

GENEES
KRACHTIGE
PLANTEN
& KRUIDEN
GIDS

Botanische platen
Pierre & Délia Vignes

Tekst
Gérard Debuigne
& François Couplan



100 GENEESKRACHTIGE PLANTEN

Aardbeiboom	20	Gewone vlier	172
Absintalsem	26	Gewoon speenkruid	160
Amandelboom	152	Granaatappel	156
Arnica	24	Groot kaasjeskruid	114
Berendruif	22	Grote kattenstaart	112
Bergbonenkruid	176	Grote klaproos	138
Berk	36	Grove den	140
Bernagie	38	Gulden sleutelbloem	148
Biet	34	Haver	30
Bijvoet	28	Hazelaar	56
Blauwe bosbes	196	Herderstasje	42
Bosaardbei	74	Hondsroos	164
Brandnetel (grote)	194	Hop	92
Citroengele honingklaver	118	Hysop	96
Citroenmelisse	120	IJzerhard	200
Druif	204	Jasmijn	98
Duizendblad	6	Jeneverbes	102
Echt duizendguldenkruid	48	Johannesbroodboom	50
Echte gamander	182	Karwij	44
Echte lavendel	108	Kattendoorn	134
Echte tijm	186	Kerrieplant	86
Eucalyptus	64	Klein hoefblad	192
Framboos	168	Kleine tijm	184
Geel nagelkruid	82	Klimop	84
Gele gentiaan	78	Koninginnenkruid	66
Gewone agrimonie	10	Koningskaars	198
Gewone berenklauw	88	Korenbloem	58
Gewone duivenkervel	46	Laurier	106





Malrove	116	Walnoot	100
Mirte	126	Waterdrieblad	124
Moerasspirea	70	Wilde cichorei	54
Monnikspeper	202	Wildemanskruid	16
Muizenoor	90	Wintereik	158
Munt	122	Witte dovenetel	104
Olijfboom	132	Witte paardenkastanje	8
Oost-Indische kers	190	Witte waterkers	128
Oregano	136	Wondklaver	18
Paardenbloem	180	Zeepkruid	174
Peen	60	Zilverschoon	146
Prei	14	Zoete kers	150
Robertskruid	80	Zomerlinde	188
Ronde zonnedauw	62	Zwarte bes	162
Rozemarijn	166	Zwarte komijn	130
Sint-janskruid	94	Zwarte populier	144
Sleedoorn	154		
Smeerwortel	178		
Spitslobbige vrouwenmantel	12		
Stekelige muizendoorn	170		
Stinkende ballote	32		
Stinkende gouwe	52		
Struikhei	40		
Tamme kastanje	46		
Venkel	72		
Vijg	68		
Vlas	110		
Vlozaad	142		

WAARSCHUWINGEN VOOR GEBRUIK

Uitgever en auteurs aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor verkeerd gebruik van de remedies uit dit boek. De planten in dit boek mogen niet overmatig worden geconsumeerd, niet in hoeveelheid en niet in gebruiksduur. Dit boek is geen vervanging voor een medische behandeling. Stop in geen geval met een reguliere behandeling en vraag ook altijd de mening van een arts bij het opvolgen van de adviezen in dit boek. Vraag bij je arts of apotheker na of er voor jou redenen zijn (zoals een chronische ziekte, of wisselwerking met medicijnen die je slikt) voordat je geneeskrachtige planten gebruikt.

VOORWOORD

Dit boek heeft als doel een selectie geneeskrachtige planten te belichten die vrij algemeen zijn in onze contreien – voor een groot deel inheems, soms verwilderd, soms op vakantie in zuidelijke landen te vinden – maar die zonder risico's gebruikt kunnen worden, mits je weet hoe en in welke dosering.

Dit boek pretendeert op geen enkele wijze compleet te zijn. Deze geneeskrachtige planten leren kennen, genieten van de prachtig botanische platen van Pierre en Délia Vignes, op zoek gaan naar hun geschiedenis, de traditionele recepten leren gebruiken: dat zijn de doelen van dit boek. Daarom vind je hier geen enkele potentieel 'dodelijke' plant, zelfs niet als die plant een bewezen therapeutische werking heeft (denk aan vingerhoedskruid, bilzekruid, herfsttijloos, wolfskers, etc.).

De mensheid onderhoudt van oudsher nauwe banden met de plantenwereld. Planten hebben altijd deel uitgemaakt van ons menu, omdat het fysiologisch niet mogelijk is om ons uitsluitend met dierlijke producten te voeden. Planten zijn echter niet alleen essentiële voedingsbronnen voor ons. De mens heeft ook al vrij vroeg ingezien hoe je planten in allerlei hoedanigheden kunt inzetten om er ziekten mee te genezen. Bij archeologische opgravingen in Irak zijn in een 60.000 jaar oud graf de resten van acht geneeskrachtige planten ontdekt. Het medische gebruik van planten is zeer waarschijnlijk net zo oud als de mensheid zelf, en stamt zelfs van daarvoor. Dit kunnen we concluderen op basis van observaties van chimpansees in westelijk Afrika. Zij blijken namelijk talloze planten te gebruiken waarvan wij de geneeskrachtige eigenschappen nog niet kennen!

Sinds de tijd van de kruidenaftreksels van onze overgrootmoeders, bij wie de heilzame planten rustig op een plank stonden te wachten om in kokend water te worden gedompeld om allerlei gezinskwalen te verlichten, zijn er wel heel wat veranderingen geweest in de relatie tussen mens en plant. Onze plantenkennis is enorm toegenomen en in het geval van geneeskrachtige planten kunnen we misschien zelfs spreken van een ware revolutie. Er zijn veel analyses gedaan, de werkzame stoffen zijn geïsoleerd en we begrijpen nu de werking van bepaalde planten beter – maar nog niet van alle-

maal. Talloze klinische studies hebben betrouwbare resultaten gegeven over de effecten van planten. Ook zijn bepaalde risico's in kaart gebracht. De allergifigste planten waren al lang bekend, maar recentelijk is ook duidelijk geworden dat sommige planten op subtielere wijze schadelijk zijn en dat regelmatige inname ervan over een langere periode ernstige gevolgen kan hebben – en soms zelfs dodelijk kan zijn. Verder zijn er inmiddels diverse exotische farmacopees uitgeplozen en dat heeft geleid tot de introductie van enkele planten, waarvan sommige hun Europese therapeutische equivalenten van de troon gestoten hebben: ginkgo, duivelsklauw, echinacea... Naast de klassieke infusies (kruidentheeën) zijn er nog andere methoden ontwikkeld om planten te kunnen innemen voor medische doeleinden, zoals capsules en suspensies. Andere therapeutische benaderingen, zoals aromatherapie, hebben eveneens een hoge vlucht genomen. Door de overvloed aan nieuwe gegevens, gecombineerd met de enorme ontwikkelingen op de markt voor geneeskrachtige planten en een toegenomen behoefte aan zelfmedicatie, heeft de wetgeving zich moeten aanpassen door enerzijds soepelere en anderzijds juist strengere regels te hanteren.

Hoe wij naar geneeskrachtige planten kijken, is ook enorm veranderd. We zijn de tijd van eenvoudige huismiddeltjes allang voorbij. Voor farmacologen is de plant zelf slechts een drager van werkzame stoffen. En als die laatste synthetisch te produceren zijn, des te beter, want het plantaardige aspect wordt vaak met argwaan bekeken... De gebruiker op zijn beurt wil, als het even kan, graag zélf voor zijn gezondheid zorgen en gaat liever op zoek naar adviezen in boeken of op het internet dan dat hij naar een arts gaat. Maar de zeldzame keren dat er iets misgaat, roept dat meteen de reactie op van de medische wereld en de autoriteiten. Zij willen graag grip houden op de therapeutische toepassing van planten. Zo heeft het commerciële succes van bepaalde planten, zoals sint-janskruid of stevia, al sterke reacties uitgelokt bij de chemie- en suikerlobby.

Ondanks de enorme vooruitgang binnen de moderne geneeskunde biedt de fytotherapie allerlei voordelen. Laten we niet vergeten dat, met uitzondering van de laatste 500 jaar, de mensheid altijd alleen maar planten

heeft gehad om zich mee te verzorgen. Behandelingen op basis van planten komen tegenwoordig wat vaker op het eerste plan, omdat de doeltreffendheid van medicijnen als antibiotica (beschouwd als een bijna-universele oplossing voor ernstige ontstekingen) afneemt. De bacteriën en virussen hebben zich geleidelijk aangepast aan de medicijnen en zijn er resistent tegen geworden. De fytotherapie, die natuurlijke remedies biedt en goed wordt verdragen door ons organisme, kent momenteel een enorme wederopbloei in Europa, vooral in de behandeling van chronische ziekten, zoals astma of artritis.

De botanica heeft ook een belangrijke evolutie ondergaan. De oude, middeleeuwse namen zijn (bijna) verdwenen. Wie herinnert zich nu nog dat salie, stinkende gouwe, valeriaan en sint-janskruid bekend waren als respectievelijk heilige thee, wrattenkruid, koortswortel en wonderkruid? De familienamen hebben nu een rationelere basis en zijn bij voorkeur niet meer beschrijvend, zoals vroeger: men spreekt liever van Asteraceae (samengesteldbloemigen) dan van ‘sterachtigen’, liever van Brassicaceae (kruisbloemigen) dan van ‘kruisdragers’, en liever van Apiaceae (schermbloemigen) dan van ‘schermdragers’. Verder werden ten gevolge van onderzoek naar het genoom (de genen-informatie) van planten sommige soorten verplaatst van de ene familie naar een andere.

Een geneeskrachtige plant is een plant die een therapeutisch effect heeft op het organisme zonder – bij normale doses – giftig te zijn. *Primum non nocere* (‘allereerst: niet schadelijk zijn’): het is voor alles van belang dat een redelijk gebruik met het doel een ziekte te genezen geen schade berokkent. Het is ook wenselijk dat de plant het probleem efficiënt aanpakt, want dat is het beoogde doel. De algemene term ‘geneeskrachtige (of medicinale/heilzame) plant’ omvat een grote groep planten, van soorten die in hun geheel eetbaar zijn (als voedsel of keukenkruid) tot echte moordenaars die je hoe dan ook moet wantrouwen. Daarnaast hebben we enkele groenten en vruchten in dit boek opgenomen. Op het eerste gezicht lijken die soms niet over bijzondere geneeskrachtige kwaliteiten te beschikken, maar vaak wel over een opvallende dosis voedingsstoffen. Daarmee zijn ze gezond voor je lichaam en kunnen ze

een goed preventief medicijn zijn. De meeste planten zijn gemakkelijk in het gebruik, maar sommige kennen wel bijwerkingen. Daarom moet je, net als met gewone medicijnen, altijd voorzichtig zijn met geneeskrachtige planten. Zelfs de bekende smeerwortel (blz. 178), die lang geleden een glorietijdperk kende als geneeskruid, kan in sommige omstandigheden fataal zijn. Sinds 2011 staat de plant daarom op de lijst met giftige planten. Als een behandeling op basis van planten echter correct wordt uitgevoerd, zijn de risico’s van ongewenste neveneffecten minimaal.

En als je elke plant zou moeten vermijden die een giftige stof bevat, dan kun je ook een flink aantal vruchten en groenten van je bord schrappen: selderij veroorzaakt overgevoeligheid voor zonlicht; grapefruit vermindert het vermogen van de lever om actieve stoffen te neutraliseren en versterkt daarmee de effecten van medicijnen, wat een overdosering als gevolg kan hebben; kool en rammenas verminderen juist de werking van medicijnen... maar niet meer of minder dan sint-janskruid, dat daarvoor wél op het strafbankje is gezet!

DE UITGEVER



Duizendblad

Achillea millefolium

ASTERACEAE (COMPOSITENFAMILIE)

Werkzame stoffen

Tannines, flavonoïden, sesquiterpeenlactonen, alkaloiden (waaronder achilline), triterpenen, polyynen, coumarine, salicylzuur, etherische oliën (waaronder kamfer, linalool, sabineen en proazulenen).



De geneeskrachtige reputatie van duizendblad gaat aantoonbaar terug op de prehistorie. Er zijn hoge concentraties stuifmeel van duizendblad – en van vele andere geneeskrachtige planten – ontdekt in de Shanidargrot in Irak, waar zich een begraafplaats van neanderthalers bevindt. Deze plant zal dus al deel hebben uitgemaakt van de primitieve farmacopee van de mensen in het Neandertal, meer dan 50.000 jaar geleden. Veel later heeft Dioscorides opgemerkt dat duizendblad ‘van een onvergelykbare doeltreffendheid tegen bloedende wonden en oude en nieuwe zweren is’. Hippocrates op zijn beurt raadde de plant aan voor een bad tegen bloedende aambeien. Lange tijd werd duizendblad dan ook vooral voorgeschreven als er sprake was van bloedende wondjes, in- en uitwendig. In de 19e eeuw adviseerden F.-J. Cazin en Teissier de plant bovendien bij vaatziekten (spataderen) en baarmoederkrampen.

Helend en kalmerend

- De blaadjes zijn vanwege hun samentrekkende werking geschikt voor het **helen van allerlei soorten wonden**, schaafwonden en kloofjes. Ze zijn ontstekingswerend en werken kalmerend bij jeuk.
- Ze kunnen ook ingezet worden bij **hevige menstruatiebloedingen**, aambeien en bloedspuwen.

- De bloeiende toppen vormen een **bitter tonicum**, dat je voor of na de maaltijd kunt innemen. Ze worden aanbevolen door de Duitse Kommission E bij een gebrekkige eetlust en spijsverteringsproblemen als een opgezette buik, oprispingen, windrigheid en buikpijn.
- Ze helpen ook, net als de blaadjes, de menstruatiecyclus te reguleren en geven **verlichting bij menstruatiepijn**. Duizendblad wordt verder aanbevolen in zitbaden tegen bekkenpijn bij vrouwen.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

- ★ Voor wondheling
- ★ Bij menstruatieproblemen
- ★ Voor de spijsvertering
- ★ Stimulerend en bitter

TE GEBRUIKEN DELEN

- ★ Bloeiende toppen, bladeren

HOE TE GEBRUIKEN?

- **INWENDIG** 30 à 50 g bloeiende toppen per liter (kokend) water. Neem 2 of 3 kopjes per dag bij een moeizame spijsvertering of menstruatiepijn.
 - **UITWENDIG** Sap van de goed afgespoelde plant, direct op een verse snijwond gedruppeld. Dit stopt het bloeden en activeert de genezing.
- Decoct.** 60 g bloeiende toppen per liter water. Ideaal als wondreiner of om kompressen in te drenken tegen aambeien.
- Wijn.** Breng 40 à 50 g plantenmateriaal per liter wijn aan de kook. Dit is een krachtig desinfecterend en helend middel bij (winter)kloven en koubulten en om huidzweren mee te verzorgen.

ANDERE TOEPASSINGEN De zachte, jonge scheuten van duizendblad zijn ideaal voor salades. Je kunt de blaadjes fijnhakken en als keukenkruid gebruiken, zoals peterselie, of ze eerst in water koken en dan nog kort stoven met wat boter. Men bracht er vroeger gerstebier mee op smaak. Met de bloemen kun je nagerechten aromatiseren.

WIST JE DAT? Duizendblad dankt zijn Latijnse naam, *Achillea*, aan Achilles, de held van de Trojaanse oorlog in de Griekse mythologie. Hij zou gebruik hebben gemaakt van de bladeren van deze plant om de wonden te genezen van Telephus, de koning van Mysië.

Beschrijving

Deze vaste plant van 20 à 70 cm hoog is zeer algemeen in graslanden, op braakliggend terrein en langs wegen. De plant komt voor in Europa en Azië, en in Noord-Amerika, waar hij verwilderd is. Zijn rechte, stijve, bijna houtachtige stengel draagt talrijke bladeren verdeeld in fijne segmenten, wat ze een verfijnd uiterlijk geeft. De witte – vooral in berggebieden soms lichtroze – bloemen zijn eigenlijk kleine bloemhoofdjes die in een schermvormige pluim bijeen staan. Bij kneuzing komt er een sterk maar aangenaam, kamferachtig aroma vrij.





Witte paardenkastanje

Aesculus hippocastanum

SPADACEAE (ZEEPBOOMFAMILIE)

Werkzame stoffen

Tannines, esculine (een coumarine). Zaad: veel zetmeel, lipiden, flavonoïden en triterpeensaponinen, waaronder aescine. Zaadvlies: proanthocyanidinen.



C lusus, de tuinman van keizer Maximiliaan in Wenen, was degene die in Europa het eerste exemplaar aanplante, afkomstig uit Constantinopel. Bachelier introduceerde de boom later in Frankrijk, in 1615. In de 17e eeuw werden de bast en vrucht van de paardenkastanje beschouwd als koortswerend middel. Ook werd de boom bezongen als waardevol surrogaat voor de kinaboom. Door de Engelse blokkade van het Europese vasteland, in de tijd van Napoleon I, waren de artsen gedwongen om inheemse middelen te gebruiken en kwam de witte paardenkastanje weer in de gratie. Niettemin bleef men de voorkeur geven aan kina: duurder, maar ook iets effectiever. Later werd het gebruik als koortsmiddel verdrongen door de universeel erkende werking bij problemen met de bloedcirculatie.

Zware benen, spataderen, aambeien...

- De kastanje (zaad) wordt aangeraden bij **chronische aderaandoeningen**, zoals spataderen en zware benen.
- Hij **gaat vocht vasthouden tegen**.



Beschrijving

Majestueuze boom, oorspronkelijk voorkomend in de bossen van de Balkan en Turkije, die bij ons parken, lanen en schoolpleinen siert. Hij heeft dikke, kleverige knoppen, grote handvormige bladeren bestaande uit vijf tot zeven deelbladeren, en dichte trossen witte bloemen met roze of gele vlekken. De groene, stekelige vruchten bevatten grote, glimmende bruine zaden met één lichtere vlek, de bekende kastanjes.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

- ★ Bij bloedcirculatieproblemen
- ★ Bij vasthouden van vocht
- ★ Voor prostaat

TE GEBRUIKEN DELEN

- ★ Zaden (kastanjes), bast

- Bij **aambeien** geeft hij verlichting bij de pijn en hij werkt in op de spataderwanden.
- Hij is waardevol gebleken bij **bloedophopingen** in het kleine bekken, waaronder die die de prostaat treffen.
- Middelen met bast van witte paardenkastanje worden gebruikt tegen **bloeduitstortingen** en problemen die te maken hebben met **dunne haarvaten** vlak onder de huid.

ANDERE TOEPASSINGEN De kastanjes van deze boom zijn heel voedzaam. Ze kunnen worden gegeten, mits de giftige saponinen eruit verwijderd zijn.



HOE TE GEBRUIKEN?

- **INWENDIG** Vanwege de wrange, onaangename smaak van de kastanje schrijft men hem het liefst voor in **capsule- of tabletvorm** op basis van een droogextract. Tegen aderaandoeningen. **Wijn van de bast.** Laat 30 à 60 g bast macereren in 1 liter witte wijn. Neem een glas hiervan als aperitief voor elke maaltijd. Omdat geen van deze preparaten lekker is, raden kwakzalvers zonder blikken of blozen aan om een kastanje mee te dragen in je broekzak.
- **UITWENDIG** **Decoct van bast.** 50 g per liter. Als ontsmettingsmiddel voor wondjes. Dit decoct wordt ook gebruikt als lotion en in spoelingen tegen aambeien en bloedophopingen in het bekken bij vrouwen.

WIST JE DAT? De naam 'paardenkastanje' is gebaseerd op het traditionele gebruik in Turkije, en later in Europa, om dampige paarden weer energie te geven.



De echte soort heeft witte bloemen (nooit roze).



Gewone agrimonie

Agrimonia eupatoria

ROSACEAE (ROZENFAMILIE)

Werkzame stoffen

Tannines (waaronder catechinen) en flavonoïden (waaronder luteoline). Catechinen hebben een adstringerend en antibacterieel effect, terwijl flavonoïden ontstekingswerend werken.



In de oudheid schreef men agrimonie allerlei deugden toe, zoals werkzaamheid tegen staar, geelzucht en slangenbeten. Dioscorides gebruikte de plant om er zweren mee te verzorgen. Daarna werd agrimonie opgenomen in de compositie van *eau d'arquebusade*, letterlijk 'haakbus-water', een Franse kruidentinctuur. Door dr. Reutter werd de plant om zijn adstringerende werking, te danken aan zijn tanninegehalte, aangeraden tegen bloed spuwen bij tbc.

Zangerskruid

- Agrimonie wordt nog altijd door diabeten gebruikt om het **suikergehalte in de urine te verlagen en dorst tegen te gaan**.
- Dankzij het tanninegehalte werk agrimonie ook goed tegen diarree. De plant wordt succesvol ingezet tegen **spijsverteringsproblemen** die vergezeld gaan van enteritis (dunnedarmontsteking) of een chronische leveraandoening. Let op: de tannines kunnen ook leiden tot constipatie.
- Agrimonie is werkzaam bij **aandoeningen van de mond-keelholte**, zoals keelpijn, heesheid en keelontsteking. Hij geeft vooral erg goede

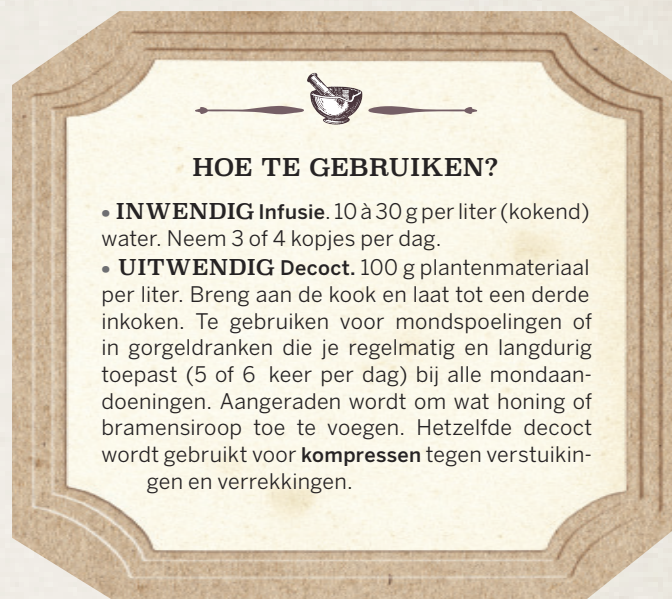


De gele bloemen hebben dezelfde genezende eigenschappen als de bladeren.



resultaten bij chronische keelontsteking (met heesheid) bij zangers of mensen die veel spreken voor publiek. De plant is ook vermaard als middel tegen **ontstekingen en zweren in de mond** (aften, tandvleesontsteking veroorzaakt door drukpunten van een kunstgebit of beugel, etc).

ANDERE SOORT Welriekende agrimonie (*Agrimonia procera*) is een verwante soort in graslanden en bossen. Hiervan zijn alle delen iets groter. Bij wrijving komt er een subtiele geur vrij, afkomstig van de etherische olie die hij bevat. Zelfde gebruik.



Beschrijving

Plant van 40 cm hoog die zowel op zonnige als beschaduwde standplaatsen gedijt. Wordt aangetroffen in allerlei soorten grasland, langs wegen en in bosranden. Komt overal in Europa, Klein-Azië en Noord-Afrika voor. Uit een dikke wortelstok verrijst een behaarde, vaak roodachtige, stengel. Deze draagt bladeren verdeeld in gezaagde segmenten. Ze zijn bleekgroen aan de onderkant. De bloemen hebben vijf gele bloemblaadjes en zijn gerangschikt in een aarvorm. Erna komen kleine, langwerpige vruchtjes. Deze zijn voorzien van haakjes die zich vastzetten in dierenvachten; zo verspreidt de plant zich.





Spitslobbige vrouwenmantel

Alchemilla vulgaris

ROSACEAE (ROZENFAMILIE)

Werkzame stoffen

Tannines, flavonoïden, triterpenen, salicylzuur.



In de 16e eeuw raadde Andrés de Laguna, een van de grote Spaanse geneesheren van zijn tijd, vrouwenmantel aan ter verzorging van botbreuken bij jonge kinderen. De volksgeneeskunde zag er een wondermiddel in voor vrouwen die hun maagdelijkheid terug wilden. Begin 20e eeuw beschouwde de Zwitserse priester-natuurgenезer Johann Künzle het als een panacee voor het vrouwelijk organisme. Hij gebruikte de plant met succes tegen witte vloed, bij menstruatiepijn en bij problemen rondom de bevalling.

Een druppel hemels water

• Vrouwenmantel is werkzaam gebleken ter **verlichting van menstruatieproblemen**: de plant vergemakkelijkt het doorbreken van de menstruatie, maakt deze regelmatiger en verzacht de pijn die ermee gepaard gaat.



Een infusie van bladeren van vrouwenmantel kan goede diensten bewijzen bij menstruatiepijn.

- Vrouwenmantel is rijk aan tannines, **adstringerend** en wordt traditioneel ingezet tegen **lichte diarree**, dysenterie en gastro-enteritis.
- Ook wordt de plant gebruikt om **bloedingen te verminderen** en voor wondheling.
- Plaatselijk toegepast geeft vrouwenmantel **verlichting bij zware benen**.

ANDERE TOEPASSINGEN De bladeren zijn eetbaar, maar door hun tannines hebben ze een samentrekkend effect in de mond.

WIST JE DAT? Alchemisten verzamelden het water in het kommetje van elk blad en noemden het 'hemelwater'. Het gaat om water dat de plant zelf uitscheidt (guttatiedruppels), maar ook om dauw- en regendruppels. Het is heel zuiver water dat de alchemisten goed konden gebruiken; de geslachtsnaam *Alchemilla* verwijst dan ook naar hen.

GIFTIGHEID

Vrouwenmantel is niet echt giftig, maar wordt wel afgeraden tijdens de zwangerschap.

HOE TE GEBRUIKEN?

- **INWENDIG Infusie.** Laat 20 à 30 g plantenmateriaal 15 minuten trekken in 1 liter (kokend) water. Drink 3 à 4 keer per dag vlak voor en tijdens de menstruatie om deze gemakkelijker te maken.
- **UITWENDIG Decoct.** 40 g plantenmateriaal per liter water. Kook 10 minuten. Tegen diarree.

Beschrijving

Kleine vaste plant (10 cm hoog). Deze vrouwenmantel wordt aangetroffen in allerlei soorten grasland, ook in hooglanden. Inheems op het hele noordelijk halfrond in veel verwante vormen; bij ons zeldzaam. Zijn blauwgroene bladeren vangen de aandacht met hun afgeronde vorm, verdeeld in gezaagde lobben met hoofdnerf die vanuit het midden van het blad lopen. De bloemsteel draagt minuscule groengele bloemetjes.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

- ★ Bij menstruatieproblemen
- ★ Diarreeremmend
- ★ Adstringerend

TE GEBRUIKEN DELEN

- ★ Gehele plant



Prei

Allium porrum

ALLIACEAE (LOOKFAMILIE)

Werkzame stoffen

Glucosinolaten.



Prei was bijzonder gewild onder de Egyptenaren, als we een beroemd papyrus over de handel mogen geloven, dat vertelt hoe koning Cheops 100 bundels prei uitloofde aan een geneesheer die hem van een kwaal aan zijn urinewegen kon afhelpen. De Hebreeërs waardeerden prei om zijn verkwikkende eigenschappen en maakten er melding van in hun boek *Numeri*. Bij de Grieken en Romeinen stond prei te boek als een lekkere groente en een heilzame remedie. Hippocrates stelde dat prei de urineafscheiding stimuleert, de melkproductie verhoogt bij borstvoeding en de toring (tbc) geneest. Keizer Nero deed enkele dagen per maand een preikuur, waarbij hij niets anders at dan prei, om een mooiere stem te krijgen. Men noemde hem gekscherend wel 'de porrofaag' ('prei-eter'). In de middeleeuwen was het vooral om die reden dat geneesheren prei voorschreven.

Heilzame prei

• Prei is een populair **urinedrijvend middel** bij urineretentie. Preibouillon en een decoct van zaden in witte wijn zijn allebei even effectief.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

- ★ Urinedrijvend
- ★ Tegen constipatie
- ★ Bij luchtwegaandoeningen
- ★ Verzorgend voor de huid

TE GEBRUIKEN DELEN

- ★ Het wit (de 'stengel'), groen (bladeren) en de zaden

- Prei heeft een heilzame uitwerking op het darmkanaal, vooral bij **constipatie**.
- Hij is werkzaam tegen hevige en **chronische luchtweginfecties**; de siroop kan wonderen verrichten bij heesheid, hoest, keelontsteking, etc.
- Een cataplasma met prei werkt kalmerend en versnelt de rijping en werd daarom door onze grootmoeders al gebruikt tegen **steenpuisten, zweren, zwellingen bij jicht en keelontsteking**.
- Sap en lotion verminderen **rode huidvlekken en puistjes** en geven verlichting bij insectensteken.

ANDERE SOORT Aan een neefje van de prei en de grote ster van de lookfamilie, knoflook, worden vele kwaliteiten toegedicht. Verse knoflook – rauw of gebakken – of capsules,



HOE TE GEBRUIKEN?

- **INWENDIG** **Preibouillon** kun je drinken om zijn urinedrijvende effect. Als je dit regelmatig doet, schijn je daar mooi van te blijven en voortijdige veroudering van de huid tegen te gaan.
- **Siroop**. Die verkrijg je door een sterk decoct te mengen met hetzelfde gewicht aan honing. Heel effectief tegen ontstekingen aan de luchtwegen.
- **UITWENDIG** **Cataplasma** van de bladeren van gekookte prei. Breng warm aan en gebruik bij de hiervoor genoemde aandoeningen.

Beschrijving

Prei, een van onze populairste groenten, stamt af van een onbekende, wilde voorouder uit het Midden-Oosten. Hij is nauw verwant aan de mediterrane preisoort *Allium polyanthum*, die hiernaast geïllustreerd staat. Deze preisoort wordt vooral rond het Middellandse Zeegebied – onder meer in Zuid-Frankrijk, Spanje, Italië en Marokko – aangetroffen in velden, akkers en wijngaarden. Zijn ondergrondse deel bestaat uit twee hoofdbollen die omgeven zijn door talrijke kleine bijbollen.



tabletten of knoflookolie: allemaal hebben ze bloeddrukverlagende eigenschappen. Knoflook stimuleert het hart en verbetert de doorbloeding. Hij verlaagt het cholesterolgehalte, zorgt voor een daling van de bloedsuikerspiegel en werkt preventief tegen hart- en vaatziekten. Zijn ontsmettende, bacteriedodende en slijmoplossende eigenschappen maken van hem een goed preventief en genezend middel tegen bronchitis, griep en andere seizoensgebonden infecties van de luchtwegen. De allicine in knoflook heeft een bewezen antibiotisch effect. Knoflook is verder nog een uitstekend wormenmiddel. Chinese studies hebben uitgewezen dat het kankercijfer netto minder hoog is onder een bevolkingsgroep die flink wat knoflook consumeert (20 g per dag) vergeleken met groepen die hem slechts af en toe gebruiken.