



## TISANE

Een tisane is een krachtiger kruidenthee die veel langer getrokken heeft dan de gemiddelde kruidenthee. Je maakt een tisane door kruiden in heet water te weken. Net als bij thee en een infusie worden zo hun magische en medicinale eigenschappen versterkt. Een tisane moet echter een aantal uur of zelfs dagen trekken. De bekendste infusie is kamille. Kamille wordt puur van aromatische kamillebloesem gemaakt en is cafeïnevrij, waardoor het zowel vroeger als nu populair was en is onder heksen.

Om een tisane te maken stop je de kruiden, specerijen en bloemen die je wilt gebruiken in een glazen pot met heet (maar niet-kokend) water en laat het geheel 4 uur tot een paar dagen op een koele, donkere plek staan. Nadat je de kruiden eruit gezeefd hebt, kun je hem drinken. Drink hem meteen op, of bewaar hem in de koelkast, waar hij 2-3 dagen houdbaar is.





# JENEVERBES

## *Juniperus communis*



### FOLKLORE

Jeneverbess behoort tot de cipressen. Het is een groenblijvende conifeer die op het hele noordelijk halfrond voorkomt. Hij heeft scherp gepunte naalden, en de vrouwelijke gewone jeneverbess draagt blauwzwarte bessen die al duizenden jaren in de volksgeneeskunde gebruikt worden. Niet alle jeneverbessen zijn eetbaar, maar die van de gewone jeneverbess worden gebruikt in eten, drankjes en medicinale bereidingen.

In het oude Egypte werd de olie van jeneverbess gebruikt om lichamen te zalven bij het mummificeren zodat de lijken goed bleven en hun geest verder zou leven in het hiernamaals. Toen het graf van Toetanchamon in de jaren 1920 opgegraven werd, werden er jeneverbessen in zijn sarcofaag aangetroffen. Men geloofde ook dat de ziel met behulp van de bessen kon 'rijpen' tot hij er klaar voor was te reincarneren.

### MAGISCHE EIGENSCHAPPEN

Uit de volksoverlevering blijkt duidelijk dat jeneverbess bijzonder goed zuivert. De naalden kun je thuis als wierook branden om de lucht te

Bij de oude Grieken geloofde men dat jeneverbessen goed waren bij fysieke inspanning en voor het uithoudingsvermogen. Ze werden daarom vaak gegeten tijdens de Olympische Spelen en andere sportwedstrijden.

In de Europese folklore werden sterk zuiverende eigenschappen aan jeneverbess toegeschreven. Het werd ritueel in zogenaamde Beltanevuren geworpen om mensen en hun huizen te zuiveren. Ook geloofde men dat dit zou helpen de dieren te zuiveren en ze te beschermen tegen ziekte. Maar het beschermde niet alleen dieren: wanneer mensen de rook inadenden, zou dat hen beschermen tegen de pest. Verder geloofde men dat jeneverbessen bescherming zouden bieden tegen boze geesten of zwarte magie. Wanneer men thuis takjes jeneverbess in de deuropening hing, zou dat heksen dwingen elke naald te tellen voor ze naar binnen gingen.

zuiveren en zo eventuele negatieve energie te verdrijven. Jeneverbess is ook heel geschikt om gewijde ruimtes en instrumenten die gebruikt



# Bloemen

## ANJER *Dianthus caryophyllus*

### FOLKLORE

Oorspronkelijk komt de anjer uit het Middellandse Zeegebied. Zijn Latijnse naam, *Dianthus*, zou hem gegeven zijn door de Griekse botanist Theophrastus en betekent 'bloem van de goden'. Volgens de Griekse legenden werden anjers geassocieerd met de godin Artemis. Zij werd verliefd op een herder die haar gevoelens niet beantwoordde, dus stak ze hem de ogen uit, en waar het bloed op de grond viel, begonnen rode anjers te bloeien. De christelijke folklore kent iets

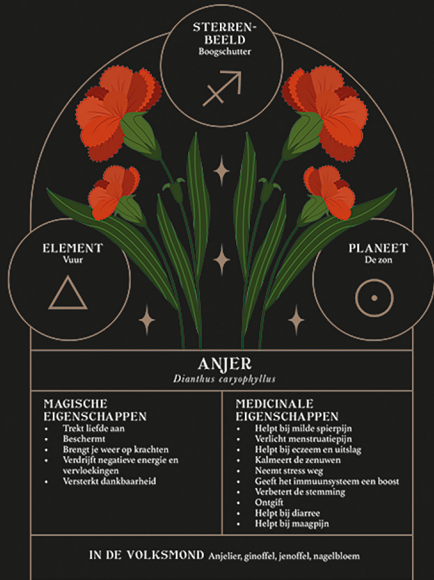
soortgelijks: op de plek waar Maria's tranen vielen tijdens de kruisiging van Jezus begonnen ook rode anjers te groeien.

In de noordse traditie staan anjers voor de belofte van liefde. Een bruid droeg er eenkje op haar kleding, die de bruidegom dan na de huwelijksvoltrekking moest zien te vinden. In de Chinese mythologie worden anjers ook geassocieerd met blijvende liefde, maar eveneens met geluk.

### MAGISCHE EIGENSCHAPPEN

Het dragen van een anjer kan liefde aantrekken, net als het branden van wierook gemaakt van de blaadjes (samen met gedroogde rozenblaadjes, gedroogde lavendel, gedroogde munt en gedroogde rozemarijn). Je kunt de anjerblaadjes ook fijnmalen, er een roze kaars mee zalven, en die branden om de liefde in je leven te verwelkomen.

Anjers worden geassocieerd met bescherming. Hang een zakje gedroogde anjerblaadjes in huis om negatieve energie buiten de deur te houden. Voor een beschermende olie om jezelf mee in te smeren, doe je 3 theelepels gedroogde anjerblaadjes en 200 milliliter zonnebloem- of jojobaalie in een





## 4

# GIFTIGE KRUIDEN IN DE VOLKSOVERLEVERING

Giftige kruiden worden al duizenden jaren voor zowel magische als medicinale doeleinden gebruikt. Zelfs vandaag de dag nog gebruiken heksen en genezers giftige kruiden in hun praktijk. Veel heksery- en kruidenboeken bevatten geen informatie over zulke kruiden, omdat ze zo gevaarlijk zijn en gemakkelijk een mens of dier doden wanneer ze gegeten of gedronken worden. Maar omdat dit boek over groene folklore gaat, vind ik het belangrijk ze wel mee te nemen, al was het maar vanwege de rijke en kleurrijke mythologie die met kruiden als belladonna, vingerhoedskruid en alruin samenhangt. Ik ga even kort in op de magische en medicinale eigenschappen van deze planten, puur ter informatie. De nadruk ligt echter op hun rijke geschiedenis en folklore.

### WAARSCHUWING:

*Het is ontzettend belangrijk dat je schadelijke kruiden NIET eet, drinkt of verwerkt, want zelfs in heel kleine hoeveelheden kunnen ze veel pijn en zelfs de dood tot gevolg hebben. Deze kruiden alleen al zonder handschoenen aanraken kan tot ernstige huidirritaties of zelfs vergiftiging leiden, want sommige gifstoffen komen het lichaam binnen via de huid. Een aantal kruiden kan soms worden voorgeschreven door ervaren medische herboristen, maar experimenteer er NOOIT zelf mee!*