

INHOUD

5 Voorwoord

DE GROENE APOTHEEK

8 BEKNOPTE GESCHIEDENIS VAN DE NATUURGENEESKUNDE

- 8 Het begin van de geneeskunde
 - 12 De terugkeer van de 'groene apotheek'
 - 15 Gezondheid uit eigen keuken
-

16 DE BELANGRIJKSTE TOEPASSINGSVORMEN

- 16 Het zelf maken van natuurlijke geneesmiddelen
- 16 Alleen de beste kwaliteit
- 18 Thee
- 20 Tinctuur
- 21 Geneeskrachtige azijn
- 22 Inhaleren
- 23 Kompres
- 24 Kruidenbad
- 25 Aromatherapie
- 26 De belangrijkste behoeften

RECEPTEN UIT DE NATUUR

30 'KABOUTER'-APOTHEEK

- 32 Peterseliekussen
 - 33 Marjoleinzalf
 - 34 Rozengel
 - 36 Vierwindenthee
 - 37 Kruidnagelkussen
 - 38 Tormentilthee
 - 39 Antiluzenshampoo
 - 41 Vlier-honingsiroop
 - 42 Ogentroostkompres
 - 43 Violtjeskompres
-

44 IK BEN AL GROOT

- 46 Ontbijt voor winnaars
- 49 Sint-janskruidolie
- 50 Smeerwortelzalf

52 Masker van geneeskrachtige klei

- 53 Wondreiner
 - 55 Saliesnoepjes
 - 56 Kamferspiritus
 - 59 Spar-badzout
-

60 HOESTEN, SNOTTEREN, HEESHEID

- 62 Mierikswortel-hoestsiroop
 - 65 Venkelhoning
 - 66 Zeezoutspray
 - 67 Om te inhaleren
 - 68 Gorgeldrank
 - 70 Griepthee
 - 71 Slijmoplossende thee
 - 72 Prikkelhoestthee
 - 73 Bijholtethee
 - 74 Citroenkompres
 - 77 Tijnocrème
-

78 STRESS, VERDWIJN!

- 80 Hart-zenuwtonicum
 - 81 Geneeskrachtige azijn
 - 82 Rozenreukpoeder
 - 84 Antistressthee
 - 85 Fenegriekextract
-

86 WAT EEN ELLENDE!

- 89 Sint-janskruidtinctuur
- 90 Melissetinctuur
- 91 Voorjaarsthee
- 93 Lavendelolie
- 94 Antikaterthee

95 Hallo-wakker-woorden-olie

96 VROUWENZAKEN

- 98 Lavendelroller
 - 99 Berendruifbladthee
 - 100 Gojibessenmuffins
 - 102 Monnikspeperazijn
 - 103 Slankolie
 - 104 Zilverkaarstinctuur
-

106 EEN BABY OP KOMST!

- 108 Gembersnoepjes
 - 110 Aardappelnat
 - 113 Huidolie
 - 114 Perineumolie
 - 115 Borstvoedingsthee
 - 117 Duizendbladzalf
-

118 MANNENZAKEN

- 120 Liefdeslikeur
 - 122 Viriliteitsthee
 - 123 Haarwater
 - 124 Brandnetelwijn
-

126 GENERATIE 50+

- 128 Knoflookdrank
 - 131 Rozemarijnwijn
 - 132 Reumatinctuur
 - 133 Granaatappelsap
 - 134 Jiaogulanthee
-

136 VOOR ANDERE KWAALTJES

- 138 Vijgensiroop
- 140 Koortslipzalf



141 Tea tree-mondwater
143 Maagbitter
144 Vlozaad
145 Moringasmoothie
146 Hooizakje

DE BELANGRIJKSTE GENEESKRACHTIGE PLANTEN

150 PLANTENPORTRETTE

VAN A TOT Z

152 Aardappel
153 Anijs
154 Berendruif
156 Berk
157 Brandnetel
158 Citroen
160 Driekleurig viooltje
162 Duizendblad
164 Echt
duizendguldenkruid
165 Echte lavendel
166 Echte marjolein
168 Echte tijm
170 Fenegriek
171 Gele gentiaan

172 Gember
174 Gewone sleutelbloem
175 Gewone smeerwortel
176 Gojibessen
178 Goudsbloem
180 Granaatappel
182 Heilige basilicum/
Holy basil / Tulsi
183 Hondsdraf
184 Hop
186 Jiaogulan
188 Karwij
189 Klimop
190 Knoflook
191 Koriander
192 Kruidnagel
193 Linde
194 Maarts viooltje
195 Mannetjesereprijs
196 Melisse
197 Mierikswortel
198 Moerasspirea
200 Moringa
202 Neem
203 Ogentroost

204 Paardenbloem
206 Peterselie
207 Pu-erh
208 Roos
210 Rozemarijn
212 Salie
214 Sint-janskruid
216 Spar
217 Stinkende gouwe
218 Tea tree
220 Tormentil
221 Valeriaan
222 Venkel
224 Vijg
226 Vlas
228 Vlier
229 Vlozaad
230 Zilverkaars
232 Nog meer
geneeskrachtige
kruiden

OM NA TE SLAAN

236 Trefwoordenregister
239 Receptenregister





VOORWOORD

De belangstelling voor milde en niet te dure geneesmiddelen neemt nog altijd toe. En daarom zijn geneeskrachtige planten en kruiden allang van hun ouderwetse eco-imago ontdaan. Wie belangstelling heeft voor ‘gezondheid uit de natuur’, wil zich niet bezighouden met een ideolo-

gische strijd – klassieke contra alternatieve geneesmethoden. Hij of zij wil de beproefde methoden alleen nuttig gebruiken, eventueel als aanvulling op de mogelijkheden van de academische geneeskunde, farmacie of cosmetische industrie.

NATUUR IS DE TREND

Ik heb deze trend goed kunnen volgen, want ik heb al vele jaren een praktijk voor klassieke homeopathie. Daarnaast heb ik mij verdiept in geneeskrachtige planten en weet ik voor welke onderwerpen mensen hier interesse hebben. De laatste jaren wordt mij steeds vaker gevraagd welk geneesmiddel uit de groene apotheek kan helpen bij dit of dat kwaaltje. Op een gegeven moment viel het me op dat er enorme vraag is naar deze ‘heel eenvoudige’ recepten, die ik dan op een zelfklevend memobriefje schreef. Het werden er zoveel dat ik op het idee kwam alles eens bij elkaar te brengen. En zo ontstond op den duur dit boek: het richt zich niet alleen tot die mensen die allang fan van de natuurgeneeskunde zijn – ik heb het vooral geschreven voor de lezers die de voordelen van de natuurgeneeskunde nog niet hebben ontdekt. Ik wil graag dat die mensen zien hoeveel plezier het geeft en hoe bevredigend het werkt om al die

fantastische producten te gebruiken en soms ook zelf samen te stellen.

Nu denkt u waarschijnlijk: ‘Nou ja, die middeljes helpen alleen bij kleine kwaaltjes’, maar dat is beslist niet waar.

Toegegeven: ik stond er zelf ook lang kritisch tegenover. Daarvan werd ik me vooral bewust tijdens mijn zwangerschappen. Toen wilde ik kleine ongemakken beslist op natuurlijke wijze te lijf gaan, maar tegelijkertijd zuchtte ik inwendig: ‘Nou, veel zal het waarschijnlijk niet helpen.’ Het is toch opvallend dat je dan toch beheerst wordt door de gedachte dat chemie weliswaar schadelijk, maar toch uiterst effectief is. Toch hoeft de plantaardige geneeskunde helemaal niet onder te doen voor chemische producten. Ik vond het daarom ook belangrijk u in het plantenlexicon te laten zien wat de wetenschap zegt over de geneeskrachtige werking en de toepassingsgebieden van de gebruikte planten.

MIJN RECEPTEN

Het hart van dit boek wordt gevormd door de recepten vanaf blz. 30. Ze zijn allemaal heel effectief, en de bereiding kost u maar weinig tijd. De ingrediënten zijn gemakkelijk verkrijgbaar en voor de bereiding hebt u uitsluitend keukengeredschappen nodig, die in elk huishouden te vinden zijn. Wat de vraag naar basiskennis en vaardigheden betreft: er is niets speciaals nodig om zonder gevaar voor lijf en leden deze re-

cepten te maken. Wie spaghetti kan koken, heeft voldaan aan alle voorwaarden om de recepten in dit boek met succes te bereiden.

Ik hoop van harte dat mijn enthousiasme voor de wereld en de kracht van geneeskrachtige planten aanstekelijk zullen werken.

Melanie Wenzel



DE GROENE APOTHEEK

Steeds meer mensen denken na over de eeuwenoude traditie van de plantaardige geneeskunde. Uiteindelijk heeft de natuur toch nog altijd net zoveel effectieve middelen als vroeger – tegen allerlei ziekten, maar ook tegen nare bijverschijnselen van ons moderne leven zoals stress, vermoeidheid en lusteloosheid. Zelfs de wetenschap moet veel positieve eigenschappen van planten erkennen.



BEKNOPTE GESCHIEDENIS VAN DE NATUURGENEESKUNDE

Bijna was de ‘groene apotheek’ net als veel andere zaken verdwenen in het duister van de geschiedenis. In dezelfde mate als waarin de wetenschap de afgelopen decennia steeds weer nieuwe medicijnen ontwikkelde, raakte de kennis over de geneeskracht van planten steeds meer in de vergetelheid. Toch gebruiken mensen juist sinds jaar en dag stoffen uit de natuur om hun psychisch en lichamelijk welzijn te versterken, maar ook om ziekten te behandelen en te genezen.



HET BEGIN VAN DE GENEESKUNDE

Welke slimme voorouder op de gedachte kwam om planten – of beter gezegd, de stoffen uit de planten – te gebruiken voor medische doeleinden, is niet meer te achterhalen. We kunnen er echter van uitgaan dat het idee zo oud is als de mensheid zelf. Aanvankelijk volgde de oermens waarschijnlijk zijn instinct, at bessen, kauwde wortels en legde bladeren op wonden, die hij in de strijd met de sabeltantijger en aanverwanten had opgelopen. Ook de in 1991 in de Alpen ontdekte ijsmummie ‘Ötzi’, die uit de kopertijd stamde, had in zijn gordeltas naast allerlei gereedschappen als tondel en pyriet om vuur te maken ook een berkenzwam. Deze paddenstoel werd om de ontstekingsremmende werking heel lang gebruikt als geneesmiddel.

Hoe verder de beschaving voortschreed, des te groter werd de schat aan ervaringen en kennis

over welke planten bij welke aandoening verlichting gaven. Deze kennis werd eerst alleen mondeling van de ene generatie aan de andere doorgegeven. De oudste schriftelijke aantekeningen stammen uit Babylonië. Op meer dan 4500 jaar oude kleitabletten staan aantekeningen over symptomen van en geneesmiddelen voor diverse ziekten. Ook enkele Egyptische papyrusrollen zijn waardevolle bronnen van de geschiedenis van de geneeskunde. Dankzij deze bronnen weten we dat de oude Egyptenaren al leden aan ziekten die nu nog altijd de kwaliteit van leven van veel mensen beïnvloeden, zoals reuma of allerlei infectieziekten. Sommige van die geschriften geven ook informatie over de medische verzorging in die tijd. Aan het eind van de 19de eeuw werd in Luxor het ‘Papyrus Ebers’ ontdekt; dit bevat vele honderden recepten voor aftrek-

sels, gorgeldranken, mengsels om te inhaleren en te roken, pillen en zalven. Enkele van de daarbij gebruikte planten, zoals ricinus en slaapbol, werden tot ver in de moderne tijd gebruikt voor gelijksoortige aandoeningen.

DE ANTIEKE WERELD

De kennis over deze geneeskrachtige planten verspreidde zich in de antieke wereld en had zo ook na de ondergang van het Egyptische Rijk invloed op de medische kennis van de Hebreeërs, de Arabieren, de Perzen, de Grieken en de Romeinen. De Griek Theophrastus van Eresus (ongeveer 371-287 v.C.) schreef uiteindelijk het eerste tot nu toe bewaard gebleven, samenhangende werk over de wereld van de planten – en geldt sindsdien als de ‘vader’ van de botanica. In het negende boek van zijn *Natuurgeschiedenis van de Gewassen* hield Theophrastus zich ook bezig met sappen en geneesmiddelen van de afzonderlijke planten en legde daarmee de basis voor de farmacologie.

De medische kennis van de oude Grieken beïnvloedde, net als hun gehele leven, de cultuur van het Romeinse Rijk in grote mate. Het was echter weer een Griek die de kennis doorgaf: in de *Materia medica* van de militaire arts Pedanius Dioscorides (40-90) stonden meer dan 600 planten beschreven, maar ook de toepassing ervan. Het boek werd in Europa tot in de moderne tijd beschouwd als standaardwerk van de geneeskunde. Ook de door de Romeinse arts Claudius Galenus (130-200) ontwikkelde methoden voor het maken van geneesmiddelen, dienden voor artsen tot in de 17de eeuw als wetenschappelijke basis voor behandeling.

HET VROEGE CHRISTENDOM

Met het opkomen van het christendom ging het grootste deel van de medische kennis helaas verloren, evenals erg veel belangrijke verworvenheden van de oudheid. Alleen in de kloosters bleef de traditie bewaard. Monnik-artsen, kloosterapotheken en kloosterziekenhuizen be-

heerden sindsdien in Europa de grote schat aan medische kennis. Net als wij vandaag de dag bij ziekte heel vanzelfsprekend naar de dokter of de apotheek gaan, ging men vroeger naar een klooster voor een behandeling of om medicijnen te kopen. Eerst zochten de kloosterlingen de geneeskrachtige planten voor thee, tinctuur of zalf in de omringende akkerlanden of bossen. Al snel legde men binnen de kloostermuren een eigen tuin aan. Hier groeiden naast inheemse soorten ook planten die monniken en pelgrims uit andere streken en verre landen hadden meegenomen. De keuze in geneeskrachtige planten zou nog eeuwenlang vele boerentuinen in Europa als voorbeeld dienen.

‘CAPITULARE DE VILLIS’

In 812 vaardigde Karel de Grote (784-814) een landgoedverordening uit: ‘de Capitulare de villis vel curtis imperialibus’. Hierin stond welke planten moesten worden geplant in de keizerlijke landgoederen en kloosters in het rijk – in het totaal 73 voedingsgewassen en 16 bomen, waaronder tot nu toe populaire kruiden als goudbloem, munt, venkel, karwij, malve, melisse en salie. De verordening bepaalde het uiterlijk van veel boerentuinen – een kenmerkende mix van geneeskrachtige, voedings- en siergewassen, die ook nu populair is – en Karel de Grote legde daarmee ook de basis voor de medische verzorging van zijn volk. In de afgelopen decennia werden veel tuinen aangelegd volgens de oude voorschriften, zoals de kruidentuin van Karel de Grote achter het raadhuis van Aken (Duitsland), de kruidentuin van het Openluchtmuseum in Arnhem (Nederland) of de abdijtuin in Postel (België).



Hildegard von Bingen

Een van de beroemdste geneeskundigen van haar tijd is Hildegard von Bingen (1098-1179). Deze non was zieneres, dichteres en componiste, en ze adviseerde keizer Frederik Barbarossa en paus Alexander III. Ze stichtte twee kloosters en werd door haar progressieve geschriften al tijdens haar leven als heilige vereerd.

Veel aanhangers van de natuurgeneeskunde zien in de geneeswijzen van de benedictijner non de oorsprong van de moderne natuurgeneeskunde. Ze gebruikte niet alleen de toen gebruikelijke, meestal mediterrane en exotische kruiden, maar ook inheemse planten als wilde tijm, sleutelbloem en brandnetel. Bovendien was zij de eerste die in haar geschriften naast de Latijnse naam ook de algemeen gebruikte plantennamen noemde.

Late middeleeuwen en begin van de nieuwe tijd

In de loop der eeuwen werd de kennis over toepassing en werking van de geneeskrachtige

planten steeds meer systematisch geordend. In de late middeleeuwen deed deze kennis uiteindelijk ook haar intrede op de medische faculteiten. Tegelijkertijd verplaatste de verzorging van zieken zich steeds meer vanuit de kloosters naar de handen van wereldlijke artsen. Tot de bekendste centra van de academische geneeskunde ontwikkelden zich de Zuid-Franse stad Montpellier, het ten westen van Venetië gelegen Padua, en later ook Parijs.

In het midden van de 12de eeuw was in het Italiaanse Salerno het waarschijnlijk bekendste middeleeuwse werk over de plantaardige geneeskunde verschenen: het *Circa instans*, vermoedelijk geschreven door een lid van de beroemde artsenfamilie Platearius. Hierin stond een portret van 270 planten, waarbij niet alleen het hele scala van de werking van elke plant werd gegeven, maar ook concrete toepassingsgebieden en mogelijke vervangende middelen werden benoemd. Het boek vormde samen met andere standaardwerken de basis van de grote encyclopedieën van de opkomende nieuwe tijd. Maar om de kwaliteit en de werking van een geneesmiddel te waarborgen waren er zekere standaarden nodig. En zo ontstond in 1498 het eerste artsenijboek, ook wel 'farmacopee' genoemd. Hieraan moesten eerst alleen de apothekers van de stad Firenze zich houden en zo'n vijftig jaar later ook de apothekers in vele andere streken van Europa.

'In naam van God' bestreed het christendom destijds heftig de kennis over de volksgeneeskunde. Heksenvervolging en inquisitie vergden duizenden slachtoffers, inclusief vele vrouwen. Zij werden als heksen van ketterij beschuldigd, omdat ze onder meer met behulp van beproefde natuurlijke geneesmiddelen vaak nog konden helpen waar de kerk en de door mannen gedomineerde geneeskunde hadden gefaald. In het kader van de kerstening kregen ook veel 'heidense' geneeskrachtige planten christelijke namen, zoals het sint-janskruid (dat eerder 'hertshooi' werd genoemd).

EEN NIEUWE BLOEIPERIODE

In de periode van de barok beleefde de plantaardige geneeskunde nog eenmaal een hoogtepunt. Kruidenboeken werden nu niet meer alleen voor artsen geschreven, maar ook voor de 'normale', hoewel geschoolde en welgestelde burgers. Vooral het in 1533 in Frankfurt verschenen, meermaals bewerkte *Kreutterbuch von allem Erdtgewächs* van Eucharius Rösslin de Jongere verdient het genoemd te worden. De laatste uitgave verscheen in 1783 en droeg ertoe bij dat de kennis van de kloostergeneeskunde tot in de vroege 19de eeuw kon worden veiliggesteld en zo de basis van de nu nog altijd effectieve volksgeneeskunde werd.

In nog veel grotere mate dan in het Firenze van de renaissance lukte het 300 jaar later Carolus Linnaeus (1707-1778) de plantenwereld systematisch in kaart te brengen. De grote Zweedse natuuronderzoeker creëerde de moderne classificatie van de plantenwereld. Zijn 'binaire nomenclatuur', dus de classificatie naar familieën soortnaam, wordt nog altijd beschouwd als de natuurwetenschappelijke standaard.

Als gevolg van de contrareformatie nam ook de kloostergeneeskunde weer in betekenis toe. In een groot aantal nieuwgestichte kloosters waren apotheken, die de artsen en de omgeving van geneesmiddelen voorzagen. Zo zou het blijven tot aan het begin van de 19de eeuw toen in het kader van de secularisatie veel kerkgoederen werden opgeheven.

NIEUWE MEDICIJNEN VEROVEREN DE WERELD

Het verdwijnen van de kloosters was echter maar een van de redenen waarom de plantaardige geneeskunde in de 19de eeuw langzamerhand aan betekenis verloor. Het lukte artsen en apotheken nu namelijk ook veel vaker de werkzame stoffen uit geneeskrachtige planten te isoleren, zoals morfine uit opium, strychnine uit braaknoot, kinine uit kinabast en acetylsalicylzuur (bv. in aspirine) uit wilgenschors.

De productie van zuivere stoffen opende een totaal nieuw wetenschappelijk terrein: de farmaceutische industrie was geboren. De geïsoleerde stoffen waren niet alleen financieel gezien een succes. Eindelijk had men nu ook de garantie dat de kwaliteit van een geneesmiddel gelijkblijvend hoog was en dus vaste doseringen konden worden geadviseerd. Een ander voordeel was ook dat de geïsoleerde preparaten vaak sneller werkten dan de 'hele' plant.

Dit betekende weliswaar niet, zoals zo vaak wordt aangenomen, het verdwijnen van de natuurgeneeskunde. Deze bepaalde nog vele decennia de behandelmethoden bij grote delen van de bevolking. Maar geneeskrachtige kruiden speelden daarbij een steeds geringere rol. In plaats daarvan verwachtte men meer gezondheid van andere natuurlijke factoren, zoals licht, lucht, warmte, water en/of beweging. Een van de weinige uitzonderingen vormde de Beierse pastoor Sebastian Kneipp (1821-1897). Hij zag in geneeskrachtige kruiden een van de 5 fundamenteën van zijn holistische proces van natuurlijke genezing – ingenomen als thee of sap bijvoorbeeld, dan wel in de vorm van zalf, olie of als toevoegingen voor kompressen en baden voor uitwendige toepassing, zouden deze helpen ziekten te voorkomen en te genezen. Toch was het pas een kleine honderd jaar later, in het midden van de 20ste eeuw, dat de wetenschap zich voor het eerst op grote schaal bezighield met geneeskrachtige planten.

