

MARTINE VAN HUFFEL

# DE KRUIDEN APOTHEEK

125 BEREIDINGEN VOOR  
NATUURLIJKE REMEDIES MET  
MEDICINALE PLANTEN & KRUIDEN

**Lannoo**



#### **Disclaimer**

Dit boek werd met grote zorgvuldigheid en naar best vermogen geschreven. Het is bedoeld als informatiebron en niet om een medische problematiek te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg steeds een arts om een medisch probleem te diagnosticeren en te behandelen. Indien je geneesmiddelen neemt, zet je de inname ervan niet stop en/of vervang je die niet door enig recept uit dit boek zonder voorafgaand uw arts te raadplegen. De auteur 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.

# INHOUD

VOORWOORD	4
INLEIDING - Wat zijn kruiden?	6
Inhoudsstoffen	7
Verse of gedroogde kruiden?	15
BASISRECEPTEN	16
Kruidenthee	17
Decoctie	17
Infusie	19
Koude maceratie (in water)	19
Alcohol	20
Tinctuur	21
Maceratie (in olie)	22
Zalf	23
Brijomslag of veldomslag	24
Pillen	25
Capsules	25
Siroop	26
IMMUNITEIT - Bescherm!	28
LUCHTWEGEN - Adem!	62
EHBO - Help!	82
MOBILITEIT - Beweeg!	98
VITALITEIT - Leef!	116
RUST - Ontspan!	130
WELLBEING - Geniet!	146
KRUIDENFICHES	166
INDEX	182



*Kruiden beheersen mijn hele leven. Ik proef ze, ik adem ze, ik ruik ze, ik voel ze. Toen ik aan een vriendin vertelde dat ik een boek schreef over planten reageerde zij verbaasd. Planten? Ik dacht dat jij met kruiden bezig was! Ja, kruiden zijn ook planten, natuurlijk. De definitie van kruiden verschilt echter naargelang aan wie je het vraagt.*

*Laten we rozemarijn nemen als voorbeeld. Voor een kok is rozemarijn een kruid om op aardappeltjes te doen. Voor een aromatherapeut is rozemarijn een geschikt kruid voor een ochtendmassage. Voor een parfumeur is rozemarijn een hoge noot in een parfum. Voor een botanicus is het een mediterrane plant. Voor een dichter is rozemarijn het kruid der herinnering. Een tuinarchitect is wild van de hemelsblauwe bloemen. En voor mij? Voor mij als herboriste is rozemarijn een medicinaal werkend kruid dat goed is voor de bloedsomloop.*

*Waarom ik vaak kruiden gebruik in plaats van reguliere geneesmiddelen? Omdat ze op een andere manier werken. Zachter, maar toch efficiënt. Zonder schade te berokkenen. Omdat het gebruik van kruiden in onze natuur zit. Omdat kruiden perfect passen in een gezonde levensstijl. Om hun complexiteit, die ons keer op keer weer verbaasd doet staan. Omdat al die superstoffen in de planten werken als een geheel en dat ook op ons gehele lichaam werkt. Niet alleen op onze fysieke toestand, maar ook op ons psychisch welzijn. Kruiden werken wat langzamer. Zie het als volgt: de plant en je lichaam hebben even tijd nodig om de juiste aanpak te vinden. Er is dus geen onmiddellijke werking. Het is een rustigere manier van werken en eerder een langetermijndenken dan een instant oplossing. Kruiden worden gebruikt in kuren: je gebruikt een plant of een mengsel gedurende drie weken en dan las je een stopweek in. Daarna hervat je de kuur.*

*Veel kruidenplezier!*



MARTINE VAN HUFFEL

INLEIDING

# WAT ZIJN KRUIDEN?



Stel je een plant voor als een soort chemisch fabriekje. Boordevol ingewikkelde chemische verbindingen die wij 'inhaltsstoffen' noemen. Een aantal van die stoffen heeft de plant zelf nodig om te leven. Een aantal andere stoffen zijn echter stoffen die de plant gebruikt om zich te verdedigen tegen insecten, de zon, droogte... Of omgekeerd, om bestuivers zoals bijen en vlinders aan te trekken.

Het zijn precies die stoffen die wij gaan gebruiken omwille van hun geneeskrachtige werking op ons lichaam. In elk kruid zitten meerdere inhoudsstoffen die samen verantwoordelijk zijn voor de werking. Dit noem ik 'de theorie van een symfonisch orkest': elke solist speelt prachtig, maar pas samen in een orkest bereiken zij een harmonieuze klank.

Dat is nu precies ook een verschil met een geneesmiddel uit de reguliere geneeskunde: daar heb je één actieve stof die geëxtraheerd werd (ooit uit planten) en geconcentreerd is. Veel sterker dan mijn kruiden dus.

## INHOUDSSTOFFEN

Laten we even enkele belangrijke inhoudsstoffen nader bekijken. Voor alle duidelijkheid: er zijn meer inhoudsstoffen dan deze die ik nu ga bespreken. De leer van de inhoudsstoffen noemen farmacognosie en dat is een levende wetenschap. Er worden elke dag nieuwe ontdekkingen gedaan in de ingewikkelde plantenchemie!

### LOOISTOFFEN OF TANNINES

**Looistoffen of tannines zijn de inhoudsstoffen die een verbinding aangaan met eiwitten. Vroeger werden planten met deze inhoudsstof gebruikt om leer te looien.**

Om een idee te hebben van wat looistoffen doen, moet je je voorstellen dat je een glas rode wijn

drinkt. Je tong wordt een beetje droog en rasperig. Dat doen de looistoffen. Ze hebben een samen-trekkend of adstringerend effect op de weefsels in ons lichaam. Ze gaan immers een verbinding aan met eiwitten en vormen als het ware een membraan, een vliesje. Dit membraan zorgt ervoor dat er geen vreemde stoffen kunnen binnendringen. Looistoffen zijn dus altijd antiviraal en antibacterieel.

Stel dat je een wond hebt aan je hand: je verliest bloed en daarin zitten jouw eigen eiwitten. Leggen we daar een papje op met een plant vol looistoffen, dan zal er een membraan gevormd worden en zal het bloeden stoppen.

Op de slijmvliesen van de darmen, bijvoorbeeld, zorgt deze werking ervoor dat er minder vochtverlies is, vandaar het gebruik van planten met looistof bij diarree. Ook op de slijmvliesen van de keel zorgt de looistof voor een helende werking.



Looistoffen zijn vooral oplosbaar in water en hydroalcoholische verbindingen, maar niet in olie of vet. Voor de plant zelf is de looistof wellicht een verdedigingsmiddel.

- **Plant met looistoffen voor de keel en mond:** SALIE
- **Plant met looistoffen voor diarree:** TORMENTIL
- **Plant met looistoffen voor wondheling:** DUIZENBLAD
- **Plant met looistoffen voor de luchtwegen:** WEEGBREE

## SLIJMSTOFFEN

**Slijmstoffen binden zich aan water en gaan samen met water een soort gel vormen.**

Heb je ooit een kopje lindebloesem gedronken en het zakje in je kopje laten liggen? Dan heb je vast de slijmerige substantie opgemerkt die zich op de bodem van je kopje vormde. Dit noemen wij: slijmstoffen. Deze slijmstoffen hechten zich aan onze slijmvliezen en zorgen voor een verzachtend, helend effect op de slijmvliezen van de luchtwegen en van het maag-darmstelsel. Bij een pijnlijke keel gaan die slijmstoffen een zacht en dik laagje leggen, waardoor slikken minder pijnlijk wordt. In de darmen zorgen ze voor een bulkeffect, waardoor de darmtransit gestimuleerd zal worden. Slijmstoffen zijn het best oplosbaar in koud tot lauw water. Voor uitwendig gebruik mag je ze wel in heet water doen: ze vormen dan als het ware een soort stijfsellaagje op je huid. Mijn oma stopte ons in een bad met stijfsel bij een jeukende aandoening... Slijmstoffen dus!

- **Plant met slijmstoffen voor de luchtwegen:** KAASJESKRUID
- **Plant met slijmstoffen voor het maag-darmstelsel:** PSYLLIUM

## SAPONINEN

**Voor de plant zelf zijn saponinen stoffen die het immuunsysteem van de plant ondersteunen.**

Het woord saponinen is afkomstig van het Latijnse woord sapo dat zeep betekent. De saponinen kregen hun naam, omdat ze, samen met water, een soort schuim vormen. Daardoor lag de vergelijking met zeep voor de hand. Saponinen tref je aan in heel veel planten en de werking is vrij divers. Er zijn chemisch gezien twee grote takken van saponinen. De ene tak zijn saponinen met een structuur die te vergelijken is met onze hormonen. Een weetje: in de anticonceptiepil zit een plant met zulke saponinen, de yamswortel. Een tweede tak zijn saponinen die een expectorerende, oftewel slijmoplossende werking uitoefenen op de luchtwegen. Ze maken slijmen vloeibaarder en zorgen voor een vlotter ophoesten ervan. Saponinen in planten zorgen ook voor een betere eliminatie van toxische stoffen uit het lichaam en ondersteunen zo de lever in zijn taak. Sommige planten met bijzondere saponinen zijn ook prima adaptogenen, die helpen om de (hormoon)balans in het lichaam te herstellen en daarmee de fysieke en mentale weerbaarheid te versterken. Saponinen zijn wateroplosbaar.

- **Plant met saponinen voor de luchtwegen:** ZOETHOUT
- **Plant met saponinen met hormonale werking:** DE WILDE YAM
- **Plant met saponinen die adaptogeen zijn:** KOREAANSE GINSENG
- **Plant met saponinen voor uitwendig gebruik:** KLIMOP





# BASIS- RECEPTEN



# KRUIDENTHEE

*Een infusie of kruidenthee is wellicht de mooiste vorm om kruiden te gebruiken. Ik beschouw het ook als een moment voor jezelf: je kiest de planten, denkt na over je gezondheid, drinkt met kleine teugjes en bouwt een rustmoment in. Infusies kun je eventueel maken voor een hele dag om mee te nemen in een thermos. Let wel: je kunt ze niet langer dan een dag bewaren. Drink ze in kuurvorm: gebruik vier weken dezelfde plant of hetzelfde mengsel en las dan een stopweek in. Als zoetstof kun je honing of ahornsiroop toevoegen aan de infusie of decoctie.*

Er zijn verschillende manieren om kruidenthee te maken.

**NOOT** Strikt genomen mogen we niet spreken van een kruidenthee, maar van een infusie, omdat met 'thee' de plant *Camellia sinensis* bedoeld wordt. Gemakshalve spreek ik toch soms van kruidenthee.

---

# DECOCTIE

## NODIG

1 à 2 goedgevulde koffielepels hardere plantendelen (zoals wortel of schors) per beker  
koud water

## BEREIDING

- Giet het water over de planten.
- Breng aan de kook en laat zachtjes koken gedurende 10 minuten.
- Zeef en drink.



# MACERATIE (IN OLIE)

## NODIG

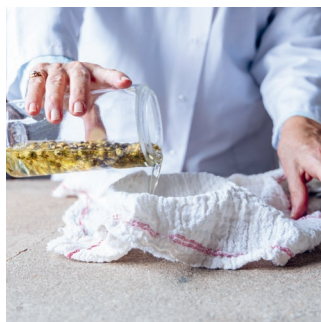
gedroogde planten  
plantaardige olie

## BEREIDING

*Kruiden laten trekken in olie is ook een vorm van macereren. Je kunt plantaardige olie gebruiken die je gebruikt in de keuken, zoals olijfolie of zonnebloemolie maar je kunt bijvoorbeeld ook amandelolie of jojobaolie gebruiken.*

*Voor maceraat kun je het beste gedroogde planten gebruiken. Verse planten bevatten veel water en de olie kan dan gaan schimmelen.*

- Neem een brandschone glazen pot en doe er met losse hand de kruiden in. Zorg dat het bovenste derde deel van je pot kruidenvrij is. Giet er dan voorzichtig de plantaardige olie op en vul de pot tot bovenaan toe. Sluit af.
- Gedroogde planten nemen veel olie op, dus controleer of de planten na een paar uur nog goed onder de olie staan. Vul indien nodig bij.
- Laat de planten drie weken in de olie staan.
- Zeef ze eruit door een neteldoek. Pers de neteldoek goed uit voor maximaal rendement. Gebruik twee lepels of erg propere handen!
- Doe dit oliemaceraat vervolgens in een donkere glazen fles. Sluit af en etiketteer.
- Ga als vervaldatum uit van de datum die op de olie stond, maar trek er twee maanden van af omdat je de olie bewerkt hebt.
- Gebruik het maceraat als massageolie of verwerk het tot een zalf.



# ZALF

## NODIG

30 g maceraat (= 33 ml)  
5 g bijenwas  
etherische olie of  
tinctuur

## BEREIDING

- Verwarm het maceraat met de bijenwas in een glazen pot au bain-marie.
- Zodra de bijenwas gesmolten is, haal je de glazen pot uit de grotere kookpan.
- Roer tot de olie wat afkoelt. Voeg er dan de etherische olie of de tinctuur bij.
- Roer goed door en giet in een zalfpotje. Etiketteer.

## TIPS

- Zalven hebben een lange bewaartijd van minstens twee jaar. Bewaar ze wel op kamertemperatuur, want als je ze in de koelkast plaatst, worden ze te hard, als je ze in de zon plaatst, zullen ze smelten!
- Voor een vegan versie gebruik je candelillawas. Die heeft een hoger smeltpunt dan bijenwas. Wees dus voorzichtig dat de olie niet te heet wordt.
- Is de zalf iets te vast naar jouw zin, doe er dan de volgende keer minder bijenwas bij. Is de zalf te zacht, verhoog dan de hoeveelheid bijenwas.
- Voor een smeüigere zalf doe je er 2 gram sheabutter of cacao boter bij. Laat die samen met de bijenwas in de warme olie smelten.



# BRIJOMSLAG OF VELDKOMPRES

## NODIG

verse planten

## BEREIDING

- Snijd (of scheur) de plant in kleine stukjes en maak een papje, bijvoorbeeld in een vijzel. Voeg er eventueel wat water aan toe.
- Smeer het papje of de brij op het wondje, de insectenbeet of brandnetelprik. Dek af met een schoon doekje en laat de brij zo lang mogelijk zitten. Ververs na een uur.

Dat kun je zelfs maken tijdens een wandeling!



# PILLEN

## NODIG

gedroogde planten  
(acacia)honing  
cacaopoeder of amandelpoeder  
(optioneel)

- **TIP** Je kunt de planten fijnmalen in een koffiemolen of vijzel, maar je kunt uiteraard ook de planten al in poedervorm kopen. Gebruik niet de poeders uit de specerijenafdeling in de supermarkt, maar koop ze bij een gespecialiseerd bedrijf dat gedroogde planten en kruiden verkoopt.

## BEREIDING

- Maal de planten fijn tot een poeder en doe het in een diep bord.
- Giet er geleidelijk aan een beetje vloeibare (acacia)honing op. Bewerk met je vingers tot je een soort deeg krijgt waarmee je bolletjes kunt vormen.
- Laat drogen. Bestrooi de bolletjes eventueel met cacaopoeder of amandelpoeder.



# CAPSULES

*Capsules zijn een handige manier om planten te gebruiken, maar dat is niet het geval als de bitterstoffen uit de plant de voornaamste werking hebben. Bitterstoffen moeten namelijk geproefd worden, terwijl ze in een capsule rechtstreeks naar de maag gaan en er geen contact is met de smaakpapillen. Je kunt lege capsules kopen evenals een handig klein toestelletje om ze te vullen. Manueel vullen lukt echter ook wel. Elk toestel heeft een eigen handleiding.*

# SIROOP

## NODIG

70 g van 1 plant of van een  
aantal planten  
(ca. 7 goedgevulde eetlepels)  
1 liter water  
suiker

## BEREIDING

*Zoek de eigenschappen van de planten zorgvuldig op zodat je zeker weet dat ze elkaar versterken en dus ook je siroop krachtiger maken!*

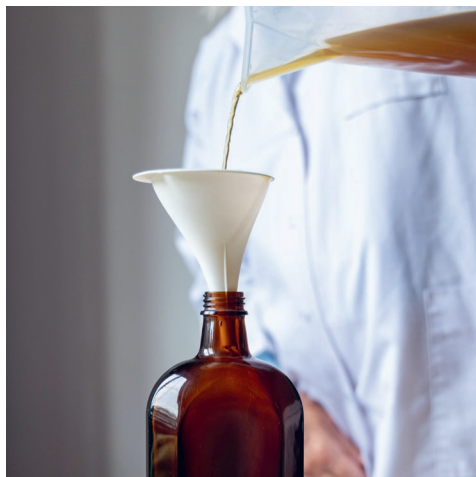
- Doe de planten in een kookpan en vul die met koud water. Plaats een deksel op de pan. Zet op het vuur en breng aan de kook.
- Zodra het water kookt, zet je het vuur heel laag. Laat het mengsel stilletjes sudderen gedurende minstens een uur.
- Giet dan alles door een neteldoek en pers goed uit.
- Weeg nu de vloeistof af. Heb je 900 milliliter vloeistof, weeg dan 450 gram suiker af, voeg toe en roer goed door. Neem dus steeds de helft van de gemeten vloeistof in gewicht aan suiker.
- Zet weer op het vuur en verwarm tot de suiker gesmolten is.
- Giet de siroop in glazen flessen die volkomen steriel zijn.

## TIPS

- Gebruik nooit meer dan zes verschillende planten.
- Deze hoeveelheid suiker is niet voldoende om een lange bewaartijd te garanderen, maar wel om een paar maand in de koelkast te bewaren. Maak dus bij voorkeur een kleine hoeveelheid tegelijk. Je kunt ook honing of succanaat gebruiken.
- Voeg een koffielepeltje citroenzuur toe of het sap van een hele citroen om de bewaartijd te verlengen.
- Je kunt ook een tinctuur toevoegen: je hebt dan de werking van de tinctuur én door de alcohol verleng je de bewaartijd.
- Siropen kun je ook culinair gebruiken, denk bijvoorbeeld aan een rozensiroop.







**BASISRECEPTEN**

IMMUNITEIT

# BESCHERM!



*We worden constant blootgesteld aan bacteriën, virussen, schimmels en andere stoffen. Ons lichaam beschikt over een verdedigingsmechanisme – onze immuniteit – dat ons beschermt tegen die invloeden van buitenaf. Het is vrij complex en bestaat uit verschillende componenten.*

*Onze afweer kan verzwakken door stress, door te weinig slaap of andere factoren... Het is dus heel belangrijk om je weerstand zo optimaal mogelijk te houden. Een aantal planten kunnen hierbij helpen. Zij zullen de algemene weerstand ondersteunen en werken dus niet specifiek tegen één bepaalde aantasting, ziekte of bacterie. Vooral gedurende periodes waarin je veel eist van je lichaam, kunnen zulke planten een belangrijke steun zijn.*

# TINCTUUR VAN ECHINACEA

✚ BIJ LAGE WEERSTAND OF ZIEKTE, IN HERFST EN WINTERTIJD

💧 2X PER DAG 25 DRUPPELS IN EEN GLAS WATER

## NODIG

5 g of een goed gevulde koffielepel gedroogde echinaceawortel  
50 ml alcohol (minstens 40%, maar 50% is nog beter)

## BEREIDING

*Deze tinctuur is een must in je thuisapotheek. Echinacea kun je preventief nemen in de wintermaanden, maar het werkt ook curatief. Bij gebruik van de echinaceatinctuur bij een verkoudheid of griepje zul je sneller weer beter zijn.*

- Doe de echinaceawortel in een brandschone glazen pot, overgiet met de alcohol.
- Controleer na een uurtje of de plant nog voldoende bedekt is met alcohol. De gedroogde plant zuigt de alcohol namelijk als een sponsje op. Indien nodig voeg je nog wat alcohol toe. Belangrijk is dat er altijd minstens 1 centimeter vloeistof boven het niveau van de plant staat. Sluit af.
- Na twee weken zeef je de plant uit de vloeistof. Duw goed uit om zoveel mogelijk vocht te verkrijgen.
- Bewaar de verkregen tinctuur in een donkere, glazen fles en etiketteer.

Deze tinctuur is minimaal drie jaar houdbaar.

---

# VITAMINEBOOST-INFUSIE

✚ HERSTELPERIODE NA ZIEKTE, PREVENTIEF IN DE WINTER OM JE WEERSTAND OP PEIL TE HOUDEN

🍵 3 KOPPEN PER DAG

## NODIG

4 eetlepels rozenbottels, gedroogd en een beetje gebroken  
4 eetlepels hibiscusbloemen, gedroogd  
2 eetlepels citroenschil, gedroogd  
een mespunt saffraanstampels (de 'draadjes')

## BEREIDING

- Doe alle kruiden in een grote pot en meng.
- Neem van dit mengsel een koffielepel per kop heet water.
- Laat 5 minuten trekken, zeef en drink.

● **TIP** Met een schijfje verse sinaasappel heb je een lekkere variant op dit recept.

# SHOTJE IMMUNITEIT

 EEN BRUISENDE START VAN DE DAG



1 KLEIN FLESJE PER DAG

## NODIG

**Voor 1 shot = ca. 100 ml**

1 stuk gember van 10 cm

1 stuk kurkuma van 10 cm

2 kleine appels

2 limoenen

## BEREIDING

- Snijd de gember en de kurkuma met schil in schijfjes.
- Snijd de appels in vieren; laat schil en klokhuis zitten.
- Schil twee limoenen (je kunt de schil er ook aan laten, maar dan wordt het bitter) en snijd ze in drie stukken.
- Doe alles in een sapcentrifuge en vang het sap op in een beker.
- Giet in een klein flesje. Laat je inspireren door de kant-en-klare flesjes die tegenwoordig overal verkocht worden. Uiteraard is jouw eigengemaakte shotje véél krachtiger – én lekkerder!
- Bewaar het drankje niet langer dan twee dagen in de koelkast, want anders verliest het te veel aan kracht.

Drink een shotje wanneer je je vermoeid of slapjes voelt. Ik drink ze zelf onverdund, maar je kunt er gerust naar eigen smaak wat water aan toevoegen.

## TIPS

- Je kunt de hoeveelheden verdubbelen zodat je voor twee dagen shotjes hebt.
- Een variatie op bovenstaand recept: gebruik eens peren in plaats van appels, of citroenen in plaats van limoenen.

# DETOX-INFUSIE

➤ HELPT HET LICHAAM TOXISCHE STOFFEN TE VERWIJDEREN, WAARDOR DE WEERSTAND STERKER WORDT

☕ 2 KOPPEN PER DAG

## NODIG

3 eetlepels brandnetelblad, gedroogd  
3 eetlepels grote klis, wortel, gedroogd  
3 eetlepels paardenbloem, wortel, gedroogd  
2 eetlepels moerasspirea, bloem en blad, gedroogd  
2 eetlepels zwarte bes, blad, gedroogd  
1 eetlepel goudsbloem, lintbloemen, gedroogd  
1 koffielepel viooltjes, bloem, gedroogd

## BEREIDING

*Deze infusie zal alle systemen in het lichaam waarmee wij afvalstoffen uitscheiden, stimuleren.*

- Meng alle kruiden in een grote pot en neem van het mengsel 1 à 2 koffielepels per kop heet water.
- Laat 5 minuten trekken, zeef en drink.

## LET OP!

Deze infusie bevat moerasspirea. Deze plant bevat salicine en kan dus niet gebruikt worden bij een allergie voor salicylaten. In dat geval kun je deze plant vervangen door lindebloesem.



# LIPPENBALSEM BIJ KOORTSLIP

✚ BIJ HERPES LABIALIS OF KOORTSLIP, PREVENTIEF EN CURATIEF

☞ ZOVEEL ALS NODIG AANBRENGEN

## NODIG

- 35 ml ricinusolie (of amandelolie)
- 1 koffielepel bijenwas
- ½ koffielepel cacao boter
- 10 druppels tinctuur van citroenmelisse of tinctuur van echinacea
- 2 druppels etherische olie van sinaasappel (optioneel)

## BEREIDING

- Doe de ricinusolie in een glazen pot. Voeg er de bijenwas bij. Zet de pot met de olie en de bijenwas in een grotere kookpan waarin een bodem water zit (au bain-marie). Zet op het vuur.
- Als de bijenwas gesmolten is, haal je de glazen pot uit het warme water.
- Doe de cacao boter erbij; deze zal vanzelf smelten. Roer goed.
- Laat wat afkoelen, maar niet helemaal, want dan kun je er niets meer aan toevoegen!
- Druppel er de tinctuur van citroenmelisse of die van echinacea bij en eventueel de etherische olie.  
Roer om en doe in kleine zalfpotjes.  
Etiketeer.

Deze lippenbalsem kun je minimaal twee jaar bewaren.



- **TIP** Je zou deze lippenbalsem ook in een hulsje kunnen gieten, maar uit ervaring weet ik dat deze stiftjes snel breken en dus niet erg handig zijn. In een potje is praktischer.

# NATUURLIJKE LUCHTVERFRISSE

✚ OM JE HUIS TE ONTSMETTEN, ALS JE EEN FRISSE GEURIGE BRIES WILT LATEN WAAIEN

🕒 TELKENS WANNEER ER BEHOEFTE AAN IS

## NODIG

een aantal planten met een geur die je zelf erg lekker vindt: rozemarijn, lavendel, oregano en salie zijn zeer geschikt katoenen touw



## BEREIDING

*Deze 'smudging'-techniek wordt al eeuwen door mensen toegepast. Vooral in periodes van epidemie- en maakte men er gebruik van om zich te beschermen tegen besmettelijke ziekten.*

- Knip de planten op dezelfde lengte af. Schik ze zo mooi naast elkaar op je werkblad en bind ze onderaan samen met een stukje katoenen touw. De bundel mag hooguit twee vingers dik zijn.
- Neem een tweede, langer stukje touw (minstens tweemaal zo lang als je kruidenbundeltje). Neem het kruidenbundeltje vast in één hand en wikkel met de andere hand het touw rond de kruiden. Het touw mag niet te dicht in elkaar gewikkeld zijn; je moet de kruiden kunnen zien.
- Snoer het touw stevig om de kruiden en leg een knoop onder- en bovenaan het bundeltje.
- Laat drogen.
- Om te gebruiken neem je de bundel en steek je hem bovenaan in brand. Laat de vlammen even hun gang gaan en blaas dan de vlam uit. Het bundeltje zal nu smeulen en de rook zal heerlijk geuren.
- Leg de bundel op een vuurvaste schotel en laat zachtjes verder smeulen.

● **TIP** Wil je een eigen touch geven aan een barbecue, gooi dan het bundeltje op de gloeiende houtskool.

# BESCHERMENDE BALSEM

✚ IN DE WINTER OM JE TE BESCHERMEN TEGEN ALLERLEI VIRUSSEN EN BACTERIËN

☞ EEN STREEPJE AAN DE POLS, SLAPEN EN NEK AANBRENGEN VOORDAT JE JE HUIS VERLAAT

## NODIG

### Voor de goudsbloemmaceraat

1 eetlepel gedroogde lintbloemen van de goudsbloem (= de oranje lintjes zonder het 'hartje')  
100 ml amandelolie

### Voor de balsem

50 ml maceraat van goudsbloem  
1 koffielepel bijenwas of candelillawas  
1 koffielepel sheaboter  
10 druppels etherische olie van niaouli  
10 druppels etherische olie van ravintsara

## BEREIDING

### Stap 1: Goudsbloemmaceraat

- Doe de lintbloemen van de goudsbloem in een brand-schone glazen pot en overdek met de amandelolie. Laat twee weken staan.
- Zeef de goudsbloem uit de amandelolie. Breng het maceraat over in een donkere, glazen fles.

### Stap 2: De balsem

- Gebruik 50 milliliter van je maceraat, giet het in een glazen pot. Voeg de bijenwas of de candelillawas toe.
- Plaats de glazen pot in een grotere kookpan met een bodem water erin (au bain-marie) en zet op het vuur.
- Als de bijenwas of de candelillawas gesmolten is, haal je de glazen pot uit het waterbad.
- Doe er nu de sheaboter bij; die zal vanzelf smelten. Roer om af te koelen.
- Voeg 10 druppels etherische olie van niaouli en 10 druppels etherische olie van ravintsara toe.
- Roer om en giet in een zalfpotje. De zalf kun je minstens twee jaar bewaren.

Ideaal om te gebruiken wanneer je je op een drukbevolkte plek moet begeven.





Moerasspirea	33, 111, <b>175</b>	Roos	48, 126, 152, 158, <b>177</b>	Toorts (Koningskaars)	<b>179</b>
Moringa	91, 149, 162, <b>175</b>	Rozemarijn	35, 41, 42, 107, 111, 114, 117, 124, 160, <b>177</b>	Tormentil	50, <b>179</b>
Munt	54, 66, 76, 126, 139, <b>175</b>	Rozenbottel	29, 30, 148	Toverhazelaar (Hamamelis)	46, 108, 126, 140, <b>179</b>
Niaouli	38	Saffloer	42, <b>177</b>	Valeriaan	142, <b>179</b>
Ogentroost	79, <b>176</b>	Saffraan	29, 42, 148, <b>178</b>	Vanille	91, 133, 150, <b>180</b>
Oregano	35, 74, 109, 121, <b>176</b>	Salie	35, 41, 45, 46, 107, 158, <b>178</b>	Veenbes	126, <b>180</b>
Paardenbloem	33, 59, 162, <b>176</b>	Scharlei	150	Venkel	58
Paardenkastanje	108, <b>176</b>	Selderij	128	Vijg	56, <b>180</b>
Papaja	61	Senna	58, <b>178</b>	Vlier	30, 36, 37, 64, 68, 70, 72, 79, <b>180</b>
Passiebloem	142, <b>176</b>	Sinaasappel	34, 51, 99, 111, 134	Vlozaad	58, <b>180</b>
Peper	107	Sint-janskruid	92, <b>178</b>	Vogelmuur	87, 117, <b>180</b>
Peterselie	41, 99	Slaapmutsje	134, 142, <b>178</b>	Vrouwenmantel	148, 156, 158, <b>181</b>
Physalis (Lampionplant)	162, <b>174</b>	Smeerwortel	103, <b>178</b>	Walnoot	124
Raket	78, <b>176</b>	Solidago (Guldenroede)	147, 162, <b>171</b>	Weegbree	72, 88, 95, <b>181</b>
Ravintsara	38	Spinazie	99	Wierook	105, 152
Ricinus	34, 74, 152, 160, 164	Spirulina	99	Wilgenroosje	147, <b>181</b>
Rode klaver	158, <b>177</b>	Steranijs	48, <b>179</b>	Wintergreen	109
Rode zonnehoed (Echinacea)	29, 30, 34, 37, 46, 68, 72, <b>177</b>	Strobloem	100	Witte dovenetel	156, <b>181</b>
Rooibos	79, <b>177</b>	Tijm	41, 71, 72, 76, 83, 84, 107, <b>179</b>	Ylang ylang	150
				Zoethout	30, 72, <b>181</b>
				Zwarte bes	30, 33, 111, 147, <b>181</b>

## 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

FOTOGRAFIE: Studio Green Jack - Leen Wouters (studiogreenjack.be) en Shutterstock

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene (Whitespray)

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024

D/2024/45/180 - NUR 428-860

ISBN: 978 94 014 9814 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, 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.