud rooster uit de oven gebruiken. Ik zet mijn kuikengaas op een droge dag in de schaduw van een grote oude appelboom; als het winderig is, kun je natuurlijk een paar bloemen kwijtraken. Haal ze vóór de schemering naar binnen; anders worden de bloemen weer vochtig door de dauw.

-
- Leg bakpapier op het kuikengaas om te voorkomen dat kleinere bloemblaadjes door de gaten vallen.
 - Spreid de bloemblaadjes in één laag uit. Dan zullen ze snel drogen.
 - Leg bloemhoofden ver genoeg uit elkaar, zodat ze elkaar niet raken. Die hebben wat meer tijd nodig. Ze zullen verschrompelen en kruimelig worden tijdens het drogen. Droog ze op een koele, goed geventileerde plek buiten direct zonlicht en draai ze af en toe om.
 - Zodra ze knisperig aanvoelen en gemakkelijk verkrumelen, bewaar je ze in een luchtdichte doos. Afhankelijk van de omgeving waarin je ze droogt en van het soort bloem, duurt het twee tot vier weken voordat ze helemaal droog zijn. Bloemhoofden en -blaadjes blijven maximaal een jaar goed.

DE JUISTE DRAAGOLIE KIEZEN

Er bestaan tal van plantaardige draagoliën, elk met verschillende weldadige eigenschappen. Ze worden gebruikt voor zelfgemaakte infusie-oliën, lotions, massageoliën en -balsems. Ook dienen ze als drager voor etherische oliën, die je niet direct op je huid kunt aanbrengen. Je kunt veel van de soorten olie gebruiken die in je keukenkastje staan, of online een draagolie kopen. Probeer online een betrouwbaar bedrijf te vinden dat goede kwaliteit levert. Die olie komt immers in jouw huid en jouw bloedbaan terecht.

Veel oliën worden uit noten, zaden en pitten geperst. Als je allergieën hebt, moet je goed onderzoek doen voordat je ze gebruikt en altijd eerst een plakproef doen.

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Amandel	Hydraterend Antioxidant Bevat veel vitamine E Natuurlijke beschermingsfactor Voedend	✓	✓	✓	✓
Abrikozen-pit	Goed absorbeerbaar Antioxidant Gaait veroudering tegen Ontsmettend Bevat veel vitamine A	X	✓	X	✓
Avocado	Verzachtend Hydraterend Natuurlijke beschermingsfactor Antioxidant Voorkomt ontstekingen	X	✓	✓	✓

SOORT OLIE	EIGENSCHAPPEN	HAAR/HOOFDHUID		HUID	
		Vet	Droog	Vet	Droog
Kokos	Goed verkrijgbaar Antioxidant Voorkomt ontstekingen Antibacterieel Gaait veroudering tegen Bevordert haargroei	X	✓	X	✓
Druivenpit	Bevat veel vitamine E Goed absorbeerbaar Antibacterieel Antioxidant Voorkomt roos	✓	✓	✓	✓
Joboba	Ontsmettend Hypoallergeen Hydraterend Voorkomt ontstekingen Bestrijdt schimmels Voorkomt acne Geneeskrachtig	✓	✓	✓	✓
Olijf	Goed verkrijgbaar Zuivert de huid Antioxidant Gaait veroudering tegen Stimuleert collageen Reinigend	X	✓	✓	✓
Perzikpit	Goed absorbeerbaar Bevat veel vitamine E Hypoallergeen Goed voor de oudere huid	X	✓	X	✓
Zonnebloem	Goed verkrijgbaar Voorkomt ontstekingen Hydraterend Goed absorbeerbaar	✓	✓	✓	✓

BLOEMEN EN KRUIDEN IN DRAAGOLIE LATEN TREKKEN

Bloemen en kruiden uit je tuin in een draagolie laten trekken is een goede manier om gebruik te maken van hun eigenschappen en om er heerlijke lotions, smeersels en zalfjes van te maken. Ik houd vooral van draagolie met goudbloem. Die heeft niet alleen een prachtige goudoranje kleur, maar is ook heel goed voor de huid.

MET BEHULP VAN DE ZON

Genezers en apothekers gebruiken deze traditionele methode al vele eeuwen. Hoewel ze tijd kost en het succes sterk afhankelijk is van zonneschijn, geef ik hier absoluut de voorkeur aan. Ik vind het geweldig om te zien hoe potten met verschillende kleuren plantaardige oliën hun ding doen op mijn vensterbank op het zuiden.

INGREDIËNTEN

Kruiden of bloemen,
gedroogd of vers

Draagolie naar keuze

Verder heb je nodig

2 gesteriliseerde
glazen potten

Neteldoek

Touw of elastiek

BEREIDING

Vul een van de potten voor de helft met plantaardig materiaal.

Giet de draagolie erover. Schud de pot om luchtballen te verwijderen. Zorg ervoor dat het plantaardig materiaal helemaal onder de olie staat. Alles wat erboven uitsteekt, kan gaan schimmelen.

Dek de pot af met de neteldoek en zet die vast met een touwtje of elastiek. Zet de pot minstens 2 weken op een zonnige vensterbank tot de olie kleur en geur heeft gekregen.

Giet de olie door de neteldoek in de andere glazen pot. Knijp alle olie uit de doek en sluit de pot goed af. Composteer het overgebleven plantaardige materiaal.

Plak een etiket op de pot en noteer daarop de datum en de soort olie.

Bewaar de olie op een koele, donkere plek en gebruik hem binnen een jaar.

SNELLE INFUSIE

Met de hier beschreven techniek kun je in de wintermaanden plantaardig materiaal en draagolie mengen zonder hulp van de zon. Deze methode is veel sneller, maar je onttrekt misschien minder weldadige eigenschappen uit de planten dan bij de zonzonbereiding. Zorg ervoor dat je je plantaardige materiaal niet 'bakt' door de olie te warm te maken.

INGREDIËNTEN

Kruiden of bloemen, gedroogd of vers verwelkt
Draagolie naar keuze

Verder heb je nodig

Hittebestendige kom, steelpan, neteldoek
en gesteriliseerde glazen pot

BEREIDING

Doe het plantaardige materiaal en de draagolie in een hittebestendige kom en zet die op een pan kokend water. Zorg ervoor dat het water niet de bodem van de kom raakt.

Laat de kom zonder deksel 2 uur boven het zacht kokende water staan. Controleer het waterpeil in de pan regelmatig.

Laat de olie afkoelen. Giet hem door de neteldoek in een glazen pot. Knijp alle olie uit de doek en sluit de pot goed af. Plak er een etiket op waar je de datum en soort olie op hebt genoteerd.

Bewaar de pot op een koele, donkere plek en gebruik de olie binnen een jaar.

