



De  
natuur  
als  
medicijn

Meer  
dan **100** kruidenremedies  
voor alledaagse  
kwaaltjes

---

CREOSA GOVAERS

**Tekst** Creosa Govaers

**Beeldredactie** Creosa Govaers

**Foto's** Jan Crab, Perry Dolmans, Roos Mestdagh, Shutterstock

**Bureauredactie** Tanja Veenstra @penvogel.nl

**Vormgeving en opmaak** Under Cover Xpair

**Boekrealisatie** De Boekenmaker BVBA, katrien@deboekenmaker.be

@ 2018 KNNV Uitgeverij, Zeist

1<sup>e</sup> druk

ISBN 978 90 5011 657 2

NUR 410

[www.knnvuitgeverij.nl](http://www.knnvuitgeverij.nl)

### **Natuur ontdekken en beleven**

KNNV Uitgeverij is dé uitgever van informatieve boeken over natuur & duurzaamheid. Je vindt bij ons inspirerende boeken op het gebied van Groene Lifestyle, Kind & Natuur, Wildlife & Reizen, Filosofie & Wetenschap. Daarmee geeft de uitgeverij waardevolle kennis door aan een breed publiek. Zo dragen we bij aan de bescherming van de Nederlandse natuur én aan het plezier dat je eraan beleeft.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form by print, photocopy, microfilm or any other means without the written permission from the publisher.*

# Vooraf



Ik ben Creosa Govaers, na een echtscheiding zette ik mijn bakkerij en chocoladezaak alleen voort en werkte 90 uur per week. Mijn lichaam begon te sputteren. En toen ging het niet meer. Drie jaar lang was ik pijnpatiënt. Driemaal per week ging ik richting dokter, die mij morfine gaf, zodat ik nog een beetje normaal kon functioneren. Op een dag schreef hij een brief voor mij: "Ik, dokter Nijs, verklaar hierbij dat mevrouw Creosa Govaers wegens medische redenen verplicht is haar zaak te sluiten."

Het nieuws sloeg in als een bom. Hoe moest het nu verder? Ik had nog zoveel af te betalen; de uitkering van de ziekteverzekering voor zelfstandigen stelde niets voor. Ik maakte me vooral zorgen over wat mijn klanten ervan zouden denken. Een laatste weekend draaide ik mee en toen was het einde verhaal. De winkels werden gesloten. We vonden niemand om ze over te nemen.

De tijd die volgde was nog erger. Het enige wat ik kon doen was slapen, de pijn verbijten, en zien hoe de spaarcenten als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik zat financieel, emotioneel en lichamelijk aan de grond. In mijn weinige goede perioden probeerde ik me remedies van vroeger te herinneren. Dankzij mijn interesse voor kruiden, bezat ik veel kruidenboeken. Ik probeerde er elke dag een paar bladzijden in te lezen en begon sommige remedies met succes toe te passen. En langzaam maar zeker kroop ik uit het zwarte gat. Klanten van de bakkerij, van wie ik lang niets meer had gehoord, klopten aan voor een massage en genezende kruiden of oliën. Zo



werd mijn eigen praktijk, die ik pas als mogelijkheid zag na mijn loopbaan in de bakkerij, ineens een feit.

Ik organiseerde workshops met kruiden en essentiële oliën. Vooral op de kruidensessies kwamen veel mensen af. Omdat ik intussen een expert was in het gebruik van essentiële oliën en kruiden, volgden er al snel ook opleidingen. Eerst voor iedereen met interesse; later voor zorgverleners, apothekers, fysiotherapeuten en artsen. Ik doopte mijn nieuwe onderneming Creosa Aroma Experience en organiseerde een tentoonstelling over het belang van kruiden en geuren: Expo Herba Sacra. De laatste jaren schrijf ik ook artikelen over mijn werk en verschenen er twee boeken van mijn hand.

Privé ging het me ook weer voor de wind. Ik had één blind date, we werden een echtpaar en kregen samen een fantastische dochter. Ons leven is elke dag gevuld met kruiden en essentiële oliën. Soms om te behandelen; maar vaak om samen volop te genieten van het leven.

Mijn dank gaat uit naar iedereen die mijn kruidenpad gekruist heeft. Jullie zijn mijn essentiële inspiratie.

*Creosa Govaers*



# Inhoud

<b>13</b>	<b>INLEIDING</b>
<b>25</b>	<b>PLANTEN MET MEDICINALE WERKING</b>
<b>79</b>	<b>VAN KOP TOT TEEN: MEER DAN 100 REMEDIES</b>
79	1. Hoofd
86	2. Haar
92	3. Gezicht
94	4. Ogen
97	5. Oren
102	6. Neus
108	7. Mond
112	8. Keel en luchtwegen
120	9. Hart en bloedvaten
124	10. Maag en darmen
131	11. Lever
134	12. Huid
138	13. Handen
142	14. Blaas en urinewegen
143	15. Benen
145	16. Voeten
147	17. Groenten en fruit voor een gezonde boost
151	18. Vrouwenkwaaltjes
152	19. Kinderkwaaltjes

<b>157</b>	<b>KRUIDEN KWEKEN: ENKELE EENVOUDIGE REGELS</b>
157	Bemesting
158	Zaaien, vermeerderen en stekken
161	Top tien medicinale kruiden
<b>169</b>	<b>Index kwalen</b>
<b>172</b>	<b>Index planten</b>
<b>174</b>	<b>Bronnen</b>
<b>175</b>	<b>Disclaimer</b>





# Inleiding



*Niets is zo fijn als alles bij de hand te hebben bij een opkomend kwaaltje en het op een natuurlijke wijze te behandelen met kruiden en essentiële oliën. Sinds ik jaren geleden besloot om zo te werk te gaan, lig ik niet meer wakker als de apotheek gesloten is. Voor mezelf, onze dochter en mijn man maak ik eenvoudige, doch zeer doeltreffende remedies. In mijn praktijk, waar ik vaak complexe problemen krijg voorgelegd, maak ik kruidenpreparaten en siropen die problemen en kwaaltjes oplossen. Jammer dat mensen soms eerst een hele lijdensweg moeten ondergaan voordat het inzicht komt dat de natuur je kan helpen. Voor degenen die denken dat natuurlijke producten soft zijn, wees gewaarschuwd: ze werken echt en zijn bijzonder krachtig.*

## Planten met medicinale werking

---



### **ACACIA** (*Robinia pseudoacacia*)

De acaciaboom, inheems in de Verenigde Staten en Mexico, is zeer goed bestand tegen luchtvervuiling en erosie. Vanwege de prachtige bloemen die in mei, juni en juli sterk geurende trossen produceren, fungeert hij vaak als sierboom die heel veel bijen lokt. Hierdoor kunnen wij van heerlijke acaciahoning genieten. Acacia vind je in homeopathische middelen tegen maagzuurklachten.

---

### **ALANT** (*Inula graveolens*)

Als inheemse plant uit Centraal-Azië, Zuid- en Oost-Europa kun je alant vinden op lemige, vochtige grond. De plant is winterhard en kan tot 2,5 meter hoog worden. De plant heeft dikke bladeren, die van boven ruw en van onderen zijdezacht aanvoelen, en geeft van juni tot september prachtige gele bloemen. Alant werd vroeger op veel plaatsen geteeld voor medicinaal en culinair gebruik. Het zat in drankjes, zoals absint, maar ook in geconfijte snoepjes tegen keelpijn, kinkhoest en infecties. Alant werkt slijmoplossend, vochtafdrijvend, bloedzuiverend, infectiewerend, het bevordert de eetlust en spijsvertering, en kalmeert het zenuwstelsel. NB: gebruik alant



**ALANT** (*Inula graveolens*)

niet tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode.

---

### **ALOË VERA** (*Aloe barbadensis*)

In Zuid-Europa en Afrika is aloë vera een vaste plant in warme en droge gebieden. Hij kan zo'n 60 centimeter hoog worden. Aloë vera helpt bij huidproblemen, brandwonden en littekens en je kunt de plant thuis makkelijk zelf kweken.



De slijmerige substantie die je uit de bladeren laat druppelen zit bomvol mineralen: aluminium, fosfor, selenium, kiezelzuur, tin, magnesium, zink, koper, calcium,

chromium, natrium, ijzer, mangaan, kalium en koolstof. De ontstekingsremmende kwaliteiten zijn te danken aan de antraglycosiden: die hebben een sterk laxerend effect, zodat toxische stoffen makkelijk het lichaam verlaten.

Ook bij maag- en darmproblemen, obstipatie en voor afvoer van afvalstoffen uit het lymfesysteem komt deze fraaie plant van pas. Laat je niet verleiden door commerciële producten, waarin slechts een klein percentage aloë vera is verwerkt.

---

### **ANIJS** (*Pimpinella anisum*)

Deze eenjarige, niet winterharde, zeer aromatische plant die tot 60 centimeter hoog kan worden, geeft in juli en augustus kleine wit-crème-keurige tot roze bloemen die een heerlijke zoete geur verspreiden. De bloemen leveren in september dubbele dopvruchtjes die een al even lekkere smaak afgeven. Anijs



bevordert het ophoesten van slijm, werkt verzachtend en hoestremmend. Voor baby's met spijsverteringsklachten kun je anijspoeder toevoegen aan de babymelk. Het vermindert krampen, winderigheid en misselijkheid. Bij al deze klachten kun je anijs ook als thee gebruiken.



### **ARTISJOKKEN** (*Cynara scolymus*)

De artisjokplant is ontstaan door veredeling van de kardoen (*Cynara cardunculus*), een eetbare distelsoort. In de vijftiende eeuw begonnen Italianen de artisjok te

telen. Niet lang daarna verschenen de eerste geschriften over de werkzame stoffen van de artisjok. Die kwamen van pas bij reumaproblemen, geelzucht en een slechte leverwerking. In 1957 zijn de leverstimulerende werking en cholesterolverlagende effecten aangetoond. Daarna volgden nog verschillende onderzoeken, die aantoonde dat artisjok bovendien het natuurlijke LDL-cholesterol afremt en verlaagt. NB: gebruik artisjok niet tijdens de borstvoedingsperiode, bij obstructie van de galwegen, acute hepatitis of belemmering van de darmwerking.



### **BASILICUM** (*Ocimum basilicum*)

Basilicum komt oorspronkelijk uit India. Het kruid kreeg er een heilige status. Basilicum is een zegen voor





**MAHONIEBES** (*Mahonia aquifolium*)



### **MANDARIJN** (*Citrus reticulata*)

De schil van mandarijnen bevat essentiële olie. Door die te raspen komen de oliën vrij en kun je ze verwerken in siropen of gerechten. De essentiële olie in de winkel is verkregen door de schil van de rijpe vrucht koud te persen. Dit heerlijke fruit werkt immuunstimulerend, krampstillend en helpt zelfs tegen slapeloosheid door stress. Verdamp de olie om makkelijker te ademen en tot rust te komen. NB: blijf bij gebruik op de huid enkele uren uit de zon, om een fototoxische reactie te voorkomen.

---

### **MARJOLEIN OF MAJORAAN**

(*Origanum majorana*)

Origanum is afgeleid van *oros ganos*, Grieks voor 'vreugde van de berg'. Majorana betekent groter (majeur). Dit heerlijke kruid komt oorspronkelijk uit Azië, maar

wordt nu overal ter wereld geteeld en heeft een vaste plaats in vele keukens. Niet te verwarren met wilde marjolein (oregano). Dat is wel familie, maar echte marjolein is zoeter van smaak en niet winterhard. Het is een tere, recht-opstaande plant, die tot 60 centimeter hoog wordt. In de zomer verschijnen kleine wit-rose bloemen. Essentiële olie van marjolein komt vrij door stoomdestillatie van de verse, bloeiende plant. Voor 1 liter olie is 35 tot 200 kilo plantenmateriaal nodig. NB: niet gebruiken bij lage bloeddruk, vanwege het ontspannende karakter van het kruid.



---

### **MEIDOORN** (*Crateagus*)

In het verleden stond de meidoorn centraal tijdens de meifeesten. Als symbool van vruchtbaarheid en



# Van kop tot teen: meer dan 100 remedies

---

## 1. HOOFD

### Hoofdpijn

Hoofdpijn komt in vele gedaanten. Trigemineusneuralgie is een vorm waarbij patiënten last hebben van kortdurende, heftige pijscheuten in het aangezicht. Door irritatie van de nervus trigeminus, verantwoordelijk voor zintuiglijke waarneming in het gezicht, kan ook hoofdpijn ontstaan.

Een warme douche of vochtige, warme kompressen kunnen de zenuwpijn verlichten. Soms helpt acupunctuur. In ernstige gevallen is het noodzakelijk de zenuw operatief te blokkeren.

Hoofdpijn kan ook ontstaan na grote inspanning, opwinding of een slapeloze nacht. Het lichaam krijgt dan niet voldoende tijd om te her-

stellen. Beperk je die dag tot water als vloeistof en rust of geniet van een powernap.

Aan het begin van een infectieziekte, zoals griep of sinusitis, kan hoofdpijn aankondigen dat je rust moet nemen.

Verdun 10 druppels essentiële olie van Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) in 50 ml basisolie. Breng deze



olie aan op de sinussen (onder de ogen) en neus. De olie opent de neus en sinussen en is zeer bacteriedodend.

---

### Let op met Niaouli!

Essentiële olie van Niaouli is erg sterk. Gebruik de olie daarom nooit voor baby's tot 1 jaar.

---

### Prikkelbaredarmsyndroom

Wie last heeft van het het prikkelbaredarmsyndroom, heeft vaker dan gemiddeld ook last van migraine of spanningshoofdpijn. De darmen maken onregelmatige en wisselende bewegingen, waardoor verstopping of juist diarree kan ontstaan.

Voldoende drinken, een vezelrijk dieet, regelmatig bewegen en probiotica kunnen aanzienlijke verbetering brengen. Verder is het raadzaam om een eetdagboek bij te houden. Je ziet en onthoudt dan waarop je het sterkst reageert. Voedselintoleranties, bacteriële overgroei, stress en psychologische druk voeren de overgevoeligheid van de darmen nog verder op.



Thee van groot hoefblad (*Petasites Hybridus*) kan verlichting brengen. Voor medicinale doeleinden is vooral de wortel bruikbaar.

---

### Let op met groot hoefblad!

Groot hoefblad kan de vruchtbaarheidscyclus ontregelen. Gebruik het daarom niet als je zwanger wilt raken, tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode.

---

### Stress

Stress, spanningen, emoties en nervositeit maken dat we al onze spieren aanspannen: we nemen een soort 'vechthouding' aan.

Hierdoor kan hoofdpijn ontstaan. Als je hier last van hebt is het belangrijk dat je ontspanningsmomenten inlast. Voor de een is dat een flinke wandeling, een kracht-sport of yoga, voor de ander kan een lachsessie de oplossing zijn. Verplicht jezelf in elk geval regelmatig om de knop om te zetten en een moment te creëren waarop je alles achter je laat. Goed voor jezelf én voor je omgeving.

---

### Tip

Vul een roller met 10 ml basisolie en voeg 10 druppels essentiële olie van lavendel (*Lavandula angustifolia*) toe voor een rustgevend gevoel. Gebruik de roller om het mengsel aan te brengen op de slapen.

---

---

### Tip

Zorg dat je altijd een flesje essentiële olie van lavendel in je tas hebt: een EHBO-flesje voor het hele gezin. Dit is de enige essentiële olie die je puur op de huid mag gebruiken. De olie komt van pas bij kapotte knieën, verbranding door de zon of de glijbaan, snijwondjes en insectenbeten... De olie werkt ontsmettend en zorgt ervoor dat de huid snel herstelt. Bij luizen op school: een druppel op de kraag van de jas volstaat. Luizen houden niet van de geur van lavendel.

---

### Weetje

Niet iedereen wordt rustig van lavendel, sommige mensen worden er juist hyper van!



## Recept voor blond haar

---

Neem 1 liter warm water en vermeng met de essentiële olie van:

- Roomsekamille (*Chamaemelum nobile*): 2 druppels;
- citroen (*Citrus limonum*): 1 druppel.

Omdat de olie niet oplost in water, goed schudden voor gebruik. Bij kort haar heb je geen liter nodig. Je kunt de rest een paar dagen bewaren tot de volgende spoelbeurt.

## Recept voor donker haar

---

Neem 1 liter warm water en vermeng met de essentiële olie van:

- rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*): 3 druppels;
- geranium (*Pelargonium graveolens*): 1 druppel;
- rozenhout (*Aniba rosaeodora*): 1 druppel.





## Recept voor marjoleinsiroop

---

Voor volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar kun je een siroop met marjolein maken. Die helpt bij keelpijn, luchtwegproblemen, verstoppingen en infecties. Doordat marjolein slijm helpt oplossen geeft het verlichting bij oorontsteking.

Neem 200 ml water en 100 gram suiker. Voeg er een eetlepel marjolein (*Origanum majorana*) en de schillen van 2 (biologische) mandarijnen aan toe. Laat de siroop inkoken tot de gewenste dikte. Laat afkoelen, zeef de siroop en giet in een donkere fles.

Dosering: driemaal daags 1 eetlepel; kinderen driemaal daags 1 koffielepel.







## *Kruiden kweken: enkele eenvoudige regels*



*Met dank aan Christian en Lode Claus, respectievelijk derde en vierde generatie kruidenkwekers. Voor meer info over deze kruidenmannen zie [www.kruidenclaus.be](http://www.kruidenclaus.be).*

Kruiden hebben een aantal voedingsstoffen nodig om voluit te kunnen groeien: stikstof, fosfor, kalium, calcium en ijzer. Je kunt kiezen tussen organische en minerale voedingsstoffen of beide soorten meststoffen combineren.

### **BEMESTING**

Om kruiden van goede kwaliteit te oogsten, moeten ze groeien onder de beste omstandigheden. Meststoffen zijn daarom erg belangrijk. De grond waarin we onze kruiden planten bevat altijd wel voedingsstoffen, maar van de ene voedingsstof is er te veel en van de andere te weinig. Om de samenstelling op peil te houden, is af en toe bijmesten noodzakelijk. Meststoffen spoelen weg door regenwater en de planten verbruiken ze bovendien.

#### **Hoe bemest je kruiden in de volle grond?**

Strooi de meststof gelijkmatig uit over de grof bewerkte grond. Vermeng met de aarde door deze los te harken (maximaal 5 tot 10 cm diep). Door de grond te bewerken is de bovenlaag fijn verkruid en plantklaar.

- N staat voor stikstof
- P staat voor fosfor
- K staat voor kalium

Die letters vind je terug op de verpakking van de mest. Bij de letters



staan vaak cijfers vermeld. Die verwijzen naar de hoeveelheid van de betreffende stof per kilo. Voor bladkruiden, peterselie, bieslook en kervel neem je een verhouding met relatief veel stikstof, voor wortelgewassen is vooral kalium belangrijk. Gebruik 100 à 150 gram mest per vierkante meter.

Mest je kruiden na een rijke oogst wat bij. Vanaf september valt de groeikracht van de kruiden terug en is bemesten niet langer nodig.

### **Kruiden in potten**

Grote bakken op terras of balkon vul je bij voorkeur met een mengsel van veengrond, kokosvezel en compost, eventueel met toevoeging van lavagruis, perliet of agrexkorrels. Dit mengsel is niet geschikt voor gewone tuingrond.

De aarde in de bakken moet van goede kwaliteit zijn en moet voldoen aan de eisen van de plant. Luchtigheid en het vermogen voldoende water en meststoffen vast te houden zijn essentieel. Maar ook een goede afwatering is noodzakelijk: daarmee voorkom je schimmelvorming.

Gebruik je nieuwe aarde, dan mag je ervan uitgaan dat kruiden daar twee tot drie maanden mee vooruit kunnen. Daarna is bijmesten om de drie of vier weken nodig. Gebruik voor kruiden bij voorkeur vloeibare meststof die je, volgens dosering op de verpakking, mengt met water. Giet voorzichtig en in kleine hoeveelheden in de plantenbakken.

## **ZAAIEN, VERMEERDEREN EN STEKKEN**

De meeste kruiden kun je zaaien. Maar als je geen groene vingers hebt, kun je beter opgekweekte kruiden in potjes kopen. Tuincentra beschikken over een gevarieerd aanbod. Het beste kun je biologisch zaad en biologische planten aanschaffen. Haal de kruiden uit het potje en plaats ze zo in het plantgat dat de onderste blaadjes net boven de grond uitsteken.

Sommige kruiden bloeien niet en maken dus geen zaden aan die je in de grond kunt stoppen. Dit geldt voor sommige munt- en salie-soorten en rozemarijnvariëteiten. Om zulke planten langdurig en in

