

Medicinale
Kruidentuin
Amstel-Glorie



De Medicinale Kruidentuin van Amstelglorie



Van de samensteller

Op de plattegrond van de Medicinale Kruidentuin van Amstelglorie is te zien welke kruidenplanten er in de tuin voorkomen.

Ik heb getracht van elke plant een beschrijving te geven en heb die o.a. opgezocht op Internet en voornamelijk op de websites van:

- kruidengeneeskunde.be
- neerlandstuin.nl
- plantaardigheden.nl
- wilde-planten.nl
- WikipediA

Deze beschrijvingen zijn niet volledig en van sommige planten waren slechts zeer sumiere beschrijvingen te vinden.

Toch leek het mij handig om dit mapje te maken, zodat het inzichtelijk maakt wat er op de kruidentuin groeit.

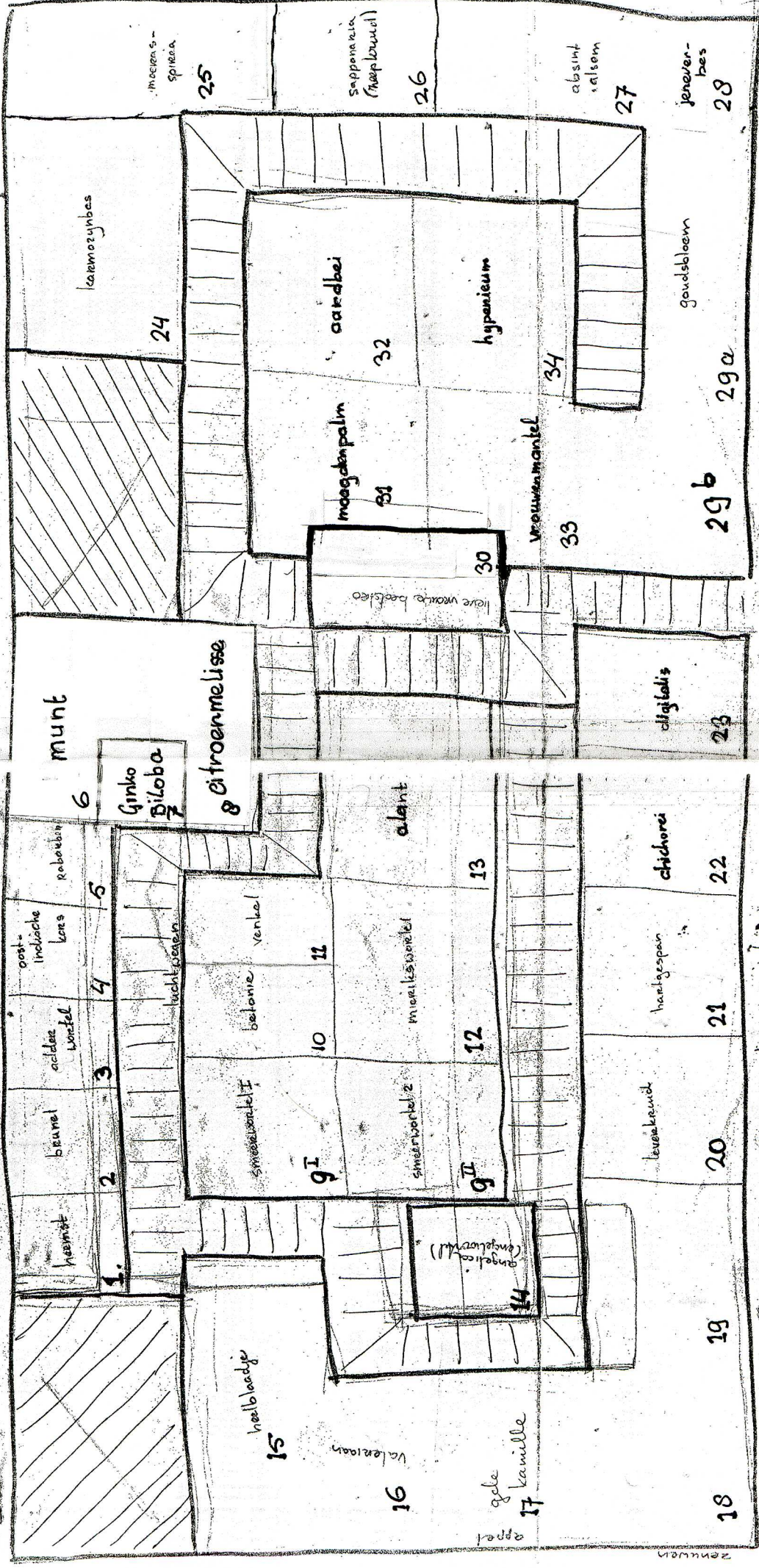
De geneeskundige toepassingen zijn volgens mij discutabel en niet aan te bevelen.

Het is meestal gebaseerd op historie en folklore.

Maria Dijkman

kleuren

mond en gebit

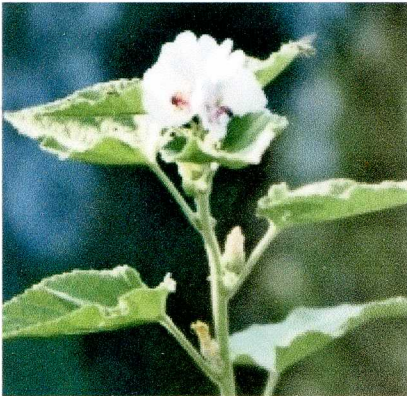


48 483884

- heermst
- bruinell
- hypericum
- chichorei
- hartgespan
- heilbloedje
- valeriana
- angelica
- betonie
- agumome
- lieve vroeue bedstee
- citroenmelisse
- gele kamille

zenuwen

1. Heemst (*Althaea officinalis*)



Algemeen

Heemst is een plant uit de kaasjeskruidfamilie. De soort staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als vrij zeldzaam en matig afgenomen.

De plant wordt 60-150 cm hoog en is fluweelachtig behaard. Ook de deelvruchten zijn behaard. Heemst bloeit van juli tot september met bleekroze bloemen. Heemst komt voornamelijk voor in brakwater in rietmoerassen, in slootkanten en verruigde gebieden. Komt ook langs het IJsselmeer voor.

Heemst bevat een geneeskrachtige slijmachtige stof. De Latijnse naam "Althea" komt van het Griekse "altho" (genezen). De plant stamt uit China, maar was al bij de oude Egyptenaren in gebruik. Hij werd gekweekt vanwege zijn zoete wortels, waarvan snoepgoed (marshmallows) werd gemaakt.

Gebruik Inwendig

- Heemst heeft een verzachtende werking bij ontstekingen of irritaties van longen, ingewanden en urinewegen.
- Bij bronchitis, droge hoest, zweren in de mond (als spoelmiddel), keelpijn, maagproblemen, darmproblemen, droge constipatie, nierziekten, nierstenen en blaasontsteking.
- Neem bij een droge huid enkele maanden een extract.
- Drink na lange luchtreizen een thee tegen uitdroging.

Gebruik Uitwendig

- Gebruik in brijomslagen en cremes om splinters uit te trekken, wonden te reinigen en bij steenpuisten, abcessen en zweren.
- In spoelingen en kompressen bij eczeem.
- Gebruik bij insectenbeten een zalf van poeder van de wortel en water. Ook kunnen verse bladeren direct op de beet worden gelegd.

Folklore

Tegenwoordig krijgt een baby bij het doorkomen van tandjes een synthetische bijtring tussen zijn maagdelijk tandvlees gestopt. Vroeger was dat anders! Toen kregen de ze een heemstwortel om de pijn te verzachten.

2. Brunel (*Prunella*)



Brunel is een overblijvende plant, 7 tot 45 cm. hoog die bloeit van mei t/m september.
Stengels: De opstijgende tot rechtopstaande stengels zijn kort behaard of bijna kaal. De soort heeft bovengrondse uitlopers.

Bladeren: De eironde tot langwerpige bladeren hebben een gave rand of zijn zwak gekarteld. De schutbladen zijn meer breed dan lang, hebben ook een gave rand en gaan aan de top plotseling over in een stekelpunt.

Bloemen: De bloemhoofdjes (meestal 6-bloemige schijnkransen) vind je in de bladoksels van de schutbladen. De bloemen zijn blauwpaars of zelden roze en 0,8 tot 1½ cm groot, ongeveer 2 keer zo lang als de kelk. Ze hebben een grote bovenlip met 3 kleine tanden, een 2-slippige onderlip met 2 kleine zijslippen en 1 grote, franjeachtig getande middenslip. De kelktanden zijn toegespitst. De tand van de lange meeldraden is priemvormig en recht.

Biotoop

Bodem: Zonnige tot soms licht beschaduwde plaatsen op vochtige, matig voedselrijke grond, vaak min of meer verdichte, zwak zure tot kalkhoudende grond (leem, zand, zavel, veen en lichte klei).

Groeiplaatsen: Bermen, grazige duinvalleien, leemafgravingen, langs bospaden, akkers, waterkanten, grasland, gazons, weinig bemeste weilanden, ingezakte molshopen en glooiingen.

3. Adderwortel (*Polygonum*)



De **Adderwortel**, synoniem: *Polygonum bistorta*) is een overblijvende plant uit de duizendknoopfamilie (*Polygonaceae*) en wordt tussen de 30 en 60 cm. hoog. De naam is afgeleid van de slangachtige wortel. Ook de soort aanduiding *bistorta* wijst in deze richting, dit betekent tweemaal gedraaid.

De plant kent verschillende volksnamen zoals addertong, bloedkruid, hertstong met bloemen, longenkruid, miltkruid, naterwortel, njerrewoartel (Fries) en slangenwortel.

De plant begint met een wortelrozet en heeft een rechtopstaande stengel met een aarvormige bloeiwijze. Hierbij komen de mannelijke en vrouwelijke bloemen aan één stengel voor. De uit een wortelrozet ontspringende bladeren zijn driehoekig-eirond. De plant groeit aan oevers van sloten, vaak in groepen. De bloeitijd loopt van mei tot augustus.

De plant komt in Nederland in het wild in veenriviertjes voor; het aantal groeiplaatsen neemt langzaam af. De plant wordt regelmatig in tuinvijvers gekweekt en verwildert vandaar uit. In Europa komt de plant overal voor behalve in het noorden van Scandinavië. Ook in Azië komt de plant in de gematigde streken voor. In Noord-Amerika is de plant ingevoerd en kan onder andere in Alaska gevonden worden

Toepassingen

Reeds in de 15e eeuw werd de plant gebruikt in de geneeskunde. De heilzame eigenschappen van de plant waren al in de 15e eeuw bekend, hiervoor werd het kruid ook al beschreven maar dan onder andere namen. Voornamelijk werd de plant gebruikt als wondkruid of als bloedstelpend middel. Bij mond- en tandvleesontsteking om de mond mee te spoelen, voor de keel als gorgelrank.

Ook was het door de vorm van de wortel in gebruik tegen slangenbeten en ander gif (signatuurleer), een oude naam voor het kruid was dan ook 'serpentaria'. Het is nog steeds één van de beste samentrekkende kruiden. In het verleden werd de plant veel als groenten gegeten, met name de spruiten en het jonge blad. Werd ook gebruikt bij het leerlooien.

4. Oost-Indische Kers (*Tropaeolum majus*)



De **Oost-indische Kers**, die dienst doet als fraaie sierplant, is een vorstgevoelige eenjarige klimplant, dat enkel in een mild klimaat kan overleven. Zaai dus pas in de volle grond als je zeker bent dat de vorst uit de grond is. Wie veel bloemen wil, kan deze het best kweken in niet al te rijke grond. Humus doet vooral het blad groeien en dat is nadelig voor de bladvorming.

De bloemen, die van juli tot oktober de plant sieren, zijn betrekkelijk groot en hebben de vorm van een trechter. De kleur kan verschillen van geel, oranje tot vuurrood. Van de Oost-Indische kers bestaan er diverse rassen die naargelang de soort klimmen, kruipen of hangen. Traditioneel kennen we de oost-Indische kers echter als een klimplant die gemakkelijk 2,5 tot 3 meter groot wordt.

Deze éénjarige planten zaaien zich vaak vanzelf weer uit. Je groententuin blijft bespaard van bladluizen wanneer je er Oost-Indische kers tussen zaait of plant. Dit kruid trekt immers zweefvliegen aan waarvan larven zich voeden met vervelende luizen. Extract van

Toepassingen

De plant heeft medicinale eigenschappen en heeft de reputatie een uitstekend antibioticum te zijn. De zaden, bladeren en bloemen kunnen je van dienst zijn bij infecties van de urine- en luchtwegen. Je mond en keel kan je ontsmetten door goed op het blad van de Oost-Indische kers te kauwen. Het stimuleert de vorming van rode bloedlichaampjes. Het zorgt voor een goede doorbloeding. De scherp smakende blaadjes en de iets mildere bloemen bevatten veel vitaminen C, dat is dus mooi meegenomen. Het verse sap kalmeert de hoest.

5. Rabarber (*Rheum rhabarbarum*)



Rabarber is een plant uit de duizendknoopfamilie. De plant wordt gekweekt vanwege zijn eetbare delen.

Rabarber staat al meer dan 5000 jaar bij de mens in de belangstelling, in het begin echter alleen als geneesmiddel. De Chinezen hebben dit gewas, uit de Aziatische steppen, als eerste in cultuur gebracht. Uit de wortel werd en wordt nog steeds een sterk purgeermiddel gewonnen. Omstreeks 1600 ontdekte John Gerard, hofbotanicus van de Engelse koning Charles I, dat de stelen gegeten kunnen worden. Het duurde echter tot ver in de achttiende eeuw, voordat rabarber als groente een grotere bekendheid kreeg. In Nederland en België vindt de teelt vanaf ongeveer 1900 plaats.

Rabarber is voornamelijk in de zomer op de markt, maar ook kan rabarber al vanaf november gekocht worden. Dit is mogelijk doordat de rabarberpollen geforceerd kunnen worden. Bij de buitenteelt is het belangrijk om na de langste dag geen stelen meer te oogsten, opdat de plant voldoende reservestoffen voor het volgend jaar kan vormen. Voor de forceerteelt worden één tot drie jaar oude pollen in de winter in donker gemaakte schuren of kassen opgezet. Alvorens de pollen kunnen worden geforceerd, moeten zij voldoende koude hebben gehad om de knoprust te doorbreken. Dit kan via natuurlijke of kunstmatige (in koelcellen) weg worden verkregen. Vroege rassen hebben minder koude nodig dan late rassen.

Voor de vroege teelt worden de pollen buiten afgedekt met plastic folie.

De plant heeft dikke bladstelen en grote bladeren. Er zijn rassen met rode stelen en met groene stelen. Voor de verse markt worden alleen rassen met rode stelen geteeld, waarvan Frambozen Rood de meest donkerrood gekleurde stelen heeft. Voor de conservenindustrie wordt het ras Goliath geteeld dat groene stelen heeft, omdat de industrie geen gekleurde moes wil produceren.

6. Munt (*mentha spicata*)



De **Aarmunt** of groene munt is een sterk geurende, vaste plant die behoort tot de lipbloemenfamilie (*Lamiaceae*). De soort wordt als keukenkruid gebruikt. Maar kan ook als thee tegen maagpijn dienen.

De plant is vaak verwilderd en komt van nature voor in Midden- en Zuid-Europa. Na de bloei is de plant niet meer bruikbaar als keukenkruid of voor medicinaal gebruik door verlaging van het gehalte aan gewenste inhoudstoffen.

De uitlopers vormende plant wordt 30-80 cm hoog. De bladeren zijn afgerond tot hartvormig.

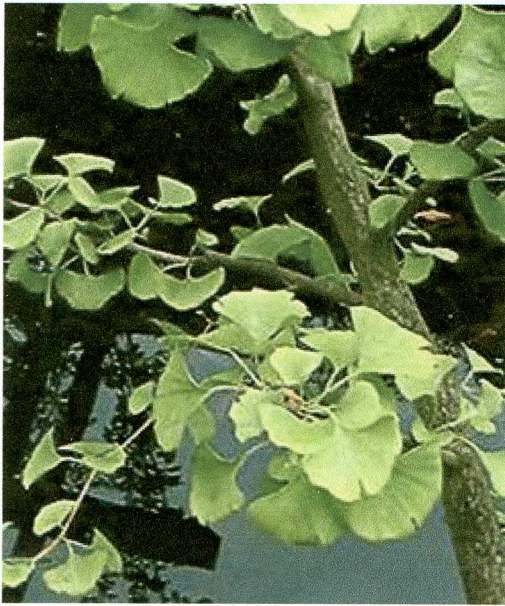
De aarmunt bloeit van juli tot september met rose, violette of witte, 2,5-3 mm grote bloemen. De bloemen zijn gerangschikt in twee schijnkransen.

De vrucht is een vierdelige splitvrucht.

Inhoudstoffen

De bladeren van de kruizemunt bevatten talrijke etherische oliën, waarvan de belangrijkste carvon is, dat ook in karwij voorkomt. Er zit bij deze muntvariëteit echter maar weinig menthol in de bladeren.

7. Ginkgo Biloba



Ginkgo Biloba is een boom in de plantenfamilie *Ginkgoaceae*, en wordt ook wel *ginkgo*, *Japanse notenboom*, *Japanse tempelboom* of *Chinese tempelboom* genoemd. Deze boom is een levend fossiel, nagenoeg onveranderd sinds de tijd van de dinosauriërs.

De ginkgo zit tussen een naaldboom en een loofboom in; het is echter geen van beide. De plant behoort namelijk tot een aparte orde van naaktzadigen, die gedurende het mesozoïcum (248 tot 65 mln. jaar geleden) van grote betekenis was, maar thans op één soort na is uitgestorven.

De geslachtsnaam van de enige overgebleven soort, *Ginkgo biloba*, komt van het Chinese *Ginkyo*, wat betekent *zilveren abrikoos*. Het woord *biloba* betekent *twee lobben* en verwijst naar de vorm van de bladeren.

Symboliek

In het Verre Oosten is de ginkgo een voorwerp van verering. In Japan wordt de boom als een god vereerd. De ginkgo staat symbool voor onveranderlijkheid, hoop, liefde, toverkracht, tijdloosheid, en een lang leven. Vele kunstenaars zijn geïnspireerd door de Ginkgoboom. Het was de lievelingsboom van Goethe. Hij heeft er enkele honderden opgekweekt en geplant. Ook schreef hij er een sonnet over.

Beweringen en toepassing

Naar verluidt wordt in China reeds duizenden jaren de zaden van de ginkgo gebruikt bij ademhalingsproblemen, blaas- en nierproblemen, spijsverteringsproblemen, gehoorverlies en andere kwalen. De bladeren worden onder andere gebruikt om de bloedsomloop te verbeteren, bij ademhalingsproblemen, gehoorverlies, geheugenverlies, huidziekten, en angst. Ook preparaten die Ginkgo biloba bevatten zijn zeer populair, vooral in de landen om ons heen, voornamelijk in Duitsland en Frankrijk, voor de bestrijding van circulatiestoornissen in de hersenen en de ledematen. In Nederland wordt ginkgo op recept voorgeschreven voor etalagebenen. Vooral in de homeopathie gelooft men in de rol van dit kruid in de behandeling en preventie van leeftijdsgebonden klachten. De Ginkgoboom wordt dan gebruikt tegen problemen met de bloedsomloop.

8. Citroen melisse (*Melissa officinalis*)



Citroenmelisse is een vaste plant die tot de lipbloemenfamilie (*Lamiaceae*) behoort. De plant ruikt naar citroen. De plant groeit voornamelijk in Zuid-Europa, maar is in meer gematigde streken als Nederland en België eenvoudig te vermeerderen aangezien de plant 's winters door middel van wortelstokken voortleeft. De plant wordt circa 0,5 m hoog.

Botanische naam

De geslachtsnaam '*Melissa*' staat voor '*honingplant*' of '*honingbij*'. De soortnaam '*officinalis*' slaat op de al van oudsher bekende medicinale werking van het kruid.

Toepassing

De vierkante stengel wijst op weerstand, net als het onuitroeibare wortelstelsel. De beharing op blad en stengel is een aanwijzing voor een positief effect op huid en slijmvliezen. De lichtgroene kleur van het blad wijst op een milde werking, met name voor maag en milt. De geelwitte bloemen verwijzen naar een kalmerende werking op de *spijsvertering*, met name op de lever. Soms is het blad hartvormig. De duidelijk waarneembare geur van de plant geeft aan dat Citroenmelisse op en via het *zenuwstelsel* werkt.

9. Smeerwortel – 1 en 2 (*Symphytum officinale*)



De **Gewone Smeerwortel** is een vaste plant uit de ruwbladigenfamilie (*Boraginaceae*). Deze soort is in België en Nederland een algemeen voorkomende plant in bermen, op dijken en bij slootkanten. Dit geldt voor geheel Europa met uitzondering van het hooggebergte. De plant is in Noord-Amerika ingevoerd en verwilderd.

De plant wordt 40-100 cm hoog met van mei tot augustus witte, roze of paarse, dicht opeen in een hangende tros gegroepeerde bloemen. De bloemen zijn klokvormig, 2-4 cm groot. De kelkbladen zijn spits, en 1/3 van de buisvormige, vergroeide kroonbladen.

Zowel de stengel als de lancetvormige bladeren zijn ruwbehaard. Het wortelblad is het grootst, dit kan 25 cm lang zijn. De hogere bladeren zijn gevleugeld langs de stengel, dat wile zeggen: het blad loopt door langs de stengel tot het vorige blad. De bladeren zijn aan de onderzijde geaderd.

De ronde, holle stengels zijn vertakt. De wortel is van buiten zwart, van binnen wit.

Toepassing

De soort aanduiding *officinale* (uit de apotheek) duidt aan dat de plant vanouds medische toepassingen heeft gekend. Vooral de wortel werd verzameld. De plant bevat onder meer symphytocynoglosine, consolidine, choline, en 0,8-1 % allantoïne.

De plant werd en wordt met name uitwendig toegepast, in de vorm van omslagen bij botbreuken, wonden, en gewrichtsontstekingen. Onderzoek heeft uitgewezen dat allantoïne de heling van wonden inderdaad kan bevorderen door de stimulering van de vorming van nieuwe cellen.

Geschiedenis

Waarschijnlijk wordt de plant reeds genoemd in oude Griekse bronnen. Er wordt melding gemaakt van een gunstig effect op de genezing van wonden.

Bij de Romeinen schreef Plinius de oudere in zijn *Naturalis Historica* over de smeerwortel. Apuleius noemt gedroogde plantendelen in wijn als middel bij hevige menstruatie. Jan Yperman noemde in de 14e eeuw de smeerwortel 'confilie'. Ook hij vermeldt de genezing van wonden.

10. Betonie (*Stachys officinalis*)



De **Betonie**

is een inheemse plant, die echter zeldzaam in het wild voorkomt. Ze heeft wel haar plaats gevonden in de siertuin, en er zijn meerdere cultivars van verkrijgbaar.

De Betonie behoort tot de familie van de lipbloemigen (Lamiaceae). Ze heeft dan ook de typische kenmerken van deze familie, met naast de bekende 'lip'bloem, ook de vierkante stengel en de kruisgewijs ingeplante bladeren.

Teelt en Oogst

Betonie vraagt een droge standplaats in zon tot halfschaduw, en verkiest een neutrale tot lichtzure bodem. De plant kan vermeerderd worden door zaaïen of scheuren in herfst of lente.

Toepassingen

Eigenschappen

Wormdrijvend, samentrekkend, spijsverteringsbevorderend, vochtafvoerend, ophoesten van slijm bevorderend.

Gebruik

Betonie is een kruid dat tegelijk een tonische (versterkende) en een ontspannende invloed uitoefent op het zenuwstelsel. Het is dan ook bruikbaar voor symptomen die samenhangen met angst en spanning. Het is verzachtend bij spanningshoofdpijn, maar wordt ook gebruikt bij hoofdpijn die samenhangt met verhoogde bloeddruk (en dan vooral als die hoge bloeddruk stress-gerelateerd is). Andere indicaties zijn faalangst, innerlijke onrust, en zenuwpijnen, vooral in het aangezicht.

Betonie wordt ook gebruikt bij de behandeling van astma en (astmatische) bronchitis, eveneens vooral dan als stressfactoren mee een rol spelen in het probleem.

De Engelse volksnaam 'Woundwort' slaat op het gebruik van de plant bij verwondingen, en door zijn samentrekkende en wondhelende eigenschappen is het kruid inderdaad ook te gebruiken bij de behandeling van vooral verse en eerder schone verwondingen. Het kruid doet de kleine bloedvaatjes samentrekken en is dus geschikt om het eerste bloeden te stelpen, wat echter minder gewenst is als de wonde vuil is. In een later stadium zullen de looizuren de eiwitten in het wondvocht doen denatureren en zo een beschermend laagje op de wonde vormen. Ook hier geldt: niet gebruiken bij geïnfecteerde wonden, wel bij bijvoorbeeld een moeilijker helende schaafwonde.

11. Venkel (*Foeniculum vulgare*)



Venkel is een plant uit de schermbloemenfamilie (*Apiaceae*). Het is een naar anijs smakende plant die als kruid gezien wordt (de takken en draadachtige bladeren), maar ook als groente en dan vooral de verdikking van de onderkant van de steel die aan de voet van de plant groeit (de *venkelknol*). De venkelplant kan tot boven manshoogte groeien.

De zaden staan al eeuwenlang bekend om hun geneeskrachtige werking. Ze worden op verschillende manieren tot medicijn verwerkt. De krachtigste vorm daarvan is de venkelolie, die uit de zaden wordt geperst. Een andere mogelijkheid is het trekken van extracten (bereid als thee) uit de zaden.

Venkelzaad werd in de middeleeuwen gebruikt om tijdens de vastenperiode het hongergevoel te onderdrukken. Venkel wordt in de kruidengeneeskunde vooral gewaardeerd vanwege de heilzame werking op de spijsvertering.

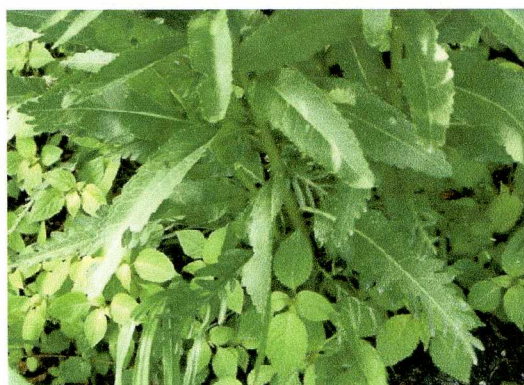
Eigenschappen

Verwarmend, krampwerend, tegen winderigheid, diuretisch, antiseptisch en goed bij borstvoeding.

Opgelet!

Vermijd grote hoeveelheden tijdens de zwangerschap. Normale hoeveelheden in gerechten zijn veilig.

12. Mierikswortel (*Armoracia rusticana*)



Mierikswortel gedijt zowel in de zon als in de halfschaduw.

De plant moet diep kunnen wortelen, in voedingsrijke grond met voldoende vochtigheid. Daarnaast heeft de plant veel ruimte nodig om meerdere jaren na elkaar rustig uit te kunnen groeien.

De plant toont een omvangrijke, krachtige wortelrozet met lancetvormig blad met gekartelde rand, dat 1 m lang kan worden. In het tweede jaar volgt in het voorjaar de bloei: dichte bloeipluimen van wel 1,5 m hoog, bezet met kleine blaadjes en witte, geurende bloemblaadjes. Interessant zijn de flinke, vlezige wortels die aan de buitenkant bruin maar binnenin wit zijn.

Zij bevatten veel vitamine C en een zwavelhoudende etherische olie (mosterdglycosiden), die voor de scherpe smaak verantwoordelijke is.

De mierikswortel werd vroeger net zoals zoveel kruiden gebruikt in de keuken, maar ook als (uitwendig) medicijn. Tegenwoordig weten we ook nog niet genoeg van de mogelijkheden die dit soort kruiden te bieden hebben. Mierikswortel met gladde schil is zoet van smaak terwijl de mierikswortel met ruwe schil zeer scherp is. Bij het raspen van de wortel komt er een scherpe mosterdolie vrij waardoor net als met ui de tranen over je wangen rollen.

Historie

De wortel was 3000 jaar geleden al bij de Oude Grieken bekend en wordt veel in Noord- en Centraal-Europa toegepast. In de joodse keuken wordt hij gebruikt als smaakmaker, bijvoorbeeld bij vis. Tijdens het Pesachfeest wordt mierikswortel gegeten als 'maror', het bittere kruid, dat symbool staat voor de moeilijke tijd die de joden hadden tijdens de slavernij in het Oude Egypte. In Japan is er een sterkere variant (*wasabia japonica*) die niet met zuur gecombineerd wordt en een vast onderdeel van sushi is onder de naam wasabi.

Voedingswaarde en toepassingen

De consumptie van mierikswortel wordt wel aanbevolen als therapie tegen jicht als gevolg van een overconsumptie van eiwitten, maar het eten van een te grote hoeveelheid kan pijnlijke gevolgen bij het plassen opleveren. Bij bijzonder grote hoeveelheden kan bloederige diarree en overgeven optreden. Maar in beperkte hoeveelheden wordt het algemeen als veilig beschouwd.

13. Alant (*Inula*)



Algemeen

Deze hoge plant heeft enorme bladeren en gele bloemen die lijken op dubbele, wat slordige zonnebloemen. Het helpt bij het herstel van ziekten en heeft een opwekkende werking.

Eigenschappen

Slijmoplossend, krampwerend, antiseptisch.

Gebruik Inwendig

- Alant is voortreffelijk bij een droge hoest, chronische bronchitis, kroep en kinkhoest.
- Het is ook goed bij neusverkoudheid.
- Bij geringe eetlust, slechte spijsvertering, winderigheid, steken in de zij door indigestie, ziekte of ouderdom, algemene verzwakking, lusteloosheid.
- Als spoelmiddel bij losse tanden en ontstoken tandvlees.

Gebruik Uitwendig

- Plaatselijk bij korsten en puistjes.

Folklore

Alant wordt al heel lang toegepast. De Grieken en Romeinen kenden het al. In 77 schreef Plinius dat Julia Augustus 'geen dag voorbij liet gaan zonder wat alantwortel te eten, ter bevordering van de spijsvertering en het humeur'.

Angelsaksische auteurs sloegen de plant hoog aan, vooral als middel tegen ziekten die veroorzaakt waren door boosaardige elfen.

De gesuikerde wortel werd op markten verkocht als snoep en middel tegen borstklachten. Op reis kauwde men erop tegen infecties.

In Rusland drinkt men wodka met alant tegen hoesten in de winter. In China gebruikt men om dezelfde reden alantbloemen (*Inula japonica*).

14. Engelwortel (*Angelica*)



Algemeen

Deze imposante plant is verbonden met de aartsengel Rafael. Hij zou in de 10e eeuw in een droom aan een monnik zijn verschenen met de mededeling dat het kruid de pest kon genezen. Zo ontstonden de naam engelwortel (of engelkruid) en de medicinale toepassing ervan tegen de pest.

Eigenschappen

Bevordert de bloedsomloop, krampwerend, tegen winderigheid, bittertonisch, antiseptisch, slijmoplossend, zweetdrijvend, diuretisch, menstruatie opwekkend. In het algemeen verwarmend en versterkend.

Gebruik Inwendig

- Bij indigestie, slechte eetlust, winderigheid, misselijkheid en maagkolieken.
- Bij pijn door vertraagde menstruatie.
- Bij bronchitis en hoesten met hardnekkig slijm.
- Helpt bij astma.
- Bij keelpijn, verkoudheid, griep en koorts.
- Bij algemene verzwakking, chronische vermoeidheid, kouwelijkheid. Goed voor de spijsvertering bij kouwelijke naturen

Gebruik Uitwendig

- Engelwortelolie wordt gebruikt bij massage van stijve gewrichten en pijnlijke spieren.

Opgelet!

Gebruik geen engelwortel tijdens de zwangerschap. De verse plant kan, bij fel zonlicht, soms huiduitslag veroorzaken.

15. Heelblaadjes (*Pulicaria dysenterica*)



Heelblaadjes behoort tot de familie van de Asteraceae (Compositae)

Het is een overblijvende plant, 60 tot 90 cm, die bloeit van juli t/m september. Hij heeft sterk vertakte, kruipende wortelstokken met uitlopers. De stengels staan stijf rechtop, zijn meestal strobruin, in de bovenste helft vertakt. En groeien in groepen.

Bladeren: Grijsgroen, viltig behaarde bladeren, 3 tot 8 cm, de onderste zijn langwerpig, de stengel voor de helft omvattend, de bovenste driehoekig-eirond, een hart- tot pijlvormige voet, de stengel omvattend, aan de rand verwijderd gezaagd, iets omgerold, van boven poedig vrij kaal, een fijn wrattig oppervlak, aan de onderkant lang witviltig.

Bloemen: Losse iets schermvormige pluimen, bloemen 1½ tot 2½ cm, lintbloemen geel, horizontaal af staand, 2 keer zo lang als het groene, beklierde omwindsel, buisbloemen dooiergeel, omwindselbladen lijnvormig, viltig.

Vruchten: Zaden met vruchtpluis van haren en een buitenste krans van vergroeide vliezige schubben.

Bodem: Zonnige tot soms licht beschaduwde plaatsen op vochtige tot vaak natte, matig voedselrijke, humushoudende, kalkhoudende en/of brakke grond.

Groeiplaatsen: Duinvalleien, bermen, dijken, oevers (kanalen, rivieren, beken en sloten), grasland, greppels, langs spoorwegen, ruige rietmoerasjes, leemgroeven, kleigroeven en in ruigten tussen laag struikgewas.

Biotoop

Wereld: Zuidwest- en Midden-Azië en West-, Midden- en Zuid-Europa.

Nederland: Algemeen in Zeeland, vrij algemeen in de duinen, Zuid-Limburg, het rivierengebied, langs de Dommel en langs het IJsselmeer, vrij zeldzaam in het Waddengebied, elders zeldzaam tot zeer zeldzaam.

16. Valeriaan (*Valeriana officinalis*)



Algemeen

Valeriaan werd vroeger gebruikt in parfums, maar tegenwoordig wordt de lucht daarvoor te penetrant gevonden. De wortel wordt medicinaal toegepast bij allerlei nerveuze aandoeningen, zoals migraine en slapeloosheid.

Eigenschappen

Ontspannend, kalmerend, windverdrijvend, krampwerend, licht pijnstillend.

Gebruik Inwendig

- Bij slapeloosheid, angstigheid (eventueel met depressiviteit), prikkelbaarheid, prikkelhoest, spanningshoofdpijnen, migraine, paniekaanvallen, hartkloppingen, menstratiepijn, gevoelige darmen, spanningsconstipatie en darmkrampen.

Opgelet!

Bijzonder temperamentvolle mensen, die slapeloos zijn door overactiviteit, kunnen bij valeriaangebruik hun symptomen verergerd zien. Grote doses kunnen leiden tot een zwaar gevoel in het hoofd. Gebruik daar om liefst tabletten met combinaties van kruiden. Valeriaan is ongeschikt voor kleine kinderen.

Folklore

Valeriaan gold in de Oudheid als middel tegen vele kwalen. Men nam het onder meer om het gezichtsvermogen te verbeteren, als hoestdrank, bij geïnfecteerde wonden en tegen de pest.

De Grieken verwezen in hun benamingen van de plant naar zijn geur. In de 16e eeuw werd hij tussen het beddengoed gelegd. Waarschijnlijk meer om een goede nachtrust te schenken dan vanwege de geur.

In deze eeuw werd valeriaan veel gebruikt als kalmerend middel bij luchtaanvallen. Het was in die zin een voorloper van de moderne kalmeringsmiddelen.

17. Gele Kamille (*Anthemis tinctoria*)



De **gele kamille** behoort tot het geslacht schubkamille (*Anthemis*), een geslacht dat tot de composietenfamilie *Asteraceae* behoort. De soort komt van nature voor in Europa en West-Azië. Het is een tweejarige plant.

Het geslacht schubkamille onderscheidt zich van het geslacht kamille (*Matricaria*), doordat bij schubkamille stroschubjes in het bloemhoofdje voorkomen. Dit zijn de vliesjes die zich tussen de verschillende buisbloempjes bevinden. De botanische naam *Anthemis* is afgeleid van antheon dat bloem betekent.

De soort is van nature zeer zeldzaam in Zuid-Limburg en zeldzaam in stadsgebieden, maar komt elders voor als adventiefsoort of ingezaaid.

De plant wordt 30-60 cm hoog en heeft enkel vierdelige bladeren met gelobde tot diep ingesneden slippen. Gele kamille bloeit van juni tot september met gele lintbloemen. De bloemhoofdjesbodem is halfbolvormig en na de bloei niet verlengd.

De vrucht is een samengedrukt vierkantig nootje met scherpe vleugelranden. Het vruchtpluis (pappus) is zeer kort en kroontjesachtig.

Gele kamille komt voor op open, droge grond langs spoorwegen en op zandvlakten.

20. Leverkruid



De bladeren en bloemtoppen van het **Leverkruid** worden medicinaal gebruikt. Leverkruid behoort tot dezelfde familie als *Echinacea* en de *Margriet*. Leverkruid groeit met name in Noord Amerika.

Te gebruiken bij

- verkoudheid/keelpijn
- griep
- hydropsie (valse waterzucht)
- overgewicht en vetzucht
- waterbreuk

Historisch of traditioneel gebruik

Bij de indianen in Noord Amerika werd Leverkruid gebruikt voor een brede scala van aandoeningen, waaronder met name de koortsgerelateerde aandoeningen. Dit gebruik werd door de Europeanen overgenomen en er wordt zelfs beweerd dat het effectief zou zijn bij malaria.

Actieve delen

Leverkruid bevat sesquiterpene lactoëen, zoals euperfolin, euperfolitin en eufoliatin, maar ook polysacchariden en flavonoiden. In laboratoriumtests is gebleken dat Leverkruid immuun celfuncties zou stimuleren. Dit verklaart mogelijk waarom Leverkruid effectief is bij lichte infecties zoals verkoudheid en griep

21. Hartgespan (*Leonurus cardiaca*)



De bladen zijn kruisgewijs tegenoverstaand. De bloemen zitten op de knopen

Wie eens een **Hartgespan** heeft gezien, zal deze plant niet zo snel vergeten. De prachtige bladvorm lijkt wel op de hand van Fatima. Nu moet je natuurlijk wel eens in een land met een Arabische cultuur geweest zijn om te weten hoe de hand van Fatima er dan uitziet.

De hartgespan (*Leonurus cardiaca*) was een tuinplant vanwege de geneeskrachtige eigenschappen. Omdat er geen thee meer van de bladen wordt getrokken en er ook geen middelen meer van worden gefabriceerd, verdwijnt de plant langzaam maar zeker. Aanvankelijk werd een aftreksel van de plant gebruikt bij een te snelle of onregelmatige hartslag. Het aftreksel heeft vooral een kalmerende werking. In een ver verleden werd het kruid gebruikt tegen menopauze problemen en postnatale depressies. De tweede naam *cardiaca* betekent vertaald zoveel als hart of maagmond betreffende.

Hartgespan is nog maar op enkele plaatsen verwilderd te vinden: in Zuid-Limburg, de Utrechtse heuvelrug, in de duinstreek en in heemparken. Van oorsprong komt de plant uit Azië. De plant groeit op vochthoudende, humeuze gronden, die vooral rijk zijn aan stikstof en kalk. De hartgespan is een indicatorplant voor stikstofrijke grond, net zoals brandnetels en meidoorn dat zijn. De hartgespan is helaas zelden te koop als tuinplant.

De hartgespan behoort tot de familie van de lipbloemigen (Labiatae). Het is een sterk geurende, vaste plant. De bladvorm is handvormig en ingesneden. Er zijn drie tot zeven getande lobben, die vanaf de voet uitwaaiëren. Vanaf juni tot in augustus bloeit de plant in kransen met rode, lichtroze en soms witte bloemen. De plant groeit met een wortelstok. Daaruit groeien sterk behaarde, vierkante stengels, die massief gevuld zijn. Een hartgespan kan, afhankelijk van de hoeveelheid vocht in de grond, dertig centimeter tot twee meter hoog worden. De stengels zijn stijf omhoog gericht. De plant is tweeslachtig.

Een hartgespan is geschikt voor een plaatsje nabij de oever van een natuurlijke vijver. Dan zal de plant zich geleidelijk aan uitbreiden zonder te woekeren. Wellicht dat u dan een even omvangrijke groep van de hartgespan krijgt als het rijk van de Fatimieden ooit groot was.

22. Cichorei (*Cichorium intybus*)



Cichorei bloeit azuurkleurig blauw

Het ziet er naar uit, dat de plant in steeds meer situaties weer een kans krijgt om te groeien en te bloeien.

Cichorei is een composiet met de mooie naam *Cichorium intybus* (het Latijnse woord intybus is waarschijnlijk afgeleid van het Arabische woord hendibeh, evenals endivia: andijvie). Het is absoluut de wilde vorm van Brussels lof/witlof. Van de gedroogde en gemalen wortels wordt namaakkoffie gebrouwen. Andijvie (*Cichorium endivia*) is de meest naaste soortgenoot van wilde cichorei, maar die is niet in het wild te vinden.

Geen tuinplant

Wilde cichorei komt niet overal voor. Droge, kalkrijke zand- en kleiige gronden zijn de biotoop waar de plant meestal wel is te vinden. Aan zogenoemde bermmengsels wordt vaak ook cichorei toegevoegd. Juli en augustus zijn de maanden dat de plant bloeit. Helaas worden in augustus (weg)bermen en dijkellingen gemaaid en verdwijnen dan vaak de in bloei staande planten. Cichorei heb ik nooit tussen het aanbod vaste planten aangetroffen. Het is een overblijvende (vaste) plant. Wie cichorei in z'n tuin wil hebben, zal moeten zaaien.

's Vanuit de trein, de auto of fietsend de bermen afspeuren, is de andere mogelijkheid om kennis te maken met deze inheemse plant. Je zult ze niet over het hoofd zien: ze worden tachtig tot honderdtwintig centimeter hoog.

Toepassingen

Spijsvertering

Grote schoonmaker van de darmen en de lever, bij nerveuze aandoeningen in de spijsvertering via het zenuwstelsel. Bij wormen. Alle klachten die met de lever samenhangen en die zich uiten in de ogen, denk aan het geel worden van de ogen bij leverklachten. Ook bij eczeem veroorzaakt door een verstoorde leverwerking. Verder bij klachten van de milt en de nieren. Zoals alle Amara pura bevordert Cichorei de eetlust. Goede werking op de pancreas door een hoog inulinegehalte.

Constitutie

Werking op het bloed, bloedcirculatie en wondheling. Bloedreiniger, goed bij een voorjaarskuur.

23. Vingerhoedskruid (*digitalis*)



Vingerhoedskruid is een geslacht uit de weegbreefamilie (*Plantaginaceae*). Het geslacht telt wereldwijd 22 twee- en meerjarige soorten. Het geslacht komt van nature voor in Europa, Noord-Afrika en westelijk Azië. De botanische naam *Digitalis* betekent vinger, de Nederlandstalige naam is dus van de botanische naam afgeleid. De naam is gegeven omdat de bloem om de menselijke vinger past.

Gemeenschappelijke kenmerken zijn buis- of trechtersvormige tweelippige bloemen, die in grote trossen staan. De soorten gedijen het best in de halfschaduw op humusrijke, goed waterdoorlatende grond. De kleur van de bloemen kan van wit via lichtroze tot paars en geel variëren.

Toepassingen

In de plantengeneeskunde vinden de soorten vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*) en de Zuid-Europese *Digitalis lanata* toepassing.

Het gebruik van een extract van *Digitalis purpurea* met glycoside voor de behandeling van hartproblemen werd voor het eerst beschreven door William Withering. In de hedendaagse geneeskunde, wordt een zuiverder vorm van digitalis gebruikt om hartritmestoornissen te behandelen.

Een groep van farmacologisch actieve stoffen wordt gewonnen uit de tweedejaars bladeren. In zuivere vorm worden de stoffen aangeduid met de chemische namen digitoxine en digoxine, of door merknamen als Lanoxin en Purgoxin.

Digitalis is een klassiek voorbeeld van een medicijn dat afgeleid is van een plant die eerst in de volksgeneeskunde werd gebruikt. Omdat het lastig is de goede dosering aan de hand van plantenbladeren te bepalen, wordt de plant nu niet meer in de volksgeneeskunde gebruikt.

24. Karmozijnbes (*Phytolacca sp.*)



De **Karmozijnbes** is een overblijvende vaste plant die in haar originele biotoop tot enkele meter hoog zou worden, doch in onze streken zelden hoger dan zo'n anderhalve meter wordt. De plant heeft dikke, holle, roodaangelopen stengels, die in een heel vroeg stadium soms voor verwarring met de Reuzenbalsemien kunnen zorgen. De 10 tot 25 cm lange bladeren zijn langwerpige, spitsuitlopend en gaafrandig.

De bloemen zijn wit tot roodaanlopend, en staan in lange trossen die, door het uitgroeien van de okseltak, tegenover de bladeren komen staan. De bloemen hebben vijf bloemdekbladeren, 10 meeldraden en 10 stampers, en groeien uit tot een 10-delige bes, waarvan de afzonderlijke delen zijn samengegroeid (en dus niet zoals bij een braam tot bolletjes kunnen worden uit elkaar geplukt).

De wortel tenslotte gaat erg diep, en is vlezig van aard.

Toepassingen

Hoewel de plant medicinaal weliswaar een aantal beloften inhoudt, kan ze ook gevaarlijk giftig zijn. Een overdosis van de bessen of van de wortel kan niet alleen leiden tot hevig braken en convulsies (stuipen), maar eventueel zelfs dodelijk zijn. Amerikaanse bronnen gaan er zelfs van uit, dat het verzamelen van een grote dosis van de wortels zonder dat handschoenen worden gedragen, er al toe kan leiden dat de giftige bestanddelen doorheen de huid worden geabsorbeerd.

De zaden worden als extreem giftig beschouwd, maar eigenlijk zou hetzelfde gelden voor de gehele volgroeide plant.

Ondanks deze nadelen heeft de Karmozijnbes toch heel wat medische indicaties gehad. De eerste Amerikaanse blanken leerden van de indianen een recept voor een zalf met karmozijnbes, die ze gebruikten voor de uitwendige behandeling van artritis en chronisch reuma en zweren.

De volgroeide bladeren van de plant werden, gekneusd, bij oogklachten toegepast, en ze zouden ook helpen bij insectenbeten.

25. Moerasspirea (*Filipendula ulmaria*)



Moerasspirea's hebben talrijke roomkleurige, 0,4-1 cm brede bloemen met vijf kroonblaadjes, die sterk naar amandel geuren. De bloem bevat veel meeldraden, die ongeveer twee maal zo lang zijn als de kroonblaadjes

De bloemen vormen schermvormige trossen die bloeien van juni tot in augustus en september.

De bladeren zijn afgebroken (oneven) geveerd en hebben een groot topblad, dat handvormig gespleten is. Er zijn twee tot vijf paar deelblaadjes, die dubbel getand en eivormig zijn. Aan de onderzijde zijn ze viltig behaard en grijsachtig. De bladeren aan de stengel staan verspreid en hebben aan de voet van de bladsteel twee steunblaadjes. De vruchtjes zijn spiraalachtig gewonden en ongeveer 2 mm groot.

Biotoop

De Moerasspirea groeit vooral op vochtige plaatsen, zoals bossen, slootkanten en rietvelden.

Toepassingen

Vroeger werd de plant gebruikt als middel tegen gal- en nierziekten, maar ook tegen jicht en zenuwpijn. De bladeren en bloemen werden gedroogd om thee van te trekken die bij koorts gegeven werd. De heilzame werking wordt toegeschreven aan verschillende aspirine-achtige verbindingen zoals isosalicine, dat in de bloemkoppen te vinden is.

26. Zeepkruid (*Sapponaria*)



Het **Zeepkruid** is een overblijvende, tot 70 cm hoge plant uit de anjerfamilie (*Caryophyllaceae*). De Nederlandse naam is afgeleid van de giftige stof saponine die de plant bevat, vooral in de wortel, en die gaat schuimen bij contact met water. De soort aanduiding *officinalis* geeft aan dat de plant medicinaal werd gebruikt.

De roze bloemen zijn met vijf tot tien stuks in een scherm of tros gerangschikt. De vijf kroonbladen per bloem zijn niet uitgerand. De roodachtige kelkbladen zijn tot een buis vergroeid. De bloeitijd loopt van mei tot september.

De langwerpige bladeren zijn tegenoverstaand.

Voorkomen

Het zeepkruid groeit onder hagen en in wegbermen, op ruderaal terreinen, vooral op zandgrond. Het verspreidingsgebied loopt van het zuiden van Europa tot het westen van Siberië.

Toepassingen

De plant werd gebruikt tegen ontstekingen.

De wortels van de plant werden vroeger gebruikt om wasgoed te bleken. Een aftreksel van de wortels werd daartoe schuimig geklopt en het schuim werd gesprend over het wasgoed wat op een bleekveld uitgespreid lag. Na droging in de zon werd het gedroogde schuim afgeborsteld. Vandaar de naam.

27. Absintalsum (*Artemisia absinthium*)



Absintalsem is een plant uit de composietenfamilie (*Asteraceae*). De soort staat op de Nederlandse Rode lijst van planten als vrij zeldzaam en matig afgenomen. Het is een vaste plant, die van nature voorkomt in de gematigde streken van Europa, Azië en Noord-Afrika. De botanische naam *Artemisia* is afgeleid van de Griekse Godin Artemis en absinthium betekent in het Oud-Grieks 'ongenoegen'. De plant staat bekend als een van de bitterst smakende kruiden.

De plant wordt 60-120 cm lang en bloeit met lichtgele bloemen van juli tot september. Absintalsem heeft veerdelige bladeren, die aan beide zijden grijs viltig behaard zijn. De plant vormt een wortelstok (rhizoom).

Absintalsem komt voor op droge, kalkhoudende, stikstofrijke, bewerkte gronden.

Toepassingen

Aan de knoppen van absintalsem wordt vanouds een geneeskrachtige werking toegeschreven. Het bittere aftreksel van deze knoppen vormt een belangrijk bestanddeel van de dranken vermout en (klassieke) absint. De smaakstoffen die daarbij een rol spelen zijn absinthine en het naar menthol ruikende terpeen thujon.

Zoals alle alcoholhoudende dranken, kan absint bij zeer veel gebruik tot verslaving leiden. Langdurig en frequent gebruik veroorzaakt vanwege het hoge alcoholpercentage (meer dan 50%) zenuw- en hersenbeschadiging.

28. Jeneverbes (*Juniperus communis*)



Jeneverbes, een groenblijvende struik of boom met naaldvormige bladeren behoort tot de Cypressenfamilie, *Cupressaceae*. De bessen benodigen 2-3 jaar om te rijpen zodat aan één boom donkerblauwe, rijpe bessen en groene, onrijpe bessen voorkomen. De boom stamt oorspronkelijk uit noordelijke streken, Noord-Azië en Noord-Amerika maar komt nu ook veel voor in de Zuid-Europese landen. Italië, Kroatië en Albanië zijn grote bessenleveranciers.

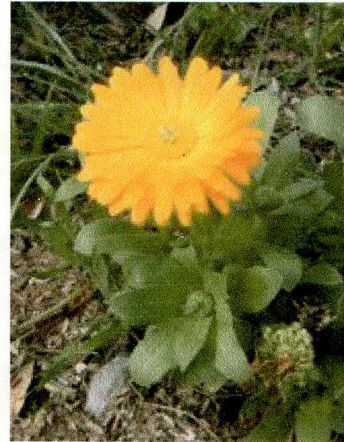
Toepassingen

Jeneverbes essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; opkomende verkoudheid, jeuk, zweertjes, jeugdpuistjes, onzuivere huid, acne, verminderde eetlust, maagzuur, gewrichtspijn, spierpijn, jicht, aambeien, cellulitis, menstruatiepijnen, reumatische klachten, overmatige transpiratie, vermoeidheid, witte vloed, blaasontsteking, angst, nervositeit, stress, vochtig eczeem en zenuwpijnen. Jeneverbes werkt ontgiftend, stimuleert de afscheiding van vloeibare en vaste giftige stoffen.

psychisch: Jeneverbesolie heeft een kalmerende, rustgevende en verfrissende werking. Vooral mensen die lijden aan stress of angsttoestanden, vermoeidheid of overspannen zijn, moeten de olie een tijdje in de verdampert gebruiken.

Verder te gebruiken bij huidaandoeningen zoals Psoriasis en Eczeem en Reuma

29. Goudsbloem (*Calendula officinalis*)



Goudsbloem is een eenjarige plant. De plant bloeit van juni tot en met september (soms nog langer) met oranje/ gele schijfblomen van 4 tot 7 cm doorsnee. De bloemen hebben aan het einde van hun bloemblaadjes drie tandjes.

De bladeren zijn groen, harig, en peddelachtig van vorm. De bladeren zijn gaafrandig. De stengel van Goudsbloem is groen, sappig, hoekig, vertakt en bedekt met haartjes. De plant wordt tussen 30 en 50 cm hoog.



Het zaad van de Goudsbloem

Toepassingen

De jonge bladeren en de bloemen zijn eetbaar en heilzaam voor gal en lever. Van de plant worden ook zalf en tinctuur gemaakt. Deze hebben als eigenschap dat ze wondsamentrekkend, huidherstellend en desinfecterend werken. In de bloembladen zit etherische olie, die veel gebruikt wordt in zalf.

Olie

Ook de vruchten zijn oliehoudend. Goudsbloemolie gewonnen uit de vruchten kan gebruikt worden als bindmiddel in verven en lakken. De goudsbloemolie is na bewerking ook geschikt als verfverdunder ter vervanging van andere schadelijke verdunners.

29b. Teunisbloem (*Oenothera*)



Teunisbloem is een geslacht van zo'n 125 soorten eenjarige, tweekjarige en vaste planten uit de teunisbloemfamilie (*Onagraceae*). De soorten komen van nature voor in Zuid- en Noord-Amerika, maar zijn ondertussen ingeburgerd in vele landen.

De botanische naam *Oenothera* betekent 'ezelsvanger', van het Oudgrieks 'oeno' = ezel en 'thera' = vangen, achtervolgen. Men gelooft dat de naam refereert aan de giftigheid van de plant die gebruikt kan worden om ezels en andere dieren te vangen.

Kenmerken

Het geslacht heeft gele bloemen met vier kroonbladen. Er bestaan ook soorten met witte, roze of rode bloemen. De bloemen staan rechtop of schuin omhoog. De bloemen bezitten een kelkbuis.

De plant bloeit van eind juni tot midden augustus. De zaden van de meeste soorten rijpen van augustus tot oktober. De zaaddoos bevat circa 200 zaadjes waaruit een kostbare olie wordt gewonnen.

Medicinaal gebruik

De olie uit de zaden van teunisbloem is rijk aan onverzadigde vetzuren. Het gehalte aan gamma-linoleenzuur kan oplopen tot 14%. Door de bijzondere samenstelling kunnen ontstekingen in het lichaam gunstig worden beïnvloed.

De symptomen van neurodermitis kunnen door het innemen of via de huid absorberen verlicht worden. Ook uitwendig te gebruiken bij de volgende klachten: huidschilders, roodheid van de huid, psoriasis, droge huid.

Inwendig is teunisbloemolie te gebruiken bij de volgende klachten: menopauze, reuma, overgewicht door stofwisselingsstoornissen, hart en vaatziekten, hoge bloeddruk, astma, hooikoorts, allergieën, leverklachten door alcohol, hyperactiviteit, geïrriteerdheid, huidklachten, ontweningsverschijnselen (alcoholisme), katers.

Overig gebruik

De bladeren van verschillende soorten zijn tijdens de Tweede Wereldoorlog wel gebruikt als vervanging voor tabak.

30. Lievevrouwenbedstro (*Galium odoratum*)



Lievevrouwenbedstro is een in onze streken winterharde vaste plant. (Let op: 'Winterhard' betekent dat de plant onze winters goed verdraagt, niet dat je ze in de winter ook ziet!)

Het is een laagblijvend kruid (15 centimeter), dat zich via zijn dunne wortelstokken langzaam kan uitbreiden, zonder dat het echt gaat woekeren. Aan de rechtopstaande, vierkante stengeltjes staan kransen van een achttal blaadjes, die elk ongeveer een halve centimeter breed en ongeveer drie centimeter lang zijn. De blaadjes zijn aan de rand ruw behaard.

In mei bloeit het kruid met platte, vertakte trosjes witte, kruisvormige bloemetjes. Na de bloei ontstaan bolvormige vruchtjes met een doorsnede van enkele millimeters, die haakvormige borsteltjes bezitten waarmee ze zich kunnen vasthechten aan kleding of aan de vacht van passerende dieren.

Bedstro is gemakkelijk te onderscheiden van de andere leden van het geslacht Walstro (*Galium*) doordat het kruid een typische geur verspreid als het na het plukken begint te verwelken. Vaak wordt die geur vergeleken met versgemaaid gras.

Eigenschappen

Bloedvatverwijdend (tgv glycosiden), ontstekingsremmend (Asperuloside), krampstillend (beide genoemde stoffen)

Toepassingen

Als geneeskruid is Lievevrouwenbedstro stilaan in onbruik geraakt. In de Renaissance was het nochtans een kruid dat goed aangeschreven. Toch wordt het kruid nog wel gebruikt in gemengde kruidentheeën, waarbij de hierboven genoemde eigenschappen van pas komen. Als enkelvoudige thee wordt het kruid wel toegepast bij hoofdpijn, migraine en hartkloppingen. Een te hoge dosis van de aanwezige cumarines kan echter juist hoofdpijn veroorzaken! Ook duizeligheid en misselijkheid zijn beschreven.

Als verdere toepassingen worden nog trombose, spataderen, galobstructie, hepatitis (leverontsteking) en geelzucht genoemd, maar al deze indicaties vergen over het algemeen toch minimaal medisch advies en vaak kan een kruidenbehandeling hooguit ondersteunend zijn.

In de homeopathie zou het kruid worden toegepast bij baarmoederontsteking.

31. Maagdenpalm (*Vinca minor*)



De **Kleine Maagdenpalm** is een van de twee maagdenpalmsoorten die in België en Nederland voorkomen. De soort komt van oorsprong uit het Middellandse Zeegebied.

In de Nederlandse natuurgebieden is de plant beschermd, maar hij komt in België algemeen voor. De bakermat van de twee soorten maagdenpalm ligt in mediterrane streken. De laagblijvende, groenblijvende plant is verhoudtend. De soort wordt in de Angelsaksische landen de 'lesser' - of 'common periwinkle' genoemd. In Duitsland wordt de plant 'Kleines Immergrün' genoemd.

De eivormige tot elliptische bladeren zijn slechts 3-4 cm lang, in tegenstelling tot de 8 cm lange bladeren van de grote maagdenpalm. Ook de bloemen zijn kleiner (2,5-3 cm tegen 5-6 cm) en de plant is minder hoog. De kleine maagdenpalm, groeit met uitlopers, die tot 0,5 m lang kunnen worden.

Toepassingen

Hij wordt gebruikt tegen een breed assortiment van ziekten als suikerziekte, hoge bloeddruk, verkoudheid, oogirritaties, aderverkalking en infecties. In traditionele surinaamse medicijnen wordt de plant gebruikt tegen malaria en om de menstruatie te verlichten.

32. Aardbei (*fragaria*)



Aardbei is een geslacht van bloeiende planten uit de rozenfamilie (*Rosaceae*), vooral bekend om zijn eetbare vruchten. Botanisch gezien is de aardbei een schijnvrucht. Er zijn meer dan twintig soorten en van de geteelde aardbei zijn er vele honderden rassen.

In de bronstijd werd de aardbei al door mensen gebruikt, maar pas vanaf de 14e eeuw werden aardbeiplanten vanuit het wild in tuinen aangeplant. In die tijd werden ze vooral gebruikt als sierplant en voor medicinaal gebruik. De vrucht was klein en de planten waren niet erg productief. De aardbei zoals wij die kennen is ongeveer 200 jaar oud.

33. Vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris*)



Botanie en plantbeschrijving:

De stamplant is een overblijvend kruid van ongeveer 30 cm hoog.
Er is een horizontale wortelstok waaruit een rozet ontspringt van grote, handvormige bladeren; vijflobbig, maar ook wel tot elflobbig.
Ook volwassen bladeren blijven toch altijd iets gevouwen.
De omtrek van een blad is cirkelrond tot niervormig.
Vaak zijn ze behaard, maar ook soms kaal.
De bladrand is gezaagd.
De bloemen vormen eindingse bijschermen.
De bloemkleur is geelgroenachtig.

Voorkomen:

In ons land op grasrijke, beschaduwde plekken.
In kreupelhout, lichte bossen en op weilanden op kalkrijke grond; ook in de duinen.

Werkzame stoffen:

Looistoffen, bitterstoffen en wat etherische olie.

Toepassingen

Er zijn theemengsels waarvan dit kruid een van de samenstellende onderdelen vormt.
Deze theemengsels worden gebruikt tegen stofwisselingsstoringen en vrouwenklachten.
De werkzame stoffen van dit kruid zijn nog weinig onderzocht en wetenschappelijk bewijs voor de genezende werking is niet geleverd.

34. Sint Janskruid (*Hypericum perforatum*)



Het **Sint-Janskruid** is een plant uit de hertshooifamilie (*Hypericaceae*). De vaste plant komt van nature oorspronkelijk voor in Europa, maar is van daaruit verder verspreid. Het kruid bloeit rond het Sint-Jansfeest op 24 juni, de tijd dat de zon op zijn hoogst staat, met gele bloemen die dan ook worden geogst.

Beschrijving

De plant wordt 20-85 cm hoog en heeft een ronde stengel met tot twee smalle lijsten. De kale, elliptisch of eivormige, gaafrandige, 1,5-3 cm lange bladeren hebben talrijke doorzichtige punten en een stompe bladvoet. De doorzichtige puntjes zijn gevuld met etherische olie.

Sint-Janskruid bloeit van juni tot september met gele bloemen. De kroonbladen zijn 1-1,6 cm lang. De kelkbladen zijn elliptisch tot langwerpig, stomp, aan de top gaaf of regelmatig getand en korter dan de kroonbladen. De kroonbladen hebben weinig zwarte punten. De bloeiwijze is een tuil.

De vrucht is een doosvrucht met, uitsluitend lange, klierstrepen (vittae).

De plant komt voor op droge, grazige, voedselrijke plaatsen langs wegen, spoorwegen en struikgewas.

Toepassingen

De soort is al lang in gebruik als geneeskrachtig kruid en is als plantaardig antidepressivum verkrijgbaar.

Sint-Janskruid wordt ook gebruikt als middel tegen stress en slapeloosheid, al zijn er ook aanwijzingen dat het - net als sommige conventionele antidepressiva - slapeloosheid kan veroorzaken. Depressie gaat vaak gepaard met slapeloosheid, vandaar dat het in deze gevallen wel slapeloosheid kan verlichten. Bij primaire slapeloosheid (dus niet als gevolg van een depressie) kan het dus averechts werken. In de vorm van Sint-Jansolie kan het gebruikt worden tegen brandwonden en zonnebrand.