



Geneeskrachtige planten

herkennen en gebruiken

Katrin & Frank Hecker

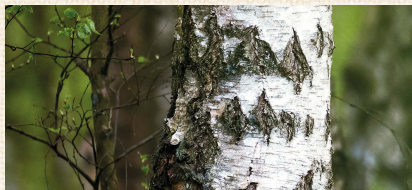
DELTA

INHOUD



ECHTE VALERIAAN

Pagina 15



RUWE BERK

Pagina 23



FIJNSPAR

Pagina 31



ECHTE GULDENROEDE

Pagina 39



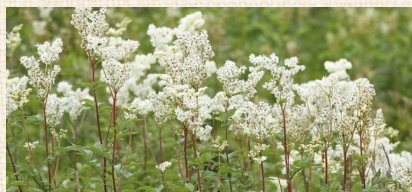
SINT-JANSKRUID

Pagina 47



ECHTE KAMILLE

Pagina 55



MOERASSPIREA

Pagina 63



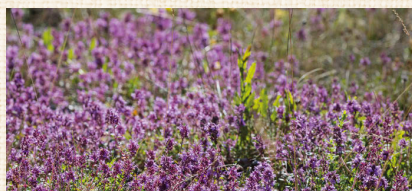
DUIZENDBLAD

Bladzijde 71



SMALLE WEEGBREE

Pagina 79



GROTE TIJM

Pagina 87



WATERMUNT

Pagina 95



MEIDOORN

Pagina 103

SYMBOLLEN



Geneeskrachtige planten. Zorg ervoor dat je de instructies over correct gebruik, correcte bereiding en dosering goed opvolgt.



Geneeskrachtige planten met restricties. Sommige soorten zijn vanwege bepaalde werkzame stoffen alleen geschikt voor bepaalde toepassingen of mogen alleen in kleine hoeveelheden of gedurende een korte periode worden ingenomen of toegediend.



Geen geneeskrachtige planten, maar ook niet giftig. Soorten die geen (bewezen) genezende eigenschappen hebben, maar waarvan het eten ervan onschadelijk is.



Gifplanten. Soorten die je niet kan eten omdat ze vergiftigingsverschijnselen veroorzaken.

Neem in geval van vergiftiging of het vermoeden daarvan zo snel mogelijk contact op met je huisarts/huisartsenpost. In België kan je ook terecht bij het Antigifcentrum (070 245 245).

GENEESKRACHTIGE PLANTEN – SCHATTEN VINDEN

Wilde planten met een genezende werking zijn er al duizenden jaren. Of het nu gaat om wonden, infecties, beten of pijn: voor elke kwaal groeit er niet één geschikte geneeskrachtige plant in de natuur om ons heen, maar zijn er zelfs meerdere. Voor vele generaties vóór ons was het herkennen, vinden en kunnen gebruiken van deze planten onderdeel van het dagelijks leven. Tegenwoordig is deze kennis grotendeels vervaagd en voorbehouden aan een klein aantal mensen. Dat betekent dat we als mens onherroepelijk een oude culturele schat kwijt zijn.

Elk kruid dat je verzamelt, heeft een drievoudige werking.

Het eerste genezingsproces: wanneer je de natuur in gaat om geneeskrachtige planten te zoeken. Vergelijk de sfeer in een sparrenbos eens met die in een apotheek. Op beide plekken vind je een thee en een zalf tegen verkoudheid, maar in een sparrenbos maakt alleen al het feit dat je omringd bent door wuivende etherische oliën deel uit van het genezingsproces. En elke keer dat je tijd doorbrengt in de natuur, kan je je nauwe band met de natuur versterken.

Het tweede genezingsproces: wanneer je



Het genezingsproces begint al tijdens het verzamelen.



Gebruik al je zintuigen om geneeskrachtige planten te verzamelen.

thuis ontspannen en mindful je eigen medicijn bereidt. Je weet precies waar het vandaan komt, wat het bevat en welke krachten erin schuilen. Er zit een grote kracht in bewust iets goeds doen voor je lichaam en zelf actief worden om ziekte te overwinnen.

Het derde genezingsproces: wanneer je je medicijn van wilde planten inneemt, het over je huid wrijft of het in je lichaam laat stromen met de helende plantaardige werkzame stoffen.

Verzamelen waar het zoemt

Een groot verschil met gekochte kruiden: als je ze zelf verzamelt, weet je precies waar je natuurlijke medicijn groeide! Want een plant kan natuurlijk maar zo gezond zijn als de habitat waar ze vandaan komt. Bij kruiden die je gedroogd in de drogisterij koopt, heb je meestal geen idee waar ze vandaan

komen. Je weet niet of ze naast een besproeid veld of naast een drukke verkeersweg groeien.

Maak daarom optimaal gebruik van dit enorme voordeel dat je hebt door zelf geneeskrachtige planten te zoeken, te herkennen en te verzamelen! Kijk heel goed rond voordat je besluit wilde planten te verzamelen. Hoe is de omgeving waarin ze leven? Zou dit een populaire hondenuitlaatroute kunnen zijn? Kunnen sproeimiddelen van omliggende velden hier terechtkomen? En hoe zit het met uitlaatgassen van auto's? Je moet ook eens goed kijken naar een weiland dat op het eerste gezicht natuurlijk lijkt: groeien hier meerdere soorten gras en paardenbloemen? Als dat niet zo is, dan wordt het weiland waarschijnlijk regelmatig bemest en besproeid; je wilt hier zeker geen geneeskrachtige kruiden verzamelen.

Een goede indicatie van een zo intact mogelijke natuurlijke habitat is een grote soortenrijkdom: waar geen velden of wegen te bekennen zijn en waar veel verschillende kruiden groeien en veel insecten kruipen en vliegen, kan je meestal zonder aarzelen gaan verzamelen. Na verloop van tijd zal je 'jouw' favoriete hoekjes in het landschap vinden, waar je het hele jaar door met plezier naartoe zal gaan om kruidenschat-ten te vinden.

Bewust verzamelen en verwerken

Het zoeken en verzamelen van wilde planten is een van de beste manieren om te vertragen en je bewust onder te dom-pelen in de leefomgeving buiten in de vrije natuur. Je weet vaak niet welke wilde planten je zal tegenkomen en of je ze kan verzamelen. Het komt vaak voor dat je op je uitstapjes door heel andere plantenwezens gebiologeerd raakt dan oorspronkelijk gepland. Het is altijd de moeite waard om na te gaan welke plant het is, want misschien is het precies die geneeskrachtige plant die jou, je partner, kind of vriend op dit moment goed zou doen. Wilde planten komen niet voor niets in ons leven voor en het is zeker de moeite waard om ze van dichtbij te be-kijken. Het fascinerende aan wilde plan-ten is dat ze vaak verschijnen zonder dat we er iets voor doen en dat ze uit zich-zelf uitgroeien tot vitale, gezende wezens. Ze hebben geen kunstmest, gieter of klimhulp nodig. Wilde planten zijn al sinds mensenheugenis sterk en geneeskrachtig en ze geven deze enorme en onvervalste levenskracht aan ons door.



Verzamel bewust niet meer dan je nodig hebt voor je persoonlijke behoeften.

Als teken van je waardering moet je je bewust zijn van de wilde planten om je heen, ze zorgvuldig selecteren en niet meer meenemen dan je echt nodig hebt. Vervoer ze veilig naar huis en verwerk ze snel om de hoeveelheid verspilde werkzame bestanddelen te minimalise-ren. Misschien geef je wilde planten die je bijzonder waardeert, wel een plekje in je tuin of op je balkon (p. 11). Houd er rekening mee dat je geen plan-ten mag plukken in beschermde natuur-gebieden. Sommige plantensoorten zijn ook beschermd en mogen niet worden geplukt.

Maak jezelf vertrouwd met geneeskrachtige planten

Heel belangrijk voordat je een plant plukt: zorg ervoor dat je altijd zeker bent dat je de juiste soort hebt! Sommige planten hebben dubbelgangers die er echt bedrieglijk veel op lijken. Misschien hebben die helemaal geen geneeskrachtige werking, en in het erg-ste geval riskeer je een ernstige vergifti-ging. Het is daarom essentieel dat je ver-

trouwd raakt met de kenmerken waaraan je jouw geneeskrachtige plant herkent. Je vindt ze in dit boek telkens op de pagina 'Zo ziet de plant eruit!'. Op de pagina 'Pas op voor lookalikes!' laten we je de lookalikes van deze geneeskrachtige plant zien en vertellen we waar je vooral op moet letten. In elk geval raden we lezers die beginnen met het leren kennen van planten altijd aan om ook een goed naslagwerk te gebruiken. Er zijn veel goede naslagwerken en ook handige apps te vinden. Kijk wat voor jou het best werkt en raadpleeg bij twijfel een expert.

In de loop der jaren raak je zo vertrouwd met je geneeskrachtige planten dat je ze gemakkelijk herkent aan kleine details. En dan weet je ook precies waar ze staan. Dat is meestal het moment waarop je zin krijgt om andere geneeskrach-

tige planten in je omgeving te leren kennen.

De apotheek in een pot

Verkoudheid, buikpijn en dergelijke komen meestal onaangekondigd. Het is dan handig om je huisapotheek voor de deur te hebben staan. Omdat inheemse wilde planten perfect zijn aangepast aan onze weersomstandigheden, gedijen ze zonder uitzondering ook allemaal uitstekend in de tuin, en sommige zelfs in een pot op het balkon.

In de natuur groeien echte valeriaan, moerasspirea en watermunt in vochtige weiden en aan de oevers van waterplas- sen. Daarom hebben ze ook in je eigen tuin een zo vochtig mogelijk substraat in de zon of gedeeltelijke schaduw nodig. Ze houden bijvoorbeeld van het laagste deel van een kruidenspiraal,





Grote tijm, smalle weegbree en duizendblad (van links naar rechts) hebben ook een plekje op het balkon. De heerlijke wilde marjolein bloeit in de grote pot.

waar moerasplanten op hun plek zijn. Als alternatief voor watermunt kan je ook pepermunt of andere muntsoorten in je tuin planten, want die houden ook van drogere perken. Maar wees voorzichtig: alle muntsoorten vormen lange uitlopers en moeten in een bed in toom worden gehouden met ondergrondse wortelbarrières. Guldenroede, sint-janskruid, duizendblad en tijm doen het ook goed in bakken. Een voedselarme grond en weinig water is voor hen voldoende. Er zijn veel verschillende soorten tijm, die allemaal helende etherische oliën bevatten en waarvan er veel nog groen zijn in de winter. Echte kamille is een eenjarige plant, wat betekent dat ze elk

voorjaar opnieuw gezaaid moet worden. Kamille is ook erg goed plantbaar en gedijt prima in bakken. De smalle weegbree houdt van wat rijkere voedingsstoffen, maar groeit ook graag in een pot op het balkon. Als je een paar blaadjes uit het midden van de rozet oogst, zal de weegbree ijverig nieuwe blaadjes laten uitlopen.

Medicinale rook - de vergeten kunst

Onze voorouders, die dicht bij de natuur leefden, verbrandden regelmatig bepaalde planten om ziektekiemen uit de lucht te verjagen. Ze gebruikten ook rook om huid- en luchtwegaandoeningen te be-

handelen. Nog niet zo lang geleden smeulden harsachtige houtsoorten en aromatische kruiden nog in ziekenkamers en kantoren.

Nieuwe onderzoeken tonen de effectiviteit van deze 'medicinale rook' aan. Volgens deze onderzoeken wordt in slechts 60 minuten al 94 procent van de ziektekiemen uit de lucht verwijderd. Deze rook is niet voor iedereen weggelegd, maar het is zeker het proberen waard. Zelfs als er in je huis of kantoor een gespannen sfeer in de lucht hangt, kan je de omgeving prima reinigen met rook.

Gemakkelijk gedaan

Rook creëren kan met eenvoudige middelen en zonder houtskool. Alles wat je nodig hebt, is een kleine brander, een waxinelichtje en gedroogde kruiden. Leg de gedroogde kruiden op het roostertje en laat ze zachtjes roken terwijl het waxinelichtje eronder brandt. Als het te veel rookt, plaats de kruiden dan dichterbij de rand van het roostertje. Belangrijk: ventileer na 10-15 minuten de kamer goed zodat de vervuilde lucht er ook uit kan!

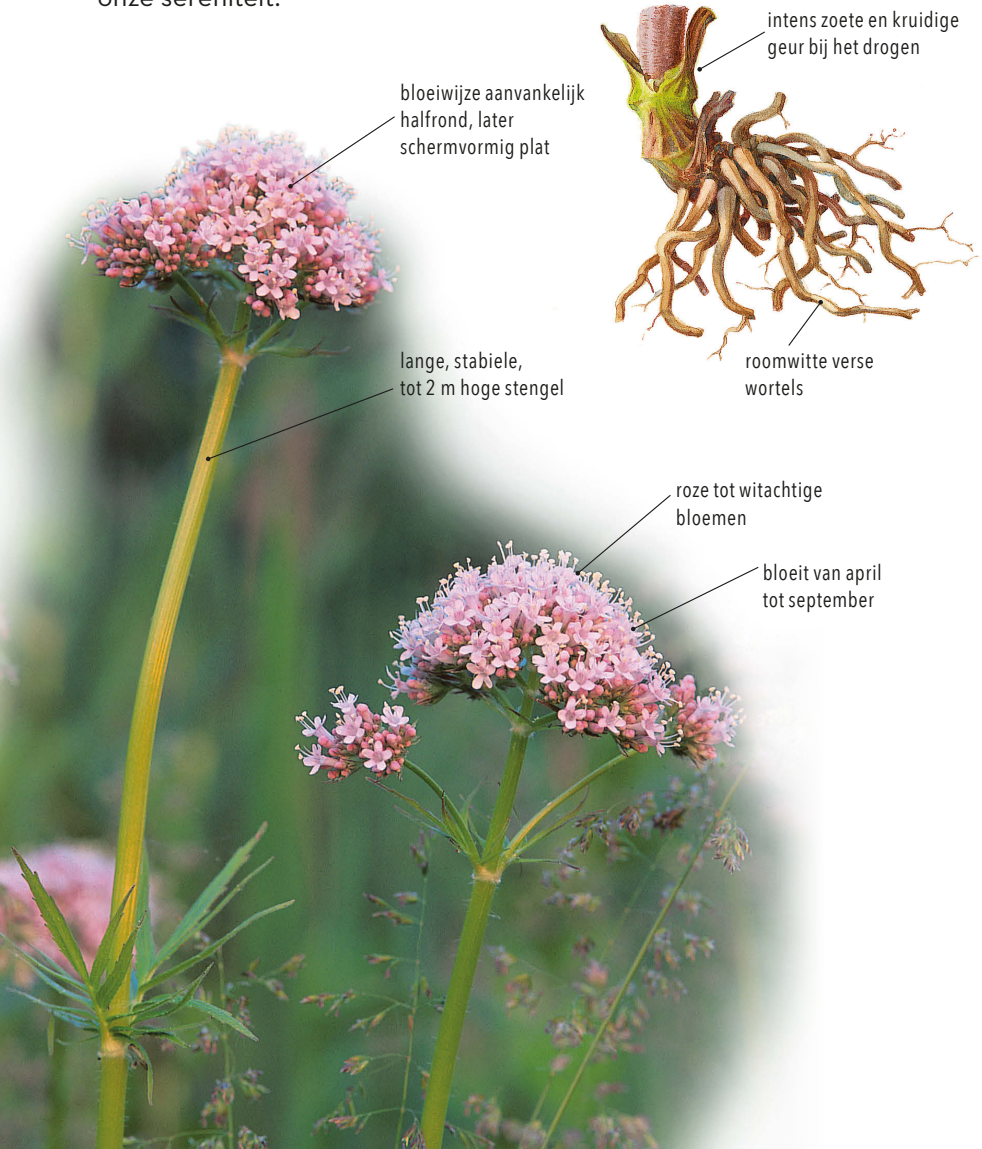
Goed gedroogde sparrenhars is ook heerlijk voor de rook. Om druppelen te voorkomen leg je het aluminium houdertje van een opgebrand waxinelichtje op het roostertje en doe je de hars erin.



ECHE VALERIAAN

Valeriana officinalis

Zo kalm, waardig en sereen als echte valeriaan aan de oevers van het water staat, zo heeft het ook dat effect op ons. De werkzame stoffen zorgen ervoor dat we ons tevredener voelen over onszelf en herstellen onze sereniteit.



ZO ZIET DE PLANT ERUIT!

Kenmerk: de bladeren

Elk blad is verdeeld in verschillende smalle blaadjes met getande bladranden. Twee blaadjes staan altijd recht tegenover elkaar en vormen een paar. Afhankelijk van de grootte van het blad bestaat de plant uit 5 tot 13 van zulke bladparen. Ten slotte heeft het bovenste uiteinde een enkel eindblaadje. Zulke bladeren worden 'oneven geveerd' genoemd omdat je altijd een oneven aantal blaadjes krijgt vanwege het enkele eindblaadje. Enkel de onderste bladeren hebben een steeltje, de bovenste zijn zittend op de stengel.



Wortelschat

De sterkste genezende krachten vind je in het ondergrondse wortel-vlechtwerk: valerianawortels bevatten valepotriaten, valeron en isovaleriaanzuur, die een kalmerend effect hebben op de zenuwen. Valeriana wordt vaak gebruikt als slaapmiddel, wat niet helemaal onterecht is, want het helpt ons beter tot rust te komen, maar ze bevordert ook je concentratievermogen, waardoor je niet moe wordt.

De geur van de wortels is intens zoet en aromatisch en komt vooral vrij tijdens het drogen. De beste tijd om ze te verzamelen is voor of na de bloeiperiode. Omdat met de wortels de hele plant uit zijn habitat wordt gehaald, moet je echt alleen bij grote bestanden verzamelen. Graaf zo mogelijk een wortel in je tuin. Valeriana houdt van vochtige grond en zon en waar ze zich thuis voelt, vermenvuldigt ze zich.



Witachtige wortels met een intense valeriana-geur