

Sara Adriaensen

# Doctor Flower

DE THERAPEUTISCHE  
KRACHT VAN BLOEMEN

**Lannoo**

# Inhoud

Over de makers van dit boek 8

## 01

### Stress

Ontspan met bloemen en maak je eigen antistressboeket	15
Het beestje genaamd stress	16
Een populaire theorie over natuur, bloemen en stress	18
Het antistressboeket: de basis	23
Bloemengeuren die stress verminderen	25
Bloemenkleuren die stress verminderen	30
Vormen die stress verminderen	33
Flower power-overzicht antistressboeket	34
<b>DIY: Het antistress-kleurboeket</b>	36
<b>DIY: Het antistress-geurboeket</b>	38

## 02

### Slaap

Slaap als een roos met bloemen op je nachtkastje	41
Bloemen en planten in de slaapkamer	42
Fleurige kamerplanten en luchtvochtigheid	42
Fleurige kamerplanten en de luchtkwaliteit	46
Welriekende kamerplanten om bij weg te dromen	47
Een slaapverwekkend bonne nuit-boeket	50
Bonne nuit-bloemenkleuren	54
Bonne nuit-bloemvormen	57
Flower power-overzicht bonne nuit-boeket	58
<b>DIY: De bonne nuit-bloemenwolk</b>	60
	62

## 03

## Rewilding

Een natuurlijke levensstijl begint bij wilde bloemen	65
Leven als een dier	66
Bloemen spotten	66
Bloemen voor bushcrafters	67
Het biofilie-effect	69
Eetbare bloemen	71
Pluk je rewilding-boeket	72
Van bosboeket tot veldboeket	74
À la Afrikaanse savanne	76
Het kleurenpalet van een oerboeket	77
Prehistorische soorten	79
Flower power-overzicht rewilding-boeket	80
<b>DIY: Het rewilding-boeket</b>	82
	84

## 04

## Concentratie

Minder mentale vermoeidheid	88
dankzij bloemen	87
Ons brein in de stad	87
De Attention Restoration Theory	89
Een aandachtsherstellend boeket: de basis	91
Een fractaal boeket	92
Bloemengeuren voor een betere concentratie	97
Kleur en aandacht	101
Flower power-overzicht concentratieboeket	103
<b>DIY: Het concentratieboeket</b>	104

## 05

## Feelgood

	107
Fleur je humeur op en boost je gemoed met bloemen	108
Geluk en gezondheid	108
Hoe bloemen ons blij maken	109
Fleurige feelgoodhormonen	110
Het dopamineboeket	113
Het knuffelboeket	116
Het serotonineboeket	118
Kleur je humeur	120
Geuren voor je gemoed	122
Flower power-overzicht feelgoodbloemen	126
<b>DIY: Het knuffelboeket</b>	128
<b>DIY: Het serotonineboeket</b>	130

## 06

## Liefde

	133
Laat je hart spreken met een liefdesboeket	134
Bloemen en voortplanting	134
Bloemen als symbool voor liefde en onschuld	134
Bloemen, seks en gender	136
Een erotisch boeket	141
Een romantisch boeket	146
Bloemen voor een gebroken hart	149
Bloemen om te zeggen 'ik hou van jou'	150
Flower power-overzicht romantiek en erotiek	152
<b>DIY: Het vlinders-in-de-buik-boeket</b>	154
<b>DIY: Het intense liefdesboeket</b>	156

# 07

## Herstel

De helende kracht van flower therapy

Flower healing

Biofilie en bloemen

Heilzame droogbloemen

Genezende geuren

Flower power-overzicht herstellend boeket

**DIY: Het herstellend boeket**

Referenties

Dankwoord

159

160

160

164

166

169

184

186

188

196





The image features a large, stylized graphic of the numbers '03' in a medium blue color. The '0' is a simple oval shape, and the '3' has a rounded, decorative top. The word 'REWILDING' is centered horizontally across the middle of the '03' graphic in a white, uppercase, sans-serif font.

REWILDING

# Een natuurlijkere levensstijl begint bij wilde bloemen

Heb jij na al die serene slaapbloemetjes zin gekregen in iets ruigers? Dan is dit ‘*back to beast*’-hoofdstuk voor jou! Met Darwin in het achterhoofd keren we op de komende pagina’s immers terug naar onze wilde roots. Daarbij zullen we eerst bekijken wat het nut is van *rewilding*. Vervolgens onthullen we de geheimen achter termen zoals biofilie en biofobie. Ten slotte pluizen we samen uit wat een goed *rewilding*-boeket kan inhouden. En nu, beestjes van mij, tijd voor wat actie!

## LEVEN ALS EEN DIER

Zoals je wellicht weet, kennen het lichaam en het brein van de homo sapiens hun roots in een natuurlijke omgeving. Zetten we de periode dat we in een wereld van staal, glas en beton doorbrengen op een tijdbalk uit, dan zien we dat deze moderne manier van leven maar een heel klein stukje inneemt op deze balk. Kortom, een peulenschil tegenover de periode dat we in een wereld van bloemen, dieren, planten en water onze tijd spendeerden.

Omdat we ons dus eigenlijk nog maar net zijn gaan nestelen in een stedelijk milieu, hebben ons brein en ons lijf niet de tijd gehad om zich aan die nieuwe omgeving aan te passen. Het gevolg is dat ons ‘oude’ brein en ons ‘oude’ lichaam niet volledig zijn afgestemd op de omgeving waarin ze de dag van vandaag meestal moeten functioneren, met alle problemen van dien.

Wat kunnen we hieraan doen? Het antwoord is simpel: leef wat meer als onze beestige voorouders

en dompel jezelf af en toe onder in een omgeving met veel natuur en bloemen. Dat zeg ik niet alleen, lees het boekje *Leef als een beest* van de Nederlandse psychiater Witte Hoogendijk en chef boeken van de *Volkskrant* Wilma de Rek maar eens. Zij tonen aan dat de kloof tussen datgene waarvoor ons lichaam gemaakt is en datgene wat we datzelfde lichaam tegenwoordig aandoen, leidt tot moderniteitsziektes zoals depressie, burn-out, obesitas en een hoge bloeddruk.

Nog niet helemaal overtuigd? Lees dan even deze eyeopener, gebaseerd op een verhaal van Wilma en Witte. Stel, je gaat in het bos wandelen en je ontdekt in het hoge gras tussen de bloemen een achtergelaten vossenjong. Je neemt het mee naar huis, een appartement in het midden van Antwerpen, waar de trams en bussen dag en nacht voorbij je deur razen. Je maakt voor hem een nestje op je zetel. Je vertroetelt hem, kijkt samen met het vossenjong televisie en propt hem vol met allerlei lekkers zoals Pringles, Oreo’s en cola. Is het dan raar dat na een paar weken een



dik vossenjong je met zielige, doffe ogen aankijkt? Wellicht niet. De meesten onder ons vinden het logisch dat het vossenjong ongelukkig is in deze situatie, omdat wilde dieren zoals hij nu eenmaal in het bos thuishoren.

Maar hoe zit het met mensen? Horen die wel thuis op een appartement in de stad, zonder een sprietje groen, hun dagen slijtend op een stoel terwijl ze zich volproppen met allerlei calorierijke snacks? Zijn mensen eigenlijk van oorsprong ook geen dieren en net zoals dat vossenjong afkomstig uit de wilde natuur? Met dit verhaal in het achterhoofd begrijp je dat het tijd is voor wat rewilding. En ja, daar horen bloemen bij!

## BLOEMEN SPOTTEN

Vogels spotten is hot! Maar misschien moet je eens iets nieuws uitproberen? Heb je er al eens aan gedacht om in de huid van een jager-verzamelaar te kruipen en zo de jacht te openen op bloemen in plaats van op zoek te gaan naar gevederde vrienden? Bloemen wijzen net als vogels op toekomstig eten. Niet in de vorm van vlees of eieren, maar in de gedaante van vruchten, bessen of honing. In die zin is het spotten van bloemen een beetje hetzelfde als op jacht gaan. Zeker als je het net zoals onze voorouders in groep doet. Samen op zoek gaan naar bloemen traint je jachtinstinct. Telkens als je een prooi – lees: bloem – ziet, komt er een dopamineshotje vrij in je brein, een stofje dat jou beloont en je een kortstondig geluksgevoel bezorgt. Zalig toch! En ben je er eenmaal in geslaagd een bosje bloemen te verzamelen, zet je ‘jachtrofee’ dan in een vaas op de eettafel. Zo kun je samen met je maatjes eten rond de buit. Kan het nog meer *back to beast*?



## Een wildere leefomgeving

---



We hadden het eerder al over omgevingsstress of stress waarbij de oorzaak in onze fysieke leefomgeving ligt. Komt dit type van stress vaak voor? Ja. Want wie stoort zich nu nooit eens aan lawaai van de burens, een zoemende verwarmingsketel, een te drukke winkelstraat, een luchtje van iemand die te dicht bij je staat... Iedereen toch? Waarschijnlijk ervaren wij westerlingen meer omgevingsstress dan ooit tevoren. Dat heeft voor een stuk te maken met het feit dat we niet zijn aangepast aan onze stedelijke, drukke, hoogtechnologische omgeving. Een omgeving met tsunami's van prikkels waarvoor onze voorouders al lang op de loep waren gegaan.

Willen we dus wat meer gaan leven als een dier, dan moeten we ons niet alleen meer gaan gedragen als een dier – meer bewegen, minder vet en suiker eten en meer doen zoals mijn kinderen als ze een week op scoutskamp zijn geweest, namelijk een kippetje eten met de handen en je bord uitlikken als de chef echt lekker heeft gekookt. Nee, we moeten ook onze leefomgeving beter aanpassen aan die van een dier. Dat wil zeggen: een 'wildere' leefomgeving creëren, met minder technologie zoals brommende airco's en kunstlicht, maar met meer natuur in de vorm van leuke bloemen en planten. Je zult merken dat omgevingsstress dan minder uitbreekt.

## BLOEMEN VOOR BUSHCRAFTERS

Nu we het toch over bloemen spotten hebben, laten we even kennismaken met enkele ‘medicinale’ bloemen, die je met wat geluk zomaar bij ons in het wild kunt terugvinden. Bloemen die onze voorouders waarschijnlijk ook op hun pad tegenkwamen en gebruikten om te overleven. Geen onbelangrijke kennis dus, zeker voor de bushcrafters onder ons die graag hun skills trainen om eens als echte oermensen in de natuur te verblijven.

Voor ik met mijn lijstje begin, nog een belangrijke waarschuwing: eet nooit iets op waarvan je niet honderd procent zeker bent dat je de juiste soort te pakken hebt! Veel planten zijn giftig. Pas ook op met bespoten en vervuilde bloemen – denk maar aan de plasjes van schattige hondjes of uitlaatgassen van stinkende auto’s. Het beste is om ze zelf te kweken en enkel te gaan voor bloemen van biologische teelt. Onthoud daarnaast dat het hier zoals met alles in het leven is: overdrijf er niet mee. Anders gesteld: eet niet te veel eetbare bloemen in een keer, want overdaad schaadt.

**Paardenbloem** (*Taraxacum officinale*): nee, dit is geen onkruid, maar een gratis voedingsmiddel dat er op de koop toe nog eens goed uitziet ook. Zowel het blad als de wortel en de bloem (liever niet de stengels) zijn eetbaar. Een paar blaadjes per dag in bijvoorbeeld je salade zouden goed zijn voor de gal, de lever en het spijsverteringsstelsel in het algemeen. Wegens zijn vochtafdrijvende en bloedzuiverende eigenschappen maakt paardenbloem vaak deel uit van themelanges om te detoxen, zeker in de lente.



**Cichoreibloem** (*Cichorium intybus*): de geroosterde wortel van deze plant, die verwantschappen vertoont met witlof en andijvie, werd in de oorlog gebruikt ter vervanging van koffie. Je vindt zijn bittere hemelsblauwe bloemen zomaar in berm, langs dijken of op braakliggende stukken grond. Cichorei wordt in de volksmond geprezen om zijn licht urineafdrijvende en laxerende werking.

**Lindebloesem** (*Tilia*): zowel voor mijn raam als in de tuin van mijn moeder staat een grote lindeboom. Een kopje thee van lindebloesems smaakt zoet als honing, kalmeert de zenuwen van jong en oud en is ideaal om te drinken voor het slapengaan.

**Madeliefje** (*Bellis perennis*): mijn dochtertje werd vroeger weleens uitgelachten omdat ze haar bloemenkroontje van madeliefjes net als een snoepketting opat. Haar vriendjes wisten kennelijk niet dat madeliefjes eetbaar zijn. Ze bevatten veel vitamines en mineralen en zouden onder andere helpen bij mondzweren. Zelf heb ik ooit een dagcrème gehad met madeliefjes, want ze zijn ook goed voor de huid.

## Snuffelen als een beest

---

Ons reukvermogen is ons oudste, primitiefste, sterkste en misschien wel meest dierlijke zintuig. Het kunnen detecteren van geuren was in het verleden heel belangrijk, vandaar dat onze neus vroeger meer getraind was dan nu. Zowel bij het jagen als bij het verzamelen van bessen en bloemen (de bron van zaden en vruchten) was een reukorgaan in topconditie immers geen overbodige luxe. Daarnaast was het reukorgaan een redelijk betrouwbaar middel om uit te testen of iets vers of bedorven was. Tegenwoordig beschikken wij over een koelkast, ligt het vlees vrijwel kant-en-klaar op ons bord, wat maakt dat we onze neus nauwelijks nog nodig hebben. Gevolg: we ruiken een pak slechter en genieten daardoor minder van de heerlijke geur van bloemen.

Het goede nieuws is dat je als een echte oermens je reukzin kunt verbeteren door je neus te trainen. Dit doe je bijvoorbeeld door een paar keer per dag als een beest aan van alles en nog wat te snuffelen – dit mag eventueel je rewilding-boeket zijn, maar ga gerust nog een stapje verder.

Snuffel met korte, krachtige trekjes, of met kleine teugjes vlak na elkaar. Probeer de geur niet in een lange teug diep te inhaleren, dat geeft gemakkelijker 'neusmoetheid'. Laat bij het snuffelen eventueel je tong half uit je mond hangen, want geuren kun je ook proeven. En nee, je hoeft je niet te schamen. Gewoon doen – je zult zien dat er na een tijdje een nieuwe wereld voor je opengaat.



## HET KLEURENPALET VAN EEN OERBOEKET

Van diepgroen licht en de kleur groen beweert men dat het ons psychisch kalmeert als we geïrriteerd of angstig zijn. Vandaar dat weleens gesuggereerd wordt dat hoe groener een tuin of omgeving is, hoe geneeskrachtiger diezelfde tuin of omgeving zal zijn. Ligt het aan het feit dat we in de buurt van bomen zijn ontstaan en dat het toen vooral groene planten, struiken en bomen waren die ons veiligheid en bescherming boden tegen roofdieren? Of ligt het aan de vaststelling dat we groen associëren met vruchtbare weides en de aanwezigheid van water? Wat de reden ook is, rewilding staat gelijk aan meer groen in je omgeving. Groen zoals het oerbos, de savanne, de jungle, de graslanden en de akkers waarin wij duizenden jaren lang het merendeel van onze tijd vertoefden. Houd daar rekening mee in je rewilding-boeket.

Voor onze overleving was het echter niet alleen noodzakelijk om groen te kunnen waarnemen, ook het spotten van de kleur rood was van belang. Bij de jacht is het immers cruciaal om een spoor van rode bloeddruppels van een gewond dier – lees: eten – te kunnen volgen. Daarnaast zijn de meeste rijpe vruchten en bessen rood. Was je als soort dus in staat om rood te zien, dan kon je gemakkelijk rijpe vruchten en bessen opsporen.

Maar rood stond naast voedsel ook gelijk aan bloedvergieten en gevaar – de reden waarom primaten nerveus worden bij het zien van de

kleur rood en dat het menselijke oog rode objecten sneller detecteert dan alle anderen kleuren. Dit alles las ik in een boek van boswachter Peter Wohlleben en eentje van architect Karl Ryberg. Trouwens, neem de proef maar eens op de som en kijk wat rode bloemen met jou doen. Maken ze je gemakkelijker nerveus dan blauwe, en vind je ze in het bos sneller terug dan bloemen in een andere kleur?





# Bloemengeuren voor een betere concentratie

Wist jij dat bloemengeuren in staat zijn om herinneringen aan bepaalde gebeurtenissen, gevoelens of plekken naar boven te brengen? Logisch, als je weet dat breinonderzoek aantoonde dat ons olfactorisch systeem rechtstreeks in contact staat met de hersendelen die instaan voor het reguleren van onze emoties en ons geheugen. Bloemengeuren zouden dus therapeutisch werken bij problemen met emoties en het geheugen. Een geur kan iemand met dementie bijvoorbeeld helpen om bepaalde herinneringen op te halen. Het is dan ook geen toeval dat ouder worden vaak gepaard gaat met een verminderd reukvermogen, of dat aandoeningen zoals alzheimer, dementie en parkinson voorafgegaan worden door geurverlies.

## Krik je examenresultaten op met rozengeur

Door de link tussen je reukvermogen en je geheugen kun je (bloemen)geuren inzetten om dingen beter te onthouden. Zo zou rozengeur ons leervermogen optimaliseren. De Duitse onderzoekers Neumann, Oberhauser en Kornmeier ontdekten meer bepaald dat studenten die tijdens het leren, het slapen en het uitvoeren van een test werden blootgesteld aan rozengeur, betere resultaten behaalden in vergelijking met studenten die geen rozengeur hadden geroken. Hoe ging het in zijn werk? Leerlingen van het zesde leerjaar moesten thuis een week

woordenschat leren in de aan- of afwezigheid van een stick besprenkeld met rozengeur. Sommige leerlingen kregen geen stick, anderen moesten de stick alleen tijdens het leren op hun bureau leggen en nog anderen moesten hem zowel tijdens het leren op hun bureau leggen als tijdens het slapen op hun nachtkastje. Ten slotte moesten bepaalde leerlingen de stick ook meenemen tijdens de woordenschattoets op school.

Wat merkten ze? Hoe meer blootstelling aan rozengeur, hoe beter de toets. De groep die zowel tijdens het leren, het slapen als de toets in contact kwam met rozengeur, scoorde tot dertig procent beter dan de groep die helemaal geen stick met rozengeur had gekregen!

Rozengeur is echter niet de enige magische bloemengeur die mentale uitputting tegengaat en onze aandacht opkrikt. Hieronder enkele aroma's die je in een boeket kunt verwerken of die je in de vorm van een etherische olie kunt toepassen. Reminder: pas met planten en kruiden altijd goed op, zeker als je bijvoorbeeld zwanger bent, last hebt van een hoge bloeddruk of van epilepsie.

FRANSE BASILICUM  
(*OCIMUM BASILICUM*)



Dit bekende keukenkruid met zijn groenige, lichtroze bloemetjes heeft een lichte, frisse, zoete, pittige geur met een balsemachtige ondertoon. Het aroma verhoogt de alertheid, maakt het hoofd vrij en helder, verlicht (intellectuele) vermoeidheid, geeft kracht aan de geest en verbetert onze aandacht en cognitieve functies. Hoewel basilicum een fragiel plantje is, dat bij mij al snel verpietert, heeft het een zeer sterk aroma. Gebruik er niet te veel van, zeker niet in de vorm van een etherische olie.

KORIANDER  
(*CORIANDRUM SATIVUM*)



Toen ik koriander voor het eerst proefde, vond ik dat het naar zeep smaakte, maar ondertussen ben ik grote fan. Zowel de kantachtige, lichtroze of witte schermbloemen (die mooi staan in een boeket) als de blaadjes en de zaden verspreiden een zeer typische zoete, houtachtige, pittige, muskusachtige geur. Het is er eentje waar je

van houdt of niet. Je kunt koriander inzetten bij mentale zwakte.

IMMORTELLE OF  
STROBLOEM (*HELICHRYSUM  
ANGUSTIFOLIUM*)



Deze heldergele, madeliefjesachtige bloemen verdrogen na een tijdje als vanzelf. In mijn kast heb ik een flesje met kostbare olie van dit schattige bloempje. Ze heeft een krachtige, rijke honingachtige geur met een delicate theeachtige ondertoon. Ik heb ze gekocht om blauwe plekken te slim af te zijn, maar ik heb me laten vertellen dat ze ook nuttig is bij mentale uitputting. Er bestaan ook andere varianten van de strobloem zoals *Helichrysum arenarium*, een soort die je bij de bloemist terugvindt.

MUNT (*MENTHA*)



In de zomer gaat er niets boven een heerlijk kopje straffe verse muntthee met wat rietsuiker erin. Ruik aan je thee en snuif het alom bekende doordringende, grasachtige, kamferachtige aroma op. Wedden dat het je geest verfrist, je wakker en alerter maakt, je sneller laat denken en je geheugen verbetert? Een topper in een atypisch boeket, maar evengoed prima als etherische olie.



## GROVE DEN (PINUS SYLVESTRIS)



Neem gerust eens een 'geurtrekk' van een takje grove den. Wat dwarrelt er je neus binnen? Waarschijnlijk een sterk, fris, fijn, droog, balsemachtig aroma dat aan terpentijn doet denken. Wat doet deze geur ondertussen met je? Hij is gunstig voor je ademhaling, daar staat hij nu eenmaal om bekend. Maar hij stimuleert ook je hersenen en je zenuwen en gaat zo nerveuze uitputting tegen. Voor je naar het bos of de winkel holt, geef ik wel nog even mee dat je contact met deze plant het best vermijdt als je veel last hebt van huidallergieën.

## SPAANSE SALIE (SALVIA LAVANDULIFOLIA)



Een houtachtig struikje met prachtige romantische purperen bloemen, die niet alleen qua look, maar ook aromatisch doen denken aan spijklavendel. De frisse, kruidige, kamferachtige geur, met een zweempje dennenaroma, ondersteunt ons geheugen en onze concentratie en verricht wonderen bij intellectuele vermoeidheid.

## MAARTS VIOOLTJE (VIOLA ODORATA)



Hier zijn ze weer, onze schattige violette, blauwe, zoete geurige bloemetjes waarvan men zegt dat hun aroma een gunstig effect uitoefent op ons geheugen, mentale uitputting en nog zo veel meer. Echt, een paar maartse viooltjes in de tuin of in een pot zijn een must-have.

## ROZEMARIJN (ROSMARINUS OFFICINALIS)



De bleke blauwe bloemetjes en naaldachtige takjes van de rozemarijn verspreiden een sterke, muntachtige, kruidige geur met houtige balsemachtige ondertonen die een echt tonicum is voor lichaam en geest. Dit aroma gaat mentale vermoeidheid tegen en verbetert de concentratie en het geheugen. Integreer wat takjes in een ruikertje of gebruik de etherische olie.

### De Grieken wisten het al

In een boekje van Sally Coulthard las ik dat de Griekse arts Dioskourides ooit zei: 'Het eten van de bloem van rozemarijn helpt de hersenen, scherpt het begrip, haalt verloren herinneringen terug en wekt de geest.'

En inderdaad, Thais wetenschappelijk onderzoek uit 2013 toont aan dat rozemarijn bètagolven in bepaalde delen van het brein doet toenemen en de activiteit van het sympathische zenuwstelsel verhoogt. Waar wijst dit op? Op meer bewust en logisch denken, een grotere alertheid en concentratie en meer lichamelijke stimulatie. Proefpersonen voelden zich verder actiever en mentaal 'frisser' na het inhaleren van rozemarijnolie. Een mentaal dipje? Vergeet rozemarijn niet!

## HEILZAME DROOG- BLOEMEN

Hoewel echte bloemen, die je op de koop toe kunt verzorgen, het geschenk bij uitstek zijn om het herstel van een patiënt te bevorderen, is het soms toch een beter idee om op zoek te gaan naar een alternatief. Ik denk dan aan patiënten die zelf te zwak zijn om voor de levende bloemen en planten te zorgen, of die niemand hebben om hen hierbij een handje te helpen. In zulke situaties bieden droogbloemen een mogelijke uitkomst. Zij vragen geen schoon water, noch een propere vaas of het op tijd en stond verwijderen van verwelkte bloemen. Bovendien hebben ze geen aarde, potgrond en meststof nodig, waardoor ze minder van de gevreesde schimmels en bacteriën met zich meedragen. Daarnaast kun je droogbloemen prima achter glas bewaren. Dit betekent minder contact met micro-organismen en minder stof, en dus een verlaagd risico op onder andere allergische reacties. Zin gekregen in het samenstellen van een boeketje droogbloemen? Hier alvast enkele leuke, opbeurende droogbloemetjes om in jouw boeketje te verwerken.

**Boerenwormkruid** (*Tanacetum vulgare*): de bloemetjes van deze plant vullen de lucht met een warm, scherp, pittig, kruidig aroma. Het zijn grappige gele bolletjes met een stimulerende geur waar je snel weer beter van wordt.

**Heiligenbloem** (*Santolina chamaecyparissus*): nog een plant met kleine, gele, ronde bloemetjes, een grijzig blad en een sterke, kruidige scherpe geur die een tikkeltje aan Roomse kamille doet denken.

**Kerrieplant** (*Helichrysum italicum*): opnieuw een struikje met zonnige gele bloemetjes die ditmaal ruiken naar, zoals de naam al zegt, kerrie-poeder.

**Strobloem** (*Helichrysum bracteatum*): om aan het vrolijke geel nog wat extra kleur toe te voegen, kun je misschien wat strobloemen opnemen in je droogboeket. Deze sympathieke bloemetjes bestaan in het rood, roze, geel, wit en oranje.

**‘DROOGBLOEMEN  
VRAGEN GEEN  
SCHOON WATER, NOCH  
EEN PROPERE VAAS OF  
HET OP TIJD EN STOND  
VERWIJDEREN VAN  
VERWELKTE BLOEMEN.’**



# HET VLINDERS-IN-DE-BUIK-BOEKET

Vlinders in de buik, ontluikende liefde, zachtheid, pasteltinten. Het zijn woorden die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn!

## NODIG

- Dahlia 'Princess Kate'
- Anjer 'Moonqua'
- Roos 'Memory Lane'
- Pittosporum 'Nevato'
- Pioen 'Sarah Bernhardt'





#### 01 *Schoonmaken*

Voor je begint, is het belangrijk om alle stelen opnieuw bladrijf te maken. Zeker bij het maken van een vaasboeket mag geen enkel blad het water raken. Ook de kleine blaadjes van de anjers mag je gerust verwijderen. Hoe schoner, hoe beter. Indien je het blad van een welbepaalde bloem graag ziet, mag je het er gerust aan laten, zolang het het water niet raakt.



#### 02 *Bloem openwrijven*

Bij rozen is het zeker in de moderne *wedding scene* een trend om de buitenste blaadjes te verwijderen en nadien opnieuw de buitenste blaadjes zachtjes open te plooiën. Dit kan alleen wanneer de rozen al enkele dagen oud zijn. Indien je werkt met anjers en ze vrij gesloten zijn, kun je onderaan op het groene omhulseltje duwen en de bloem zachtjes openwrijven. Zo staan ze op hun mooist. Pioenen kennen we allemaal. Deze hebben gewoon even de tijd nodig om open te bloeien. Uit het lelijke knopje komt immers de prachtigste bloem tevoorschijn. De intens zoete geur krijg je er zomaar bij!

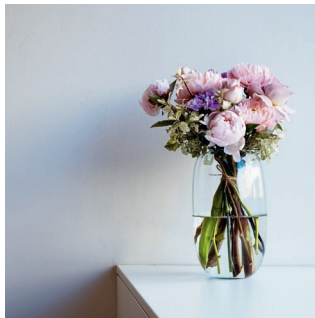


#### 03 *Schikken*

Zoals in het voorgaande hoofdstuk wikkkel je opnieuw steel om steel, tot je een boeket krijgt dat die vlinders in de buik helemaal kan laten rondfladderen. Druk af en toe je neus in het boeket om dat gevoel een beetje te versterken!

#### 04 *Binden*

Bind het boeket samen met een juten koord, was je vaas netjes af voor gebruik en je boeket is klaar om op een mooi plekje te schitteren of cadeau te geven aan je geliefde. Ververs dagelijks of om de dag het water in je vaas en snijd af en toe de stelen wat korter. Verder zijn er geen al te gekke trucs nodig om je boeket zo lang mogelijk te laten staan.



#### EXTRA TIP

Als je toch last hebt om je pioenen open te krijgen, kun je de harde blaadjes aan de buitenkant verwijderen en eventueel het gesuikerde waslaagje onder lauwwarm water er voorzichtig af wrijven.

# HET HERSTELLEND BOEKET

Bij deze laatste opdracht kun je ervoor kiezen om eens met een nieuwe techniek aan de slag te gaan. Ikebana leent zich perfect om op de meest rustgevende manier met bloemen te werken.

## NODIG

- Pronkerwtten (*Lathyrus*)
- Duifkruid (*Scabiosa*)





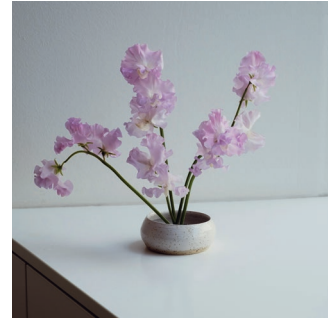
#### 01 Keuze van de bloemen

Ikebana is een Japanse bloemschik-kunst waarin bloemen zo minimaal mogelijk gebruikt worden en waar-bij de bloemen eigenlijk voor zich spreken. De vorm van de stelen bepaalt hoe je stuk zal worden. Kies verder voor rustgevende kleuren zoals zachtroze en lila, en gebruik bloemen met een speelse vorm van steel. *Lathyrus* en *Scabiosa* bijvoorbeeld.



#### 02 De basis

Kies een klein (watervast) kera-mieken schaalpje uit en vul het met water. Plaats er een kikkertje of *kenzan* in. Deze heeft allemaal tandjes waarop je je favoriete bloemen nu kunt prikken. Je zult merken dat, wanneer je je steel een tweede keer wilt prikken, je het best weer een stukje van de steel afsnijdt.



#### 03 Schikken

Ikebana is een specifieke kunst waar meer oefening voor nodig is dan je zou denken. Er bestaan heel wat cursussen die je hierover kunt volgen. Volgens de regels van de kunst is er een welbepaalde wijze van schikken, maar om te beginnen kun je gewoon intuïtief je eigen gevoel van het moment volgen. Het belangrijkste is dat je geniet van het proces.

---

#### 04 Plaatsing

Vul het water in je schaalpje dage-lijks bij en zet het op een plek waar het geen direct zonlicht krijgt.

#### EXTRA TIP

Tussen elke nieuwe schikking was je je schaalpje en je *kenzan* zo goed mogelijk uit. Zo blijven er geen bacteriën in zitten en kan je nieuwe creatie lang mooi blijven.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Tekst:** Sara Adriaensen

**Illustraties:** Flore Deman

**Samenstelling en styling boeketten:** Lise Duchateau

**Fotografie boeketten:** Sam Cornette

**Overige afbeeldingen:** Shutterstock, Pexels en Unsplash

**Vormgeving:** Katrien Van De Steene (Whitespray)

*Met speciale dank aan Belfleur ([www.belfleur.be](http://www.belfleur.be)) voor de prachtige bloemen, waarmee de boeketten in dit boek werden samengesteld.*

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:

[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv en Sara Adriaensen, Tielt, 2022

D/2022/45/222 – NUR 421

ISBN: 978-94-014-8434-3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.