

BETONIE

Andere naam: koortskruid



TE HERKENNEN AAN: betonie behoort tot de familie van de dovenetel. De helder rood tot roodpase bloemen lijken bijna op orchideeën en zorgen van het begin van de zomer tot ver in de herfst voor opvallende kleuraccenten. Betonie groeit in lichte, droge grond van zonnige oevers en bermen of aan de rand van geploegde velden. Het is een rechtop staande plant met puntige, smalle blaadjes die vooral dicht bij de grond groeien.

GESCHIEDENIS: De eerste Europese kruidkenners beschouwden betonie als een zeer kostbaar geneesmiddel. Antonius Musa, arts van keizer Augustus, stelde in zijn boek dat betonie als geneesmiddel kon dienen voor niet minder dan 47 aandoeningen.

Ter vergelijking hoe waardevol betonie in het verleden was: de zestiende-eeuwse kruidkundige John Gerarde gaf in zijn boek *The Herball or Generall Historie of All Plantes* (1597) het advies om

‘je jas te verkopen en betonie te kopen’.

In de middeleeuwen werd deze plant veelvuldig gekweekt in de tuinen van apothekers en kloosters en gezien als wondermiddel in het dagelijks leven.

FOLKLORE: Van oorsprong werd betonie op kerkhoven geplant, niet alleen vanwege de geneeskrachtige werking, maar ook omdat werd geloofd dat de plant kwade geesten, spoken en andere onwelkome demonen afweerde.

Bij kinderen die betoverd of bezeten waren werd betonie aan het badwater toegevoegd om zo de slechte magie weg te spoelen.

De plant werd ook gebruikt als ‘amuletkruid’, waarbij betonie met rode wol om de arm werd gebonden of als een amulet om de nek werd gedragen ter bescherming tegen heksen. Ook werd het ’s nachts onder het kussen gelegd om nachtmerries te voorkomen en de slaper te beschermen.

In Groot-Brittannië bestond in de middeleeuwen het wijdverspreide bijgeloof dat slangen die in een cirkel van betonie werden gelegd zouden blijven vechten tot de dood erop volgde.

VOLKSGENEESKUNDE: In Groot-Brittannië kun je in de tuinen van plattelandshuisjes nog altijd betonie vinden. Daar werd de plant gebruikt als huismedicijn tegen reuma en algemene kwaaltjes en pijntjes. Daarnaast bood betonie nog het voordeel dat het een gezin dat het rond het huis had geplant kon beschermen tegen heksen en ‘vreselijke kobolden die in de nacht huizen’.

Ook gewonde wilde dieren herkenden de voordelen van betonie en er werd geloofd dat ze er zelf naar zochten als ze zichzelf wilden genezen.

Van oorsprong werd betonie gebruikt als medicijn tegen geestesziektes, hoofdpijn, slapeloosheid, angst, indigestie, katers, geheugenverlies, borst- en longkwaaltjes en jicht. Dit zijn maar een paar voorbeelden. Zoals Gerarde het ook verwoordde: ‘Een man kan er goed van pissen.’

De plant werd ook gebruikt om de baarmoeder te stimuleren en moet dus niet tijdens zwangerschap worden gebruikt.

ANDER ALGEMEEN GEBRUIK: Thee getrokken van betonie wordt door moderne kruidkundigen voor heel veel klachten geadviseerd, zoals verkoudheid, koorts, verminderde eetlust, ontstekingen in de holttes en spijsverteringsproblemen.



HARTVERSTERKENDE TINCTUUR VAN BETONIE

Als je je bij het ontwaken 'even niet zo lekker' voelt, dan is een tinctuur van betonie een goed tonicum met allerlei genezende werkingen, zoals het verminderen van spanning en stress, het verminderen van maagzuur en spijsverteringsproblemen, en tegen hoofdpijn en blaasontsteking.

INGREDIËNTEN

2 grote handen betonie
(alle delen die boven de
grond groeien – stelen,
blaadjes en bloemen)

wodka

brede fles

BEREIDING

Hak of scheur de betonie en stop de stukken in de fles. Bij gedroogde betonie heb je een derde nodig van de hoeveelheid die je van het verse kruid zou gebruiken.

Schenk er zo veel wodka bij dat de betonie net onder staat.

Zet de fles zes weken op een donkere plek. Schud af en toe, zodat de alcohol de plant beter kan opnemen.

Zeef het plantaardige materiaal eruit en druk al het vocht er goed uit.

Neem tot driemaal daags een theelepel van het tonicum.

Vijf jaar houdbaar.

Als je medicijnen slikt of aan een medische aandoening lijdt, raadpleeg dan altijd een arts. Niet gebruiken tijdens zwangerschap.



BERK

Andere namen: zilverberk,
witte berk

TE HERKENNEN AAN: de berk heeft een schitterende zilverwitte, vloeipapierdunne bast en elegante hangende takken. De lichte kruin biedt schaduw die tot de bosgrond reikt. De bladeren zijn zachtgroen, driehoekig en klein en de puntige randjes vervagen in de herfst tot geel. In de lente verschijnen er mooie gele katjes, die in de herfst donkerrood kleuren en via de wind een enorme hoeveelheid zaad verspreiden.

GESCHIEDENIS: De berk staat bekend als de oudste boom van Europa. Bij het terugtrekken van de ijskappen begon de boom al snel het achtergebleven kale landschap te koloniseren. Eeuwenlang is de dunne bast als schrijfpapier gebruikt en van de uitgeholde stam werden kano's gemaakt.

Indien nodig kun je berkentwijgen ook bijeen binden om een geïmproviseerde garde van te maken.

FOLKLORE: In sommige delen van Groot-Brittannië werd de berk gebruikt als levende meiboom waar dorpelingen op de avond van Beltane (een jaarlijks vruchtbaarheidsfeest dat deel uitmaakt van de cultuur van de Kelten in Ierland en Schotland, 30 april en 1 mei) omheen dansten. Dit was een van de dagen waarop heksen naar verluidd het meest actief waren. Om het kwaad uit huis te weren werden er kruizen van berkentwijgen in de deuropening gehangen. Soms werd een jong berkenboompje omgehakt, in rode en witte doeken gewikkeld en naast de staldeur gelegd, zodat heksen de paarden niet zouden stelen.

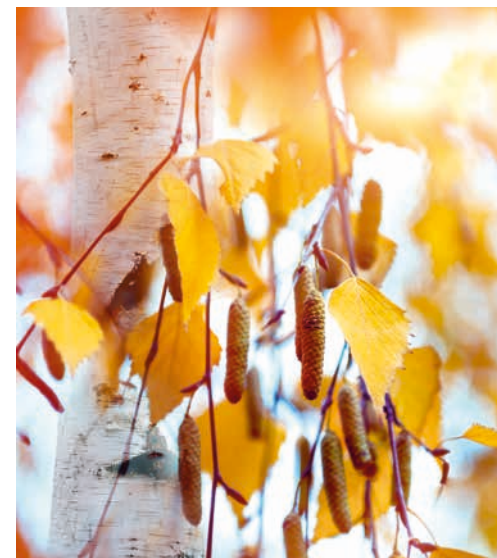
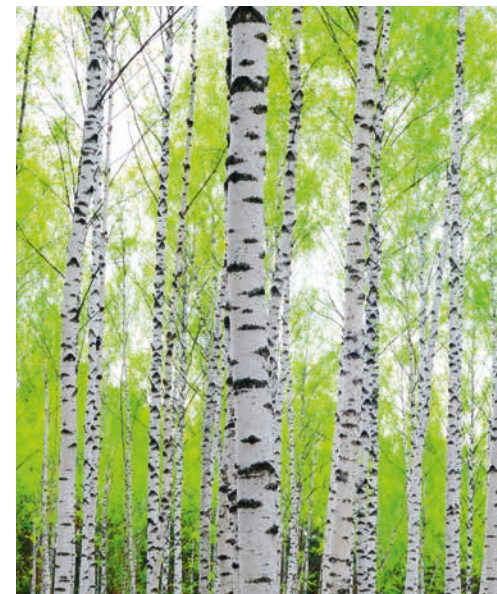
Samhain, beter bekend als Halloween, was ook een hele drukke tijd voor heksen en weer deed men een beroep op de beschermende eigenschappen van de berk. Er werden wiegjes van berkenhout gemaakt, zodat baby's niet konden worden behekt. Ook werden er gedroogde berkenbladeren in de wieg gelegd, vooral als het kind

ziek was of tandjes kreeg, omdat ze dan bijzonder vatbaar voor magie waren.

VOLKSGENEESKUNDE: Gedroogd berkenblad en berkensap werken licht vocht afdrijvend en werden gebruikt om problemen met de blaas en nieren te verlichten. Huidproblemen zoals vlekken en een koortslip werden behandeld met een sterk brouwsel van de bast en bladeren.

In zijn boek *Delights for Ladies* (1609) raadt sir Hugh Pratt het gebruik van berkensap aan om vlekken en sproeten van gezicht en handen te laten verdwijnen.

ANDER ALGEMEEN GEBRUIK: Berkenstap werd geroemd vanwege de kleverige, zoete, verfijnde smaak die na een lange winter met smakeloos voedsel bijzonder welkom moet zijn geweest voor onze voorouders. Het sap wordt aan het begin van de lente afgetapt bij een volwassen berkenboom. Boor met een steriel boortje een gaatje op ongeveer 1 meter van de grond, waarbij je met de boor een lichte opwaartse hoek maakt – het gat moet ongeveer 6 mm in doorsnee zijn. Steek een steriel buisje in het gat en vang het sap zodra het begint te stromen op in een doorzichtige bak. Wees niet te hebberig en neem alleen wat je nodig hebt. Haal dan voorzichtig de buis uit de boom en druk op het wondje totdat het stromen stopt. Het sap blijft niet lang goed, dus gebruik het snel in wijn, siroop of een verzachtend huidreinigingsmiddel.



BERKENBLADOLIE

Verzamel de bladeren in de lente en aan het begin van de zomer en maak er een heerlijk zachte massageolie van om pijnlijke spieren los te maken, cellulitis te verminderen en een huid die lijdt aan psoriasis of eczeem te kalmeren.

BENODIGDHEDEN

frisse jonge
berkenblaadjes

pot of fles van 1 liter

draagolie (bijvoorbeeld
zoete amandelolie
of perzikpitolie)

katoenen neteldoek

BEREIDING

Stop de berkenblaadjes in de fles en schenk de draagolie eroverheen. Dek af met een katoenen doek, die je vastzet met een elastiekje of stuk touw.

Zet de fles op een zonnige vensterbank en schud af en toe, zodat de blaadjes ondergedompeld blijven in olie.

Na een maand heeft de olie de helende eigenschappen opgenomen. Schenk het mengsel door een fijne zeef in een kan.

Eventueel water zakt naar de bodem van de kan. Schenk de olie voorzichtig in gesteriliseerde glazen flessen, waarbij je moet proberen te voorkomen dat er water meekomt.

Niet in direct zonlicht bewaren.

Een jaar houdbaar.



BRAMEN

TE HERKENNEN AAN: Een doornstruik met witte of roze, vijfbladige bloemen. De struik komt veelvuldig in bermen en bossen voor en draagt vanaf het einde van de zomer tot het begin van de herfst vruchten. De dikke bessen veranderen van groen, naar rood en dan naar donkerpaars. De bes aan het begin van de steel is het zoetst, aangezien deze het eerste rijp is.

GESCHIEDENIS: De Angelsaksische naam voor de plant was 'brymbel', wat 'doornig' betekent. Recenter had de plant in het Engels ook de bijnaam 'lawyers' (advocaten), want, zoals een oud Engels spreekwoord zegt: 'als ze je eenmaal vast hebben, kun je maar moeilijk van ze af komen'.

Een bramenstruik wordt vaak gebruikt als bermplant om onbevoegden van een terrein te houden.

FOLKLORE: Toen de duivel op door de aartsengel Michaël uit de hemel werd gegooid omdat

hij zich trots en arrogant gedroeg, viel hij op aarde in een bramenstruik. Hij vervloekte de plant omdat die prikte en spooog op het fruit, waardoor het zuur en oneetbaar werd. Deze dag staat bekend als Sint-Michaëlsdag (29 september), en van oudsher worden bramen nooit na Sint Michaël geplukt, omdat ze dan zuur zijn.

Bramenstruiken werden vaak bij ramen en deuren geplant om demonen buiten te sluiten, omdat werd geloofd dat demonen een fascinatie hadden voor het tellen van objecten; ze zouden zich gedwongen voelen de bessen tot zonsopkomst te tellen, waardoor ze niet in het huis kwamen en het gezin binnen veilig zat.

VOLKSGENEESKUNDE: Soms buigen de lange doornakken door tot aan de grond en vormen zich daar nieuwe wortels, zodat een natuurlijke poort ontstaat. Deze boog werd vele jaren in de volksgeneeskunde gebruikt om puisten, reuma, kinkhoest en hernia's te behandelen. De

patiënt werd door de poort geleid als symbool voor een nieuw begin. Een baby met kinkhoest werd negen dagen achter elkaar voor het ontbijt achterstevoren door de boog gedragen, van oost naar west, en dan driemaal vooruit, waarbij werd gezegd:

*'In zwarte bes, verdwijn hoest,
hier leg ik mijn kinkhoest af.'*

Om een brandwond te verzachten moest je volgens het boek *Healing Charms in Use in England and Wales 1700 to 1950* van Owen Davies negen bramenbladeren verzamelen (vroeger werd geloofd dat het gebruik van ingrediënten in een veelvoud van drie altijd voor een effectievere genezing zorgde), die in een kom met heilig water of water uit een bron laten wellen en dan de blaadjes drie keer over de brandwond halen terwijl je de volgende tekst uitsprak:

*'Er kwamen drie engelen uit het Oosten.
Een bracht vuur en een bracht ijs. Verdwijn
vuur en kou kom! In de naam van de
Vader, de Zoon en de Heilige Geest.'*

ANDER ALGEMEEN GEBRUIK: De vrucht kan worden gebruikt om een natuurlijke, leesteenblauwe verf van te maken en met de oranje wortels kun je wol en katoen verven. Ook kun je van het fruit heerlijke jam, gelei, crumble en wijn maken.

