

De beste recepten met
geneeskrachtige
kruiden & planten

Melanie Wenzel



DELTA S

INHOUD

5 Voorwoord

DE GROENE APOTHEEK

8 BEKNOPTTE GESCHIEDENIS VAN DE NATUURGENEESKUNDE

- 8 Het begin van de geneeskunde
 - 12 De terugkeer van de 'groene apotheek'
 - 15 Gezondheid uit eigen keuken
-

16 DE BELANGRIJKSTE TOEPASSINGSVORMEN

- 16 Het zelf maken van natuurlijke geneesmiddelen
- 16 Alleen de beste kwaliteit
- 18 Thee
- 20 Tinctuur
- 21 Geneeskrachtige azijn
- 22 Inhaleren
- 23 Kompres
- 24 Kruidenbad
- 25 Aromatherapie
- 26 De belangrijkste benodigdheden

RECEPTEN UIT DE NATUUR

30 'KABOUTER'-APOTHEEK

- 32 Peterseliekussen
 - 33 Marjoleinzalf
 - 34 Rozengel
 - 36 Vierwindenthee
 - 37 Kruidnagelkussen
 - 38 Tormentilthee
 - 39 Antiluzenshampoo
 - 41 Vlier-honingsiroop
 - 42 Ogentroostkompres
 - 43 Violtjeskompres
-

44 IK BEN AL GROOT

- 46 Ontbijt voor winnaars
- 49 Sint-janskruidolie
- 50 Smeerwortelzalf

52 Masker van geneeskrachtige klei

53 Wondreiner

55 Saliesnoepjes

56 Kamferspiritus

59 Spar-badzout

60 HOESTEN, SNOTTEREN, HEESHEID

62 Mierikswortel-hoestsiroop

65 Venkelhoning

66 Zeezoutspray

67 Om te inhaleren

68 Gorgeldrank

70 Griepthee

71 Slijmoplossende thee

72 Prikkelhoestthee

73 Bijholtethee

74 Citroenkompres

77 Tijmcrème

78 STRESS, VERDWIJN!

80 Hart-zenuwtonicum

81 Geneeskrachtige azijn

82 Rozenreukpoeder

84 Antistressthee

85 Fenegriekextract

86 WAT EEN ELLENDE!

89 Sint-janskruidtinctuur

90 Melissetinctuur

91 Voorjaarsthee

93 Lavendelolie

94 Antikaterthee

95 Hallo-wakker-worden-olie

96 VROUWENZAKEN

98 Lavendelroller

99 Berendruifbladthee

100 Gobjibessenmuffins

102 Monnikspeperazijn

103 Slankolie

104 Zilverkaarsinctuur

106 EEN BABY OP KOMST!

108 Gembersnoepjes

110 Aardappelnat

113 Huidolie

114 Perineumolie

115 Borstvoedingsthee

117 Duizendbladzalf

118 MANNENZAKEN

120 Liefdeslikeur

122 Viriliteitsthee

123 Haarwater

124 Brandnetelwijn

126 GENERATIE 50+

128 Knoflookdrank

131 Rozemarijnwijn

132 Reumatinctuur

133 Granaatappelsap

134 Jiaogulanthee

136 VOOR ANDERE KWAALTJES

138 Vijgensiroop

140 Koortslipzalf



- 141 Tea tree-mondwater
- 143 Maagbitter
- 144 Vlozaad
- 145 Moringasmoothie
- 146 Hooizakje

DE BELANGRIJKSTE GENEESKRACHTIGE PLANTEN

150 PLANTENPORTRETTE VAN A TOT Z

- 152 Aardappel
- 153 Anijs
- 154 Berendruif
- 156 Berk
- 157 Brandnetel
- 158 Citroen
- 160 Driekleurig viooltje
- 162 Duizendblad
- 164 Echt
duizendguldenkruid
- 165 Echte lavendel
- 166 Echte marjolein
- 168 Echte tijm
- 170 Fenegriek
- 171 Gele gentiaan

- 172 Gember
- 174 Gewone sleutelbloem
- 175 Gewone smeerwortel
- 176 Gojibessen
- 178 Goudsbloem
- 180 Granaatappel
- 182 Heilige basilicum/
Holy basil / Tulsi
- 183 Hondsdraf
- 184 Hop
- 186 Jiaogulan
- 188 Karwij
- 189 Klimop
- 190 Knoflook
- 191 Koriander
- 192 Kruidnagel
- 193 Linde
- 194 Maarts viooltje
- 195 Mannetjesereprijs
- 196 Melisse
- 197 Mierikswortel
- 198 Moerasspirea
- 200 Moringa
- 202 Neem
- 203 Ogentroost

- 204 Paardenbloem
- 206 Peterselie
- 207 Pu-erh
- 208 Roos
- 210 Rozemarijn
- 212 Salie
- 214 Sint-janskruid
- 216 Spar
- 217 Stinkende gouwe
- 218 Tea tree
- 220 Tormentil
- 221 Valeriaan
- 222 Venkel
- 224 Vijg
- 226 Vlas
- 228 Vlier
- 229 Vlozaad
- 230 Zilverkaars
- 232 Nog meer
geneeskrachtige
kruiden

OM NA TE SLAAN

- 236 Trefwoordenregister
- 239 Receptenregister



VOORWOORD

De belangstelling voor milde en niet te dure geneesmiddelen neemt nog altijd toe. En daarom zijn geneeskrachtige planten en kruiden allang van hun ouderwetse eco-imago ontdaan. Wie belangstelling heeft voor ‘gezondheid uit de natuur’, wil zich niet bezighouden met een ideolo-

gische strijd – klassieke contra alternatieve geneesmethoden. Hij of zij wil de beproefde methoden alleen nuttig gebruiken, eventueel als aanvulling op de mogelijkheden van de academische geneeskunde, farmacie of cosmetische industrie.

NATUUR IS DE TREND

Ik heb deze trend goed kunnen volgen, want ik heb al vele jaren een praktijk voor klassieke homeopathie. Daarnaast heb ik mij verdiept in geneeskrachtige planten en weet ik voor welke onderwerpen mensen hier interesse hebben. De laatste jaren wordt mij steeds vaker gevraagd welk geneesmiddel uit de groene apotheek kan helpen bij dit of dat kwaaltje. Op een gegeven moment viel het me op dat er enorme vraag is naar deze ‘heel eenvoudige’ recepten, die ik dan op een zelfklevend memobriefje schreef. Het werden er zoveel dat ik op het idee kwam alles eens bij elkaar te brengen. En zo ontstond op den duur dit boek: het richt zich niet alleen tot die mensen die allang fan van de natuurgeneeskunde zijn – ik heb het vooral geschreven voor de lezers die de voordelen van de natuurgeneeskunde nog niet hebben ontdekt. Ik wil graag dat die mensen zien hoeveel plezier het geeft en hoe bevredigend het werkt om al die

fantastische producten te gebruiken en soms ook zelf samen te stellen.

Nu denkt u waarschijnlijk: ‘Nou ja, die middeltjes helpen alleen bij kleine kwaaltjes’, maar dat is beslist niet waar.

Toegegeven: ik stond er zelf ook lang kritisch tegenover. Daarvan werd ik me vooral bewust tijdens mijn zwangerschappen. Toen wilde ik kleine ongemakken beslist op natuurlijke wijze te lijf gaan, maar tegelijkertijd zuchtte ik inwendig: ‘Nou, veel zal het waarschijnlijk niet helpen.’ Het is toch opvallend dat je dan toch beheerst wordt door de gedachte dat chemie weliswaar schadelijk, maar toch uiterst effectief is. Toch hoeft de plantaardige geneeskunde helemaal niet onder te doen voor chemische producten. Ik vond het daarom ook belangrijk u in het plantenlexicon te laten zien wat de wetenschap zegt over de geneeskrachtige werking en de toepassingsgebieden van de gebruikte planten.

MIJN RECEPTEN

Het hart van dit boek wordt gevormd door de recepten vanaf blz. 30. Ze zijn allemaal heel effectief, en de bereiding kost u maar weinig tijd. De ingrediënten zijn gemakkelijk verkrijgbaar en voor de bereiding hebt u uitsluitend keukengereedschappen nodig, die in elk huishouden te vinden zijn. Wat de vraag naar basiskennis en vaardigheden betreft: er is niets speciaals nodig om zonder gevaar voor lijf en leden deze re-

cepten te maken. Wie spaghetti kan koken, heeft voldaan aan alle voorwaarden om de recepten in dit boek met succes te bereiden.

Ik hoop van harte dat mijn enthousiasme voor de wereld en de kracht van geneeskrachtige planten aanstekelijk zullen werken.

Melanie Wenzel



DE GROENE APOTHEEK

Steeds meer mensen denken na over de eeuwenoude traditie van de plantaardige geneeskunde. Uiteindelijk heeft de natuur toch nog altijd net zoveel effectieve middelen als vroeger – tegen allerlei ziekten, maar ook tegen nare bijverschijnselen van ons moderne leven zoals stress, vermoeidheid en lusteloosheid. Zelfs de wetenschap moet veel positieve eigenschappen van planten erkennen.



BEKNOPTE GESCHIEDENIS VAN DE NATUURGENEESKUNDE

Bijna was de ‘groene apotheek’ net als veel andere zaken verdwenen in het duister van de geschiedenis. In dezelfde mate als waarin de wetenschap de afgelopen decennia steeds weer nieuwe medicijnen ontwikkelde, raakte de kennis over de geneeskracht van planten steeds meer in de vergetelheid. Toch gebruiken mensen juist sinds jaar en dag stoffen uit de natuur om hun psychisch en lichamelijk welzijn te versterken, maar ook om ziekten te behandelen en te genezen.



HET BEGIN VAN DE GENEESKUNDE

Welke slimme voorouder op de gedachte kwam om planten – of beter gezegd, de stoffen uit de planten – te gebruiken voor medische doeleinden, is niet meer te achterhalen. We kunnen er echter van uitgaan dat het idee zo oud is als de mensheid zelf. Aanvankelijk volgde de oermens waarschijnlijk zijn instinct, at bessen, kauwde wortels en legde bladeren op wonden, die hij in de strijd met de sabeltantijger en aanverwanten had opgelopen. Ook de in 1991 in de Alpen ontdekte ijsmummie ‘Ötzi’, die uit de kopertijd stamde, had in zijn gordeltas naast allerlei gereedschappen als tondel en pyriet om vuur te maken ook een berkenzwam. Deze paddenstoel werd om de ontstekingsremmende werking heel lang gebruikt als geneesmiddel.

Hoe verder de beschaving voortschreed, des te groter werd de schat aan ervaringen en kennis

over welke planten bij welke aandoening verlichting gaven. Deze kennis werd eerst alleen mondeling van de ene generatie aan de andere doorgegeven. De oudste schriftelijke aantekeningen stammen uit Babylonië. Op meer dan 4500 jaar oude kleitabletten staan aantekeningen over symptomen van en geneesmiddelen voor diverse ziekten. Ook enkele Egyptische papyrusrollen zijn waardevolle bronnen van de geschiedenis van de geneeskunde. Dankzij deze bronnen weten we dat de oude Egyptenaren al leden aan ziekten die nu nog altijd de kwaliteit van leven van veel mensen beïnvloeden, zoals reuma of allerlei infectieziekten. Sommige van die geschriften geven ook informatie over de medische verzorging in die tijd. Aan het eind van de 19de eeuw werd in Luxor het ‘Papyrus Ebers’ ontdekt; dit bevat vele honderden recepten voor aftrek-

sels, gorgeldranken, mengsels om te inhaleren en te roken, pillen en zalven. Enkele van de daarbij gebruikte planten, zoals ricinus en slaapbol, werden tot ver in de moderne tijd gebruikt voor gelijksoortige aandoeningen.

DE ANIEKE WERELD

De kennis over deze geneeskrachtige planten verspreidde zich in de antieke wereld en had zo ook na de ondergang van het Egyptische Rijk invloed op de medische kennis van de Hebreeërs, de Arabieren, de Perzen, de Grieken en de Romeinen. De Griek Theophrastus van Eresus (ongeveer 371-287 v.C.) schreef uiteindelijk het eerste tot nu toe bewaard gebleven, samenhangende werk over de wereld van de planten – en geldt sindsdien als de ‘vader’ van de botanica. In het negende boek van zijn *Natuurgeschiedenis van de Gewassen* hield Theophrastus zich ook bezig met sappen en geneesmiddelen van de afzonderlijke planten en legde daarmee de basis voor de farmacologie.

De medische kennis van de oude Grieken beïnvloedde, net als hun gehele leven, de cultuur van het Romeinse Rijk in grote mate. Het was echter weer een Griek die de kennis doorgaf: in de *Materia medica* van de militaire arts Pedanius Dioscorides (40-90) stonden meer dan 600 planten beschreven, maar ook de toepassing ervan. Het boek werd in Europa tot in de moderne tijd beschouwd als standaardwerk van de geneeskunde. Ook de door de Romeinse arts Claudius Galenus (130-200) ontwikkelde methoden voor het maken van geneesmiddelen, dienden voor artsen tot in de 17de eeuw als wetenschappelijke basis voor behandeling.

HET VROEGE CHRISTENDOM

Met het opkomen van het christendom ging het grootste deel van de medische kennis helaas verloren, evenals erg veel belangrijke verworvenheden van de oudheid. Alleen in de kloosters bleef de traditie bewaard. Monnik-artsen, kloosterapotheken en kloosterziekenhuizen be-

heerden sindsdien in Europa de grote schat aan medische kennis. Net als wij vandaag de dag bij ziekte heel vanzelfsprekend naar de dokter of de apotheek gaan, ging men vroeger naar een klooster voor een behandeling of om medicijnen te kopen. Eerst zochten de kloosterlingen de geneeskrachtige planten voor thee, tinctuur of zelf in de omringende akkerlanden of bossen. Al snel legde men binnen de kloostermuren een eigen tuin aan. Hier groeiden naast inheemse soorten ook planten die monniken en pelgrims uit andere streken en verre landen hadden meegenomen. De keuze in geneeskrachtige planten zou nog eeuwenlang vele boerentuinen in Europa als voorbeeld dienen.

‘CAPITULARE DE VILLIS’

In 812 vaardigde Karel de Grote (784-814) een landgoedverordening uit: ‘de Capitulare de villis vel curtis imperialibus’. Hierin stond welke planten moesten worden geplant in de keizerlijke landgoederen en kloosters in het rijk – in het totaal 73 voedingsgewassen en 16 bomen, waaronder tot nu toe populaire kruiden als goudsbloem, munt, venkel, karwij, malve, melisse en salie. De verordening bepaalde het uiterlijk van veel boerentuinen – een kenmerkende mix van geneeskrachtige, voedings- en siergewassen, die ook nu populair is – en Karel de Grote legde daarmee ook de basis voor de medische verzorging van zijn volk. In de afgelopen decennia werden veel tuinen aangelegd volgens de oude voorschriften, zoals de kruidentuin van Karel de Grote achter het raadhuis van Aken (Duitsland), de kruidentuin van het Openluchtmuseum in Arnhem (Nederland) of de abdijtuin in Postel (België).