

ANNTJE PEETERS

Kleine
KWAALTJES,
krachtige
KRUIDEN

HOE KRUIDEN OP
EEN NATUURLIJKE MANIER
JE KLACHTEN VERLICHTEN

Manteau

Voor mijn fantastische ouders, die er door hun liefde voor de natuur mee voor zorgden dat ik herboriste geworden ben en me intens gelukkig kan voelen bij de aanblik van al het groen dat ons omringt.

© 2023 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Anntje Peeters

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

www.kruidigleven.be
f kruidigleven
a anntjypeeters

Auteursfoto's: Elke Elsen

Fotografie: Frank Croes (132); Katrin De Neve (160); Elke Elsen (15, 43, 63, 79, 100, 118, 122, 150, 178, 197); Birgit Vrijnsen (10, 14, 16, 19, 22, 24, 52, 167, 171, 182); Shutterstock (17, 20, 27, 29, 30, 34, 36, 38, 39, 41, 45, 47, 50, 53, 58, 59, 61, 66, 68, 71, 73, 76, 77, 82, 85, 86, 88, 90, 92, 94, 95, 98, 102, 104, 106, 108, 110, 113, 114, 116, 120, 124, 126, 128, 131, 134, 136, 138, 140, 143, 145, 147, 148, 153, 155, 158, 162, 165, 168, 174, 176, 180, 184, 187, 188, 191, 192, 194, 198, 200, 203, 205, 206, 208, 212, 214); Wikimedia Commons (96).

Omslugontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Onlangs alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: kruiden moeten altijd met de nodige voorzichtigheid gebruikt worden. De informatie in dit boek is bedoeld als informatiebron en kan niet worden beschouwd als een vervanging voor de raadpleging van een arts of bevoegd behandelaar. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, behandeling of genezing van een ziekte. De lijst met contra-indicaties bij de desbetreffende kruiden is niet exhaustief. Als je een medische behandeling ondergaat of medicatie gebruikt en ter aanvulling kruiden wil gebruiken, neem dan altijd contact op met jouw behandelende arts of huisarts. Wil je langdurig gebruikmaken van kruiden, dan is het raadzaam dat eveneens te doen in overleg met jouw arts. Het gebruik van kruiden is geheel voor eigen risico. Het gebruik van kruiden tijdens de zwangerschap is niet wetenschappelijk onderzocht. Het gebruik van kruiden tijdens de zwangerschap is geheel voor eigen risico.

De volledige bronnen van de studies waarnaar verwezen wordt in het boek zijn op aanvraag bij de auteur beschikbaar.

ISBN 978 90 223 3964 0
NUR 860 / 420
D/2023/0034/35

INHOUD

7	VOORWOORD	32	Kruiden
9	Aan de slag met kruiden: benodigdheden, oogst en verwerking	34	Aloë vera
9	Materiaal voor het bereiden van kruidenremedies	35	Aloë-vera-gel
10	Zelf kruiden plukken	36	Alsem
11	Kruiden drogen	38	Arnica
12	Gedroogde kruiden kopen	39	Ashwagandha (winterkers)
14	Het ene kruid is het andere niet	41	Astragalus
14	Groenteachtige kruiden	42	Zelfgemaakt astragalusextract
15	Tonische kruiden	43	Basilicum
15	Medicinale kruiden	44	De lekkerste pesto alla genovese
16	Giftige kruiden	45	Berendruif
16	Speciale kruiden: adaptogenen	47	Berk
19	Kruidenbereidingen	50	Bijvoet
19	De ene thee is de andere niet	52	Braam
20	Sterke kruidenthee	53	Brandnetel
21	Thee van medicinale kruiden (alle niet-groenteachtige kruiden)	57	Cat's claw
22	Decoct	59	Cichorei
23	Koud maceraat	61	Citroengele honingklaver
24	Tincturen of elixirs	63	Citroenmelisse
24	Tinctuur en elixir (volksmethode)	65	Melissegeest of karmelietenwater
27	Kruidenazijn	66	Citroenverbena
27	Kruidenazijn	68	Citruschillen
29	Kruidensiroop	70	Gedroogde citruschillen
29	Kruidensiroop	71	Damiana
30	Kruidenhoning	73	Daslook
30	Kruidenhoning	75	Den, grove
31	Kruidenolie	76	Dennenhoning
31	Kruidenolie	77	Duizendblad
		78	Verzorgende huidlotion met duizendblad
		79	Echinacea
		82	Engelwortel / Aartsengelwortel
		83	Verwarmend digestief met engelwortel
		84	Engelwortel, Chinese
		86	Fenegriek
		87	Thee van fenegriek

88	Framboos	137	Gouden highlight haarlotion
90	Gele gentiaan	138	Krulzuring
92	Gember	140	Kurkuma
93	Gember-citroensiroop	142	Lavendel
94	Ginkgo	143	Lavendelhoning
95	Ginseng	143	Relaxerende lavendelspray
96	Glidkruid, Amerikaans	144	Linde
98	Gotu kola	145	Lindebloesemhoning
100	Goudsbloem	146	Maca
102	Griekse alant	148	Mariadistel
104	Guldenroede	150	Meidoorn
105	Guldenroede-olie tegen pijnlijke spieren	151	Dubbele meidoortinctuur
106	Hartgespan	152	Meidoornelixir
108	Haver	153	Moerasspirea
110	Heemst	155	Monnikspeper
112	Heermoes	158	Onzelvevrouwewedstro
114	Herderstasje	159	Maitrank
116	Hibiscus	159	Sinaasappelsorbet van Pascal met Maitrank
117	Hibiscus-rozenbottel-gemberthee	160	Paardenbloem
117	Hibiscus-earl grey-ijsthee	161	Paardenbloemkoffie
117	Pepermunt-verbena-hibiscusthee	162	Passiebloem
117	Gember-hibiscus-limonadesiroop	164	Pepermunt
118	Hysop	166	Rode klaver
119	Verkoudsheidsthee	168	Rooibos
119	Hysopoxymel	169	Lekkere combinaties met rooibos
120	Kalmoes	170	Roos
122	Kamille	172	Rozenelixir
123	Rustige avondthee	173	Rozemarijn
123	Ontspannend kamillebad	175	Rozemarijnlotion voor het haar
124	Kamperfoelie	175	Rozemarijnolie voor het haar
126	Kaneel	176	Rozenwortel
127	Kaneelmelk voor een kille winterdag	178	Salie
127	Chai-thee met kaneel en appel	180	Schisandra
128	Kardemom	182	Sint-janskruid
130	Klaproos	183	Sint-jansolie
131	Klaproossirop	184	Sleedoorn
132	Kleefkruid	185	Sleedoornrankje
133	Vers sap van kleefkruid	186	Teunisbloem
134	Klis, grote	188	Tijm
136	Koningskaars (toorts)	189	Tijmsiroop

189	Tijmbloemenlikeur
190	Triphala
192	Tulsi (heilige basilicum)
193	Verfrissende tulsi-munt-lassi
194	Valeriaan
196	Venkel
198	Viooltje
199	Viooltjessiroop
199	Versuikerde viooltjes op Italiaanse wijze
200	Vlier
202	Vlierbloesemsiroop
202	Vlierbessensiroop
203	Vogelmuur
205	Vrouwenmantel
206	Weegbree
208	Wilde asperge of 'shatavari'
209	Goudenmaanmelk
211	Wilde yam
212	Zegepalm
214	Zonneroosje
216	REGISTER
222	DANKWOORD
224	NUTTIGE ADRESSEN





VOORWOORD

Toen ik tien jaar was, maakte ik voor het eerst kennis met de kracht van kruiden. Op een zonnige dag in mei was ik op straat met de buurjongen aan het spelen – zo ging dat toen nog. Onbezonnen als kinderen zijn klom de buurjongen op een muurtje, sprong er weer af en viel per ongeluk op mijn schouder. Voor ik het wist had ik een ingewikkelde en heel pijnlijke schouderbarst opgelopen. Het verdict was: zes weken immobilisatie van mijn volledige linkerarm. Een geluk bij een ongeluk, want ik ben rechtshandig en was dus nog in staat om te schrijven en op school te kunnen volgen. Mijn vader – een fervente fan van de Zwitserse kruidendokter Alfred Vogel – ging voor mij onmiddellijk *Urticalcin*-pilletjes halen: calciumpilletjes op basis van brandnetel en oesterschelp. In de merknaam hoor je trouwens de botanische naam van de brandnetel: *Urtica*. Hij was ervan overtuigd dat mijn schouder op die manier sneller zou genezen. Toen we na drie weken in het ziekenhuis op controle gingen, stond de dokter paf. ‘Een schouder, zelfs al is het bij een kind, kan onmogelijk zo snel genezen’, zo stamelde hij. Van toen af begon ik ook zelf regelmatig in Alfred Vogels boeken te lezen. Ook de andere kruidenboeken die ik thuis in de boekenkast vond, zoals die van de Oostenrijkse kruidenvrouw Maria Treben, werden door mijn gulzige kinderogen verslonden.

De ervaring met de gebarsten schouder plantte zo het zaadje voor mijn latere, hevige passie voor kruiden. Veel ervaringen, opleidingen en cursussen later, zijn er zoveel kruiden waarmee ik een ‘relatie’ heb opgebouwd. Want zo zie ik dat echt: net als bij mensen leer je kruiden ook pas goed kennen wanneer je ermee in contact gaat en ermee begint te werken. En net als mensen hebben kruiden ook een karakter: sommige kruiden zijn zacht en ingetogen, andere zijn onstuimig en heftig. Met sommige kruiden wil je regelmatig ‘optrekken’, andere zijn er voor specifieke omstandigheden. Als je bewust een kruid proeft en observeert wat het met je doet, dan zal je ook merken dat kruiden een ‘temperatuur’ hebben: kruiden als gember en kaneel warmen je op, terwijl een kruid als pepermunt voor verkoeling zorgt. Er is voor elk wat wils.

Toch hebben heel wat mensen angst om kruiden te gebruiken: ze twijfelen aan de veiligheid ervan of weten niet precies welk kruid ze in welke situatie moeten gebruiken, hoe ze het moeten gebruiken en hoe lang. En dat is zonde, want met een klein beetje basiskennis is het echt niet moeilijk om op de juiste manier en met succes kruiden in te zetten bij kleine kwaaltjes. Tot zo’n honderd jaar geleden werden kleine gezondheidsproblemen trouwens nog voornamelijk met kruiden opgelost. Veel van de kruiden die mensen gebruikten om te genezen, waren dezelfde als die waar-

mee ze hun voedsel op smaak brachten. Het onkruid dat rondom het huis groeide, werd gebruikt als salade of om kruiden-thee, -siroop of -drup (het broertje van onze kruidentinctuur) mee te maken.

Hoewel kruiden ondertussen, zelfs bij de behandeling van kleine kwaaltjes, in onze westerse wereld allang naar de achtergrond verdwenen zijn ten voordele van farmaceutische medicijnen, zijn ze volgens de WHO bij ongeveer 80 procent van de wereldbevolking nog steeds de hoofdzakelijke vorm van gezondheidszorg. Wereldwijd zijn er duizenden medicinale planten in gebruik en er worden er nog steeds nieuwe ontdekt. Vooral in India, China en Brazilië wordt veel geïnvesteerd in wetenschappelijk onderzoek naar de eigenschappen van medicinale planten. Elk jaar verschijnen er ongeveer 5000 nieuwe studies. Soms komen daar nieuwe inzichten uit, maar vaak bevestigen ze gewoon nogmaals wat traditionele kruidengenezers allang wisten. De conclusie is dat kruiden werken en dat ze in veel gevallen, anders dan veel medicijnen, nauwelijks bijwerkingen hebben.

Het doel van dit boek is dan ook om je weer het vertrouwen te geven om die fantastische, doeltreffende kruiden te gebruiken. Op een eenvoudige manier leg ik je uit hoe je bekende en iets minder bekende kruiden kan inzetten bij een uitgebreide waaier aan symptomen. Je zal zien dat je makkelijk en goedkoop je eigen kruidenbereidingen kan maken en dat het meestal volstrekt onnodig is om dure kruidenmixen of -supplementen te kopen. Een eenvoudige tinctuur of thee werkt in de meeste gevallen

immers beter dan een duur kruidenextract (een paar uitzonderingen daargelaten).

In het boek vind je de werking van 88 kruiden terug: het zijn stuk voor stuk kruiden die ik zelf lang (heb) gebruik(t), goed ken en waarmee ik uitgebreide ervaring heb. Achteraan in het boek vind je een uitgebreid kwaaltjesregister waarin je kan opzoeken welke kruiden jou zouden kunnen helpen.

Mijn wens is dat dit boek je mag helpen naar meer vitaliteit en welbevinden en dat het (opnieuw) gebruiken van kruiden het besef in je mag versterken dat we een deel van de natuur zijn en dat ons welzijn innig verbonden is met dat van de wereld rondom ons.

Anntje Peeters
Mei 2023

Aloë vera

Aloe barbadensis

GEBRUIKTE DELEN: BINNENSTE DEEL VAN HET BLAD (GELACHTIGE PULP);
IN UITZONDERLIJKE OMSTANDIGHEDEN: BITTERE, GELE SAP

Als je de bladeren van deze mooie woestijnplant voorzichtig ‘fileert’ en het gele, bittere sap verwijderd dat er spontaan uit loopt, dan krijg je de natuurlijke ‘aloë-vera-gel’: eigenlijk eerder een viskeus sap dat je zowel uitwendig als inwendig kan gebruiken.

Het viskeus sap kan je vanwege zijn slijmstoffen, die een verzorgend en beschermend effect hebben op de maag- en darmslijmvliezen, gebruiken bij maag-darmontstekingen en prikkelbare darm-syndroom. Het aloë-sap dat je voor inwendig gebruik in de winkel kan vinden, is echter vaak heel duur én wat mij betreft bestaan er veel betere kruiden voor dat doel. Mocht je toch aloë-vera-sap willen

gebruiken voor je darmen, let er dan op dat je voor sap zonder *antrachinonen* kiest: die stoffen zitten in het gele, bittere sap uit de aloë, werken sterk laxerend en kunnen je een heel pijnlijke buik bezorgen. Kijk de verpakking dus zorgvuldig na.

Waar aloë echter wél in uitblinkt, is als een eerstehulpplant voor de huid. Ze bevat een massa aan huidherstellende stoffen, waaronder:

- mucopolysacchariden die de huid soepelheid geven.
- aminozuren die het herstel van de huid na verwonding bevorderen.
- het fantastische ureum dat vocht in je huid helpt vasthouden.
- enzymen die ontstekingen remmen en ervoor zorgen dat wonden sneller genezen.

Een dikke laag aloë-vera-gel aanbrengen helpt bijvoorbeeld wanneer je zonnebrand hebt opgelopen of bij brandwonden veroorzaakt door radiotherapie. De aloë zal er niet alleen voor zorgen dat de pijn snel verzacht wordt, maar helpt ook om littekens te voorkomen. Ook wanneer je bijvoorbeeld in je keuken een brandwond hebt opgelopen, is aloë vera een uitstekend



middel. Breng hem dan liefst onmiddellijk in een dikke laag aan nadat je lang hebt gespoeld met koud water en herhaal dat verschillende keren per dag. Doe dit echter alléén bij oppervlakkige brandwonden, wanneer de huid nog intact is. Heb je een open brandwond opgelopen, raadpleeg dan je huisarts.

Aloë vera kan ook helpen bij insectenbeten of -steken, bij droog eczeem en bij striemen. Daarnaast is een aloë-veraplant in je badkamer een goed idee. Je kan de verse aloë in je hand mengen met je gezichtscrème of -serum. De plant zal er immers voor zorgen dat je huid goed vocht kan vasthouden, waardoor ze er frisser zal uitzien. Aloë was niet voor niets een favoriete plant van Cleopatra, die hem als geheime ingrediënt in haar gezichtscrèmes stopte.

Het beste voor bovenstaande uitwendige toepassingen, is de gel uit de verse aloë-veraplant, die je heel makkelijk zelf kan kweken, mits je hem in de winter goed afdekt.

Geen groene vingers? Dan kan je aloë-vera-gel ook kant-en-klaar kopen in de natuurwinkel. Let er dan op dat je een variant koopt waar niet te veel toevoegingen in zitten.

Aloë-vera-gel

HOE MAAK JE HET?

- Snij een groot aloë-verabladd met een scherp mes van je plant. Doe er een stukje af en snij het horizontaal doormidden. Je zal zien dat er binnen in het blad een doorschijnende gel zit: dat is

wat je wil gebruiken. Daarnaast komt er af en toe nog een geelachtig sap uit, dat je voor alle duidelijkheid niet dient te gebruiken. Let erop dat je het blad boven een bordje opensnijdt, want de gel loopt er meteen uit.

- Schraap de rest van de gel er met een lepeltje uit en roer hem goed open.
- Smeer de gel in een dikke laag op de aangedane huid en herhaal een aantal keer per dag.
- Bewaar de gel in een afgesloten potje in de koelkast. Zo kan je hem even bewaren.

TIPS

- Het stuk van het blad dat je niet gebruikte, kan je in de koelkast zeker nog een week of drie bewaren.
- Blader voor de aftersun met aloë-vera-gel naar pagina 165.
- Blader voor de anticellulitegel met aloë-vera-gel naar pagina 67.

CONTRA-INDICATIES

- Aloë-vera-gel is goed voor bijna alle huidproblemen, alleen bij bacteriële huidinfecties veroorzaakt door stafylokokken (bijvoorbeeld impetigo) mag je hem niet gebruiken, aangezien het de infectie kan verergeren.
- Raadpleeg bij ernstige brandwonden uiteraard altijd éérst een arts.
- Wanneer je huid beschadigd is, gebruik je bij voorkeur de verse aloë-vera-gel, omdat de toevoegingen in de kant-en-klare versies soms voor irritaties kunnen zorgen. Wanneer je een vers blad gebruikt, verwijder dan zorgvuldig het gele sap dat vrijkomt, aangezien dat irriterend kan zijn.

Engelwortel / Aartsengelwortel

Angelica sylvestris /
Angelica archangelica

GEBRUIKTE DELEN: WORTEL

Als je al ooit bij een aartsengelwortel hebt gestaan, weet je waarom ik deze plant sprookjesachtig vind. Met zijn prachtige wit-groengele bloemenschermen, bitterzoete geur en lengte – hij kan tot 2,5 meter hoog worden – geloof je zo dat de aartsengelwortel bevolkt wordt door elfjes of – afgaand op de naam – engelen. Volgens de legende kreeg de plant haar naam van een vijftiende-eeuwse monnik, die in een visioen van de aartsengel Rafaël te horen kreeg dat de wortel zou helpen tegen de pest. Dat zorgde ervoor dat het kruid ook in de eeuwen daarna geroemd werd om zijn genezende kracht.

De aartsengelwortel vind je helaas bijna niet meer in het wild, maar de gewone engelwortel (*Angelica sylvestris*) komt nog altijd veel voor op vochtige leemgrond. Beide soorten kan je medicinaal gebruiken, maar de grote engelwortel werkt wel krachtiger.

Het spectaculair mooie kruid werkt voortreffelijk bij spijsverteringsmoeilijkheden. Net zoals vele andere kruiden met veel bitterstoffen versterkt het de maag, stimuleert het een efficiënte en volledige vertering van vooral vetten en eiwitten



en ondersteunt het de lever. Als extraatje werkt aartsengelwortel ontstekingswerend op je maag en darmen, waardoor het een goed ondersteunend kruid kan zijn voor mensen met ontstekingsziekten als colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn. Je kan het kruid ook preventief gebruiken tegen maagzweren.

Interessant aan de aartsengelwortel is verder dat het een kalmerend effect heeft op je zenuwstelsel, waardoor het ook van nut kan zijn bij onrust en een beklemd gevoel. Het kruid is verwarmend en stimuleert de bloedcirculatie, ook in het bekken, waardoor het kan helpen bij uitblijvende of onregelmatige menstruatie. Aartsengelwortel is een kruid dat vooral goed past bij de eerder bleke, kouwelijke, ietwat te magere persoon. Hij ondersteunt bij herstel na ziekte en kan een voortdurend gevoel van koude helpen verdrijven.

Hoe gebruik je dit kruid?

- Thee: 1 koffielepel gedroogd kruid op een kop heet water, 15 minuten laten trekken. Drink 1 tot 2 kopjes per dag.
- Tinctuur: 3 x 30 tot 50 druppels per dag in wat water voor een maaltijd.
- Culinair gebruik: het jonge, frisgroene blad kan je fijngesnipperd aan salades toevoegen. De jonge stengels kan je dun schillen en in kleine hoeveelheden mee stoven met andere groenten. De zaadjes zijn lekker aromatisch en kan je als specerij in kleine hoeveelheden in gebak verwerken.

WEETJES

- In Italië kan je gekonfijte engelwortel kopen als digestief snoepje.
- In de Scandinavische landen kauwen men graag op een stuk engelwortel na de maaltijd.
- Zowel de wortels als de zaden worden verwerkt in bekende likeuren als Bénédictine® en Chartreuse®.

Verwarmend digestief met engelwortel

HOE MAAK JE HET?

- Doe een handvol engelwortel, een handvol (onbehandelde!) sinaasappelschil en 2 kaneelstokjes in een glazen literpot.
- Overgiet met armagnac of cognac tot de kruidenmengeling onderstaat.
- Laat de kruiden een drietal weken trekken en zeef ze af.
- Je kan een aantal druppeltjes van dit digestief in wat water druppelen voor iedere maaltijd. Goeie vertering verzekerd!

CONTRA-INDICATIES

- De tinctuur van engelwortel kan je huid gevoeliger maken voor de zon. Vooral personen met rood of erg blond haar en een heel lichte huid zijn hier gevoelig voor. Thee heeft dit effect niet.
- Engelwortel mag je niet gebruiken bij een voorgeschiedenis van (maag)bloedingen en bij zweren in het spijsverteringskanaal.
- Het kruid is ongeschikt tijdens de zwangerschap en kan abortief werken.