

het kleine grote handboek
NATUURGENEESKUNDIGE ZELFZORG

Marion de Kort

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
Natuurlijke geneesmiddelen bereiden en doseren	9
Natuurgeneeskundige zelfzorg	13
◦ Huid	15
◦ Mond	53
◦ Maag & darm	59
◦ Luchtwegen	79
◦ Oren	105
◦ Ogen	109
◦ Urinewegen	115
◦ Hart en bloedvaten	121
◦ Zenuwstelsel	133
◦ Spieren, bindweefsel en botten	147
◦ Koorts	157
Receptuur	161
Overzicht natuurlijke geneesmiddelen	201
EHBO doos CHECK	209
Register aandoeningen	213
Register recepten	217
Bibliografie	219
Dank aan	223

© Uitgave van GratisGezondheid 2025 Marion de Kort

het kleine grote handboek NATUURGENEESKUNDIGE ZELFZORG

ISBN 978-90-9039573-9

NUR-code: 861

© Tekst: Marion de Kort

© Coverfoto: Ilse Plessers en Jan Appermont

DISCLAIMER

Ben je als lezer ervan bewust dat jij als mens een niet-gemiddelde unieke persoon bent en dat elke mens anders op plantenstoffen kan reageren dan beschreven in dit boek of mogelijk allergisch kan reageren op bepaalde plantenstoffen. Alsook dat planten stoffen kunnen bevatten waarvan de auteur nog niet op de hoogte is en die dus niet in dit boek opgenomen zijn. Het medicinaal gebruik van planten is je eigen verantwoordelijkheid.

Gebruik je farmaceutische medicijnen op doktersvoorschrift? Overleg altijd eerst met je (huis)arts voordat je de natuur voor zelfzorg gaat gebruiken. Farmaceutische medicijnen en natuurlijke geneesmiddelen kunnen elkaar beïnvloeden.

Het kleine grote handboek NATUURGENEESKUNDIGE ZELFZORG is uitsluitend voor persoonlijk gebruik. Zonder schriftelijke toestemming van de auteur is er geen recht: het concept commercieel te gebruiken, te kopiëren, te distribueren of na te maken. Ook mogen geen teksten uit deze uitgave worden opgenomen in een digitaal gegevensbestand en publiekelijk verspreid zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

www.eetbarewildeplanten.com

INLEIDING

In het kleine grote handboek NATUURGENEESKUNDIGE ZELFZORG zijn de belangrijkste natuurlijke geneesmiddelen uit de Westerse natuurgeneeskunde en hun toepassingen voor je op een rij gezet. Bijna 100 ziektebeelden en ruim 300 behandelmogelijkheden worden besproken. Daarnaast voorziet het boek in meer dan 100 recepten voor het zelf bereiden van de benodigde geneesmiddelen, waarvan de meeste met eenvoudig keukengerei kunnen worden gemaakt. Mogelijk leidt dit zelfs tot het aanleggen van een geurige, fleurige en insectenrijke kruidentuin om je eigen ingrediënten te kweken, waardoor ook de natuur profijt heeft van jouw zelfzorg.

De focus van het boek ligt op natuurlijke ondersteuning van acute ziekte: een plotseling optredende verstoring van de gezondheid, waarvan de verwachting is dat het lichaam de ziekte binnen een paar dagen of weken op eigen kracht kan overwinnen en waarbij algemene behandeling mogelijk is.

Aan chronische ziekte wordt uitsluitend zijdelings aandacht geschonken. Hoewel de uiterlijke verschijningsvorm (het geheel aan symptomen) van een chronische ziekte bij verschillende personen vaak uniform is, kan de oorzaak echter per individu verschillen. Het is dus niet mogelijk een standaard middel voor de genezing van een bepaalde chronische ziekte aan te reiken.

De natuur is geen tovenaar

Houd altijd in gedachten dat ook de natuur geen tovenaar is. Bij verwaarlozing kan zelfs een eenvoudig ongemak zoals een gescheurde pees ont-aarden in een chronisch verloop. Wanneer je de pees met een natuurlijk geneesmiddel behandelt zonder het daarbij ook de nodige rust te gunnen, blijft het lichaam onder stress staan en komt het vast te zitten in een overlevingsmodus.

Zelfherstellend vermogen

Het menselijk lichaam beschikt over een zelfherstellend vermogen. Ons lichaam wil niet alleen voortdurend terugkeren naar zijn oorspronkelijke staat van heel zijn, het heeft ook de benodigde middelen daarvoor. Je valt, schaaft je knie en zonder enige hulp van buitenaf herstelt het lichaam de huid. De informatie in dit boek is bedoeld dit zelfherstellend vermogen van je lichaam te ondersteunen.

Soms heeft het zelfherstellend vermogen een helpende hand van buitenaf nodig of soms is die zelfs levensreddend. Anders dan farmaceutische medicijnen functioneren natuurlijke geneesmiddelen in die ondersteuning niet slechts als een pijn-*stiller*, ontstekings-*remmer*, *anti*-bioticum, alfa- of bèta-*blokker*. Eén van de grootste redenen hiervoor is dat voor de farmaceutische bereiding een bepaald bestanddeel uit de plant wordt geïsoleerd. Tegenwoordig is het zelfs zo dat de oorspronkelijke plantenstof er niet meer aan te pas komt, maar plaats heeft gemaakt voor een synthetische variant. De natuurgeneeskunde maakt gebruik van het geheel aan bestanddelen: het is de synergie van het totaal aan plantenstoffen waaruit de genezende prikkel volgt. Het doel van de natuur is om het lichaam naar zijn oorspronkelijke staat van heelheid terug te brengen! Zo is bijvoorbeeld goudsbloem bij een geschaafde knie niet alleen als een antibioticum werkzaam. De plant ondersteunt tevens de vorming van granulatieweefsel en de aanmaak van bloedvatjes en daarmee de ontwikkeling van nieuwe huid met een minimum aan littekenweefsel. Ook is er natuurgeneeskundig, dankzij het holistische uitgangspunt, vaak winst op het gebied van bijwerkingen. Verder werkt een natuurlijk geneesmiddel nooit allround bestrijdend. Het vernietigt nooit random micro-organismen* of lichaamscellen, maar verleent het zelfherstellend vermogen bijstand in zijn werk.

* Waarom worden in dit boek dan toch de woorden antibioticum, antischimmel en antiviraal gebruikt? Er zijn in onze taal geen correcte woorden voorhanden.

Op dit alles neemt de natuur geen patent. En voor dit alles brengt zij geen zorgkosten in rekening. Het enige wat zij vraagt, is liefdevolle zorg voor deze prachtige planeet en genieten van haar schoonheid ...

In dit boek deel ik dertig jaar kennis en ervaring als natuurgeneeskundige, fytotherapeut (herborist) en homeopaat. En niet te vergeten als wilde-planten-eter want veel wilde planten zijn ook als voeding reeds een medicijn.

Hoe moeilijk is de keuze 'wel of geen farmaceutische medicatie' als je geen andere optie in je rugzak hebt? Ik moet eerlijk bekennen dat ik zonder kennis van de natuurlijke mogelijkheden niet de keuzes zou hebben durven maken die ik maakte. Ik hoop dat de informatie in dit boek voor jou net zo waardevol mag gaan zijn als dat voor mij is.

Marion

NATUURLIJKE GENEESMIDDELEN BEREIDEN EN DOSEREN

De meeste in dit boek gepresenteerde natuurgeneeskundige geneesmiddelen zijn gemaakt op basis van plantenextracten. Gezien de prachtige capaciteit van andere natuurlijke mogelijkheden worden ook hiervan enkele remedies aangereikt, zoals klei en enkele homeopathische middelen. Wanneer je weet hoe het te maken is, overigens ook een homeopathisch middel zeer eenvoudig zelf te maken (zie het hoofdstuk *overzicht natuurlijke geneesmiddelen* voor uitleg over homeopathische geneesmiddelen).

Van alle onderstreepte plantenextracten in het hoofdstuk *natuurgeneeskundige zelfzorg* vind je in het hoofdstuk *receptuur* de recepten.

Plantenextracten

Voor het maken van een plantenextract worden specifieke plantenstoffen met behulp van een oplosmiddel aan de plant onttrokken. Van oudsher worden plantenextracten culinair genoten (bijvoorbeeld kruidenazijn, siroop en thee) alsook toegepast voor medicinale doeleinden. In dit boek zijn de recepten voor de volgende bereidingen opgenomen:

- **Decoct.** Afkooksel met behulp van kokend water.
- **Infusie (thee).** Aftreksel met behulp van gekookt water.
- **Koud waterextract.** Aftreksel met behulp van koud water.
- **Honingelixer.** Aftreksel met behulp van rauwe honing.
- **Siroop.** Aftreksel met behulp van water en suiker.
- **Maceraat.** Aftreksel met behulp van spijsoolie.
- **Tinctuur.** Aftreksel met behulp van alcohol. Tinctuur voor inwendig gebruik is altijd op basis van alcohol die geschikt is voor consumptie. De alcohol dient een percentage van minimaal 30% te hebben. De alcoholkeuze is afhankelijk van je persoonlijke voorkeur, bijvoorbeeld brandewijn, wodka of jenever. Voor tinctuur die uitsluitend uitwendig wordt toegepast, kan in plaats van consumptie alcohol ook ontsmettingsalcohol worden gebruikt.
- **Etherische olie.** Met stoomdestillatie de aromatische olie aan de plant onttrekken.
- **Hydrolaat.** Het aromatische water dat overblijft van de stoomdestillatie nadat de etherische olie van het water gescheiden is.
- **Plantenpleister.** Kompres met een brij van de plant.
- **Zalf (crème).** Officieel heet een smeersel op basis van water met olie en een emulgator (om de olie met het water te binden) een crème. In dit boek wordt de term zalf gebruikt.

Naast deze standaard natuurgeneeskundige bereidingen zijn verder nog

- HUID -

- Abces .. 16
- Blaren, brandblaren .. 19
- Blaren, wrijvings- of drukblaren .. 17
- Blauwe plekken .. 36
- Bloeduitstorting .. 36
- Brandwonden .. 19
- Chirurgie .. 21
- Eczeem .. 27
- Eelt .. 37
- Eksteroog .. 37
- Fijt .. 22
- Gezichtsverzorging, cosmetisch .. 23
- Gordelroos .. 29
- Handschimmel .. 47
- Insectensteek .. 34
- Kinderziekten, huiduitslag .. 29
- Kneuzingen .. 36
- Koortslip .. 30
- Likdoorn .. 37
- Luieruitslag zuigelingen .. 31
- Netelroos .. 31
- Psoriasis .. 32
- Radiodermatitis .. 38
- Schaafwonden .. 38
- Snijwonden .. 41
- Splinter .. 41
- Steenpuist .. 43
- Tetanus .. 45
- Voetschimmel .. 47
- Wintertenen .. 48
- Wondroos .. 33
- Zonverbranding .. 49
- Zweren .. 50

- ABCES -

Een met pus gevulde holte. Zie ook *steenpuist*. In de gezondheidszorg richt behandeling zich op het openmaken van het abces om de pus naar buiten af te voeren. Nabehandeling bestaat uit dagelijks schoonspoelen met lauw water en ontsmetten.

Natuurgeneeskundige zelfzorg

- *Uitrijpen van het abces ondersteunen*. Planten: vlas . weegbree.
- *Ontsmetten van een open abces*. Planten: goudsbloem . madeliefje.

Goudsbloem

Calendula officinalis

Werking bij uitwendig gebruik. Goudsbloem is breed antiseptisch, inclusief een antibacteriële werking tegen de *Staphylococcus aureus*, ontstekingsremmend en de wondgenezing bevorderend werkzaam. Verder vermindert goudsbloem de vorming van littekenweefsel. **Toepassing.** Ontsmet het open abces met tinctuur van goudsbloem.

Madeliefje

Bellis perennis

Werking bij uitwendig gebruik. Het madeliefje is antiseptisch, inclusief een antibacteriële werking tegen de *Staphylococcus aureus* [3], ontstekingsremmend (flavonoïden, etherische olie), reinigend (saponinen) en huidverzorgend (slijmstoffen). **Toepassing.** Ontsmet het open abces met tinctuur van het madeliefje.

Vlas

Linum usitatissimum

Werking bij uitwendig gebruik. Het zaad van vlas (bekend als lijnzaad) is rijk aan slijmstoffen. Verwerkt tot kompres hebben de slijmstoffen een bevochtigende, verwekkende en verzachtende activiteit, bevorderen ze het uitrijpen van het abces en trekken ze de toxinen van de bacteriën naar buiten. Tot slot werkt het kompres lokaal pijnstillend (cyanogene glycosiden). **Toepassing.** Verzorg het nog gesloten abces met een kompres van het zaad van vlas (lijnzaadpleister). Leg een warme kruik op het kompres. LET OP! Het is belangrijk dat je het kompres na 15 minuten verwijdert, anders krijg je een omgekeerd effect en worden de slijmstoffen juist een broedplaats voor bacteriën. Maximaal 2x daags een lijnzaadpleister.

Weegbree, grote & smalle

Plantago major & lanceolata

Werking bij uitwendig gebruik. Het zaad van de grote & smalle weegbree (bekend als vlozaad)

is rijk aan slijmstoffen. Wanneer deze stoffen water opnemen, zwellen ze op en vormen ze een geleachtige massa. Verwerkt tot kompres hebben de slijmstoffen een bevochtigende en verzachtende activiteit, bevorderen ze het uitrijpen van het abces en trekken ze de toxinen van de bacteriën naar buiten. **Toepassing.** Verzorg het nog gesloten abces met een kompres van het zaad van de weegbree (vlozaadpleister). Leg een warme kruik op het kompres. LET OP! Het is belangrijk dat je het kompres na 15 minuten verwijdert, anders krijg je een omgekeerd effect en worden de slijmstoffen juist een broedplaats voor bacteriën. Maximaal 2x daags een vlozaadpleister.

- BLAREN, WRIJVINGS- OF DRUKBLAREN -

Er zijn twee soorten blaren: blaren die ontstaan door druk (wrijving) en brandblaren. De volgende informatie is niet bedoeld voor brandbladeren, maar uitsluitend voor wrijvingsblaren: de opperhuid (bovenste huidlaag) laat door frictie los van de daaronder gelegen lederhuid en de holte vult zich met vocht. Een dergelijke blaar ontstaat bijvoorbeeld door schoenen die je nog niet hebt ingelopen of door een langeafstandsloop.

Natuurgeneeskundige zelfzorg, gesloten blaar

- *Een blaar laat je het best heel*. De blaar fungeert namelijk als een natuurlijke pleister: het vocht in de blaar beschermt de nieuwe huid die onder het blaarvocht gevormd wordt tegen infectie. Doorprikken vergroot de kans op infectie, ziekteverwekkers kunnen dan immers binnendringen. Prik de blaar dan ook alleen door als je er erge last van hebt. Behandel vervolgens als een open blaar.

Natuurgeneeskundige zelfzorg, open blaar

- *Schoonmaken*. Druk met een steriel gaasje voorzichtig het vocht uit de blaar. Knip met een schaar of de loushangende velletjes zo dicht mogelijk bij de intacte huid af.
- *Ontsmetten van een open blaar*. Planten: goudsbloem.
- *Ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van het lichaam*. Planten: goudsbloem . hemelsleutel . huislook . weegbree.

Goudsbloem

Calendula officinalis

Werking bij uitwendig gebruik. Goudsbloem is breed antiseptisch (antiviraal, schimmelwerend, antibacterieel), de wondgenezing bevorderend (stimuleert de granulatievorming*) en ontstekingsremmend werkzaam. Verder vermindert goudsbloem de vorming van littekenweefsel.

Toepassing. Ontsmet de open blaar met tinctuur van goudsbloem. Verzorg de wond vervolgens met goudsbloemzalf** . Goudsbloemzalf is ook kant-en-klaar verkrijgbaar bij gezondheids-winkels.

* Granulatieweefsel is het eerste weefsel dat bij een kapotte huid gevormd wordt om een open wond te sluiten.

** Zalf heeft de voorkeur boven een maceraat (aftreksel op basis van olie). In een maceraat bevinden zich uitsluitend de vetoplosbare stoffen, zoals de etherische olie, de carotenoiden en het salicylzuur. In zalf, mits gemaakt uit een maceraat én een koud waterextract, bevinden zich ook de wateroplosbare stoffen, welke eveneens een belangrijk aandeel in de werking van goudsbloem hebben.

Hemelsleutel

Hylotelephium telephium - syn. Sedum telephium

Werking bij uitwendig gebruik. Hemelsleutel is verkoelend en verzachtend (slijmstoffen), ontstekingsremmend en antiseptisch (flavonoiden met een looistofkarakter). **Toepassing.** Hemelsleutel wordt ook wel de pleisterplant genoemd. Trek de buitenste flinterdunne, doorschijnende laag van een blad af. Bedek de open blaar met dit vliesje. Het vliesje is kleverig en hecht zich als een pleister op de wond.

Huislook - syn. daklook, donderblad

Sempervivum tectorum - syn. Sedum tectorum

Werking bij uitwendig gebruik. Huislook is verkoelend en verzachtend (slijmstoffen), ontstekingsremmend en antiseptisch (flavonoiden met een looistofkarakter). **Toepassing.** Schraap de slijmerige inhoud uit het blad. Smeer het papje op de open blaar.

Weegbree, grote & smalle

Plantago major & lanceolata

Werking bij uitwendig gebruik. Het plantensap van het blad van de grote & smalle weegbree is verzachtend, ontstekingsremmend, antiseptisch en epitheelvormend. **Toepassing.** Vervang in de laatste genezingsfase goudsbloem door een kompres van het verse blad van de weegbree om de epitheelvorming* te stimuleren (bladpleister).

* De epitheelvorming is de definitieve fase van de wondgenezing. Het is het weefsel dat over het granulatieweefsel heen groeit en nieuwe huid aanlegt.

Natuurgeneeskundige zelfzorg, wrijvingsblaren voorkomen

- *Verzorging tijdens de wandeling:* Planten: bijvoet . weegbree.
- *Verzorging na de wandeling:* Planten: bijvoet.

Bijvoet

Artemisia vulgaris

Werking bij uitwendig gebruik. Hoe kun je met bijvoet blaren voorkomen? Wanneer je de bladonderkant van bijvoet bekijkt, dan zie je daar een witviltige beharing. Deze zachte laag beschermt de huid tegen wrijving. Tevens absorbeert de beharing het voetzweet. Natte sokken door transpiratie bevorderen de ontwikkeling van blaren! Bovendien is de witviltige laag rijk aan looistoffen. De looistoffen verbinden zich met de eiwitten in de huid, waardoor de eiwitten samentrekken en een beschermend laagje over kwetsbare plekken vormen. Daarnaast hebben looistoffen nog een ontstekingsremmende werking. Tot slot zorgt de in bijvoet aanwezige etherische olie voor een antiseptische inbreng, wat eveneens welkom is. Vocht en warmte zijn voor de meeste bacteriën en schimmels namelijk de ultieme omgeving om in te gedijen en beide zijn in schoenen aanwezig. Bijvoet zorgt er dus niet alleen voor dat voetblaren weinig kans krijgen, maar minimaliseert ook het ontstaan van een infectie. Tot slot verkwikt de kruidige etherische olie vermoeide voeten. Tijdens het wandelen kneuzen de voeten de bladeren. Dit kneuzen zorgt, samen met de warmte in schoenen, ervoor dat de etherische olie vrijkomt. **Toepassing tijdens de wandeling.** Gebruik het verse blad. Leg de bladeren tijdens de wandeling in de schoen met de witviltige laag tegen de huid aan. **Toepassing na de wandeling.** Neem een voetenbad met bijvoet.

Weegbree, grote & smalle

Plantago major & lanceolata

Werking bij uitwendig gebruik. Het plantensap van het blad van de grote & smalle weegbree is verzachtend, ontstekingsremmend, antiseptisch en epitheelvormend. De buitenste huidlaag bestaat uit epitheelweefsel. In het diepst gelegen deel van dit weefsel worden voortdurend nieuwe huidcellen aangemaakt. Deze huidcellen schuiven vervolgens naar boven, sterven en slijten af. Doordat de weegbree de productie van nieuwe huidcellen stimuleert, wordt de door frictie versnelde afbraak van de bovenste huidcellen beter opgevangen. **Toepassing.** Gebruik het verse blad. Leg de bladeren gedurende de wandeling in de schoen. Tijdens het wandelen kneuzen de voeten de bladeren. Dit kneuzen zorgt ervoor dat de plantensappen vrijkomen.

- BRANDWONDEN -

Afhankelijk van de ernst van de verbranding zijn er verschillende gradaties brandwonden. De volgende informatie is UITSLUITEND bedoeld voor een kleine, oppervlakkige verbranding. Consulteer een arts bij ernstige verbranding!

Natuurgeneeskundige zelfzorg

- *De hitte uit de brandwond halen.* Houd de verbrande huid 10 tot 20 minuten onder lauw, zacht stromend water. Dit vermindert de pijn en haalt de hitte uit de brandwond waardoor de verbranding stopt. Heb je geen water bij de hand, gebruik dan je ademhaling. Breng de verbrande huid zo dicht mogelijk bij de mond

- MAAG & DARM -

- De 1e basis tot herstel van acute en chronische maagdarmklachten:
het bittertje .. 60
- De 2e basis tot herstel van acute en chronische maagdarmklachten:
de maagdarmflora .. 62
- Diarree .. 66
- Dyspepsie .. 69
- Maagdarmontsteking .. 70
- Maagdarmzweer .. 74
- Obstipatie .. 75
- Spastisch colon ..77
- Zuurbranden .. 77

- DE 1e BASIS, HET BITTERTJE -

De eerste basis tot herstel van zowel acute als chronische maagdarmlachten is het integreren van het bittertje in onze voeding. Of beter gezegd: het herintegreren van het bittertje in onze voeding. De bittere smaak, die van nature in onze voeding aanwezig was en essentieel voor een gezonde spijsvertering is, is namelijk uit onze voeding verdwenen.

Spijsvertering

Volgens de gezondheidszorg kan het lichaam optimaal functioneren als we het van de juiste hoeveelheid eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en vezels voorzien. Deze stoffen zouden het lichaam alle benodigde voedingsstoffen leveren: brandstoffen, bouwstoffen en beschermende stoffen. Daarnaast is het drinken van voldoende water belangrijk. De spijsvertering regelt de rest en zorgt voor de verwerking ervan.

Bij de mond komt het voedsel het lichaam binnen om vervolgens een reis door het spijsverteringskanaal te maken. Vanuit de mond gaat het voedsel via de keel naar de slokdarm. De slokdarm transporteert het voedsel verder naar het maagdarmlkanaal (maag, dunne darm, dikke darm, endeldarm, anus). Via de anus ontlast het lichaam zich van het afval van de voedselverwerking. Tijdens hun passage door het spijsverteringskanaal worden de in het voedsel aanwezige eiwitten, koolhydraten en vetten door de **spijsverteringssappen** verteerd, zodat ze door het bloed (wateroplosbare stoffen) en de lymfevaten (vetoplosbare stoffen) in het lichaam kunnen worden opgenomen. De fermenteerbare vezels worden door de bacteriën (flora) van de dikke darm omgezet of afgebroken. De niet-fermenteerbare vezels binden gif- en afvalstoffen. Verder zuigen de niet-fermenteerbare vezels water op, zodat een zachte substantie samen met alles wat niet in het lichaam thuishoort als ontlasting het lichaam weer kan verlaten.

De spijsvertering is een ingenieus systeem! Het is echter geen werktuiglijk, een op de automatische piloot handelend systeem. De voeding die het te verteren krijgt, heeft een enorme impact op zijn 'aan- en uitknoppen'. En de spijsvertering behoeft meer dan de door de voedingsrichtlijnen geadviseerde eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en vezels om zijn 'aanknop' te activeren. Er ontbreekt een element: het bittertje. Zonder een bittertje in onze voeding produceert de spijsvertering slechts op halve kracht zijn sappen.

Het bittertje

Het bittertje is essentieel voor een goede productie van de spijsverteringssappen! Zodra onze smaakpapillen een bittere sensatie waarnemen, worden de speekselklieren geactiveerd en vergroot de speekselvloed. Tegelijk gaat er via de nervus vagus (een hersenzenuw) een reflex naar alle overige spijsverteringsklieren alsook naar de lever om in actie te komen. De maag gaat maagzuur produceren, de lever brengt de gal opgang, de alveesklier het alveeskliaarsap en de dunne darm het darmsap. Gebrek aan bitter betekent dat de productie van de spijsverteringssappen niet opti-

maal verloopt, wat resulteert in een matige vertering en vervolgens tot maagdarmlachten. Ook heeft een gebrekkige productie van de spijsverteringssappen invloed op de opneembaarheid van bepaalde mineralen [19]. Bekend is dat non-heemijzer (ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen) en magnesium een zure maagomgeving nodig hebben om te kunnen worden omgezet naar een oplosbare vorm. Ditzelfde geldt vermoedelijk ook voor calcium en koper. Tot slot komt een slechte vertering ook de maagdarmlflora niet ten goede.

Helaas is het bittertje praktisch volledig uit onze voeding verdwenen. Hoewel al onze (blad)groenten doorgeweekte wilde planten zijn, is het wilde bittertje in de (blad)groenten nauwelijks nog terug te vinden. Wie herinnert zich nog dat witlof, sla, andijvie en kool ooit bitter smaakten? Praktisch alle bitterstoffen zijn uit onze voeding weggekweekt ten bate van een zoete smaak [103]. De spijsvertering is tegenwoordig door gebrek aan bitter een futloze spijsvertering. Gelukkig is het bittertje onder de wilde eetbare planten in de natuur nog volop te vinden!

Natuurgeneeskundige zelfzorg

- *Spijsvertering stimuleren.* Planten: paardenbloem.

Paardenbloem

Taraxacum officinale

Werking bij inwendig gebruik. Talrijke eetbare wilde planten zijn, anders dan hun nazaten die we onze groenten noemen, nog de trotse eigenaar van bitterstoffen! De meest algemeen voorkomende plant daarvan, die je bovendien het hele jaar kunt oogsten, is de paardenbloem. De wortel en bladeren van de paardenbloem zijn een van de belangrijkste bittermiddelen uit onze natuur, zij activeren de productie van de spijsverteringssappen. **Toepassing als voedingsmiddel.** Integreer regelmatig wat rauwe paardenbloem in de voeding. Verhit of droog de plant niet want daarmee breek je de bitterstoffen af. Je kunt de rauwe wortel en het blad klein gehakt toevoegen aan een salade. Naast bitterstoffen bevat de wortel vooral ook suikers. In de herfst bestaan de suikers met name uit inuline (door de darmflora fermenteerbare suikers). In het voorjaar bestaan de suikers vooral uit fructose. Bij voorkeur schil je de wortel niet. De schil is rijk aan waardevolle fenolzuren en flavonoiden. Verwijder alleen eventueel aangetaste plekken en eet de goede stukken schil vooral mee op! Je kunt de wortel en bladeren oogsten vanaf het najaar tot de bloeistengel in het voorjaar ontluikt. Zodra de bloeistengel ontluikt wordt de wortel te vezelig om nog te kunnen eten. De bladeren op hun beurt verliezen veel vitaliteit, de voedingsstoffen zijn immers voor de bloei nodig. Tijdens de bloei kun je de bloemhoofdjes oogsten, ook zij zijn eetbaar. De gele lintbloempjes leveren vooral looistoffen, bètacaroteen (provitamine A), carotenoiden en zoete nectar en zijn in een salade een fraaie eetbare decoratie. Pluk je het bloemhoofdje inclusief de groene omwindselblaadjes, dan heb je toch nog een beetje van de waardevolle bitterstoffen in je voeding. **Toepassing als fytotherapeutikum.** Tweemaal daags 15 tot 20 druppels tinctuur van de paardenbloemwortel in een glas water of een kop decoct drinken. Maximaal 2 weken.

- HART en BLOEDVATEN -

- Aambeien .. 122
- Atherosclerose .. 123
- Blauwe plekken, zie: *huid, kneuzingen* .. 36
- Embolie .. 123
- Hartklachten .. 124
- Herseninfarct .. 125
- Hoge bloeddruk .. 126
- Migraine, zie: *zenuwstelsel* .. 136
- Myocarditis .. 128
- Spataderen .. 128
- Trombose .. 130
- Vaatwanden .. 131
- Wintertenen, zie: *huid, wintertenen* .. 48

- AAMBEIEN -

Gezwellen, uitstulpend bloedvat bij de anus. De aambeï kan zich aan de binnenkant van de anus bevinden (inwendige aambeï) of naar buiten komen (uitwendige aambeï). Soms kan een aambeï gaan bloeden. Het uitgangspunt van de gezondheidszorg is dat aambeïen over het algemeen onschuldig zijn en meestal vanzelf weer weg gaan. Neem contact op met de huisarts als je er erge last van hebt of wanneer je twijfelt of het bloed bij de ontlasting van aambeïen afkomstig is. Ter preventie worden voldoende drinken en bewegen, een vezelrijke voeding en bij aandrang direct naar het toilet gaan geadviseerd [59].

Natuurgeneeskundige zelfzorg

- *Ondersteunen van het zelfherstellend vermogen.* Planten: toverhazelaar.
- *Bevorderen van zachte ontlasting.* Planten: kaasjeskruid, linde.
- *Bevorderen van een soepele stoelgang.* Planten: paardenbloem.

Kaasjeskruid, groot

Malva sylvestris

Werking bij inwendig gebruik. Het bevorderen van een zachte ontlasting is belangrijk voor het genezen én voorkomen van aambeïen. Harde ontlasting zet aan tot persen, wat het ontwikkelen van aambeïen bevordert. De bloemen en bladeren van groot kaasjeskruid zijn rijk aan slijmstoffen. Het slijmerige, vochtige karakter van slijmstoffen maakt harde ontlasting zacht. Ook vergroten de slijmstoffen het volume van de ontlasting, wat de darmperistaltiek stimuleert. Verder leggen de slijmstoffen een geleïchtig laagje over het slijmvlies van de dikke darm, wat bijdraagt aan het glijvermogen van de ontlasting. **Toepassing als voedingsmiddel.** Integreer regelmatig een handvol rauwe bloemen en/of nog malse jonge bladeren van groot kaasjeskruid in de voeding. Kauw er zorgvuldig op. Tijdens het kauwen gaan de plantencellen stuk en absorberen de slijmstoffen het speekselvocht, waardoor zich een geleïchtige substantie vormt.

Linde, winter & zomer

Tilia cordata & platyphyllos

Werking bij inwendig gebruik. Het bevorderen van een zachte ontlasting is belangrijk voor het genezen én voorkomen van aambeïen. Harde ontlasting zet aan tot persen, wat het ontwikkelen van aambeïen bevordert. De bloemen en bladeren van de linde zijn rijk aan slijmstoffen. Slijmstoffen absorberen water. Daardoor zwellen ze op en vormen ze een geleïchtige substantie. Dit slijmerige, vochtige karakter van slijmstoffen maakt harde ontlasting zacht. Ook vergroten de slijmstoffen het volume van de ontlasting, wat de darmperistaltiek stimuleert. Verder leggen de slijmstoffen een geleïchtig laagje over het slijmvlies van de dikke darm, wat bijdraagt aan het glijvermogen van de ontlasting. **Toepassing als voedingsmiddel.** Integreer

regelmatig een handvol rauwe, nog malse jonge bladeren en/of bloemen van de linde in de voeding. Kauw er zorgvuldig op. Tijdens het kauwen gaan de plantencellen stuk en absorberen de slijmstoffen het speekselvocht, waardoor zich een geleïchtige substantie vormt.

Paardenbloem

Taraxacum officinale

Werking bij inwendig gebruik. Een soepele stoelgang is belangrijk voor het genezen én voorkomen van aambeïen. Op zijn beurt is een soepele stoelgang onlosmakelijk verbonden met een goede spijsvertering. En daar zorgen bitterstoffen voor! Bitterstoffen activeren namelijk de productie van de spijsverteringssappen (zie ook *de 1e basis, het bittertje bij maag & darm*). Talrijke eetbare wilde planten zijn, anders dan hun nazaten die we onze groenten noemen, nog de trotse eigenaar van bitterstoffen! De meest algemeen voorkomende plant daarvan, die je bovendien het hele jaar kunt oogsten, is de paardenbloem. De wortel en bladeren van de paardenbloem zijn een van de belangrijkste bittermiddelen uit onze natuur. **Toepassing als voedingsmiddel.** Integreer regelmatig een stuk rauwe wortel of enkele rauwe bladeren van de paardenbloem in de voeding.

Toverhazelaar, Amerikaanse

Hamamelis virginiana

Werking bij uitwendig gebruik. De toverhazelaar heeft haar werking voornamelijk te danken aan het zeer hoge gehalte looistoffen, waaronder verschillende flavonoiden, die in de schors en bladeren aanwezig zijn. De samentrekkende werking van looistoffen op eiwitten zorgt voor vernauwing van de veneuze bloedvaten (aderlijke vaten) en van de haarvaten. Verder maken de looistoffen de haarvaten minder doorlaatbaar en stelpen bloeding. Ook hebben ze een licht ontstekingsremmende en antiseptische inbreng. Tot slot is er lokaal een pijn- en jeukstillende werking. **Toepassing.** Vul een teiltje met 2 liter decoct van de toverhazelaar. Vul aan met 2 liter water. Neem gedurende 10 minuten een zitbad in dit aftreksel. Een kant-en-klare bereiding voor uitwendig gebruik is ook verkrijgbaar bij gezondheidswinkels. Er zijn eveneens zelfzorgmiddelen met de toverhazelaar verkrijgbaar voor oraal (inwendig) gebruik. Gezien het gegeven dat het grootste deel van de looistoffen hydrolyseerbare looistoffen betreft, is een remedie voor uitwendig gebruik echter raadzamer. Hydrolyseerbare looistoffen zijn namelijk belastend voor de lever.

- ATHEROSCLEROSE -

Afzetting van plaque op de vaatwanden van de slagaderen, waardoor deze vernauwen. Zie *vaatwanden*.

- EMBOLIE -

Losschieten van een bloedstolsel waardoor het met de bloedstroom wordt meegevoerd. Zie *vaatwanden*.

RECEPTUUR

DUIZENDBLAD

Achillea millefolium

Infusie

- Gebruik de gedroogde bladeren en/of de gedroogde bloemhoofdjes.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Neem een dubbelwandig theeglas met deksel.
- Schenk 200 ml gekookt water over een eetlepel plantenmateriaal.
- Laat 20 minuten trekken.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

GIFSLA

Lactuca virosa

Infusie

- Gebruik de gedroogde rozetbladeren. Je kunt de bladeren oogsten tot de ontwikkeling van de bloeistengels.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Neem een dubbelwandig theeglas met deksel.
- Schenk 200 ml gekookt water over een eetlepel plantenmateriaal.
- Laat 20 minuten trekken.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

GOUDSBLOEM

Calendula officinalis

Infusie

- Gebruik de verse of gedroogde bloemhoofdjes.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Neem een dubbelwandig theeglas met deksel.
- Schenk 200 ml gekookt water over een eetlepel plantenmateriaal.
- Laat 12 uur trekken.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

Koud wateraftreksel

In het koud wateraftreksel bevinden zich de wateroplosbare stoffen, zoals de saponinen, flavonoiden met een looistofkarakter en slijmstoffen.

- Gebruik de verse bloemhoofdjes.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Vul een glas met 1 eetlepel plantenmateriaal en 200 ml water dat op kamertemperatuur is.

- Zet het glas twee dagen op een donkere plaats bij kamertemperatuur.
- Roer het aftreksel tweemaal daags om zodat nog niet verzadigd water zich rond de plantencellen kan verzamelen.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

Maceraat

Voor een maceraat gebruik je spijsoolie als basisolie. Bij voorkeur een olie die snel de huid in-trekt en die geen sterke geur heeft, bijvoorbeeld zonnebloemolie. De basisolie neemt de vetoplosbare stoffen uit de plant op, zoals de etherische olie, de carotenoïden en het salicylzuur.

- Gebruik de gedroogde bloemhoofdjes.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Vul een glazen pot met 1 deel plantenmateriaal en 2 delen basisolie.
- Zet de pot enkele maanden op een donkere plaats bij kamertemperatuur.
- Roer het aftreksel regelmatig om zodat nog niet verzadigde olie zich rond de plantencellen kan verzamelen.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

Tinctuur

Voor tinctuur neem je 1 deel alcohol die voor consumptie geschikt is en 1 deel water. Stoffen als saponinen en slijmstoffen zijn namelijk niet oplosbaar in alcohol maar wel in water en ook zij hebben een belangrijk aandeel in de geneeskracht van goudsbloem.

- Gebruik de verse bloemhoofdjes.
- Hak het plantenmateriaal klein.
- Vul een glazen pot met 1 deel plantenmateriaal en 2 delen van het alcoholisch watermengsel en sluit de pot af met zijn deksel.
- Zet de pot enkele maanden op een donkere plaats bij kamertemperatuur.
- Roer het aftreksel regelmatig om zodat nog niet verzadigd water en alcohol zich rond de plantencellen kunnen verzamelen.
- Zeef het plantenmateriaal eruit.

Zalf

Maak je je eigen goudsbloemzalf, gebruik dan niet het standaard ingrediënt bijenwas om van olie een zalf te maken. In dat geval zal je zalf namelijk uitsluitend de vetoplosbare plantenstoffen bevatten. Als je zowel de vetoplosbare als de wateroplosbare stoffen in je zalf wilt, maak dan een zalf op basis van olie en water. Officieel heet een dergelijke bereiding een crème. Omdat olie niet met water mengt, laat je de van nature aanwezige slijmstoffen in goudsbloem samen met wat extra toegevoegde slijmstoffen als emulgator optreden.

- Maak een maceraat voor de vetoplosbare plantenstoffen.
- Maak een koud wateraftreksel voor de wateroplosbare plantenstoffen.
- Extra ingrediënt: tot poeder vermalen, gedroogde heemstwortel (*Althaea officinalis*). De slijmstoffen van de heemstwortel treden, samen met de slijmstoffen van de goudsbloem, als emulgator op om de olie met het water te mengen. Daarnaast zijn de slijmstoffen ook nog eens verzachtend en verzorgend voor de huid.

- OVERZICHT NATUURLIJKE GENEESMIDDELEN -

PLANTEN

- **Achillea millefolium:** bloedend tandvlees . snijwonden . tandextractie
- **Aesculus hippocastanum:** spataderen
- **Allium cepa:** amandelontsteking . hoest . keelontsteking . oorontsteking . verkoudheid
- **Allium sativum:** amandelontsteking . atherosclerose . embolie . hoest . keelontsteking . trombose . vaatwanden . verkoudheid
- **Allium ursinum:** atherosclerose . embolie . trombose . vaatwanden
- **Aloë vera:** brandwonden . gezichtsverzorging (cosmetisch) . zonverbranding
- **Althaea officinalis:** amandelontsteking . hoest . keelontsteking
- **Anijs:** hoest . keelontsteking . longontsteking
- **Arctium lappa:** steenpuist . voorjaarsdetox . wondroos
- **Arctostaphylos uva-ursi:** blaasontsteking
- **Armoracia rusticana:** hoest . keelontsteking . longontsteking . verkoudheid
- **Arnica montana:** blauwe plekken . bloeduitstorting . kneuzingen . verstuijing
- **Artemisia vulgaris:** blaren (wrijvings- of drukblaren)
- **Bellis perennis:** abces . aften . bindvliesontsteking . fijt . huiduitslag (eczeem, kinderziekte, luieruitslag zuigelingen) . kneuzing . ooglidontsteking . spruw . steenpuist . tandvleesontsteking . verstuijing . voetschimmel . zweren
- **Berendruif:** blaasontsteking
- **Berk, ruwe & zachte:** gezichtsverzorging (cosmetisch) . huiduitslag (eczeem) . voorjaarsdetox
- **Betula pendula & pubescens:** gezichtsverzorging (cosmetisch) . huiduitslag (eczeem) . voorjaarsdetox
- **Bijvoet:** blaren (wrijvings- of drukblaren)
- **Blauwe bosbes:** gezichtsvermogen (algemeen) . vaatwanden
- **Braam:** diarree
- **Brandnetel, grote:** prostaatvergroting . voorjaarsdetox
- **Brassica nigra:** griep . hoest . longontsteking
- **Brassica oleracea subsp. oleracea:** maagdarmlora . maagdarmonsteking . zweren
- **Calendula officinalis:** abces . aften . bindvliesontsteking . blaren (wrijvings- of drukblaren) . brandwonden . diarree . fijt . maagdarmonsteking . ooglidontsteking . schaafwonden . spruw . steenpuist . tandvleesontsteking . voetschimmel . zweren
- **Capsella bursa-pastoris:** snijwonden
- **Carum carvi:** carminativa (spijsvertering versterkend, ontkrampend en darmgassen verdrijvend) . diarree . maagdarmlora . maagdarmonsteking
- **Citroenmelisse:** depressie . gordelroos . hoge bloeddruk . huiduitslag (kinderziekte) . koortslip . maagdarmonsteking . nachtrust . neurodegeneratieve ziekten . stress
- **Crataegus laevigata & monogyna:** hartaanval (herstel) . hartklachten (stress) . hartzwakte (beginnende) . hoge bloeddruk
- **Daklook:** blaren (wrijvings- of drukblaren)
- **Daslook:** atherosclerose . embolie . trombose . vaatwanden
- **Den:** hoest . hooikoorts . longontsteking . verkoudheid

- REGISTER AANDOENINGEN -

- Aambeien .. 122
- Absces .. 16
- Aften (mondflora) .. 55
- Amandelontsteking .. 80
- Atherosclerose .. 123
- Bijholteontsteking .. 82
- Bindvliesontsteking .. 110
- Blaasontsteking .. 116
- Blaren, brandblaren (brandwonden) .. 19
- Blaren, wrijvings- of drukblaren .. 17
- Blauwe plekken (kneuzingen) .. 36
- Bloedend tandvlees (mondflora) .. 55
- Bloeduitstorting (kneuzingen) .. 36
- Botbreuk (fracturen) .. 148
- Brandwonden .. 19
- Bronchitis .. 83
- Chalazion .. 112
- Chirurgie .. 21
- Depressie .. 134
- Diarree .. 66
- Drukblaren .. 17
- Dyspepsie .. 69
- Eczeem .. 27
- Eelt (likdoorn) .. 37
- Eksteroog (likdoorn) .. 37
- Embolie .. 123
- Fijt .. 22
- Fracturen .. 148
- Gezichtsvermogen, algemeen .. 110
- Gezichtsverzorging, cosmetisch .. 23
- Gordelroos .. 29
- Griep .. 84
- Handschimmel .. 47
- Hartaanval, herstel (hartklachten) .. 124
- Hartklachten, stress .. 124
- Hartzwakte, beginnende (hartklachten) .. 124
- Herseninfarct, herstel .. 125
- Hoest .. 88
- Hoge bloeddruk .. 126
- Hooikoorts .. 94
- Hoofdpijn .. 135
- Hordeolum .. 112
- Insectensteek .. 34

- Ischias .. 136, 149
- Kapselontsteking .. 150
- Keelontsteking .. 101
- Kinderziekten, huiduitslag .. 29
- Kinkhoest .. 97
- Kneuzingen .. 36
- Koorts, kind .. 158
- Koorts, volwassene .. 159
- Koortslip .. 30
- Likdoorn .. 37
- Longontsteking .. 97
- Luierslag zuigelingen .. 31
- Maagdarmflora .. 62
- Maagdarmontsteking .. 70
- Maagdarmzweer .. 74
- Meibomitis .. 112
- Meibomklierdysfunctie .. 113
- Melktanden .. 54
- Migraine .. 136
- Mondflora .. 55
- Myocarditis .. 128
- Nachtrust .. 138
- Netelroos .. 31
- Neuroborreliose (neurodegeneratieve ziekten) .. 140
- Neurodegeneratieve ziekten .. 140
- Obstipatie .. 75
- Ogen, jeukende, branderige of geïrriteerde ogen (bindvliesontsteking) .. 110
- Ooglidontsteking .. 113
- Oorontsteking .. 106
- Peesontsteking .. 150
- Pijnstillers .. 141
- Prostaatvergroting, goedaardig .. 118
- Psoriasis .. 32
- Radiodermatitis .. 38
- Schaafwonden .. 38
- Slijmbeursontsteking .. 150
- Snijwonden .. 41
- Spastisch colon .. 77
- Spataderen .. 128
- Spierblessure .. 152
- Spijsvertering, futloze spijsvertering (de 1e basis, het bittertje) .. 60
- Spit .. 154
- Splinter 41
- Spruw (mondflora) .. 55
- Steenpuist .. 43
- Stress .. 143

- Tandbederf (mondflora) .. 55
- Tandextractie .. 57
- Tandvleesontsteking (mondflora) .. 55
- Tetanus .. 45
- Trombose .. 130
- Vaatwanden .. 131
- Verkoudheid .. 101
- Verstuiking .. 154
- Voetschimmel .. 47
- Wintertenen .. 48
- Wondroos .. 33
- Wrijvingsblaren .. 17
- Zonverbranding .. 49
- Zuurbranden .. 77
- Zweren .. 50