



Inhoud

VOORWOORD 4

Alles over geneeskrachtige thee 7

THEE DRINKEN – HELPT DAT ECHT? 8

Kwaliteit van de ingrediënten 8

Geneeskrachtige thee 9

DE WERKZAME STOFFEN 10

Essentiële oliën 11

Looistoffen 11

Bitterstoffen 12

Flavonoïden 12

Saponinen 12

Slijmstoffen 13

VERS OF GEDROOGD? 14

Waar zoeken? 15

Wanneer en hoe oogsten? 15

Oogstmomenten 16

Zo droog je planten 17

Zo bewaar je planten 19

ZO ZET JE GENEESKRACHTIGE THEE 20

Aftreksel in heet water (infusie) 20

Afkooksel (decoct) 21

Aftreksel in koud water (maceraat) 21

HET DRINKEN VAN GENEESKRACHTIGE THEE 22

Hoeveel thee is gezond? 23

Dosering voor kinderen 23

HET MENGEN VAN GENEESKRACHTIGE THEE 24

Goede combinaties 24

Heel of in stukjes? 27

EEN TUIN VOL THEEKRUIDEN 28

Ontdek je eigen tuin 28

Standplaats van planten 31



Geneeskrachtige planten 33

Appel	34
Basilicum	35
Berk	36
Bijvoet	37
Bonenkruid	38
Grote brandnetel	39
Gewone brunel	40
Citroenmelisse	41
Citroenverbena	42
Dille	43
Duindoorn	44
Duizendblad	45
Goudsbloem	46
Echte guldenroede	47
Heermoes	48
Herderstasje	49
Klein hoefblad	50
Hondsdrif	51
Hop	52
Ijzerhard	53
Echte kamille	54
Kweekgras	55
Lavendel	56
Madeliefje	57
Echte marjolein	58
Wilde marjolein	59
Meidoorn	60
Moederkruid	61
Geel nagelkruid	62
Paardenbloem	63
Pepermunt	64
Peterselie	65
Robertskruid	66
Rozemarijn	67
Rozenbottel	68
Salie	70
Sint-janskruid	71
Stalkaars	72
Tijm	73
Gewone vlier	74
Spitslobbige vrouwenmantel	75
Walnoot	76
Smalle weegbree	77
Wilg	78
Kruipend zenegroen	79
Zevenblad	80
Zilver schoon	81

Geneeskrachtige theemengsels 83

MAAG EN DARMEN	84
VERKOUDEHEID	92
NERVOSITEIT EN SLAAP	98
HOOFDPIJN	104
VROUWENKLACHTEN	106
NIEREN EN BLAAS	114
VOORJAARSKUUR, DETOXSKUUR	116
HUID	122
HART EN BLOEDSOMLOOP	132
KLEUREN DRINKEN	140

BLOEMENTHEEMENGSELS	146
MENGSELS VOOR KRUIDENBADEN	148

Aanvullende informatie 151

Oogstkalender	152
Register	155
Receptenregister	158





Thee drinken - helpt dat echt?

Lange tijd werd het drinken van kruidenthee niet erg serieus genomen, maar naast de consumptie van planten is het de meest natuurlijke en onvervalste vorm van het gebruik van geneeskrachtige planten. En dat zonder kleurstoffen, additieven, conserveermiddelen of vulstoffen!

De meeste van de voor ons waardevolle werkzame stoffen in geneeskrachtige planten zijn oplosbaar in water. Er zijn uiteraard wel enkele beperkingen: sommige werkzame stoffen, zoals essentiële oliën, lossen beter op in alcohol en minder goed in water. Andere nuttige stoffen zijn gevoelig voor warmte en moeten met koud water uit de planten worden losgemaakt, zoals sommige slijmstoffen. Over het algemeen vormt thee echter een volwaardig, farmacologisch effectief preparaat. Als je thee voor geneeskrachtige doeleinden optimaal wilt bereiden, is het goed rekening te houden met een paar dingen.

Kwaliteit van de ingrediënten

Voor een geneeskrachtige thee is niet alleen de bereiding – die verschilt afhankelijk van het gebruikte deel van de plant of de verkregen werkzame stof – van belang, maar ook de kwaliteit van de medicinale planten. Hierbij gaat het om het juiste oogstmoment en de juiste manier van drogen en opslaan.

De verfrissende citroenmelisse is altijd lekker, maar heeft tijdens de bloei de meeste smaak.

Voor een geneeskrachtige werking zijn natuurlijk werkzame stoffen nodig en deze zijn niet het hele jaar door in dezelfde hoeveelheid in de plant aanwezig. Voor een gewone thee maakt dit niet uit – je kunt bijvoorbeeld citroenmelisse het hele jaar door als thee bereiden. Voor geneeskrachtig gebruik pluk je echter de bladeren (en alleen de bladeren!) vlak voor de bloei, omdat ze dan het hoogste gehalte aan werkzame stoffen bevatten.

Geneeskrachtige thee

Heb je geen geschikte theeplant in de tuin of in de natuur in de omgeving of is de wintervoorraad misschien op, let dan bij aankoop op de kwaliteit: echte geneeskrachtige thee is te koop bij de apotheek, in een natuurwinkel of een theespeciaalzaak. Thee uit de supermarkt is niet schadelijk, maar heeft ook geen gezonde eigenschappen. De Voedsel- en Warenautoriteit (Nederland) resp. het Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen (België) houden toezicht op de kwaliteit van de diverse geneeskrachtige kruiden die over de toonbank gaan. Lees daarom altijd eerst de informatie op de verpakking om erachter te komen wat voor soort thee het is.

TIJD VOOR DE INHOUD

Thee wordt over de hele wereld bereid, vaak zeer uitgebreid als onderdeel van een theeceremonie. Wie graag reist, kan dit bevestigen: in de Sahara wordt groene thee gekookt en vervolgens worden er verfrissende kruiden aan toegevoegd of kruiden die de spijsvertering bevorderen. Bij het bereiden van de Japanse matcha wordt het groene theepoeder met een bamboe garde in een kom geroerd met water van 80 °C. De maté van de Zuid-Amerikanen wordt licht bevochtigd in een speciale kalebas, waarna er langzaam water van 95°C aan wordt toegevoegd.

Er zijn veel meer voorbeelden uit de hele wereld, maar het is hier vaak anders. Steeds opnieuw hoor ik van cliënten in mijn praktijk dat de bereiding van thee veel tijd kost en niet past in het dagelijks leven. Dat kan waar zijn, maar je kunt het ook heel anders zien: neem de tijd, gun jezelf een pauze, doe iets goeds voor jezelf of je zieke kind, leef in het moment. Drink thee in een makkelijke stoel of aan tafel terwijl je de krant leest – dat maakt je los uit het dagelijks leven. Vaak is het de theePAUZE die zo goed doet. Het zetten van thee is een manier om te onthaasten!

De werkzame stoffen

In de loop van de geschiedenis van de aarde hebben planten zich steeds opnieuw moeten aanpassen aan de verschillende klimatologische veranderingen. Veel planten zijn daarbij gesneuveld, maar sommige oerplanten, zoals mossen, korstmossen en varens, zijn er nog altijd.

Planten weten hoe ze zich moeten beschermen en aanpassen, ze kunnen zich juist vestigen of verdwijnen, zoals we nu in tijden van klimaatverandering goed kunnen waarnemen.

In feite proberen planten altijd te overleven en hun soort te behouden. Ze doen dit onder andere met stoffen die niet per se noodzakelijk zijn voor de stofwisseling van de plant. Daarom worden deze 'secundaire plantaardige stoffen' genoemd. Hiermee beschermen planten zichzelf tegen ziekten, te sterke uv-straling (dit kan ook bij planten 'zonnebrand' worden genoemd) of gewoon tegen het gevaar opgegeten te worden. In de medicinale plantkunde worden deze stoffen ook wel 'werkzame stoffen' genoemd – dit zijn stoffen die een effect kunnen veroorzaken in het menselijk (en natuurlijk ook het dierlijk) organisme. Met een paar voorbeelden zal ik het effect van deze stoffen inzichtelijk maken.

Lavendel en kamille zijn planten die ons kunnen genezen met essentiële oliën.



Essentiële oliën

De essentiële oliën zijn in grote mate verantwoordelijk voor de geuren. Ze kunnen zeer verschillende functies hebben. Als je onder een bloeiende lindeboom staat, dan is het de voor de lindebloesem specifieke essentiële olie die meteen onze aandacht trekt. Deze bevat farnesol, een feromoonachtige geurstof die niet alleen insecten aantrekt, maar ook geliefden.

Wie tijdens het tuinieren echter de rozemarijn aanraakt, zal de geur weliswaar waarderen, maar de struik wil diegene er eigenlijk mee weggagen. En het zal menigeen zeker opgevallen zijn dat geneeskrachtige planten in ons land veel minder aromatisch zijn dan diezelfde planten verder naar het zuiden, richting de Middellandse Zee. Daar komt er namelijk nog een taak bij: de essentiële oliën beschermen tegen zonnebrand.

Vanuit medisch oogpunt hebben essentiële oliën heel veel verschillende functies, maar ze hebben allemaal één ding gemeen: de desinfecterende werking. Aromatische geneeskrachtige planten zijn effectief tegen een groot aantal bacteriën, tal van schimmels en sommige virussen, hoewel het effect uiteraard varieert van plant tot plant. Aromatische geneeskrachtige planten kunnen ook ontstekingsremmend (bv. kamille), krampstillend (pepermunt) en kalmerend (bv. lavendel) werken.

Looistoffen

Looistoffen of tannines beschermen planten tegen verrotting, omdat ze door hun samentrekkende werking de structuur van bladeren, schors en wortels verdichten, zodat rottingsbacteriën zich niet prettig voelen. Een goed voorbeeld hiervan is geel nagelkruid, dat graag in de vochtige halfschaduw staat, dat wil zeggen: op een standplaats waar rotting meestal goede kansen heeft. De wortel bevat een zeer hoog gehalte aan tannines.

Deze eigenschap wordt voor medicinale doeleinden gebruikt: looistoffen looien, dat wil zeggen dat huid en slijmvliesen samentrekken wanneer ze daarmee in contact komen. Looistoffen sluiten onze huid en slijmvliesen min of meer af, waardoor bacteriën, schimmels en virussen minder kans hebben om zich te hechten en te vermeerderen. Dit blijkt bij uitwendig gebruik waarbij een ontstekingsremmend, bloedstillend, jeukverlichtend effect waarneembaar is. Inwendig gebruikt werken deze stoffen vooral stoppend, omdat de samentrekkende werking ervoor zorgt dat het geïrriteerde slijmvlies minder vocht afscheidt. Geneeskrachtige planten met looistoffen worden dan ook gebruikt bij diarree (bv. nagelkruid), bij eczeem (bv. robertskruid) of bij wondgenezing (bv. duizendblad).



Bitterstoffen

Bitterstoffen zijn vooral bedoeld om plantenetende dieren af te schrikken. Ze maken deel uit van het geavanceerde verdedigingssysteem van de natuur. Vanuit farmacologisch oogpunt zijn bitterstoffen zeer interessant: modern onderzoek ontdekt steeds meer effecten die hierdoor worden veroorzaakt. Bij inwendig gebruik van bijvoorbeeld bijvoet, duizendblad en paardenbloem staat het effect op de spijsvertering op de voorgrond. Zodra de tong de bittere smaak heeft ervaren, begint het speeksel al te stromen. Even later wordt de maag warm en actief, misschien zijn er buikgeluiden hoorbaar: de vorming van talloze spijsverteringssappen wordt gestimuleerd door bitterstoffen. Zo komt het voedsel vervolgens, netjes ontbonden door de spijsverteringsenzymen, de dunne darm binnen. Daar kunnen alle voedingsstoffen nu goed worden opgenomen. Als gevolg hiervan blijven moeilijk verteerbare voedingsmiddelen niet zo lang in het spijsverteringsstelsel en bezorgen ze ons niet te veel last. Door het compenserend effect van het sympathisch en het parasympatisch zenuwstelsel werken bitterstoffen stimulerend, maar ook ontspannend al naargelang wat er op dat moment nodig is. Dit effect verklaart ook waarom het hart wordt versterkt en de doorbloeding wordt verbeterd. En de verbeterde doorbloeding van het darmslijmvlies leidt tot de verhoogde vorming van afweercellen – zo hebben bitterstoffen ook een activerend effect op het immuunsysteem.

Flavonoïden

De gele of oranje plantkleurstoffen die insecten naar planten lokken, worden ‘flavonoïden’ genoemd. Ze beschermen de plant tegen schadelijke invloeden, zoals zonnebrand of milieuverontreiniging. Vanuit de voedingswetenschap is dit belangrijke kenmerk van flavonoïden allang bekend: ze hebben een antioxidante en beschermende werking op de cellen en worden daarom beschouwd als preventief tegen kanker. Bovendien hebben ze andere zeer uiteenlopende taken: sommige hebben een ontstekingsremmende werking (bv. kamille en goudbloem), andere drijven urine af (bv. berk) of werken hartversterkend (bv. meidoorn).

Saponinen

Saponinen hebben zeepachtige eigenschappen en kunnen de slijmvliesen bij hoge concentraties irriteren. Om deze reden worden bijvoorbeeld klimopbladeren – die rijk zijn aan saponinen – niet als thee ingenomen, maar uitsluitend als medicinaal

preparaat dat de maag ontziet. Saponinehoudende planten hebben verschillende taken: sommige, zoals tijm, worden bij hoest gebruikt. Ze stimuleren de vorming van vloeibaarder slijm in de bronchiën en vergemakkelijken daarmee het op-hoesten. Andere planten die saponinen bevatten, zoals de berk, hebben diuretische eigenschappen en stimuleren in het algemeen de hele stofwisseling. Deze effecten volgen na het prikkelen van bepaalde receptoren – bij saponinen is ‘prikkelen’ een sterke eigenschap!

Slijmstoffen

Slijmstoffen maken het planten mogelijk water op te slaan. Bovendien kunnen de slijmerige en dus wat plakkerige zaadjes van deze planten zich verspreiden doordat ze makkelijker hechten of worden verrijkt met meststoffen via de uitwerpselen van dieren. Bij de geneeskrachtige toepassing wordt gebruikgemaakt van de beschermende en kalmerende werking van slijmstoffen: een droge keel, de oorzaak van een irritante hoest, wordt bevochtigd met slijmachtige stoffen, bijvoorbeeld van weegbree. De nare hoestprikkel neemt onmiddellijk af.



De bitterstoffen van bijvoet vormen een klassieke remedie om de spijsvertering op gang te brengen.