

Vergeten Geneeskraft

*De 20 meest alledaagse eetbare wilde planten
inzetten voor je gezondheid*

Fiona Hofstra

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Wat is ziekte holistisch bekeken?	13
Waarom wilde planten?	14
Waar rekening mee te houden als je wilde planten wilt gebruiken?	15
Nog even dit...	18

Vergeeten Geneeskracht

De 20 meest alledaagse eetbare wilde planten inzetten voor je gezondheid

1. Weegbree	24
2. Zevenblad	26
3. Brandnetel	28
4. Nagelkruid	30
5. Zuring	32
6. Duizendblad	34
7. Paardenbloem	36
8. Speenkruid	38
9. Hondsdraf	40
10. Wilgenroosje	42
11. Rode Klaver	44
12. Witte dovenetel	46
13. Hondstroos	48
14. Veldkers/Pinksterbloem	50
15. Melganzevoet	52

16. Vogelmuur	54
17. Look-zonder-look	56
18. Grote ereprijs	58
19. Herderstasje	60
20. Madeliefje	62
Tot Slot	65
Bronvermelding	67

Voorwoord

Je zou denken dat er genoeg is geschreven en daarom genoeg bekend is over de geneeskracht van wilde planten. Toch merk ik in de praktijk, als ik op zoek ben naar wilde planten om te eten en drinken, het tegenovergestelde. Er wordt altijd erg veel belangstelling getoond als ik pluk: “Wat ben je aan het doen?”, “Dat heb ik nooit geweten” en ook “Dat is toch tegenwoordig niet meer nodig?”. Dan leg ik het verschil uit tussen natuurlijke medicatie en de farmaceutische.

In plaats van dat wilde planten gezien en op waarde geschat worden voor wat ze zijn, worden ze beschouwd als ‘behang’. Misschien is de term wilde planten ook misleidend, alsof je deze planten alleen in de vrije natuur tegen zou kunnen komen. Niets is minder waar. De term wild slaat op dat deze planten spontaan opgekomen zijn op de plek waar ze groeien, zonder inmenging van de mens. Het zijn dus niet gecultiveerde, niet door mensen gekweekte planten maar ze kunnen overal groeien; zelfs in eigen tuin, het grasveldje tegenover je of het park in de buurt.

Juist van hele alledaagse planten die de meeste mensen wel kennen van naam of van zien maar tegenwoordig worden beschouwd als onkruid, zoals weegbree of madeliefje, is vergeten dat ze net zo geneeskrachtig zijn als de meer bekendere versies als bijvoorbeeld kamille of de populaire rhodiola. Maar in tegenstelling tot deze planten, die je maar een paar weken per jaar tegenkomt of vaak helemaal niet in ons land groeien, is er echt een keur aan ‘gewone’ planten direct onder handbereik. Een geneeskracht die voor iedereen, altijd beschikbaar is en makkelijker toe te passen dan je denkt. Dát wil ik weer onder de aandacht brengen met dit

boekje. Juist nu de wereld op z'n kop staat door de angst voor virusziekten vind ik het belangrijk dat meer mensen kennis kunnen nemen van deze superfoods dicht in eigen buurt, om zo je weerstand te verhogen.

Ik ben dit boekje ook gaan schrijven omdat ik zelf op zoek was naar een gids over deze alledaagse planten. Een overzichtelijk maar niet te dik, eventueel makkelijk mee te nemen gidsje voor mensen die geen grote lezers zijn. Een gids waarin in één oogopslag kan worden gezien om welke planten het gaat.

Ik wilde dit boekje wat ik zocht maar nergens kon vinden, cadeau geven aan iemand die al jaren chronisch ziek is en eigenlijk alleen maar farmaceutische- en af en toe wat alternatieve medicijnen gebruikt en hier ontzettend veel geld aan kwijt is. Want ook kruidenpreparaten zijn duur en zoals we allemaal weten zit er een eigen bijdrage op de meeste medicijnen die je bij de apotheek haalt.

Het ondersteunen van je gezondheid door middel van eetbare wilde planten is een veel goedkopere manier en ook nog eens een zonder bijwerkingen, als je je houdt aan de richtlijnen die horen bij het innemen van wilde planten.

Zelf, als mijn dierbaren (huisdieren niet uitgezonderd) bijvoorbeeld een beginnende verkoudheid, keelpijn of griep hebben, bereid ik een versterkende soep met hierin een aantal ontstekingsremmende, weerstandverhogende en reinigende wilde planten. Zijn gewoon in mijn tuin komen groeien of ik loop even naar een naburig bosje. Door deze planten ontgift je je lijf, boost je je weerstand en voorkom je dat de ziekte zich doorzet; binnen een paar dagen gegarandeerd weer beter!

Het leuke is dat het inzetten van wilde planten voor je gezondheid een driedubbele werking heeft: De wilde kruiden

alleen verbeteren weerstand en gezondheid, maar dat doet het buiten zijn in de natuur - al is het soms misschien alleen in een tuin - en het aandachtig, mindful zoeken en plukken ook. Behalve dit geeft het ook een gevoel van controle; het feit dat je je gezondheid in eigen hand kan nemen zorgt voor minder angst, wat ook je hele gezondheid weer ten goede komt.

Daarom dus dit boekje: in de trant van het wildplukken maar dan anders. Het bevat geen recepten over lekker koken met zelfgeplukte wilde planten, hoewel ik bij elke plant wel een of meerdere makkelijke voedingssuggesties geef. Natuurlijk kunnen de planten ook naar ieders voorkeur in andere gerechten gebruikt worden. Als je hiermee wilt experimenteren; er zijn een heleboel goede, leuke boeken over wildplukken en hoe hier lekker mee te koken op de markt.

Ik heb me willen toeleggen op het in kaart brengen van deze 20 in Nederland meest voorkomende eetbare wilde planten en hun vergeten heilzaamheid.

Ik hoop daarom met dit boekje ook een bijdrage te leveren aan een grotere zelfredzaamheid. Dat mensen weer meer vertrouwen op wat er in hun eigen omgeving, dicht bij huis te krijgen is, in plaats van blindelings vertrouwen en gebruik maken van een farmaceutische industrie.

Ook hoop ik dat er door deze andere natuurbeleving meer bewustzijn en waardering komt voor onze - zij het in Nederland postzegeltjes - natuur.

Dat we er zuinig op mogen zijn!

Fiona Hofstra
Maart 2021



The Small wild Daisy.

Elizabeth Blackwell delin. sculp. et Pinx.

1. Flower
2. Flower separate.
3. Leaf.
4. Seed.

Bellis sylvestris minor.

We kunnen niet te ver weg zijn van die grootse gesloten ketens van planten en dieren waar wij deel van uitmaken. Het licht van onze zon staat gegraveerd in onze cellen. Het vuil onder onze vingernagels is van ons - de Moeder uit wie wij voortkomen en de Moeder naar wie we terugkeren.

- Clark Strand -

1. Weegbree

Smalle weegbree (Plantago lanceolata)

Grote weegbree (Plantago major)

De smalle weegbree is al sinds de oudheid een van de meest gebruikte geneeskrachtige planten. Ook omdat hij eigenlijk het hele jaar door te vinden is op bijna ieder grasveld en daarom altijd voorhanden is.

Hij verdient veel meer waardering dan hij krijgt: alle leden van de weegbreefamilie hebben een antibacteriële en reinigende werking en vallen onder de natuurlijke antibiotica. Plantaardige antibiotica hebben als voordeel boven de kunstmatige vorm dat hun antibacteriële werking niet verloren gaat door resistentie en dat alleen de slechte bacteriën worden aangepakt en de goede worden laten zitten.

Weegbree bevat ontzettend veel vitamine C en B en *alle* mineralen. Omdat deze vitaminen en mineralen in de plant als complex samenwerken met andere ondersteunende stoffen, werken ze veel beter dan een vitaminesupplement. Dagelijks wat malse blaadjes uit het midden van een rozet snipperen en op het laatst toevoegen aan je eten - kruiden met veel vitamine C mag je niet laten meekoken - als spinazie, in soep of thee ervan getrokken, beschermt je tegen allerlei kwaaltjes en infecties.

Bij een verkoudheid, griep of bronchitis beschermt weegbree de slijmvliezen, zorgt ervoor dat de hoestprikkels verminderen en de bacteriën rechtsomkeer maken. Ook als eerste hulp bij insectenbeten, blaren, een brandnetelprik, splinter, schaaf- of bloedende wond is het antibacteriële en

helende effect zichtbaar en werkt het gekneusde blad van een van de beide weegbrees door het op de wond te leggen.

Weegbree werkt ook aardend; het helpt om gebeurtenissen te overzien zonder je in emoties te verliezen. Op deze manier zorgt het voor moed en doorzettingsvermogen om oude patronen en gedragingen te doorbreken.

In de herfst en zelfs strenge winter (!) zijn de plantjes natuurlijk klein maar prima te gebruiken, juist vanwege hun preventieve werking.

Bevat alkaloiden, daarom met mate gebruiken.

