

Emma Storris

De Magetisse's
Kruidengrimoire

Een vademecum over de geneeskracht, magie en
eetbaarheid van planten



Derde druk 2024

© Emma Storris, 2024, alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Terra Perdita

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

ISBN 9789492502193

www.hagetisse.eu

post@terraperdita.com

Disclaimer

De in dit boek verstrekte informatie is gebaseerd op langdurige persoonlijke ervaring en breed onderzoek. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat andere ervaringen en inzichten minder waard of onjuist zijn. Ook laat het onverminderd dat ziektes onder medisch toezicht behandeld dienen te worden en dat dit boek niet bedoeld is als vervanging van artsen of therapeuten. Tevens is het niet raadzaam om bij kwalen het raadplegen van medische specialisten uit te stellen.

Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desalniettemin kunnen er in elke uitgave foutjes sluipen. Noch de schrijver noch de uitgever stellen zich aansprakelijk voor enigerlei schade die mogelijk ontstaat is door onvolledigheden of onjuistheden in dit boek.

In liefdevolle herinnering aan mijn grootvader, Aart, en de tijd die wij
samen met onze handen in de aarde mochten doorbrengen

Voor mijn familie zonder wiens steun dit boek er nooit gekomen was

Voor iedereen van wie ik heb mogen leren en door wiens liefde voor planten
mijn vlam is blijven branden en is opgelaaid tot een vreugdevuur
Voor iedereen die van mij wil leren. Uiteindelijk zijn jullie de reden dat ik
ooit aan dit boek ben gaan werken

Inhoudsopgave

| | |
|-----------------------------|-----|
| Voorwoord | 9 |
| Inleiding | 13 |
| Deel 1: planten | 19 |
| Aardpeer | 21 |
| Adderwortel | 27 |
| Gewone agrimonie | 33 |
| Alsem | 39 |
| Ruwe berk | 47 |
| Bijvoet | 57 |
| Grote brandnetel | 65 |
| Brunel | 73 |
| Wilde cichorei | 81 |
| Citroenmelisse | 89 |
| Daslook | 97 |
| Duizendblad | 103 |
| Japanse duizendknoop | 111 |
| Goudsbloem | 117 |
| Guldenroede | 127 |
| Hartgespan | 135 |
| Heemst | 141 |
| Heermoes | 149 |
| IJzerhard | 157 |
| Jeneverbes | 165 |
| Groot kaasjeskruid | 175 |
| Kalmoes | 183 |
| Echte kamille | 191 |
| Kleefkruid | 199 |
| Knoflook | 205 |
| Koningskaars | 215 |
| Lavendel | 223 |
| Lievrouwewedstro | 231 |
| Kleinbladige linde | 237 |
| Kleine maagdenpalm | 247 |
| Mariadistel | 255 |
| Meidoorn | 263 |
| Monnikspeper | 273 |
| Paardenbloem | 279 |
| Witte paardenkastanje | 287 |
| Pepermunt | 295 |
| Wilde roos | 303 |
| Rozemarijn | 313 |
| Echte salie | 323 |
| Sint-janskruid | 331 |
| Smeerwortel | 341 |
| Speenkruid | 349 |
| Stinkende gouwe | 357 |

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Thee | 365 |
| Echte tijm | 373 |
| Echte valeriana | 383 |
| Valkruid..... | 391 |
| Venkel..... | 397 |
| Driekleurig viooltje | 405 |
| Gewone vlier | 413 |
| Vrouwenmantel..... | 423 |
| Waterkers..... | 429 |
| Smalle weegbree | 437 |
| Wilg, schietwilg | 445 |
| Zilverkaars | 453 |
| Zoethout..... | 459 |
| Zwarte bes..... | 467 |
| Deel 2: methodes en middelen | 477 |
| Waar haal je je planten vandaan | 478 |
| Planten oogsten..... | 481 |
| Planten drogen | 485 |
| Eenvoudige methodes om planten te verwerken | 488 |
| Planten vangen in water: infusies en decocten..... | 491 |
| Hete en koude infusies..... | 493 |
| Decocten | 496 |
| Tincturen maken: de voorbereidingen..... | 498 |
| Tincturen maken: de traditionele methode..... | 501 |
| Tincturen maken: de gewogen methode | 506 |
| Andere maceraten maken | 511 |
| Kruidenolie maken met gedroogde planten | 515 |
| Kruidenolie maken met verse planten | 517 |
| Kruidenzalf maken | 519 |
| Kruidensiroop maken..... | 521 |
| Deel 3: bijlagen..... | 527 |
| Nawoord | 529 |
| Repertorium | 531 |
| Bibliografie | 551 |
| Index van planten..... | 553 |

Voorwoord

Zolang ik me kan herinneren heb ik me vooral thuis gevoeld in de natuur, tussen de vele levensvormen die je daar vindt. Doordat ik deel uitmaakte van een familie die sterk en traditioneel verbonden was met het land waar we woonden, had ik het geluk op te groeien met mijn voeten stevig verankerd in Moeder Aarde. Ik leerde spelenderwijs veel over en van mijn omgeving.

Toen de grote stad in de jaren negentig ons land opslokte, vond ik dat zwaar. Opeens was dat vertrouwde stuk geschiedenis er niet meer. Ik denk dat iets in mij altijd zal proberen die wortels, die toen afgesneden werden, te vervangen. Het had zomaar het einde van mijn liefde voor planten kunnen betekenen. Maar zoals inmiddels wel duidelijk is, was dat niet zo. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Uiteindelijk werd ik wat ik zijn moest: een wise woman, gespecialiseerd in kruidenkunde en holistische geneeskunde.

Nu heeft ieders manier van leren en kennis opslaan zo zijn eigen uitdagingen. Ik ben daar geen uitzondering op. Mijn sterke kanten zijn het hebben van overzicht en een sterke intuïtie. Hierdoor ben ik goed in problemen oplossen, zelfs hele ingewikkelde zoals chronische ziektes. Ik ben minder goed in het onthouden van feitjes en details; die vind ik gewoon niet interessant genoeg, denk ik. Dat is ook één van de redenen waarom ik van jongs af aan veel tijd en aandacht besteedde aan het vastleggen van wat ik gaandeweg leerde en dat nog steeds doe. Zo kan ik makkelijk dingen terugzoeken. Het resultaat heeft door de tijd heen het formaat van een flinke database aangenomen.

Toen in 2020 het coronavirus de wereld en mijn praktijk stillegde, heb ik in eerste instantie wat tijd voor mezelf genomen. Dit ging echter al snel vervelen. Ik geloof dat mensen een doel in het leven nodig hebben dat zij als nuttig zien en ikzelf ben daar geen uitzondering op. Het idee om de Hagetisse websites te maken is in die tijd geboren. Ik wilde de tijd die ik niet in mijn praktijk kon besteden gebruiken om dan in ieder geval op een andere manier mijn kennis over te dragen. Het resultaat mag er zijn: er staat nu een plantenvademecum waarin een weelde aan bomen, struiken en kruiden tot in detail besproken wordt.

Ik krijg dagelijks leuke berichten via de website die ik gecreëerd heb. Eén vraag komt elke keer weer terug in die berichten: kun je geen boek schrijven? Die vraag begrijp ik heel goed. Uiteindelijk keer ik zelf immers ook altijd terug naar mijn eigen kruidengrimoire. Daarom ligt hier de Hagetisse's kruidengrimoire voor je neus.

Veel kruidenboeken lijken tot doel te hebben zoveel mogelijk verschillende planten te bespreken. Dat is niet mijn doel geweest bij het maken van dit boek. Het is niet alleen onmogelijk om alle planten te leren kennen, het is ook onwenselijk. Vergelijk het met vriendschap. Natuurlijk zijn er honderden, duizenden, miljoenen leuke mensen die je kunt leren kennen. Maar toch is je groep vrienden beperkt. Er zitten namelijk maar vierentwintig uur in je dag en iemand echt goed leren kennen kost tijd. En dan heb ik het nog niet over ons fysieke onvermogen om meer dan ongeveer honderdvijftig betekenisvolle sociale relaties te onderhouden.

Om echte, hechte vriendschap op te bouwen is het belangrijk om iemand echt goed te kennen. We vinden het daarom niet vreemd dat we geen honderd goede vrienden hebben. Met planten is het niet anders. Om een plant echt goed te leren kennen moet je veel tijd investeren. Leren, uitproberen, herhalen, uitbreiden, keer op keer weer.

Het is daarom heel normaal dat de meeste herboristen met hooguit twintig à dertig planten werken. Om die planten tot bruikbare bondgenoten te maken, hebben ze hen jarenlang bestudeerd. Dat aantal is ruim voldoende om de meeste indicaties te kunnen behandelen. Als er dan een keer iets bijzonders aan de hand is, kun je altijd op zoek naar een plant die je nog niet kende. Net zoals je soms andere vrienden nodig blijkt te hebben.

Hoe kies je die planten? Hoe weet je welke kruiden bij jou passen? Ik kan je daar helaas geen standaardantwoord op geven omdat we allemaal anders in elkaar steken. Maar ik kan je wel vertellen hoe dat bij mij werkt en waarom deze specifieke planten in dit boek zijn beland.

‘Mijn’ planten zijn op organische wijze in mijn leven gekomen. Er was een kwestie waar ik iets aan wilde doen en daar zocht ik dan de plant bij. Toen ik jong was, vond ik de plant vaak in mijn directe omgeving en werd ik erop gewezen door de mensen om me heen. Hoe ouder ik werd, hoe meer ik ging experimenteren met voor mij onbekende planten. Dat uitproberen doe ik nog steeds. Een mens blijft immers altijd leren. Mijn experimenten komen voort uit dingen waar ik tegen aanloop en wel een kruidenbondgenoot voor kan gebruiken. Denk aan een aandoening of een magisch doel.

Bij het zoeken naar zo’n bondgenoot stel ik mezelf een aantal vragen. Welke planten die in mijn deel van de wereld groeien, kan ik hiervoor gebruiken? Het gebeurt weinig dat ik een uitheemse plant gebruik, maar ik sluit het nooit uit. Als de beste kandidaat voor mijn doel uitheems is, ga ik niet eigenwijs doen. Maar bij gelijke geschiktheid kies ik lokaal.

Een volgende vraag is bijvoorbeeld welke van deze planten ik zelf kan laten groeien. Indien nodig, koop ik mijn kruiden bij een betrouwbare leverancier maar het liefst verbouw ik ze zelf. Dan is er nog de vraag welke van die planten handige bijkomende kenmerken hebben. Denk hierbij aan andere indicaties waarvoor ik ze kan gebruiken of bijvoorbeeld eetbaarheid. En misschien wel het allerbelangrijkste criterium: welke spreekt mij intuïtief aan? Zo kom ik uiteindelijk uit bij een plant waar ik vervolgens mee aan de slag ga.

Soms komen planten naar mij toe. De toorts, *Verbascum*, is er zo één. Die verschijnt spontaan op ongeveer elke plaats waar ik langere tijd woon. De karmozijnbes, *Phytolacca*, idem dito. Beide zijn luchtwegplanten en dat is niet toevallig. Als planten mij op deze manier aangereikt worden, zal ik me er zeker in verdiepen. Andere planten komen op een andere manier elke keer weer terug. Zo heb ik altijd al een sterke band gehad met de roos, zowel de wilde als gecultiveerde soorten. Ze staan in de tuinen van huizen waar ik ga wonen, ik droom ervan, soms raak ik er zelfs in verstrikt. En ik gebruik ze in mijn praktijk.

Kortom, als planten me op een of andere manier opvallen, doe ik er iets mee. Op die manier heb ik door de decennia heen al vele plantaardige vrienden gemaakt. Maar er is wel een rangorde. Sommige zijn hartsvrienden geworden, andere blijven meer kennissen. Dat is niet erg. Het is zelfs zo dat ik veel planten niet eens kan benoemen. Dat verbaast mensen weleens.

Men schijnt te denken dat ik als herborist het overgrote deel van de planten bij naam moet kunnen noemen. Daar ben ik het absoluut niet mee eens. Sterker nog, dat wil ik niet eens. Ik vind het heerlijk om buiten te lopen en gewoon ergens naar te kunnen kijken zonder dat de naam in m’n gedachten opkomt, gevolgd door allerlei dingen die je ermee kunt doen.

Zoals Shakespeare al zei, *‘What’s in a name? That which we call a rose, by any other word would smell as sweet.’* Ik denk dat dingen soms zelfs mooier kunnen zijn, juist omdat je de naam niet kent. Het zorgt er in ieder geval voor dat je er, ongehinderd door enige kennis, van kunt genieten.

Je hoeft je dus niet bezwaard te voelen als je na het lezen van een lijvig kruidenboek niet alle planten kunt toepassen. Het is beter je te verdiepen in één plant tegelijk en dat je die plant hebt gekozen omdat je haar kwaliteiten nodig hebt. Zo breid je jouw netwerk geleidelijk en betekenisvol uit, plant voor plant. Het resultaat zal een diepere, op ervaring gestoelde kennis zijn, die je altijd van pas zal blijven komen.

Ik heb ervoor gekozen om in dit boek mijn favoriete planten met diepgang te bespreken. Je vindt in dit boek ook meteen informatie over hoe je de meest gangbare kruidenmiddelen maakt.

Het voordeel van mijn organische manier van plantenvrienden maken in combinatie met de lange ervaring die ik ondertussen heb, is dat ik door de tijd heen de belangrijkste kwalen wel ben tegengekomen. Je zult daarom in mijn kruidengrimoire een selectie planten vinden die met elkaar een behoorlijke huisapotheek vormen. Hoe je het boek gebruikt, bespreek ik in de inleiding.

Waarom ik mijn boek kruidengrimoire noem en niet gewoon kruidenboek? Omdat het meer is dan een gewoon kruidenboek. Ik leer graag alles over een plant en niet alleen hoe ze geneeskrachtig in te zetten zijn. De magie van een plant is, wat mij betreft, een essentieel onderdeel van haar werking. Daarom is voor mijn boeken het woord kruidengrimoire toepasselijker dan kruidenboek.

Ik hoop van harte dat deze kruidengrimoire, behalve kennis, veel magie in je leven zal brengen. Een magisch leven is gewoonweg een mooier leven en dat wens ik iedereen toe.

- Emma Storris, december 2022

Grote brandnetel



Urtica dioica

Algemeen

Iedereen heeft weleens een aanvaring gehad met de grote brandnetel, *Urtica dioica*, en weet dat hij zijn naam aandoet. Na aanraking van deze plant lijkt het of je huid in brand staat door het mierenzuur dat de plant uitscheidt.

Door velen wordt hij verguisd en uit de tuin gerukt. Zij kennen duidelijk de waarde van deze plant niet. Toegegeven, brandnetel kan de boel een beetje overnemen als je hem niet in toom houdt. Maar het mooie is, als er te veel van komt, kun je hem altijd opeten.

Geneeskrachtig kan hij voor zoveel dingen gebruikt worden dat ik er bijna een beetje tegenop zag om aan deze monografie te beginnen. Maar juist daarom hoort hij in dit boek thuis.

Ik hou me in deze inleiding even bij de belangrijkste toepassingen. Dat zijn, in willekeurige volgorde, de bloedzuiverende en ontgiftende werking, de immuunversterkende en remineraliserende werking en de ontstekingsremmende en pijnstillende werking.

Magisch gezien is het logisch dat brandnetel een beschermende werking heeft. Wie komt er immers voorbij de brandharen van deze plant. Niet vreemd daarom dat zo'n krachtige plant angst verjaagt.

Brandnetel kan iemand echter ook laten branden van passie. Het is daarom een plant die vaak in liefdesmagie, inclusief het verhogen van het libido, gebruikt wordt.

Botanische beschrijving

De brandnetel groeit op een sterke, kruipende wortel, die zich sterk en snel vertakt, waardoor de plant zich over grote oppervlakten kan verspreiden. De stengels zijn groen en vierkant en behaard met, onder andere, brandharen.

De bladeren zijn tegenover elkaar staand, spits eirond met een gezaagde rand. Ook op de bladeren zijn, onder andere, brandharen te vinden.

Vanuit de oksel groeien kleine, groene bloemen in pluimen van ongeveer 8 cm lang. De mannelijke pluimen staan rechtop, de vrouwelijke gaan na bevruchting hangen. Die vrouwelijke bloemen leveren kleine geelbruine dopvruchten.

Bijzonderheden

De kleine brandnetel (*Urtica urens*) is misschien nog wel krachtiger dan de grote brandnetel. Ze hebben in ieder geval dezelfde toepassingen. Ik heb er echter voor gekozen de grote brandnetel te bespreken omdat deze algemener voorkomt.

In de Noordse mythologie was de brandnetel gewijd aan Donar, oftewel Thor.

Overig

- ☞ volksnamen: grote brandnetel, broeinetel, dondernetel
- ☞ brandnetelfamilie (*urticaceae*)
- ☞ oorspronkelijk uitheems, geassimileerd
- ☞ overblijvend
- ☞ niet giftig
- ☞ groene bloemen
- ☞ bloeiend van juni t/m oktober
- ☞ maximaal 4 bloemblaadjes
- ☞ bladverliezend
- ☞ goede bodembedekking
- ☞ hoogte van 0,3 tot 2,5 meter

- ☞ te vinden in akker en ruigte, grasland, bos en struweel
- ☞ standplaats in de volle zon tot halfschaduw
- ☞ schaduwtolerantie maximaal schaduw
- ☞ hardheidszone 3
- ☞ voorkeur voor klei, leem, löss, zand, zavel, veen, humus en stikstofrijke grond

Oorspronkelijk inheems in Afrika en Azië, nu ondertussen al ontzettend lang wereldwijd veel voorkomend in gematigde streken.

Geneeskrachtige werking

☞ *De bloedzuiverende en ontgiftende werking van brandnetel is legendarisch. Tel daarbij op het nierondersteunend vermogen, waardoor urinezuur en urine afgedreven worden, nierstenen verholpen worden, en je begrijpt dat brandnetel uitstekend werkt bij indicaties waarbij ontgifting noodzakelijk is. Daarnaast is brandnetel rijk aan mineralen waardoor hij de mineralenspiegel helpt herstellen. Bij tal van aandoeningen speelt uitscheiding van afvalstoffen een grote rol en is brandnetel een belangrijke plant. Hij is verder ontstekingsremmend, antibacterieel en gaat oxidatie tegen.*

Puistjes, steenpuist, energiegebrek, herstel na ziekte, ondersteuning nierwerking, ontgifting via de nieren, te veel urinezuur, jicht, gewrichtsslijtage, gewrichtsontsteking, vocht vasthouden, spataderen, goedaardige huidtumoren, psoriasis, te weinig plassen, nierstenen, blaasontsteking, nierontsteking, eczeem

☞ *Brandnetel reguleert het immuunsysteem waardoor allergische reacties verlicht worden. Vanwege de bloedzuiverende werking en inhibitie van histamine vermindert hij allergische reacties. Daarbij werkt brandnetel ontgiftend, ontstekingsremmend en ondersteunend bij het afvoeren van ongewenste stoffen, hetgeen deze plant een grote hulp maakt bij dit soort aandoeningen.*

Hooikoorts, astma, bijholteontsteking

☞ *Brandnetel heeft een algemeen stimulerende werking op het spijsverteringssysteem. Hij jaagt de aanmaak van spijsverteringssappen, maagzuur, galwerking en leverwerking aan, bevordert zo de spijsvertering en is daarmee eetlustopwekkend. Brandnetel reguleert ook de darmperistaltiek.*

Eetlustgebrek, zwakke spijsvertering, overbelaste lever, geelzucht, galklachten, galwegontsteking, galblaasontsteking, obstipatie, diarree

☞ *Brandnetel is rijk aan vitamines en mineralen en zorgt daarbij dat de opname verbetert door de spijsvertering te bevorderen.*

Bloedarmoede, mineralentekort, botontkalking, broze nagels

Inwendig en uitwendig: haarproblemen, alopecia areata

☞ *Brandnetel bevat fyto-oestrogenen, waardoor het het zog stimuleert en de menstruatie reguleert.*

Borstvoeding, onregelmatige menstruatie

☞ *Brandnetel verzorgt de huid en hoofdhuid en gaat overmatige talgproductie tegen.*

Uitwendig: hoofdhuidproblemen, vette huid

☘ Brandnetelwortel werkt op diverse processen rondom de prostaat in, waardoor hij de groei van prostaatadenomen afremt. De plant werkt daarnaast ontstekingsremmend en ontzwellend op de prostaat. Daarmee helpt hij tegen de plasproblemen die hiermee gepaard gaan.

Goedaardig prostaatadenoom, prostaatontsteking, plasproblemen door prostaat

☘ Zowel inwendig als uitwendig werkt brandnetel samentrekkend, bloedstelpend en wondhelend. Hij helpt daardoor bij wondachtige aandoeningen.

Overmatige menstruatie, bloed in urine, bloeding luchtwegen, maagbloeding, darmbloeding,

Inwendig en uitwendig: neusbloedingen

Uitwendig: aambeien, mondslijmvliesontsteking, keelontsteking, vaginale ontsteking, acute huidverwondingen, insectenbeten

☘ Brandnetel bevordert insulinesecretie en verlaagt daardoor de bloedsuikerspiegel.

Diabetes type 2

☘ Brandnetel werkt versterkend op de luchtwegen. Hij bevordert het oplossen en ophoesten van slijm. Hij ondersteunt bij virale en andere ziektes waar koorts bij komt kijken door zijn transpiratiebevorderende werking.

Bronchitis, verkoudheid

☘ Uitwendig bevordert brandnetel de doorbloeding en vermindert hij pijn.

Uitwendig: zenuwpijn, ischias, reumatische pijnen, jicht

☘ Brandnetelwortel is door de aanwezigheid van sitosterolen cholesterolverlagend.

Verhoogd cholesterol

Gebruik

Inwendig

☞ Tinctuur

Kruid: 3 maal daags maximaal 60 druppels.

vers: 1:2 in 100% alcohol

gedroogd: 1:4 in 50% alcohol

Wortel: 3 maal daags maximaal 30 druppels.

gedroogd: 1:4 in 50% alcohol

☞ Infusie

Kruid: 5 gram op 150 ml kokend water. Minimaal 5 minuten laten trekken en dan zeven. 3 koppen per dag drinken.

Wortel: 1,5 gram gemalen op 150 ml koud water, aan de kook brengen en 10 minuten laten trekken, zeven. 3 tot 4 koppen per dag drinken.

☞ Afkooksel

Kruid: 4 gram op 150 ml water, 5 minuten koken, zeven. 3 koppen per dag.

Wortel: 10 gram wortel op 1 liter water, aan de kook brengen, 5 minuten koken en daarna nog 10 minuten laten staan. Zeven. Maximaal 4 dl per dag gebruiken.

☞ Glycerine maceraat

Vooral tegen allergieën en mineralentekorten. Dosering: tot 4 x de dosis genoemd bij tincturen.

Kruid:

vers: 1:2 in 90% glycerine

gedroogd: 1:4 in 60% glycerine

Wortel:

gedroogd: 1:4 in 60% glycerine

Uitwendig

☞ Afkooksel

Uitwendig gebruik algemeen: 50 gram kruid op 1 liter water, aan de kook brengen en minstens 5 minuten laten koken. Vervolgens zeven, af laten koelen en toepassen.

Haarwater: 250 gram vers blad in 125 ml water en 125 ml azijn, aan de kook brengen, 15 minuten koken, zeven door het door een linnendoek of kaasdoek te persen. Als haarwater gebruiken.

☞ Vers

Verse bladeren aanbrengen bij reumatische aandoeningen en ischias.

Sap van verse bladeren als gorgelmiddel of op een kompres gebruiken.

☞ Kompres

Van vers sap, zie boven. Of met tinctuur, 10% op water.

Wat, waar, wanneer

Er wordt, afhankelijk van de toepassing het bovengrondse kruid of de wortel gebruikt. Bij Geneeskrachtige werking staat genoemd waar de wortel gebruikt dient te worden. Het kruid wordt geogst wanneer de plant bloeit. De wortel wordt geogst in de herfst.

Interacties en overige informatie

Raadpleeg het farmacotherapeutisch kompas en overige interactiegidsen.

Niet gebruiken bij allergieën voor de besproken plant of een van de inhoudsstoffen.

Bij twijfel en/of onderliggende aandoeningen altijd een arts raadplegen.

Er zijn mogelijke interacties met medicijnen die eenzelfde werkingsgebied hebben.

De wortel niet gebruiken bij kinderen onder de 12 jaar.

Niet in hoge doseringen gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding.

Bij normale dosering geen tot zelden bijwerkingen.

Niet gebruiken bij vocht vasthouden als gevolg van hartaandoeningen of nieraandoeningen of alleen op voorschrift van een arts.

Brandnetel vergroot de stolbaarheid, dus wees voorzichtig bij stoornissen in de bloedstolling.

Voor een ontstekingswerende werking (bijvoorbeeld puistjes) moet het kruid langdurig worden gebruikt, minstens een maand, maar vaak langer.

Magische werking

☾[☼] Bescherming algemeen

De brandnetel heeft een krachtige beschermende werking. Stop het in een amulet en draag het altijd bij je.

Gooi wat brandnetel in het vuur als gevaar dreigt.

Brandnetel zit ook in de negenderhand kruidenwis die ik al eerder noemde.

☾[☼] Bescherming tegen ziekte

Een pot verse brandnetelthee naast het bed van een zieke helpt deze er bovenop te komen.

Een brandnetel kan koorts overnemen en zo de koorts verlagen. Dat kun je op twee manieren bewerkstelligen. De eerste raad ik niet aan, omdat je daarvoor zout op de plant moet strooien en dat zout komt dan natuurlijk ook in de grond terecht. De tweede manier is door drie dagen achtereenvolgend naar een brandnetel toe te gaan, net voor zonsondergang, hem netjes te groeten en te vertellen dat je hem jouw koorts brengt. Op de vierde dag zal de koorts verdwijnen. Dit kun je ook voor iemand anders doen. In dat geval moet je elke dag de naam van diegene noemen en de naam van zijn of haar moeder.

☾[☼] Bescherming tegen magie

Vul een pop met brandnetel om een vervloeking of beheksing te verbreken en naar de afzender terug te sturen.

Strooi brandnetel om je huis om het kwaad tegen te houden.

☾[☼] Bescherming eigendommen

Brandnetel beschermt tegen blikseminslag als je het tijdens het onweer in het vuur gooit.

Bescherm je bier tegen bederf tijdens onweer door brandnetels op de rand van de kuip te leggen.

Steek een brandnetel op elke hoek van je veld in de grond om je gewassen tegen vraat en dieven te beschermen.

☾[☼] Bescherming tegen entiteiten

Met brandnetel in je hand houd je geesten op afstand.

Brandnetels kunnen entiteiten of geesten huizen. Als een brandnetel opeens verdwenen is, dan heeft die entiteit afgemaakt wat er nog afgemaakt moest worden en is hij verder gegaan.

☾[☼] Divinatie

Brandnetel wordt op diverse manieren gebruikt voor divinatie. Aan hoe een brandnetel groeit, kun je voorspellen hoe een winter gaat worden. Als ze erg hoog worden, komt er een strenge winter aan. Bloeien ze vroeg, dan moet er vroeg gezaaid worden. Brandnetels onder het bed van een zieke geven aan hoe het ziekteverloop gaat zijn.

☾[☼] Laag libido

Eet brandnetel om lust op te wekken.

☾^{☆☆} *Liefde aantrekken*

Maak een afkooksel van brandnetelzaden en giet het over de drempel van je beoogde geliefde. Om je huid onweerstaanbaar wit en zacht te maken kook je netelzaden in gedestilleerd water en reinig je daar je huid mee. Raak je beoogde geliefde aan met de wortel van een brandnetel die met midzomer is opgegraven om diegene voor je te winnen.

Eetbaarheid

Algemeen

Brandnetel is supervoedzaam, rijk aan mineralen en vitamines, en daarom een aanrader om regelmatig te eten. Plukken met handschoenen aan is raadzaam.

Blad

🍴 Januari - december

De bladeren zijn rauw te eten als ze jong zijn, maar moeten al snel geblancheerd worden. Oudere bladeren kunnen rauw gegeten worden als je ze voorzichtig met een deegroller bewerkt om van de brandharen af te komen. Zelfs als de plant afgestorven lijkt, kun je nog jonge uitlopers onderaan de plant vinden. Ze zijn heel veelzijdig te verwerken. Wat suggesties: als pesto, in roerei, in quiches, als sap, et cetera.

Ook te verwerken tot brandnetelbier en plantaardig stremsel. Voor dat laatste blancheer je de bladeren en leg je ze in zout.

Het is een goed idee om volop brandnetels te drogen om genoeg vitamines en mineralen op voorraad te hebben voor de winter.

Knop

🍴 Mei – juni

Brandnetelknoppen kunnen rauw gegeten worden, bijvoorbeeld in salades.

Zaad

🍴 Juli – oktober

De zaden zijn zowel geroosterd als gedroogd te eten. De smaak is nootachtig.

Voedingsstoffen en inhoudsstoffen

Vitamine A, B1, B2, B5, B11, C, E, K, borium, calcium, chroom, ijzer, kalium, koper, magnesium, mangaan, natrium, silicium, zink, zwavel, eiwitten, vezels, vetzuren, coumarines, etherische oliën, fenolen en fenolzuren, flavonoïden, looistoffen, saponinen, slijmstoffen

Brandnetel heeft zijn brede werking te danken aan een scala van inhoudsstoffen die binnen allerlei hoofdgroepen vallen en te talrijk zijn om te benoemen. Ondersteund door de rijkdom aan voedingsstoffen is brandnetel daardoor een belangrijke partner.

Notities

Tincturen maken: de traditionele methode

Ondertussen jeuken je handen vast om aan de slag te gaan en je eigen tinctuur van geneeskrachtige planten te gaan maken. In dit hoofdstuk gaan we bespreken hoe je dat doet volgens de traditionele methode. Of misschien jeuken je handen níét en zie je allemaal beren op de weg.

Als dat laatste het geval is, kan ik je geruststellen. Er kan niet veel misgaan en als het niet helemaal gaat zoals het de bedoeling was, dan is er geen man overboord. Je leert ervan en je doet het gewoon nog een keer. Het is met dit soort werk vooral belangrijk dat je veel oefent. Dat je kilometers maakt, ervaring opdoet en je eigen weg vindt in dit proces.

Over de alcohol in een menstruum

Zoals ik eerder schreef gaat de traditionele methode vooral op het oog. Je kijkt of je genoeg kruid in je pot hebt gedaan en je kijkt of je er voldoende menstruum bij hebt gedaan. Zoals we vorige keer hebben besproken is het menstruum belangrijk voor een geslaagde tinctuur. Met het juiste menstruum maak je de inhoudsstoffen uit de planten los.

Tijdens de uitleg over het maken van een traditionele tinctuur houden we het simpel in dit hoofdstuk. We gebruiken een 190-proof alcohol voor de verse planten en een 80 tot 100-proof alcohol voor de gedroogde planten. Lees het vorige hoofdstuk nog een keertje om je geheugen op te frissen over waarom en wanneer je andere alcoholpercentages zou moeten gebruiken.

Je vraagt je misschien af wat dat proof betekent. Die term komt voort uit een achttiende-eeuwse methode om het ethanolgehalte in vloeistof te standaardiseren. Ethanol is de wetenschappelijke naam voor alcohol, de stof die in alcoholische dranken zit en een benevelend effect heeft.

Als je hier meer over wilt weten, kun je er op bijvoorbeeld Wikipedia meer over lezen. Voor ons volstaat het om te weten dat het alcoholpercentage in een menstruum grofweg de helft is van de proof. Dus een 190-proof alcoholische vloeistof bevat 95% ethanol en een 100-proof alcoholische vloeistof bevat 50% ethanol. 190-proof alcohol is meteen het hoogste percentage dat je kunt bereiken, dus als er bij een recept 100% alcohol staat, betekent dat je menstruum voor 100% uit 190-proof alcohol bestaat, zonder verdere toevoegingen.

Waar koop je je alcohol

Ik krijg weleens de vraag waar ik de alcohol voor in mijn tinctuurmenstruum koop. Je wilt natuurlijk wel een goede alcohol gebruiken die geschikt is voor het maken van tincturen en waarin je kruiden goed tot hun recht komen. Zeker als het gaat om 190-proof alcohol is dat niet altijd eenvoudig. De alcohol die je gewoon bij de drogist vindt, is immers meestal niet voor inwendig gebruik en dat is natuurlijk wel een voorwaarde.

De flesjes alcohol bij de drogisterij zijn bedoeld om bijvoorbeeld te ontsmetten, dingen die onder hardnekkig vet zitten schoon te maken, en lijmresten te verwijderen. Er zijn stoffen aan toegevoegd die giftig zijn en de vloeistof dus ongeschikt voor menselijke consumptie maken. Logischerwijs wil je die niet in je lichaam hebben. Waarom die stoffen erin zitten? Op die manier hoeven de producenten geen accijnzen te betalen en kunnen ze dit product goedkoop aanbieden voor die klusjes waarbij alcohol alleen uitwendig gebruikt wordt.

Alcohol menstruum voor tinctuur met gedroogde planten

Wanneer je een tinctuur wil maken met gedroogde kruiden is het makkelijk winkelen voor je menstruum. In dat geval heb je over het algemeen aan 80 tot 100-proof alcohol genoeg. Natuurlijk kun je 190-proof alcohol gebruiken om dit vervolgens te verdunnen tot het juiste percentage, maar dit is onnodig duur en omslachtig.

Tot 100-proof alcohol kun je meestal gewoon in de slijterij terecht en een neutrale drank als jenever of wodka met een alcoholpercentage van 40 tot 50% kopen. Er zijn ook sterke dranken met een smaakje, die mogelijk bruikbaar zijn. Dit brengt mogelijke complicaties met zich mee, omdat je wel goed het etiket moet lezen om te zien of eventuele extra ingrediënten geen invloed hebben op de werking van je tinctuur. Gewoon een goede kwaliteit jenever of wodka is daarom de beste keuze.

Alcohol menstruum voor tinctuur met verse planten

Voor het maken van tincturen met verse planten is dit een ander verhaal. Daarvoor heb je weleens een hoger alcoholpercentage nodig. En als je een gewogen tinctuur met verse planten maakt, gebruik je zo'n beetje altijd 190-proof alcohol. Maar dan moet je dat wel kunnen vinden.

Het vervelende is dat 190-proof alcohol behoorlijk duur is. Tel daarbij op dat niet veel mensen het gebruiken in het dagelijks leven – hoeveel mensen ken jij die zelf hun gestandaardiseerde tincturen maken? Lekker is zulke sterke alcohol ook al niet en je lever wordt er al helemaal niet blij van – dus logischerwijs is het lastig te vinden. Door de combinatie van grote prijs en kleine vraag is het voor veel winkeliers niet interessant om aan te bieden. Sommige herboristen hebben het geluk bij een groothandel terecht te kunnen, maar daar moet je dus wel in het groot inkopen. Er zijn een aantal speciaalzaken, maar die heeft niet iedereen om de hoek zitten.

De beste tip: ga eens langs je apotheek

Er zijn mogelijkheden om een goede alcohol met een hoog promillage te vinden buiten de speciaalzaken. Zeker als je je weg weet op het internet kun je soms tegen een gunstige prijs bestellen. Dranken als Everclear en Poitin zijn nog weleens online beschikbaar in een 190-proof (95%) variant. Maar die kun je niet naar elk land laten sturen. Daarbij vind ik het zelf belangrijk om te weten dat mijn alcohol ethisch geproduceerd is. Niet van elke bron is dat bekend.

Wat daarom misschien nog wel de beste tip is, is om eens bij je apotheek langs te gaan. Die kunnen 190-proof alcohol voor je bestellen. Leg uit waarvoor je het nodig hebt, zodat je zeker weten het juiste product krijgt. Het is niet fijn om je bestelling op te halen om er vervolgens achter te komen dat het toch niet voor consumptie geschikt blijkt te zijn.

Kortom, er zijn absoluut manieren om aan 190-proof alcohol te komen, maar misschien is het handiger om eerst te beginnen met recepten waarvoor je alleen even naar de slijter hoeft. Het is zeker één van mijn overwegingen wanneer ik kies voor de traditionele in plaats van de gewogen methode. Of zelfs voor een hele andere, nog eenvoudiger en snellere bereidingswijze, zoals een infusie of decoctie.

Benodigheden

Nog even in de herhaling omdat het fijn is om niet terug te hoeven bladeren: wat had je ook alweer allemaal nodig? Mijn standaarduitrusting voor een traditionele tinctuur ziet er als volgt uit:

- ☞ Een houten gladde snijplank
- ☞ Een scherp mes
- ☞ Een vijzel
- ☞ Een goed afsluitbare pot en tweemaal een schaal, pot of bak om het geheel in over te gieten

- ☞ Filtermateriaal, zoals een trechter, zeef en koffiefilters, neteldoek of kaasdoek
- ☞ Flessen van donker glas die goed afsluitbaar zijn
- ☞ Eventueel labels

Als je het vorige hoofdstuk niet hebt gelezen, is het handig om dat nu alsnog even te doen. Ik geef daarin namelijk nog wat handige tips over waar je op moet letten bij de aanschaf van materialen.

De allerbelangrijkste gereedschappen voor een herborist

De allerbelangrijkste gereedschappen heb ik nog niet eerder genoemd, maar nu we op het punt staan aan de slag te gaan moet het er maar van komen. Allereerst is daar het notitieboek en pen of potlood. Want of er nu iets gruwelijk is misgegaan of je juist de krachtigste tinctuur ooit hebt gebrouwen, het is handig om te kunnen terugkijken naar wat je hebt gedaan. Hoe meer je noteert, hoe meer je jouw kruidenpreparaten kunt finetunen.

Ten tweede hebben we onszelf. Wat onze preparaten een duidelijke voorsprong geeft op in een fabriek geproduceerde preparaten is dat wij onze ervaring en bovenal onze band met de plant inbrengen. Een herborist doet meer dan stomweg een stappenplan volgen. Een herborist gaat een alliantie aan met de plant die hij of zij verwerkt. Dat begint al op het moment dat we gaan oogsten. Wij brengen ons gevoel, onze zintuigen, onze inherente kennis in. Dat alles maakt dat een met liefde handgemaakte tinctuur net wat meer op tafel kan brengen dan een machinaal gemaakt kruidenmiddel.

Een traditionele tinctuur maken met verse planten

Genoeg gekletst. We beginnen met het maken van een tinctuur met verse planten.

- ☞ Snij de planten heel fijn en stop ze meteen in je pot. Laat dus geen tijd verstrijken tussen het fijnsnijden en het verwerken van de planten, want dat gaat ten koste van de inhoudsstoffen. Doe de pot zo vol mogelijk. Aanstampen is daarbij handig.
- ☞ Vul de pot tot de rand met 190-proof alcohol. *Let op: het menstruum mag ook minder alcohol bevatten. Afhankelijk van de inhoudsstoffen die je probeert te extraheren kan dat zelfs een goed idee zijn. Onthoud echter dat er een minimum percentage aan alcohol nodig is en dat er in verse planten nog vocht zit dat de alcohol zal verdunnen. 100-proof alcohol is dan nog steeds goed bruikbaar, maar dan zou ik persoonlijk m'n kruid nog fijner snijden. Op die manier zorg je ervoor dat al je inhoudsstoffen macereren.*
- ☞ Zorg ervoor dat alle kruiden goed nat zijn. Het menstruum moet ongeveer een centimeter boven de kruiden staan. Roer het mengsel door en laat het daarna settelen om te checken of alles nat is en de hoeveelheid extra menstruum klopt. Sommige kruiden gaan drijven. In dat geval zit de hoeveelheid menstruum eronder.
- ☞ Veeg de rand van de pot goed schoon en doe het deksel er stevig op, zodat er geen lekkage ontstaat. Plak een label op het deksel met daarop de plant(en), het referentienummer van je notities en de datum dat je tinctuur klaar is (dus twee tot vier weken na de huidige datum).
- ☞ Schud de pot krachtig – dit is de reden waarom de pot goed afgesloten moet kunnen worden – en doe dit meerdere keren per dag gedurende twee tot vier weken.
- ☞ Pak een andere, schone container. Het is handig als deze breed genoeg is om er een zeef op te plaatsen waarin de marc ruim past. Leg hier een passende zeef op en daar weer een kaasdoek in. Het kaasdoek moet groot genoeg zijn om de zeef te bedekken en daarnaast ruim over de rand te hangen.
- ☞ Giet de vloeistof over in de zeef, op het doek. Zorg ervoor dat de marc in het kaasdoek terecht komt.

Repertorium

A

☼ *Aambeien*

I&U: Adderwortel, duizendblad, heermoes, mariadistel, paardenkastanje, speenkruid, weegbree, zwarte bes

U: agrimonie, brandnetel, brunel, goudsbloem, kaasjeskruid, kamille, koningskaars, linde, smeerwortel, valkruid

☼ *Acne: zie Puisten, puistjes*

☼ *Addison, ziekte van: zie Bijnierinsufficiëntie*

☼ *Adem, slechte, stinkende*

I&U: kalmoes, thee, tijm

U: lavendel, pepermunt, salie

☼ *Adenovirussen*

I&U: brunel, tijm, vlier

☼ *Aderaandoeningen algemeen*

Duizendblad, Japane duizendknoop, speenkruid

I&U: paardenkastanje

☼ *Aderafsluiting: zie Embolie of Trombose*

☼ *Aderverkalking, adervernauwing*

Daslook, Japane duizendknoop, knoflook, linde, zwarte bes

☼ *Aderwandontsteking*

Duizendblad, meidoorn, zwarte bes

I&U: paardenkastanje

U: smeerwortel, valkruid

☼ *Aderzweer: zie Open been*

☼ *ADHD: zie Hyperactiviteit*

☼ *Afkicken: zie Verslaving algemeen*

☼ *Afrodisiacum: zie Libido, te laag*

☼ *Aften: zie Mond, zweren en abscessen*

☼ *Afwezigheid*

Citroenmelisse, maagdenpalm, meidoorn, rozemarijn, thee, tijm, valeriaan, zwarte bes

M: kleefkruid

☼ *Agressie*

Sint-janskruid

M: alsem

☼ *AIDS: zie HIV*

☼ *Alcoholisme: zie Drinken, stoppen met*

☼ *Alertheid, verminderde: zie Afwezigheid*

☼ *Allergie, inhalatie: zie Hooikoorts*

☼ *Allergie, voedsel: zie Voedselallergie*

☼ *Allergisch eczeem: zie Huid, allergische aandoeningen*

☼ *Alleskunner: zie Panacee*

☼ *Alopecia areata: zie Kaalheid, pleksgewijze*

☼ *Alveesklier ondersteuning*

Brunel, mariadistel, paardenbloem, zwarte bes

☼ *Alzheimer, ziekte van*

Alsem, daslook, knoflook, maagdenpalm, meidoorn, rozemarijn, salie, thee, tijm

☼ *Amandelontsteking: zie Keel, pijn en ontsteking*

☼ *Amenorroe: zie Menstruatie, uitblijvende*

☼ *Anafrodisiacum: zie Libido, te hoog*

☼ *Anemie: zie Bloedarmoede*

☼ *Angina: zie Keel, pijn en ontsteking*

☼ *Angina pectoris*

Hartgespan, linde, maagdenpalm, meidoorn, rozemarijn, stinkende gouwe, thee

☼ *Angst*

Citroenmelisse, hartgespan, ijzerhard, lavendel, linde, maagdenpalm, meidoorn, sint-janskruid, stinkende gouwe, tijm, valeriaan, wilg, zilverkaars, zwarte bes

M: duizendblad, hartgespan, knoflook, koningskaars, thee, valeriaan, zilverkaars

☼ *Anorexia nervosa*

Kalmoes, sint-janskruid

☼ *Anorexie: zie Eetlustgebrek*

☼ *Antisociaal gedrag: zie Sociale stoornissen*

☼ *Aritmie: zie Hartritmestoornis*

☼ *Armoede bestrijden: zie Welvaart*

☼ *Arm, tennis*

Wilg

U: smeerwortel, valkruid

☼ *Arteriosclerose: zie Aderverkalking*

☼ *Artritis, reumatoïde: zie Gewrichtsontsteking*

☼ *Artritis urica: zie Jicht*

☼ *Artrose: zie Gewrichtsslijtage*

☼ *Asthenie: zie Energiegebrek*

☼ *Astma*

Brandnetel, Japane duizendknoop, guldenroede, heermoes, ijzerhard, koningskaars, lavendel, stinkende gouwe, thee, valeriaan, vlier, weegbree, zoethout

I&U: kamille, tijm