

# PLANT ALS MEDICIJN

Maak je eigen natuurlijke apotheek

Leoniek Bontje

Fotografie Bella Thewes

TERRA



# INHOUD

Voorwoord .....	4
Inleiding .....	7
<b>WAT IS EEN PLANTMEDIJN?</b> .....	8
Hoe gebruik je de plant? .....	8
Hoe kies je de plant? .....	9
Hoe kom je aan de plant en wanneer oogst je? .....	11
<b>BASISRECEPTEN</b> .....	15
Immuunsysteem opbouwen .....	23
Aansterkende, zelfgeplukte voorjaarskruiden .....	23
Kruiden om je immuunsysteem te versterken .....	69
Natuurlijke antibiotica en adaptogenen .....	80
<b>PLANTEN VOOR EERSTE HULP BIJ KLEINE ONGELUKKEN EN KWALEN</b> .....	91
Huid: vallen, stoten, wonden, uitslag en ehbo .....	93
<b>LUCHTWEGEN</b> .....	119
<b>HART, VATEN, BLOED EN DOORBLOEDING</b> .....	140
<b>ZENUWSTELSEL: HOOFDPIJN, NERVOSITEIT, STRESS EN SLAPEN</b> .....	161
<b>SPIJSVERTERING: MAAG EN DARMEN</b> .....	176
<b>BEWEGINGSSTELSEL</b> .....	211
<b>HORMOONSTELSEL: VROUWELIJKE ORGANEN, HORMONEN M/V, MENSTRUATIE, OVERGANG</b> .....	217
<b>HUID- EN LICHAAMSVERZORGING</b> .....	232
<b>REGISTER</b> .....	246

## HET VOELT ALS THUISKOMEN

Werken met geneeskrachtige planten voelt als iets magisch. Het lijkt net of oude kennis weer terugkomt in je systeem. Toen ik heel klein was, speelde ik elke dag buiten in de tuin, plukte ik planten en maakte daar papjes van. Het voelde zo natuurlijk om verbonden te zijn met de planten en de natuur om me heen. Toen ik in 2012 'weer' begon met werken met planten, voelde het dan ook als thuiskomen.

In mijn omgeving zie ik dat meer mensen behoefte hebben om terug te keren naar de natuur, naar de basis. Om zelf verantwoordelijk te zijn voor hun gezondheid, te vertrouwen op het zelfhelend vermogen van het lichaam, eventueel met behulp van planten. En daarnaast om zelfvoorzienend te zijn en eigenge maakte remedies (middelen) tegen kwaaltjes te maken en te gebruiken.

En dat hoeft echt niet moeilijk te zijn. Drink bijvoorbeeld eens kamillethee bij buikpijn, of smeer arnica-zalf op een blauwe plek. In plaats van aspirine zou je thee of tinctuur van wilgenbast of moerasspirea kunnen proberen. En tincturen zijn zeer gemakkelijk zelf te maken.

In eerste instantie hield ik me vooral bezig met lokale planten, zoals ik in mijn eerste boek

*Wildplukken* heb beschreven. Voor de medicinale werking zijn, naast de lokale wilde planten, ook veel (sub)tropische (gekweekte en gedroogde) planten interessant. Beiden komen in dit boek aan bod.

Ik haal inspiratie uit de natuur om me heen. Het is zo mooi dat eetbare en medicinale planten om je heen groeien! Maar ook de mensen die mij in aanraking brachten met eetbare en wilde planten zijn heel inspirerend geweest, net als vele boeken, waaronder *Groot handboek geneeskrachtige planten* van Geert Verhelst, films als *Juliette of the Herbs*, mijn opleiding aan het Kruidenrijk van Yvonne Maessen, de lessen van Ria Hogervorst, Susun Weed en andere herbalisten, medecursisten en collega's. En nog steeds ontmoet ik nieuwe inspirerende mensen die weer andere aspecten belichten, zoals Nele Odeur, Jan Graafland van de Weledatuin en Elspeth Diederix van The Miracle Garden.

Ik hoop dat dit boek vol medicinale planten en recepten voor jullie ook zo inspirerend zal zijn en jullie aanspoort met planten als medicijnen te gaan werken.

**Leoniek Bontje**

## OUDE KENNIS OPHALEN

Een aantal jaren geleden werkte ik als ethnobotanica in het Braziliaanse Amazonegebied. Ik deed onderzoek onder inheemse genezers en vroedvrouwen naar het gebruik van planten en rituelen rondom geboortezorg. Tijdens een trektocht verwondde ik mijn voet. Ik ging naar de dokter. De voet werd gekoeld. Ik kreeg pijnstillers, ontstekingsremmers, een cortisoneninjectie, maar de pijn bleef. Een paar maanden later was ik in het noordwestelijk Amazonegebied. Na dagenlang varen door onherbergzaam gebied kroop ik uit de kano en liep samen met een collega een dorpje in. Nog voor we formeel begroet werden, zei de sjamaan: 'Je loopt mank.' Hij keek me doordringend aan. 'Trek je schoen uit en geef me je machete.' Ik trok wit weg, maar deed wat hij zei. Hij nam de machete, liep naar een palmboom en hakte er een varen uit. Ik haalde opgelucht adem. Hij maakte een papje van de varen en bracht het aan op mijn voet. Binnen 24 uur was de pijn verdwenen.

Veel kennis over eetbare, cosmetische en medicinale planten en wijsheid van *wisdom keepers* (mensen die de oude kennis over medicinale planten beheersen) is in de loop der tijd verloren gegaan. Maar er

gloort hoop. Er staan mensen op die kostbare kennis over gebruikspflanzen vergaren, bewaren, toepassen en doorgeven.

Leoniek Bontje maakt deel uit van een lange traditie van wijsdom keepers. Ze geeft je een boeiende inkijk in de bijzondere wisselwerking tussen plant en mens. Ze maakt verborgen wijsheid toegankelijk en leert je om oeroude kennis over medicinale planten in de moderne praktijk te brengen. Ze reikt je handvaten aan om een wijsdom keeper te worden en zelf je medicinale plantenproducten te maken.

Dit boek verdiende het om geschreven te worden. Ik loop er in mijn werk vaak tegenaan dat er te weinig informatie beschikbaar is over dit onderwerp. Er bestaat een grote behoefte aan boeken die verborgen werelden openen, inspiratie bieden en je helpen om informatie over medicinale planten op een praktische manier in je leven te integreren. Het boek dat je nu in handen hebt, is zo'n boek. Ruik het, proef het, verslind het, verteer het en steek je handen uit de mouwen.

**Nele Odeur**



open  
aufpassen.

Hypertension  
Verstärkung.

Calendula.

Hippophae  
rhamnoides.



## INLEIDING

Een plant als medicijn, of remedies waarbij gebruik wordt gemaakt van (delen van) planten voor het ondersteunen van je gezondheid of voor medicinale of therapeutische doeleinden, is makkelijk te gebruiken en zelf te maken.

Nog geen honderd jaar geleden gebruikten huisartsen nog veel geneeskrachtige planten, soms zelfs uit eigen tuin, om aan patiënten mee te geven ter genezing van hun kwalen. In de 20<sup>e</sup> eeuw werden werkzame stoffen steeds meer synthetisch nagemaakt en tegenwoordig wordt de plant in de reguliere geneeskunde bijna niet meer gebruikt.

Maar nu ontstaat steeds meer de behoefte weer terug te gaan naar de plant als medicijn. Vooral om gezond te blijven en ziekten te voorkomen, kun je heel goed met planten werken. En daar begint dit boek mee: hoe sterk je je immuunsysteem en hoe blijf je gezond door planten te gebruiken? Ook behandel ik planten die je kunt gebruiken als eerste hulp bij kleine ongemakken en ongelukken. Verder komen de verschillende lichaamssystemen als het hart- en vaatstelsel en de spijsvertering aan bod, evenals ongemakken en

de planten die je daarbij kunnen helpen.

Ook bij chronische kwalen kunnen plantmedicijnen ingezet worden. Het is belangrijk om, als je met planten werkt, op een holistische manier naar je lichaam te kijken. Dus kijk ook naar de oorzaak van de kwaal, naar je totale leefstijl en pas eventueel je leefstijl en voedingspatroon aan. Bijvoorbeeld door gezond te eten, aanvullende vitamines en mineralen te nemen, meer te bewegen en stress te verminderen.

In dit boek staan ongeveer 120 planten beschreven, maar uiteraard zijn er nog veel meer die de moeite waard zijn. Ik moest keuzes maken, maar dat betekent niet dat de planten die ik niet beschrijf minder goed zijn.

De woorden plant en kruid worden door elkaar heen gebruikt. Eigenlijk is er geen geschikt woord in het Nederlands, want plant is meer een algemene aanduiding en met kruid bedoelt men vaak keukenkruiden. Maar in dit boek bedoel ik dan de medicinale planten of kruiden.

## WAT IS EEN PLANTMEDICIJN?

Een plantmedicijn is een remedie waarbij gebruik wordt gemaakt van plantdelen voor je gezondheid of voor medicinale of therapeutische doeleinden. Daarbij ga ik uit van de plant als geheel, dus van de totale werking van de plant (ook al gebruik je bijvoorbeeld alleen maar een blaadje) en niet van één enkele inhoudsstof die aan de plant

onttrokken wordt. Dit is belangrijk, omdat planten evenwichtige systemen zijn waarbij de stoffen elkaar in balans houden en met elkaar samenwerken. Zo wordt soms een te sterke werking van een inhoudsstof tenietgedaan door een andere inhoudsstof in die plant, of versterken bepaalde stoffen elkaar juist.

## HOE GEBRUIK JE DE PLANT?

Een makkelijke manier om de voedingsstoffen van de plant binnen te krijgen, is door het direct uit de natuur te eten, dus blaadjes, bloemen of bessen geplukt van de boom of plant zelf. Ikzelf hou ervan om een rondje te lopen en alles wat me opvalt/aantrekt en eetbaar is aan te raken, te ruiken of te proeven. Volgens neem ik de plantdelen mee naar huis om een infusie van te maken. Dit doe ik door heet water over de verse bladeren of bloemen te gieten en na tien minuten op te drinken. Of ik doe ze direct in mijn thermoskan met gekookt water, dan heb ik verse infusie voor onderweg.

Je kunt gemakkelijk zelf je plantmedicijnen maken. Ik maak graag

tincturen, omdat ik dan het plantmedicijn het hele jaar door kan gebruiken. Tincturen zijn huisgemaakte geneesmiddelen van geneeskrachtige planten, bloemen of wortels getrokken in bijvoorbeeld wodka of gin. Je kunt ook een alcoholvrije tinctuur maken op basis van glycerine. Er zijn vele manieren om plantmedicijnen te maken: je kunt het verse blad overgieten met heet water (infusie), maar je kunt het ook laten meekoken (decoct), er een siroop van maken of het blad laten drogen voor de thee.

Ook heerlijk en gemakkelijk is het om planten of bloemen in azijn, honing of olie te laten trekken; de geneeskrachtige stoffen trekken dan in de vloeistof. En voor uit-



wendig gebruik kun je kompressen met plantextracten maken, of zalven en oliën. Je kunt natuurlijk

ook (stoom)-baden nemen met het verse blad.

## HOE KIES JE DE PLANT?

Vaak zijn planten goed bij meerdere kwalen en zijn meerdere planten goed bij een kwaal. Maar welke kies je dan? Je kiest op basis van wat het meest logisch is, of het best voorhanden is, dus waar je makkelijk aan kunt komen. Of wat je het meest aantrekt. Ik pluk graag planten die om me heen groeien, dus ik zal eerder zelfgeplukt kleefkruid dat bij mij achter groeit gebruiken, dan gedroogde jeneverbes die ik moet bestellen. En soms is het ook fijn eens iets nieuws te proberen. Sommige planten spreken je meer aan – gebruik die dan. Andere planten zeggen je niks, dus laat die links liggen. Werkt iets niet, stop er dan mee en probeer wat anders. En als je vervelende bijwerkingen krijgt, stop je natuurlijk ook.

Veel lokale planten kun je in het wild plukken. Je kunt ze ook zelf kweken, zelfs in potten in je vensterbank of op je balkon. Gedroogde planten of wortels kun je online bestellen. Zie voor adressen bladzijde 259.

### Waarschuwing vooraf

Veel planten zijn medicinaal en goed te gebruiken in onze huis-apotheek, maar niet alle planten zijn even onschuldig. Ik ga bij dit boek uit van een gezond lichaam, maar als er ernstige klachten zijn zul je altijd een arts moeten raadplegen. Dit boek is ook niet bedoeld om de reguliere medische weg te omzeilen, maar puur als aanvulling en educatief. De uitspraak 'Baat het niet dan schaadt het niet' gaat niet op voor planten. Sommige zijn ronduit gevaarlijk. Ga niet zomaar zelf aan de slag, maar maak er een studie van, volg een opleiding en raadpleeg een kruidendeskundige. Zeker als je al andere (reguliere) medicijnen gebruikt of zware aandeningen hebt, kun je niet zomaar alle planten gebruiken. Ook voor baby's, kinderen, zwangeren en ouderen is het raadzaam voorzichtig te zijn en niets zonder advies van een kruidendeskundige te doen.





## HOE KOM JE AAN DE PLANT EN WANNEER OOGST JE?

### We oogsten de volgende delen:

#### **Bovengrondse delen, zoals bloemen, bladeren en stengel,**

oogst je in de ochtend als er geen dauw meer op de planten ligt en op een droge dag. De meeste bloemen kun je oogsten als ze net in bloei staan of nog bloeien. Beter niet als ze al wat ouder zijn en bijna zaden gaan vormen.

Bladeren pluk je bij voorkeur in het voorjaar, als het blad nog vers en jong is. Als ze al wat ouder zijn, zijn de bladeren vaak harder, bitterder en taaier. Als ze afsterven, gaat de kracht weer naar de wortel en bevatten de bladeren niet veel voedingsstoffen meer. Uitzonderingen zijn er ook, zoals het blad van de ginkgo biloba, dat geplukt wordt als ze al geel worden en vlak voordat ze eraf vallen (al zeggen sommigen juist dat je het jonge blad van de ginkgo moet gebruiken). Sommige stengels kun je meeplukken, maar vaak zijn ze hard en moeilijker te verwerken. De brandnetel bijvoorbeeld, waarvan vezels uit de stengel worden gebruikt voor textiel en die dus te hard zijn voor consumptie. De sten-

gel van vogelmuur daarentegen is fris en zacht en kun je wel gewoon gebruiken.

Als je blad wil drogen voor thee, spreid dan de bladeren uit op bakpapier en laat ze op een droge plek aan de lucht drogen. Je kunt blad ook drogen in een speciale droogoven of in je gewone oven met openstaande deur op 40 graden Celcius. Sommige bloemen, zoals van de paardenbloem, rijpen door en gaan pluizen na het plukken dus dan gebruik je alleen het blad en de bloemknoppen.

**Wortels** kun je het best in het najaar uitgraven. De plant heeft de hele zomer voedingsstoffen verzameld en in de herfst, wanneer de bovengrondse delen afsterven en de voedingsstoffen naar de wortel zakken, is het tijd om te oogsten. Wortels zijn echter moeilijk uit te graven en de plant verdwijnt als je de wortel uitgraaft. Beter en gemakkelijker is het om ze in een eigen pot te laten groeien. Paardenbloem komt vanzelf op in allerlei potten in de tuin of op het balkon en de wortel kun je dan makkelijk uitgraven. Of zaai in potten een paar zaadjes van



bijvoorbeeld grote klis, smeerwortel of cichorei voor het gebruik van de wortel. Van een tweejarige plant gebruik je de wortel in het tweede jaar. Als je wortels oogst, herplant dan een deel van de wortel met het blad eraan vast zodat er een nieuwe plant kan opkomen.

Was en borstel de wortel schoon. Gebruik de wortel vers of laat drogen op een droge, warme plek of in een droogoven, of in een gewone oven op 40 graden Celsius met de deur open.

**Fruit** oogst je in de zomer (frambozen en bramen), aan het einde van de zomer (meidoornbes en vlierbes) en in de herfst (duindoorn en sleedoorn). Sommige vruchten zijn beter bruikbaar als de eerste vorst er overheen is gekomen, zoals duindoorn, mispels en sleedoorn.

**Zaden** kun je oogsten als ze bruin en droog zijn, zoals venkel of wilde wortelzaad. Alleen de zaden van de brandnetel oogst je als ze nog vers en groen zijn. Droog zaden meteen op een droge warme plek of in een droogoven, of in je eigen oven op 40 graden Celsius met de deur open.

**Noten**, zoals walnoot en hazelnoot, kun je van de grond rapen in het najaar.

**Bast en schors:** gebruik de bast of schors van de takken die de gemeente heeft gesnoeid. Beschadig nooit de hoofdstam, want dan kan de boom doodbloeden. De bast zit onder de schors. Gebruik van bomen die 2 jaar of ouder zijn. Neem jonge, verse, groene takken en geen oude, bruine takken. Oogst in het vroege voorjaar als het sap door de bast omhoog stroomt. Laat drogen op een droge warme plek of in een droogoven, of in een gewone oven op 40 graden Celsius met de deur open.

**Boomsap:** ik ben geen voorstander van het winnen van sap uit bomen, aangezien ze makkelijk doodbloeden wanneer de bast is beschadigd. Mocht je bijvoorbeeld toch berkensap willen winnen, doe dit dan in het voorjaar. Je hoeft hiervoor niet de bast te beschadigen, maar je kunt een takje afsnijden dat een beetje naar beneden hangt. Hang hier een plastic flesje onder en vang het sap op. Vergeet niet het afgesneden deel daarna toe te dekken met speciaal gom, zodat het sap er niet blijft uitstromen.











**Dank**

Marjolijn Bontje; Jan Graafland,  
Weledatuin; Ria Hoogervorst; Lisette  
Kreischer; Yvonne Maessen, Het  
kruidenrijk; Larissa van der Meer;  
Natural heroes; Gijs Nieuwenhuis,  
Vlaskwekerij Lijnden; Yvet  
Noordermeer; Michiel en Suzanne  
Nouwens, Maretakkwekerij Moergestel;  
Nele Odeur; Henk Pleiter, Arnica  
kwekerij Dwingelo; Martijn van Puffelen;  
Ingrid Sjerps; Yvonne Schouten

Speciale dank voor het meeleezen van  
de teksten over de planten: Ylona van  
Engelen

**Props voor styling**

Servies en glaswerk via Serax,  
[www.serax.com](http://www.serax.com)  
Duikelman,  
[www.duikelman.nl](http://www.duikelman.nl),  
60, 106, 243  
Dille & Kamille,  
[www.dille-kamille.nl](http://www.dille-kamille.nl),  
18, 129, 123, 183, 189, 198, 216, 230, 242

© 2020

Uitgeverij TERRA  
Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam, Nederland  
[info@terralannoo.nl](mailto:info@terralannoo.nl)  
[www.terra-publishing.com](http://www.terra-publishing.com)

Tekst: Leoniek Bontje,  
[www.de-buitenkeuken.nl](http://www.de-buitenkeuken.nl)  
Concept, art direction & styling:  
Anya van de Wetering,  
[www.kamer465.nl](http://www.kamer465.nl)

Fotografie: Bella Thewes,  
[www.bellathewes.com](http://www.bellathewes.com)  
Vormgeving omslag en binnenwerk:  
Crisja Studio,  
[www.crisja.nl](http://www.crisja.nl)

Eerste druk, 2020

ISBN 978 90 8989 814 2  
NUR 450

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een  
geautomatiseerd gegevensbestand,  
of openbaar gemaakt, in enige vorm  
of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën,  
opnamen, of enig andere manier,  
zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst  
mogelijke zorgvuldigheid samen-  
gesteld. Noch de maker, noch de  
uitgever stelt zich echter aansprakelijk  
voor eventuele schade als gevolg  
van eventuele onjuistheden en/of  
onvolledigheden in deze uitgave.