

VELDGIDS

Geneeskrachtige kruiden en planten

Elfrune Wendelberger



DELTA Δ S

Inleiding

Jarenlang heeft een generatie die vooral in chemie geloofde om geneeskrachtige planten gelachen. Nu zijn ze weer 'in' en zelfs ultramodern geworden. Waar het de geïnteresseerde leek, ondanks al zijn enthousiasme, echter vaak aan ontbreekt, is een grondige plantenkennis, die nu eenmaal noodzakelijk is om gevaarlijke fouten te voorkomen. Wansuccessen, ontstaan door een verwisseling met onwerkzame of zelfs giftige planten, zijn niet alleen schadelijk voor de direct betrokkenen, maar brengen ook de hele kruidengeneeskunde in diskrediet.

Deze gids wil de geïnteresseerde lezer daarom helpen de belangrijkste geneeskrachtige planten in de natuur te leren herkennen, ze op de juiste wijze te verzamelen en ze nuttig te gebruiken. Een vluchtige blik op de kleurenfoto is daartoe niet voldoende: de plant in kwestie moet op alle beschreven kenmerken en plaatsaanduidingen getoetst en vergeleken worden. In twijfelgevallen laat u hem gewoon staan. Giftige planten – die in handen van een arts vaak goede medicijnen zijn – werden niet opgenomen in dit boek; ze horen niet thuis in de kruidenapotheek van de leek!

Dit boek is niet bedoeld om u tot zelfmedicatie aan te zetten. Aan elke therapie gaat een diagnose vooraf en die moet toch altijd door de arts worden gesteld. Met dat in gedachten is een behandeling met geneeskrachtige planten dan ook vooral nuttig bij chronische ziekten waarbij chemische medicijnen niet meer helpen

of slecht worden verdragen. Ook bij simpele verkoudheden is lindebloesem- of vlierthee zinvoller dan het zware geschut van een antibioticum, vooral bij kinderen. Steeds meer artsen nemen geneeskrachtige planten in hun behandeling op.

We mogen van kruidentheeën geen plotselinge wonderen verwachten. U moet ze vaak eerst een tijdje drinken, maar hun werking houdt dan ook langer aan en heeft bovendien geen gevaarlijke bijwerkingen. Toch moeten we beseffen dat ook geneeskrachtige planten 'medicijnen' zijn, die we niet willekeurig en zolang we maar willen, kunnen gebruiken. Bij sommige planten kan bij langdurig gebruik zelfs een tegengesteld effect optreden – in de tekst wordt daar speciaal op gewezen. In principe moet u na 3 tot 6 weken met het gebruik stoppen of een andere plant kiezen.

Op het homeopathische gebruik van de in dit boek opgenomen planten wordt niet nader ingegaan, omdat de individueel gerichte diagnostiek en de daaraan verbonden doseringen bij deze geneeswijze een diepgravende studie van deze methode vereisen.

Volgens schattingen van het Wereldnatuurfonds zijn de planten- en diersoorten wereldwijd met ongeveer een zesde, dat zijn ongeveer 500.000 soorten, afgenomen, door de vernietiging van het regenwoud en biotoopverstoringen.

Dat zou een verlies van 70 soorten per dag betekenen. Dat daar ook bekende en onbekende geneeskrachtige planten bij zijn, ligt voor de hand. Binnenkort zal het misschien zelfs zover zijn dat er op de korenvelden geen kamille meer bloeit en dat de geïmporteerde, gekweekte kamille

zoveel pesticiden bevat, dat zijn geneeskragtige waarde te betwijfelen is. Als we die rampzalige ontwikkeling willen tegengaan, moeten we eindelijk gaan inzien dat elk schep-sel, dier of plant, zijn bestaansrecht heeft in de natuur.

Bedreiging en bescherming van de soorten

We hebben ons in dit boek met op-zet tot inheemse, in het wild voorkomende planten beperkt; planten die we op onze wandelingen door bos en veld kunnen tegenkomen. Dat bij het verzamelen het ontzien van de natuur vooropstaat, is vanzelfsprekend. Gelukkig zijn de meeste en zelfs de beste geneeskragtige planten helemaal niet zeldzaam: de natuur heeft niet de kostbare orchideeën, maar juist het alomtegenwoordige ‘onkruid’ met geneeskrachtige stoffen uitgerust.

Toch zijn in de laatste decennia zelfs daarin een paar veranderingen opgetreden, doordat deze veelvuldig voorkomende planten nu vaak worden bedreigd door verstoring van hun biotoop. We noemden al de stelselmatige uitroeiing van kamille met verdelgingsmiddelen. Ook het bekende valkruid is door intensieve bemesting sterk teruggedrongen en wordt nu beschermd.

Voor de teloorgang van het IJslands mos zijn heel andere oorzaken aan te wijzen: nog maar een paar decennia geleden mestten de bergboeren hun varkens vet met deze eiwitrijke planten. De luchtvervuiling, die ook het hooggebergte niet ontziet, is duidelijk van invloed op het gevoelige IJslands mos.

Vaak blijft de wettelijke bescherming achter bij de mate waarin planten worden bedreigd. Daarom hebben de natuurbeschermingsorganisaties de zogenaamde Rode Lijsten opgesteld, waarop ‘uitgestorven en verdwenen’, ‘met uitsterven bedreigde’, ‘bedreigde’, ‘zeldzame’ en ‘kwetsbare’ soorten staan. Deze lijsten moeten voortdurend worden uitgebreid, omdat steeds meer soorten bedreigd worden. Een doel ervan is bijvoorbeeld regeringsinstanties een richtlijn te bieden bij het nemen van bouwbesluiten.

Waar we in deze gids beschermde planten hebben opgenomen die niet verzameld mogen worden of in onze contreien verdwenen zijn, dan is dat louter omwille van de volledigheid. Zo is het bijvoorbeeld goed te weten dat de gele gentiaan een beroemde geneeskrachtige plant is. Bovendien zijn er ook preparaten van te koop in de winkel (gentiaan wordt veel gekweekt), of wordt de plant geïmporteerd uit landen waar hij wel veel voorkomt (het IJslands mos komt bijvoorbeeld uit Scandinavië of IJsland).

We hebben de planten die in Vlaanderen en/of Nederland op de Rode Lijst staan als zodanig gemarkeerd. Mocht u in andere landen planten willen verzamelen, informeer u dan eerst over de Rode Lijst aldaar. ‘Beschermd in NL’ of ‘Beschermd in VL’ betekent zelfs dat degene die de plant plukt of verzamelt, strafbaar is. Het zij de enthousiaste amateur-verzamelaar tot troost dat er talloze geneeskrachtige planten met eenzelfde werking zijn, zodat er voor veel soorten een alternatief is. En we moeten ons natuurlijk altijd terughoudend van de schatten van onze inheemse

flora bedienen, want wat vandaag nog in overvloed in de natuur groeit, kan morgen al bedreigd zijn.

Beknopte geschiedenis van de kruidengeneeskunde

Al sinds de vroegste tijden worden planten door de mens niet alleen als voeding gebruikt, maar ook om ziekten te behandelen, pijn te verzachten en wonden te genezen. Eeuwenlang was de ‘apothek van bos en veld’ de enige waarover de zieke en gekwelde mens kon beschikken. Heilzame planten waren vaak tegelijkertijd ‘heilige planten’, waaraan men ook andere, bovennatuurlijke krachten toeschreef: zo zouden ze mensen in dieren kunnen veranderen of – een oeroud verlangen van de mens – kunnen helpen de taal der dieren te verstaan.

Groot is het aantal planten dat voor allerlei liefdeskwesties moet worden gebruikt, de eeuwige jeugd kan schenken, liefde kan opwekken of ook vergetelheid kan brengen. Onder de boerenfolklore spelen vooral kruiden een rol die bij het vee de melk kunnen ‘wegtoveren’ of juist terug kunnen brengen. Met name in de Alpenlanden, waar de bliksem altijd op de loer ligt, maakte men veel gebruik van planten die tegen de bliksem zouden beschermen.

Eveneens wijdverbreid was het gebruik van planten die men tegen ‘het boze oog’, tegen laster en als bescherming tegen kwade geesten bij zich droeg, bij kinderen om de hals hing of bij kraamvrouwen onder het bedstro legde.

Maar ook wist men al vroeg roesachtige toestanden op te roepen

met behulp van plantengiffen. Beroemd daarbij zijn de heksenalfjes uit de middeleeuwen, mengseltjes van bijzonder giftige soorten nachtschade, die, net als moderne drugs, hallucinaties konden oproepen. Veel sprookjes en sages berusten op de genezende en betoverende werking van planten, en een herinnering daaraan is nog terug te vinden in sommige boeren- en religieuze tradities. Blijkbaar zoekt men ook tegenwoordig nog overal ter wereld – nog steeds tevergeefs – naar een kruid ‘tegen de dood’ en als er een kwaad niet te overwinnen valt, dan is er ‘geen kruid tegen gewassen’.

Uit de vroegste schriftelijke bronnen van onze geschiedenis kennen we ook de beschrijving van geneeskrachtige planten. De oudste zijn geschreven in spijkerschrift op kleitabletten en stammen uit de 6000 jaar oude, sinds lang vergane culturen aan de Perzische Golf. Ook de Egyptenaren waren al eeuwen vóór onze jaartelling grote heilkundigen. Op een Egyptische papyrusrol uit 1550 v.C. worden zo’n 700 geneeskrachtige planten en hun precieze werking vermeld.

Het waarschijnlijk oudst bekende kruidenboek werd echter rond 3000 v.C. geschreven door de Chinese keizer en geneesheer Shen Hung. Hij bracht zijn volk een natuurlijke, gezonde leefwijze bij en noemt zo’n 1000 geneeskrachtige planten, waaronder het ook nu nog veelgebruikte valeriaan.

Shen Hung staat aan het begin van een lange reeks geneesheren, Indiërs en Egyptenaren, Perzen en Grieken, Romeinen en Germanen, die gebruikmaakten van de genezende krachten van de natuur. Beroemde

Ijslands mos

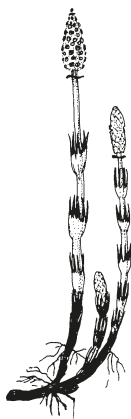
Cetraria islandica



Korstmossen, Parmeliaceae. **Volksnamen:** alpengerst, longenmos. **Kenmerken:** 3-10 cm hoog, vaak wijdvertakt korstmos dat olijfgroen, grijswit tot rossig van kleur is. Het hecht zich met korte, draadvormige hechtorganen losjes aan de bodem. **Omgeving:** vooral in bergen op kammen waar de wind vrij spel heeft, maar ook in lichte bergbossen en op heiden. **Geneeskrachtige delen:** verzamel de plant bij droog weer. Hij bevat volop plantenslijm, korstmoszetmeel, bitter korstmoszuur, dat antibiotisch werkt, en vitamine B12. **Toepassing:** werkt slijmoplossend, kalmerend en antibiotisch; het leent zich daarom goed voor de bestrijding van bronchitis, kinkhoest en zelfs tuberculose. Het werkt bovendien duidelijk versterkend. Het gehalte aan bitterstoffen maakt het ook tot een effectief middel tegen gebrek aan eetlust en maagontsteking. **Thee:** kook 1 theelepel met een kopje water, 10 minuten laten trekken. 2-3 kopjes per dag.

Heermoes

Equisetum arvense



Vruchtbare scheuten

Paardenstaartfamilie, Equisetaceae. **Volksnamen:** akkerpaardenstaart, kattenstaart. **Kenmerken:** meerjarige, niet-bloeiende plant met kruipende hoofdas, waaruit in het voorjaar 10-40 cm hoge, onvertakte, lichtbruine, sporendragende stengels groeien (zie tekening). Pas na het afsterven van de vruchtbare scheuten verschijnen de groene zomerscheuten. Deze bestaan uit een reeks leden, die aan de basis gemakkelijk loslaten. Elk lid gaat over in een bladkrans, waarvan de gave blaadjes onderaan vergroeid zijn tot een stengelomvattende, getande schede. De takloze top steekt duidelijk boven de bovenste takjes uit. Pas op! U kunt de plant makkelijk verwisselen met de giftige moeraspaardenstaart (lidrus). **Omgeving:** in heel Europa op akkers, struikgewas, spoorwegtaluds. **Geneeskrachtige delen:** verzamel alleen de groene scheuten (Herba Equiseti) in de vroege zomer. Ze bevatten met name kiezelzuur en saponien. **Toepassing:** bij longaandoeningen, inwendige bloedingen, als diuretisch middel bij waterzucht, jicht, lever- en nieraandoeningen. **Thee:** doe 1-2 theelepels in een kopje water. Even koken en 10 minuten laten trekken. 2-3 kopjes per dag. Bij blaasaandoeningen zijn zitbaden aan te raden.



Jeneverbes

Juniperus communis

Rode Lijst VL en NL
Beschermd in VL



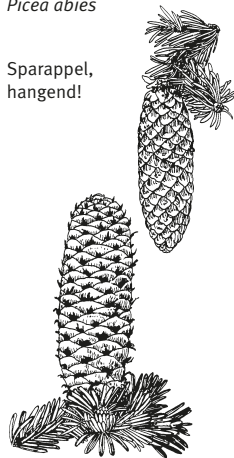
Doorsnede van een bes

Cipresfamilie, Cupressaceae. **Volksnaam:** jeneverstruik. **Kenmerken:** altijdgroene, tot 12 m hoge struik of kleine boom. De gespitste, prikkende bladeren staan in 3-4-ledige kransen. Bessen (zie tekening) zijn het eerste jaar groen en saploos, in het tweede jaar zwartbruin, blauwberijpt en bolvormig. Alle delen van de plant geuren aromatisch. **Omgeving:** in heel Europa verspreid, als kreupelhout in lichte naaldbossen, op heiden, stuifzanden, venen en weiden, van het vlakke land tot in het hooggebergte. **Geneeskrachtige delen:** verzamel de bessen (Fructus Juniperi). Ze bevatten etherische oliën, overwegend terpenen, bitterstoffen, looistoffen en harsen. Uit vrijwel alle plantendelen wordt jeneverbesolie (Oleum Juniperi) gedistilleerd. **Toepassing:** bij bronchitis doodt het inademen van de dampen de ziektekiemen, bij infectueuze maag- en darmaandoeningen voorkomt jeneverbesthee gistingen en rottingsprocessen. Bij waterzucht, jicht en nieraandoeningen werkt het diuretisch. Jeneverbes verbetert de doorbloeding van de vrouwelijke geslachtsorganen en bevordert daardoor de menstruatie. Stimuleert de stofwisseling en de eetlust. Thee: 1-2 theelepels van de gekneusde bessen met een kop kokend water overgieten, 10 minuten laten trekken. 1-2 kopjes per dag.

Spar

Picea abies

Sparappel,
hangend!



Dennenappel, staand!

Dennenfamilie, Pinaceae. **Volksnaam:** rode den. **Kenmerken:** ranke, tot 50 m hoge boom met altijdgroene, spitse naaldjes, die rond de tak liggen. Vrouwelijke bloesems zijn kegelvormig, purperrood en groeien uit tot een hangende, roodbruine kegel (zie tekening). Mannelijke bloesems zijn aardbeiachtig, rijk aan stuifmeel en worden geel. **Omgeving:** met name in Noord-Europa dominant in de bossen. Groeit in de Alpen tot aan de boomgrens. **Geneeskrachtige delen:** verzamel de jonge knoppen (Gemmae of Turiones Pini) en scheuten (zie foto). Ze zijn rijk aan vitamine C, etherische olie (Oleum Terebinthinae) en zuivere hars. **Toepassing:** bij hoest, griep, voorjaarsmoetheid, bloedend tandvlees en als bloedzuiverend middel. Thee: overgiet 1-2 theelepels verse knoppen of scheuten met heet water en laat dit trekken. Zoet maken met honing. Van de scheuten kunt u siroop koken.

