




16.5.1 Enkele natuurproducten en kruiden bij verzorging




Een aftreksel  wordt gemaakt door kokend water over planten(delen) te gieten en dan het geheel af te dekken om verdamping te voorkomen. Laat het een poosje trekken en giet het dan af.

Een afkooksel  wordt gemaakt door er koud water over te gieten, het vijf minuten te laten staan en daarna aan de kook te brengen. Het geheel 10 tot 20 min zachtjes laten koken en laten trekken.

Een tinctuur  is een vloeistof van oplosbare stoffen van kruiden of harsen in ethanol. (Vb. parfum.)

Een tinctuur bewaart beter en langer dan een waterige oplossing. De meeste tincturen hebben een 1:5 verhouding. In 1 liter ethanol van minimum 65° wordt 200 gram plantenmateriaal gebruikt. Alcohol kan stoffen oplossen die in water niet oplosbaar zijn.

Veel (geur- e.a.) stoffen in planten zijn hydrofobe verbindingen die weinig in water oplosbaar zijn, maar wel in niet-polaire oplosmiddelen als vloeibare vetten of oliën. Je kan planten of delen ervan onderdompelen en eventueel zacht verwarmen om die stoffen in (zonnebloem-of olijf-) olie op te lossen. Je krijgt dan een **maceraat**  of kruidenolie van bijvoorbeeld Sint-Janskruid, aloë vera, arnica, goudbloem (calendula), kamille, wortelolie en monoi. De warme methode is sneller maar minder geschikt voor delicate stoffen. Je kan klimopblaadjes (masseren tegen cellulitis) of madeliefjes (tegen rimpels) 1/2de tot 1 dag laten drogen en dan in olie in de zon zetten. Scherm je product met vb. bruin papier af van rechtstreekse UV-stralen (ook tegen verkleuring). Drie weken dagelijks schudden en op (+) 20°C houden, dan filteren en persen. Het maceraat is (koel en donker) ongeveer vier maanden houdbaar.

Natuurlijk middel tegen hoofdpijn

Niets ondernemen helpt vaak evengoed als medicatie. Het lijkt geen ziekte, maar eerder het gevolg van meestal nog onbekende oorzaken.

Gember, kamille en lindethee zijn rustgevend en kunnen helpen.

Wilgenblad (Salix) en vooral **wilgenbast** zijn een natuurlijk 'aspirine' tegen pijn en koorts. Je kan gewoon op de binnenbast kauwen, of witte stroken uitkoken.

De werkzame stof, salicylzuur komt ook in moerasspirea voor.

Zou ook helpen: thee van munt, rozenbottel, of moederkruid (Chrysanthemum parthenium).

Herderstasje (Capsella bursa-pastoris)

Alle bovengrondse delen van het herderstasje kunnen worden gebruikt bij open wonden: bloemen, stelen, bladeren. De flavonoiden en peptide werken bloedstillend. Was eerst het herderstasje. Snijd het vervolgens in grove stukken. Giet een kopje gekookt water op 2 theelepels groen en zeef het om wondjes te deppen.

Kamille (📖 Matricaria chamomilla)

Kamille is kalmerende en ontsmettend. De looistoffen voorkomen dat bacteriën zich goed kunnen voortplanten.

Giet een kopje kokende water over 1 eetlepel kamille en laat het een kwartier staan. Dep de wonde hiermee.

Kleefkruid (Galium aparine)

Vroeger werd de plant als verfmiddel gebruikt voor een rode kleur, de vruchtjes als *stremsel* voor de melk en geroosterd als koffiesurrogaat.

Teer van je handen verwijderen kan door er met kleefkruid over de te wrijven.

Echt walstro (Galium verum) heeft trossen met heel kleine gele bloemetjes die naar honing geuren. Deze plant werd vroeger gebruikt als luchtverfrisser in bed! De geur doodde zelfs *vlooien*, zodat hij ook als matrasvulling dienstdeed. Verder kun je echt walstro gebruiken bij het maken van kaas, gele en zelfs rode verfstof.

Salie is in de kruidengeneeskunde een krachtig antiseptisch 📖 en ontstekingsremmend middel. (Zonlicht ook.)

De **rook** bij het verbranden wordt ook gebruikt als insectenwerend middel. Het Indiaanse ritueel om gedurende een uur salie te verbranden om de lucht te zuiveren blijkt het aantal bacteriën met maar liefst 94% te verminderen. De kamer bleef gedurende meer dan 24 uur gedesinfecteerd en zeven stammen van voorheen aanwezige ziekteverwekkende bacteriën bleven 30 dagen lang weg. (National Botanical Research Institute, India).

♪ *Alleen het feit dat een gezonde geld aan een zieke durft vragen, zegt genoeg over dokters. Simek*

Enkele natuurlijke hulpmiddelen voor wonden

Honingzalf 📖 bij wondbehandeling

Honing is pijnlijk. Om bruikbaar te zijn moet de concentratie met vb. (steriel) vet, bijenwas of eiwit tot 50% verlaagd worden. Honingzalf heeft een antibacteriële en ontstekingsremmende werking. Ze onttrekt water, waardoor het milieu te waterarm wordt voor bacteriën, en vormt wat traag vrijkomend waterstofperoxide als antisepticum. Ze kalmeert de pijn en stimuleert de weefselgroei.

De **reuzenbovist** (📖 Calvatia gigantea) is een soort gigantische paddenstoel met een bolvormig, wit vruchtlichaam dat ook zware metalen kan opslaan. Je kan er schijven van snijden om te eten of wonden af te dekken. In de volksmond heet hij ook valse tondel. Gedroogd kan je er vuur mee aanmaken. De rookontwikkeling is indrukwekkend. Men rookte er bijen mee uit.