

Medicinale planten en bijgeloof

Thematische beschrijving van 120 planten in
Natuurtuinen Jekerdal Maastricht

Absint-alsem

Alsem is een sterk insectenwerend middel. De bladeren en bloemtoppen hebben ontstekingsremmende eigenschappen, verdrijven darmwormen, bevorderen spijsvertering.

Werd vroeger in de volksmond ook wel 'wormkruid' genoemd, omdat absintalsem je van worm bevrijdde. Een geschrift uit de achttiende eeuw meldt dat Duitsers zoveel konden eten omdat ze elke hap wegspoelden met een afkooksel van alsem. Ook dronken Arabieren in de eerste eeuw na Christus al water van absintalsem.

Motten vinden de geur van alsem zo weerzinwekkend, dat de Fransen de plant 'garderobe' noemen, vanwege de beschermende eigenschappen van kledingstukken.

Agrimonie

Werkt ontsmettend en bloedstelpend. Helpt tegen keelpijn, diarree, slijmvlies- en blaasontsteking en urineleider-infecties. Kompres of lotion geschikt voor wonden.

Vroeger schreef men deze plant magische krachten toe. De Angelsaksen vermengden het met kikkerbloed voor bezweringen. Men dacht ook dat een twijgje agrimonie onder het kussen vergeetelheid zou brengen en allerlei lichamelijke kwaaltjes zou genezen.

Een als heks aangeklaagde vrouw verklaarde in 1582 dat zij van negen kruiden, waaronder agrimonie, een toverdrank had gebrouwen.

Akkerhoningklaver

Heeft verdovende, ontstekingsremmende eigenschappen. Werd vroeger gebruikt als aftreksel of tinctuur bij slapeloosheid, spanningshoofdpijn, menstratiepijn, trombose, bronchiale aandoeningen en slijmvliesontsteking. Uitwendig op wonden of huidontstekingen.

Alant, Griekse

Thee, getrokken uit de wortel, helpt bij hoesten, astma maag- darmklachten en als algemeen sterkend middel. Kauwen

op de wortel werkt eetlustopwekkend.

Verse bladeren op wonden leggen.

De volksbenaming 'odinskop' verwijst naar de Germaanse mythologie en heeft betrekking op de grote bloemhoofden van de plant. Aan de Nederrijn werd in vroeger tijden een mengsel van negen kruiden (met alant als hoofdbestanddeel) tegen beheksing gekookt. In Bosnië naaide men alant in de kleding van kinderen, om ze te beschermen tegen betoveringen. In Engeland dacht men in de middeleeuwen dat alant (door demonen veroorzaakte) psychische klachten kon verhelpen. Op donderdag werd de plant verzameld, want die dag was gewijd aan Zeus, Jupiter, Donar en Thor.

Artisjok Cynarine, een bestanddeel van de bladeren, heeft een genezende werking bij galblaas- en leverkwalen. Het verlaagt het bloedcholesterolgehalte. Ook gaat cynarine ongewenste effecten van antibiotica tegen.

Basilicum Heeft een pijnstillende werking. Een pot met basilicum in de keuken houdt vliegen op een afstand.

In een werk van de Italiaanse schrijver Giovanni Boccaccio (1313-1375) wordt het hoofd van de heldin in een pot met basilicum gelegd. Haar tranen zorgen voor het vereiste zoutgehalte om het hoofd te verduurzamen.

Bergamotplant Extracten van verse of gedroogde bladeren in de vorm van thee staan bekend als ontspannend en slaapbevorderend. Indianen in Noord-Amerika maakten heel vroeger al bergamotthee.

Betonie Aftreksels dienen ter verlichting van hoofdpijn, met name bij spanning en nervositeit. Lotions en zalven van betonie worden op wonden gedaan.

Betonie werd gedragen in amuletten ter bescherming tegen kwade geesten. Ook dacht men dat betonie wanhoop kon verdrijven.

Bieslook Familie van de ui. Bladeren hebben antiseptische eigenschappen. Vroeger werden met bieslook reumatische pijnen bestreden.

In China werd bieslook al tweeduizend jaar geleden gebruikt als tegengif en als geneesmiddel bij bloedingen. Een oude Nederlandse naam voor bieslook is 'snij-prei'. Vanaf de zestiende eeuw werd het gekweekt in klooster- en kruidentuinen en gebruikt als keukenkruid.

Bijvoet Bevordert de eetlust, stimuleert het urineren, reguleert menstruatie, insectenwerend. Zenuwtonicum. Vroeger werd bijvoet toegepast om de bevalling te versnellen.

Bijvoetkransen werden bij het dansen rond het Sint Jans-vuur (Sint Jan = 24 juni) gedragen en daarna in het vuur geworpen. Alle ziekten, onheil en toverij zouden zo op de plant overgaan en verbranden. Men stopte bijvoet in de schoenen, omdat het zou beschermen tegen vermoeidheid (vandaar de naam bijvoet).

Bilzenkruid ALLE DELEN VAN BILZENKRUID ZIJN ZEER GIFTIG. Bilzenkruid bevat stoffen die het centrale zenuwstelsel beïnvloeden. Deze stoffen worden verwerkt in medicijnen tegen astma, zenuwaandoeningen, spierspasmen en beven als gevolg van ouderdomsziekten.

Bilzenkruid werd reeds in de oudheid gebruikt als slaapverwekkend en pijnstillend medicijn. In de Griekse Mythologie werden de doden toevertrouwd aan het Rijk van Hades en gekroond met kransen van bilzenkruid. In 'Hamlet' van William Shakespeare wordt bilzenkruid in het oor van Hamlet's vader gestrooid, waarna de man overlijdt. Wegens de zeer giftige en actieve bestanddelen was bilzenkruid een belangrijk bestanddeel van heksendranken- en zalven. In 1558 vond in Duitsland een heksenproces plaats waarbij de verdachte bekende bilzenkruid in de schoenen van een man te hebben gestopt, opdat hij haar achterna zou lopen. Bij een ander heksenproces zei de 'heks' dat ze bilzenkruidzaad tussen twee geliefden had gestrooid om ze te scheiden. Ook zou ze zaad voor een winkel hebben gestrooid opdat de klanten wegbleven. Bestanddelen van de plant werden

vroeger in bier gedaan. Dit bilzenbier was zeer populair. De Tsjechische plaatsnaam Pilsen verwijst naar de teelt van Bilzenkruid voor dit doel.

Boerenwormkruid

Houdt bladluizen weg van omringende planten. Met droogboeketten worden insecten verdreven. Fijngehakt blad schijnt de spijsvertering te bevorderen. Vroeger werd het gebruikt in klyasma's ter verdrijving van ingewandswormen.

De botanische naam 'Tanacetum vulgare' is een verbastering van het Griekse 'athanasia', dat 'onsterfelijkheid' betekent. Daarmee wordt verwezen naar de lange levensduur van de bloemen. De oude Grieken balsemden lijken met boerenwormkruid. De plant had een reputatie als 'belezingskruid', waarmee men zich tegen beheksing beschermd. Dienstmeisjes lieten boerenwormkruid negen dagen in karnemelk weken. Daarna wasten ze er hun gezicht mee, om er mooier van te worden. Verder werd boerenwormkruid vroeger in huizen gestrooid om vliegen en vlooiën te verdrijven.

Bonenkruid

Stimuleert de spijsvertering. Heeft antiseptische eigenschappen. Bonenkruid schijnt ook de geslachtsdrift te prikkelen. Bonenkruidthee (10 gr. Op ½ l. water) geeft men aan zieken als zenuwversterkend en zweetafdrijvend middel. De thee helpt ook bij allerlei catarh, bij jicht, neusbloeding, maagkramp, koliek én om wormen af te drijven.

Borage

Ook wel bekend als komkommerkruid of bernagie. Van het blad wordt thee getrokken, die tegen verkoudheid helpt. Kompressen van het blad helpen tegen spierpijn.

De oude Grieken en de Romeinen dachten dat borage kracht, moed, welvaart en geluk bracht. Tot in de middeleeuwen bleef dat geloof bestaan.

Bosaardbei Aftreksels of afkooksels van de bladeren en wortel worden aanbevolen bij jicht (pijn in de gewrichten) en ingenomen bij spijsverteringsproblemen. Bladeren hebben diuretische werking (stimuleert urineren), vruchten zijn licht laxerend. Schijfjes aardbei op het gezicht verzachten de huid. Vruchten zijn rijk aan vitamine C.

Vóór 1700 was bosaardbei in deze streken de enige bekende aardbei. In die tijd werd het toegepast tegen allerlei kwalen, onder andere als kalmerend middel en voor het vast laten groeien van los zittende tanden.

Bosanemoon *Vroeger in de volksmond ook wel ‘duivelsbeet’ genoemd. In de sage van de duivelsbeet onderricht de duivel een jongeman (die zijn ziel aan hem heeft verkocht) in de genees- en toverkunst en maakt hem zo tot een beroemd geneesheer. Maar als de jonge geneesheer zich uiteindelijk ontwikkelt tot een weldoener, mishaat dat de duivel. Hij maakt de jongeman blind, maar deze weet dankzij zijn toverkunst zichzelf te helpen. Hij legt bosanemonen op zijn rug en kan daarna weer zien. De duivel is hier zó kwaad over dat hij de middelste wortel van de bosanemoon doorbijt. Sindsdien heeft de plant als volksnaam duivelsbeet. Een andere volksnaam is ‘duivelsnaairanken’, vanwege de huidontstekende eigenschappen.*

Brandnetel Stimuleert de bloedcirculatie, verlaagt de bloeddruk. Afkooksels van wortel en bladeren worden opgebracht bij een droge hoofdhuid. Zou kaalheid voorkomen. Bosjes verse brandnetels in huis verdrijven vliegen. Vroeger werden de bladeren gebruikt tegen reuma en om het urineren te stimuleren.

Het verhaal gaat dat Romeinse soldaten zich opzettelijk met brandnetels inwreven om op die manier warm te blijven tijdens hun lange marsen in het koude noorden. Vrouwen dachten dat ze de liefde van een man konden opwekken door het zaad van brandnetels in water te koken en het afkooksel voor de

deurdrempel van de begeerde man uit te gieten. Door het respectvol aanspreken van de brandnetel en met bezweringen dacht men ziektes op de plant over te dragen. Was de plant sterk, dan kon ze de op haar overgedragen ziekte overwinnen. Was de plant zwak dan moest ze sterven en met haar de ziekte. In beide gevallen werd de mens door de toegepaste maatregelen weer gezond. Sommige volken dachten dat in de brandnetel de ziel van een dode huisde. Anderen dachten dat op de plaats waar brandnetels bloeiden een moord was gepleegd.

Brave Hendrik

Ook wel ganzenvoet genoemd vanwege de vorm van de bladeren. Kompressen van de bladeren werden vroeger gebruikt bij huidklachten. Verder werkt de plant licht laxerend.

Een 16^{de} eeuwse Nederlandse botanicus noemde deze plant 'bonus henricus', Brave Hendrik, en onderscheidde hem daarmee van de giftige plant 'malus henricus', ofwel Slechte Hendrik.

Brunel

Ook wel 'bijkorfje' genoemd. Heeft antiseptische eigenschappen. Geplette rauwe blaadjes worden daarbij opgebracht op brandwonden, huidontstekingen, beten en blauwe plekken. Thee van brunel (15 gr. Op 1 liter water) wordt gebruikt bij suikerziekte, bloedingen, long- en keelziekten. Uitwendig als gorgeldrank bij ontstekingen van mond en/of tandvlees.

Buxus

Zou effectief zijn tegen malaria. Ook onderzoekt men de werking van buxus bij de behandeling van kanker, HIV en AIDS.

Werd reeds door de Romeinen gebruikt als sierplant. Het hout wordt al sinds mensenheugenis gebruikt voor houten gereedschap, muziekinstrumenten en meubilair. De religieuze volkscultuur dichtte magische krachten toe aan buxustakken. Na wijding van een buxustak ging de magische kracht over op de drager, zodat heksen en onheil werden geweerd. In de late middeleeuwen werd buxus gekweekt voor godsdienstige plechtigheden, zoals processies. In de stoet trokken mensen

mee met buxustakjes. Op de zaterdag voor Palmpasen werden buxustakjes afgesneden, die dan op zondag voor of na de hoogmis werden gewijd. Met deze gewijde takken ging men huiswaarts. Een gewijde buxustak beschermde tegen ziekten en tegen de duivel.

Cichorei, wilde

Aftreksels of afkooksels van gedroogde wortels werken laxerend, opwekkend en eetlustbevorderend. Thee van cichorei zou ook goed zijn voor gal en lever, voor het zuiveren van bloed en bij maagklachten. Vroeger werd het sap gebruikt tegen eczeem. De fijngewreven plant werd op een wond gelegd als wondheelmiddel.

Een Duitse sage verhaalt over wilde cichorei als een gemetamorfoseerde maagd die langs de weg staat en op haar ontrouwe geliefde wacht. De middeleeuwse Duitse alchemist Paracelsus beweerde dat de wortel van cichorei na zeven jaar in een vogel veranderde. Als toverrecept werd aanbevolen de plant op de dag van Petrus en Paulus (29 juni; beiden stierven in Rome de marteldood, mogelijk op die dag) om kwart voor twaalf uit te graven en daarna de plant bij zich te dragen. Elk slot zou dan vanzelf open gaan en men kon niet opgesloten worden. Op Maria Hemelvaart (15 augustus) werd cichorei vóór zonsopgang zonder te spreken met de rechterhand uitgegraven en werd de plant gevraagd bloed te stelpen en wonden te helen. Aan het begin van de negentiende eeuw werd cichorei op grote schaal verbouwd in Limburg, als vervangend product voor koffie. Alleen al rond Maastricht werkten honderden boeren en landarbeiders in de cichoreiteelt. Ook tijdens de beide wereldoorlogen diende cichorei als surrogaat voor koffie (vandaar de volksnaam 'Duitse koffie').

Citroenkruid

Was vroeger in tal van boerentuinen te vinden. Is geliefd bij bijen. In de middeleeuwen werd de plant ingezet tegen de pest. De plant bevat inderdaad antiseptische stoffen. Het werd vroeger ingezet als middel tegen vlooien. Ook

vogels weten dat citroenkruid vlooien weert: ze verwerken takjes citroenkruid in hun nesten. Vroeger werd een mengsel van slaolie en fijn gewreven citroenkruid gebruikt om kaalhoofdigheid mee te laten verdwijnen.

Volgens Dioscorides zijn de bladeren dermate fijn ingesneden, dat de plant 'als het ware gestoffeerd is met haren'. De Fransen noemen het gewas 'garde-robe', vanwege hun gebruik om takjes ervan in de klerenkast te hangen.

Citroenmelisse

Aftreksels worden ingenomen bij depressie, nervositeit, spijsverteringsproblemen. Wordt vanwege de bacterie-dodende en antivirale eigenschappen uitwendig opgebracht op wonden, huidirritatie, insectenbeten. Het is een echte bijenplant.

Werd reeds 2000 jaar geleden gekweekt als bijenplant. Bosjes citroenmelisse werden in bijenkorven gedaan om zwermen aan te trekken. Al vroeg kwam men erachter dat de plant als kalmeringsmiddel kan dienen en dat het melancholie wegneemt. Men deed een extract van citroenmelisse in wijn. Na het drinken daarvan ging men zich jeugdiger voelen. Ook was deze drank een probaat middel tegen kaalhoofdigheid!

Daslook

Thee van het verse kruid bij maag- en darmklachten, vooral winderigheid, ter preventie van arteriosclerose (aderverkalking), en bij bronchitis met taai slijm. Voor mensen met een gevoelige maag wordt aanbevolen: bladeren fijn snijden, enkele uren laten trekken in melk, afzeven en de melk opdrinken. Vroeger werd daslook toegepast als middel tegen scheurbuik (bloedend tandvlees).

De volksnaam 'berenlook' dateert uit de tijd toen de beer een vereerd Germaans zielendier was, dat zich ook in een bosplant kon belichamen. Als men de plant over zijn borst streek was men tegen aanvallen van heksen beschermd. Echter: men dient daslook te plukken vóór de nacht van Beltane (30 april- 1 mei). In die nacht waren namelijk heksen

door het bos en dan ontnemen ze aan veel planten hun kracht. Om die reden trokken vroeger in het Duitse Thüringen in het laatste weekeinde van april jongens en meisjes het bos in om daslook te plukken. Het verzamelde daslook bezat de kracht om vee gezond te maken en te houden, zo dacht men. Veel ziekten werden immers aangetoverd door heksen of boze geesten.

Dille De zaden produceren een olie die wordt gebruikt om er dillewater mee te maken. Daarmee worden buikkrampen bij jonggeborenen tegengegaan. Verder heeft dillezaad een kalmerende werking en stilt het hongergevoel.

Het woord dille komt van het Saksische 'dillan' (kalmeren), omdat het krampjes bij baby's tegengaat en vanwege de oud-Griekse traditie het hoofd te bedekken met dille om slaap op te wekken. Ook werd een olie-extract van dille toegepast als slaapmiddel. Vroeger kreeg een bruidspaar een bos dille cadeau. De sterke geur zou boze geesten (zoals afgunstige elfen) verdrijven. In Zweden kende men de spreuk: 'Valeriaan, marjolein en dille, dan kunnen heksen niet wat ze willen.' In sommige landen stopten bruiden dille in hun schoenen omdat dit geluk zou brengen.

Dovenetel De thee (10 gram Op 1 liter water) is goed voor darmslijmvlies, weert ontsteking en houdt het indrogen van ontlasting tegen. Een dampbad van deze thee is goed bij oorpijn. Laat men de thee twee uur lang trekken en daarna staan, dan wordt ze tot een dikke, glibberige massa die dienst kan doen als koelmiddel op brandwonden en branderige voeten.

Dragon De verse bladeren bevatten een vluchtige olie die helpt bij spijsverteringsmoeilijkheden.

De plant ontleent zijn naam aan het Griekse 'drakon': een slang. De wetenschappelijke voornaam 'dracunculus' betekent 'draakje'. Het werd zo genoemd omdat men veronderstelde dat de plant de macht had beten en steken van giftige dieren (ook dolle honden) te genezen. Vroeger werden er

liefdesdranken (ter opwekking van de geslachtsdrift) van gemaakt. De wortels werden gebruikt als middel tegen kiespijn.

Dropplant De bladeren hebben een antiseptische werking. Een extract van dropplant verlicht verkoudheid en hoesten. Tevens bevordert dropplant de spijsvertering.

Duizendblad Geneest uitwendige wonden, is bloedstelpend. Extracten zouden de haargroei bevorderen en kaalheid bestrijden.

De wetenschappelijke naam 'Achillea millefolium' is ontleend aan de mythe over de Griekse held Achilles. Tijdens de Trojaanse oorlog zou hij zijn wonden hebben verzorgd met duizendblad. Wordt daarom ook wel Achilleskruid genoemd. Andere volksnamen als kankerbloem, soldatenkruid, zere-ogenbloem en steenzweerkruid duiden evenzeer op geneeskrachtige eigenschappen. Als iemand van de duivel was bezeten had men in Engeland het volgende middel: men moest van duizendblad en enkele andere planten een drank brouwen, welke de bezetene uit een kerkklok moest opdrinken. In Duitsland at men op Witte Donderdag de jonge blaadjes. Dan zou men het hele jaar beschermd zijn tegen ziektes. Ook gold de plant als middel tegen rugpijn, vanwege de vorm van de stengel (heeft iets van een ruggengraat). In Oostenrijk noemde men de plant ook wel 'Herrgotts Rückenkraut'.

Eenbes GIFTIGE PLANT. Komt in Nederland als inheemse plant alleen in Zuid-Limburg voor.

De Griekse held Paris was scheidsrechter toen Athene, Hera en Afrodite om de twistappel (Eris) streden. De vier stengelbladen om de vrucht symboliseren dit voorval, evenals de wetenschappelijke naam 'Paris quadrifolia. In de middeleeuwen naaide men de zwarte bes van de eenbes in de zoom van kleding om de pest of betoveringen af te weren.

Engelwortel Extracten van de wortel helpen tegen winderigheid. Het blad, de topscheuten en de

zaden zijn werkzaam tegen verkoudheid en griep. De zaden wekken bovendien de eetlust op en zijn goed voor de spijsvertering.

Heel vroeger dacht men dat men met behulp van engelwortel besmettelijke ziekten en kwade geesten kon bezweren. De plant werd in verband gebracht met engelen, omdat de bloei begint rond 8 mei, de verjaardag van aartsengel Michaël. De naam van de plant zou zijn ontstaan door een visioen, waarin de aartsengel zei dat deze plant de pest kon genezen: „Kauw op stukjes wortel van de grote engelwortel, dan blijf je vrij van de pest”, zo zou Michael aan een monnik hebben geopenbaard.

Fenegriek

Extracten van het zaad helpen bij opgeblazen gevoel en winderigheid. De zaden bevatten een verzachtende gom en worden gebruikt in kompressen of zalven ter genezing van zwellingen, ontstekingen, zweren, steenpuisten. Ook worden ze gebruikt als aftreksel om koorts te verlagen en hebben ze digestieve (spijsverteringsbevorderende) eigenschappen.

Vroeger had fenegriek een reputatie als aphrodisiacum (middel ter opwekking van de geslachtsdrift).

Goudsbloem

De bloemen hebben ontstekingsremmende eigenschappen. De zalf verzacht geïrriteerde en gekloofde huid, eczeem, helpt bij insectenbeten en verbranding door de zon. Aftreksels van de bloemblaadjes worden gebruikt in lotions voor puisterige of vette huid. Een extract van 30 gram goudsbloem op een halve liter water wordt gebruikt voor de behandeling van ontstoken ogen. Dit extract helpt ook als zachtwerkend laxeermiddel.

N.B.: Wanneer de goudsbloem 's ochtends zijn bloemhoofden gesloten houdt, regent het die dag!

Vroeger gold goudsbloem als abortivum. Alleen al het ruiken aan een goudsbloem zou een miskraam veroorzaken. Verder gold het als geneesmiddel bij geelzucht, onder het adagium:

het gelijksoortige wordt met het gelijksoortige genezen (geelzucht genezen met gele bloemen). Goudsbloem had ook een reputatie als liefdesmiddel. In Zuid-Slavië moest een vrouw de voetafdruk van de man die zij beminde uitgraven en daarmee een bloempot vullen. Daarin moest ze een goudsbloem planten. Net als de goudsbloem zou nu ook de liefde van de man bloeien. Omgekeerd gold dat indien een man een goudsbloemwortel in een violet zijden doekje op het lichaam droeg, hij door alle vrouwen bemind zou worden.

Guldenroede Heeft antiseptische eigenschappen. Bladeren worden verwerkt in lotions, zalven en kompressen voor behandeling van wonden, huidirritatie, beten, steken, zweren. Aftreksels worden ingenomen bij infecties aan de urinewegen en bij chronische huidaandoeningen.

Hartgespan Werd vroeger gebruikt bij hartkloppingen en hartkwalen, wordt nog steeds gebruikt als hartversterkend middel. Heeft gunstige en kalmerende werking op het hart. Daarnaast heeft hartgespan antibacteriële en schimmeldodende eigenschappen.

Kreeg nog in de zestiende eeuw bovennatuurlijke krachten toegeschreven. Zou helpen tegen kwade geesten.

Heemst, echte Kompressen van bladeren en wortels werken tegen ontstekingen en insectenbeten. Ook kou en infecties op de borst worden met heemst bestreden.

Reeds in de Griekse oudheid werden de geneeskrachtige eigenschappen van heemst geroemd. Vandaar de wetenschappelijke naam 'Althaea officinalis'. Athaea komt van het Griekse altho (=genezen). In tijden van hongersnood at men de wortel van heemst.

Helmkruid, knopig Uitwendig: Aftreksels van den bladeren gebruiken bij huidaandoeningen en ontstekingen. Inwendig: Afkooksels van

de wortels bij keelinfecties, gezwollen klieren of koortsachtige ziekten. Mag niet worden gegeven aan mensen met hartklachten, omdat het een stimulerende werking heeft op het hart.

Herderstasje

Bevat diosmine, een stof die een bloedstollende werking heeft. Een aftreksel van gedroogde blaadjes stopt inwendige bloedingen en vermindert zware menstruatie. Het middel helpt ook bij blaasontsteking, evenals bij uitwendige aandoeningen als eczeem en huidklachten. De blaadjes van herderstasje zijn rijk aan vitamine A, B en C.

Hoefblad, klein

Is al sinds de oudheid bekend als middel tegen hoest. Hoefblad bevat namelijk een plantaardige gom die verzachtend werkt op het slijmvlies. Vandaar de wetenschappelijke naam 'Tussilago farfara' (tussis=hoest, agere=wegnemen). Een spoeling, kompres of pasta van verse bladeren wordt aangebracht op wonden en insectenbeten.

Hop

Heeft kalmerende en antibacteriële eigenschappen. Werkt als aftreksel tegen slapeloosheid en spanningen. Uitwendig bij huidklachten.

De Romeinen noemden hop de 'wolfswilg', omdat het rond wilgenstammen groeide en zo de wilg 'wurgde' zoals de wolf een lam. Volgens oud volksgeloof mocht men de wilde scheuten van de hopplant niet snoeien ten tijde van het teken van de kreeft (22 juni-22 juli), omdat de plant anders niet meer verder zou groeien (de kreeft beweegt zich achteruit!)

Huislook

Het sap van de blaadjes wordt aangebracht op insectenbeten, op zonverbrande huid, huidirritatie, wratten en likdoorns. Vroeger was het sap van de plant een huismiddeltje tegen doofheid.

Volksnaam: donderkruid, donderbaard. De plant zou bescherming bieden tegen de bliksem. Het is een historisch feit dat Karel de Grote verordonneerde dat men huislook op het dak moest planten. In de schoorsteen gehangen huislook zorgde ervoor dat langs die weg geen heksen binnenkwamen. Als de huislook op het dak tot bloei kwam geloofde men dat de dood van een huisbewoner ophanden was. Voor het overige werd huislook juist beschouwd als een geluksbrengende plant. In de christelijke schilderkunst symboliseerde huislook (dat altijd groen is) het eeuwige leven. Daarom is het vaak afgebeeld op voorstellingen van de kribbe waarin Christus werd geboren. Volgens Hildegard von Bingen, een non die leefde in de Middeleeuwen, deed huislook zowel bij mannen als bij vrouwen de seksuele begeerte ontbranden.

Hysop

Helpt bij verkoudheid, hoest, bronchitis. Gorgelen van een hysop-extract helpt bij keelontsteking. Verder is hysop een bestanddeel van sommige likeuren. Vroeger werd hysop gebruikt als middel tegen reuma (aandoening van spieren en gewrichten). Ook legde men ter genezing de fijngewreven bladeren van hysop op snijwonden of blauwe plekken.

Volgens de evangelist Johannes bloeide hysop op Golgota, de plaats buiten Jeruzalem waar Jezus gekruisigd werd. Hij beschrijft hoe een soldaat een natte spons op een hysopstengel prikt en die naar Jezus' mond brengt.

IJzerhard

IJzerhard-thee, getrokken van verse of gedroogde bladeren, is een goede slaapdrank. Het extract werkt ook pijnstillend. Het aftreksel werkt zenuwversterkend, vermindert depressiviteit en stimuleert de spijsvertering. IJzerhard helpt ook bij aandoeningen van maag, nieren, lever en galblaas. Vroeger werd met ijzerhard-thee oogwater gemaakt waarmee oogletsels werden behandeld.

Men droeg ijzerhard in een amulet om hoornvliesvlekken op de ogen te doen verdwijnen. Daartoe moest men wortels in rode was drogen, ze in een linnen doekje naaien en dit bij volle maan zodanig omhangen, dat het tegen de halswervels

lag. Met nieuwe maan haalde men het amulet weer weg en wierp het onder het opzeggen van drie onzevaders in stromend water. Volgens oud volksgeloof zouden er liefdesdrankjes uit ijzerhard bereid kunnen worden. IJzerhard werd aanbeden door de Romeinen, die het over hun tempelaltaren strooiden. Romeinse soldaten droegen twijgen ijzerhard als bescherming. Volgens de overlevering bloeide ijzerhard op de Calvarieberg, de plaats van de kruisiging van Christus, en werd het gebruikt om zijn wonden te stelpen.

Kaasjeskruid Wetenschappelijke naam 'Malva sylvestris'. De plant wordt ook wel 'malve' genoemd. Malva betekent 'zacht' en is een verwijzing naar de donzige bladeren en de verzachtende eigenschappen van kaasjeskruid. Aftreksels worden ingenomen bij hoesten, zere keel en bronchitis. De bladeren worden opgebracht als kompres bij huidklachten, eczeem en insectenbeten.

Kalmoes *Komt oorspronkelijk uit Azië. In India stond het wortelpoeder bekend als insecticide, met name tegen vlooien. Kalmoes heeft ontzettende eigenschappen, werd bij pestepidemieën als medicijn gebruikt. Om die reden werd kalmoes in de zestiende eeuw naar Europa gehaald en in cultuur gebracht. De Zuidnederlandse plantkundige Carolus Clusius (1526-1609), hoogleraar botanie in Leiden, zou als eerste in Europa kalmoes hebben geteeld. Als cultuurplant is kalmoes later 'ontsnapt' en verwilderd.*

Kamille Aftreksels bereid uit de verse, bloeiende plant werken tegen kiespijn, krampen, maag- en darmaandoeningen en hebben een licht antiseptische werking. Kamille is rustgevend. Het wordt ook gebruikt in gezichtsoties en haarspoelingsmiddelen. De oude Egyptenaren gebruikten het tegen ontstekingen en om koorts te verlagen. In de middeleeuwen strooide men kamille op de vloer vanwege de geur. Overigens bevindt zich in Bulteveen (nabij Venlo) een kas van vijf hectare waarin uitsluitend kamille wordt

gekweekt. Het is het grootste kamilleteelt-bedrijf van Europa.

Vroeger dachten de Angelsaksen dat kamille een heilig kruid was tegen 'venijnspuitend' gedierte en 'gehate dingen die over het land scheren'.

Karwij Alle delen van de plant helpen bij spijsverteringsproblemen en winderigheid. Het kauwen op de zaden bezorgt je een frisse adem.

De medicinale bekendheid van karwij dateert al van de oudheid. De Griekse geneesheer Dioscorides adviseerde bleke meisjes karwij te eten. Vroeger geloofde men dat karwij 'behoudende krachten' had. Als men het rondstrooide zou het mensen en bezittingen beletten rond te zwerven. Ook zou de aanwezigheid van de plant kabouters verdrijven. Boeren dachten dat er een rijke graanoogst op komst was indien karwij veel vruchten droeg. Volgens de kruidenastrologie bezit karwij haar grootste kracht bij het aanbreken van het planetaire uur van Saturnus, haar heersende planeet.

Kattekruid Extracten (= afkooksels, aftreksels) van de bladeren bevorderen de nachtrust. Deze kattekruidthee is ook heilzaam bij hoest, kou, zware neusverkoudheid, borstkwalen en nerveuze aandoeningen.

De plant heeft zijn naam te danken aan het gegeven dat katten er dol op zijn en zich er graag in rollen. Kattekruid is een licht hallucinerende plant. In een oud Brits verhaal neemt een beul kattekruid in om moed te krijgen zijn werk uit te voeren. De plant werd overigens vroeger ook gebruikt als kruidentabak.

Kattenstaart De hele bloeiende plant wordt (vers of gedroogd) gebruikt in aftreksels, afkooksels en zalven. Heeft antibacteriële eigenschappen en wordt gebruikt tegen diarree, dysenterie (bloeddiarree), bloedingen en zware menstruatie. Is al eeuwen een bekend wondkruid.

Werd vroeger wel aan het juk gehangen om onhandelbare ossen aan de ploeg te kalmeren. Het kruid schijnt namelijk muggen en vliegen af te stoten.

Kervel Kervel heeft vooral een reputatie als keukenkruid, maar heeft daarnaast vele medicinale werkingen. De reinigende kracht en het zoutgehalte maken kervel tot een heilzaam kruid. Kervelthee wordt genomen tegen congestie en borstkwalen. Ook het lymfhe- en klierenstelsel worden er gunstig door beïnvloed. Het verse sap is, vermengd met dat van hondsdrif, goed bij beginnende tering, astma, eczemen, jicht, geelzucht, galstenen en waterzucht. Het is opwekkend, zweet- en urine-afdrijvend, en bij jonge moeders zogvormend. Vers en gekneusd legt men kervel op hete gezwellen en zweren.

Kervel is een van de kruiden die door Karel de Grote uit het oosten ingevoerd werden en in de middeleeuwen in hoog aanzien stonden.

Klaproos Thee van de bloemen helpt tegen hoesten. *Tijdens de Eerste Wereldoorlog zagen soldaten in de vele klaprozen op het slagveld het bloed en de ziel van gesneuvelden (vandaar volksnamen als doodsbloem, oorlogsbloem, slagveldbloem, spokebloem). Daadwerkelijk constateerde men dat op plaatsen waar een veldslag was geweest, het jaar daarop veel klaprozen bloeiden. Botanici verklaren dit verschijnsel uit het feit dat de klaproos op de omgewoelde bodem in het voordeel is tegenover andere planten. Reeds in de oudheid gold de klaproos, waarvan de bloembladeren immers snel afvallen, als symbool van de vergankelijkheid. In de christelijke schilderkunst van de middeleeuwen symboliseerde de klaproos het bloed van Christus.*

Klaver, rode Extracten van de bloemtoppen worden opgebracht bij eczeem, psoriasis (huidziekte met schilfers), zweren en (brand)wonden. Vroeger werd klaver ingenomen bij bronchiale aandoeningen en om de bloedsuikerspiegel in

evenwicht te brengen. Indianen gebruikten het om kankertumoren mee te behandelen.

Rode klaver maakt een mens volgens het oude volksgeloof helderziend. Dit kruid maakt de waarheid die achter leugen en bedrog verborgen gaat, zichtbaar. Vanwege de drietalligheid van de bladeren was klaver in de voorchristelijke tijden al een symbolische plant. Voor de druiden van de Kelten was het een heilige plant. In het christendom werd de klaver een zinnebeeld van de Drievuldigheid (Vader, Zoon, Heilige Geest): drie blaadjes aan een gemeenschappelijke steel. Daarom werd het klaverblad opgenomen in de Ierse vlag. Een viertallig blad is een zeldzame verschijning en geldt ook tegenwoordig nog als een symbool van geluk. Vroeger schreef men klavertje 4 de volgende eigenschappen toe: Klavertje 4 beschermt tegen betoveringen en spoken. Beantwoordt een man niet de liefde van een vrouw, dan moet ze een klavertje 4 in zijn schoen stoppen, dan zal hij haar liefhebben. Legt men op zondag een klavertje 4 in de schoenen, dan herkent men in de kerk een heks: ze zit met de rug naar het altaar. In de negentiende eeuw, tijdens een veldslag tussen Pruisen en Oostenrijk, boog een soldaat zich om een klavertje 4 te plukken voor zijn geliefde. Terwijl hij zich bukte vloog een kogel rakelings over hem heen en trof een soldaat die achter hem stond dodelijk. De soldaat die zich bukte overleefde de veldslag en schreef later een gedicht over deze ervaring.

Klis, grote

Gebruikte delen: wortel, stengel, zaden.

Vanwege de antibacteriële en schimmeldodende eigenschappen, wordt een afkooksel of een kompres van klis gebruikt bij huidontstekingen, wonden, steenpuisten, eczeem en psoriasis (huidziekte). Het wordt ook ingenomen tegen maagzweren en verhoogt de weerstand tegen infecties.

De wetenschappelijke naam 'arctium lappa' verwijst naar de klevende eigenschap van de klissen, die na de bloemen verschijnen. 'Arctium' komt van het Griekse 'arktos', dat 'beer' betekent en op de ruwheid van de plant duidt. 'Lappa' komt van een woord dat 'pakken' betekent.

Knoflook

Desinfecterend; verlaagt bloeddruk en cholesterol; rauwe knoflook helpt bij verkoudheid; helpt hartziekten, trombose en beroerten voorkomen. De oude Grieken gebruikten knoflook als bloedzuiverend middel. Boeren aten het bij kiespijn.

Vroeger dacht men dat knoflook de duivel en vampiers verdreef vanwege de doordringende geur. Men hing knoflook in de stal om onheil weg te houden. In bepaalde streken in Duitsland droeg men knoflookkettingen als bescherming tegen het boze. In een Angelsaksisch artsenijboek uit de tiende eeuw wordt tegen krankzinnigheid een drank aanbevolen, die ondermeer uit knoflook en wijwater bestaat en die uit een kerkklok moet worden gedronken. Geesteszieken golden dikwijls als behekt en knoflook zou een afdoend middel daartegen zijn. Egyptenaren geloofden dat knoflook goddelijke kracht bezat. Piramidebouwers aten het daarom dagelijks.

Komijn

Verwarmend, krampstillend, gasverdrijvend, urineafvoerend, zeeziekte, ontvetting, kinderbuikpijn.

In Zuid-Europa bestond het gebruik om bij het zaaïen van komijn te vloeken, dit om het boze oog van jaloerse goden af te leiden. Men moet de aandacht van der goden niet vestigen op het geluk der mensen, is de achterliggende gedachte. Ook in die streken wordt beweerd dat komijn 'vasthoudende krachten' bezit. Daarom krijgen duiven en kippen die de neiging tot zwerven vertonen voedsel vermengd met komijn. Ook zegt men van iemand die maar niet wil weggaan: „Die heeft men zeker komijn te eten gegeven.” Meisjes die een man aan zich willen binden, doen komijn in zijn wijn of bieden hem een versgebakken komijnebroodje aan. In sommige Italiaanse streken bakte men komijnezaad in het brood, omdat men meende dat een brooddief aan de plaats van het misdrijf gebonden zou worden.

Koninginnekruid

Stimuleert het urineren, wordt opgebracht bij zweren en wonden, als behandeling bij grieperigheid, stimuleert immuunsysteem, bestrijdt tumoren.

De benaming koninginnekruid verwijst naar de heilige Kunigunde, een Duitse keizerin die leefde in de elfde eeuw. Ook in die tijd werd het kruid al medicinaal gebruikt, vooral als wondkruid. Vroeger dacht men dat men met koninginnekruid een eind kon maken aan droogteperioden of bovenmatige neerslag.

Koningskaars

Antiseptisch en rijk aan verzachtende gom. Aftreksels van bloemen en/of bladeren (vers of gedroogd) helpen bij hoest, verkoudheid, griep, infecties aan luchtwegen. Olie van de bloemen wordt aangebracht op wonden en huidkloven.

Wordt ook wel 'Aronsstaf' genoemd. In gedroogde vorm werd dit kruid vroeger gebruikt als lampenkousje of als lont. Verder had koningskaars een reputatie als magische plant die kwade geesten kon verjagen.

Korenbloem

Korenbloemen worden, net als cichorei en vergeet-me-nietjes, ook wel 'hemelbloemen' genoemd. Vroeger zag men een verband tussen de

blauwe bloemen en blauwe ogen. En aangezien de ogen de organen van het licht zijn, moesten hemelbloemen de ogen kunnen genezen (signatuurleer). In dit geval is het nog waar ook. Een mengsel van half cichoreiwater en half korenbloemwater helpt de genezing van het oog bevorderen.

Koriander

Gebruikte delen: bladeren, zaden, etherische olie. Bevordert spijsvertering, gaat pijn aanvallen tegen, verlaagt cholesterolgehalte, ontsmettend. In Engeland werd koriander vroeger gekweekt ten behoeve van de distillateurs van gin. Ook werd de plant gekweekt voor dierenartsen, die het gebruikten bij de behandeling van veeziekten.

Volgens een Chinese overlevering bezit korianderzaad de macht om onsterfelijkheid te verlenen. In de middeleeuwen werd een mengsel van koriander en viooltjes ingenomen tegen een kater. Voorts beweerde men dat het eten van koriander buiten de bloeitijd kon leiden tot verstandsverbijstering.

Laurier Culpepper raadde laurier aan tegen pest, reumatische klachten, verlammingen, krampen, bevingen. De Griekse geneesheer Galenus (130-210) zei dat bladeren, bast en bessen een sterk genezende kracht hadden.

Aan deze plant worden vele magische krachten toegedicht. Zo gebruikten de Grieken en Romeinen het als teken van wijsheid en macht. Met laurierkransen werden dichters en helden gekroond. Het Frans woord 'baccalaureat' voor examen, en het Engelse woord 'bachelor' voor een academische graad zijn afgeleid van het Latijnse woord voor laurierbes, bacca laurens. Culpepper schreef: 'Heks noch duivel, donder noch bliksem zal een mens ietsel toebrengen op een plek waar een laurierboom staat.' Takken laurier en rozemarijn werden bij begrafenissen en bruiloften meege dragen voor een beschermende zegenwens. Als een laurierboom dood ging beschouwde men dat als een voorteken van dood en onheil. Zo schreef Shakespeare in zijn toneelstuk Richard II: 'Men gelooft dat de koning dood is. Wij zullen niet blijven, de laurierbomen in ons land zijn alle verdord.'

Lavas Extracten werken antiseptisch en helpen bij opgeblazen gevoel en winderigheid. In de zeventiende eeuw werden extracten gebruikt om puisten en builen mee te genezen. De thee werd gedronken ter verlichting van migraine en reuma.

Deze plant wordt ook wel 'maggplant' genoemd. De aanleiding daarvoor: in 1886 vond de Zwitser Julius Maggi een soeparoma uit, dat als 'Maggi's Soeparoma' alom geliefd werd. De smaak doet denken aan lavas, hoewel dat er nooit in is verwerkt. Lavas had vroeger een reputatie als 'naloopkruid'. Men kon bij een ander lust en liefde opwekken door de persoon in kwestie met lavas te slaan. Vanwege de vermeende lust- en potentie-opwekkende eigenschappen werd lavas ook wel 'mankrachtwortel' genoemd. Kruid met dergelijke eigenschappen werd 'levensroe' genoemd, omdat ze ook de vruchtbaarheid zou

verhogen. Lavaswortel werd door heksen verwerkt in liefdesdranken.

Lavendel

Extract van lavendel wordt gebruikt om infecties en pijnen mee te bestrijden. Lavendelolie is effectief voor het bestrijden van hoofdpijn, stress en prikkelbaar gedrag. Gedroogde bloemen worden verwerkt in kruidenkussens, dit om de nachtrust te bevorderen. In vroeger eeuwen werd lavendel ook gebruikt tegen koorts, duizeligheid en hartkloppingen.

De wetenschappelijke naam 'lavandula' komt van het Latijnse woord 'lavare', dat wassen betekent. Lavendel groeide aanvankelijk in de mediterrane landen. De Romeinen (die lavendel toevoegden aan badwater) namen het mee naar het noorden. In de veertiende eeuw werden aan het hof van Karel VI van Frankrijk alle kussens gevuld met lavendel, vanwege de geur en om insecten te weren. William Turner schreef in zijn kruidenboek van 1551: 'Ik ben van mening dat de bloemen van lavendel, in een muts genaaid en gedragen, goed zijn voor alle ziekten van het hoofd, die door koude veroorzaakt zijn, en dat ze de hersenen verkwikken.'

Lelietje-van-dalen

In de middeleeuwen werd de plant gebruikt tegen epilepsie, huidaandoeningen en als antidotum (tegengif). In de zestiende en zeventiende eeuw schreven kruidenkenners dat een destillatie van de bloemen in wijn het geheugen verbeterde en het hart verkwikte. Verder gold de plant vroeger als schoonheidsmiddel. Vrouwen smeerden er hun gezicht mee in, ter voorkoming van de in het warme jaargetijde verschijnende zomersproeten.

De wetenschappelijke naam 'Convallaria majalis' verwijst naar de maand mei, wanneer de bloemen bloeien, alsmede naar Maia, de Romeinse godin van de vruchtbaarheid. Lelietje-van-dalen wordt in de volksmond ook wel meiklokje genoemd. In

Parijs was 1 mei de dag van het meiklokje. Op deze dag droegen men meiklokjes om heel het jaar geluk te hebben. In Duitsland werden meiklokjes geplukt op Hemelvaartsdag vóór zonsopkomst. Het meiklokje gold zo als de bode van licht en warmte. Vond men de plant vóór Sint Joris (24 april), dan was dit een slecht voorteken. Vertoonden de vroegtijdig bloeiende bloemen bovendien nog rode strepen aan de binnenkant, dan kon er al helemaal niets goeds van komen. In Neder-Franken (Duitsland) stonden in april 1914 massa's roodwit-gestreepte lelietjes-van-dalen. De bevolking zag dit als een slecht voorteken en inderdaad... vier maanden later begon de oorlog.

Lieve vrouw bedstro

Gebruikte delen: hele plant, in bloei afgeknipt en gedroogd. Bevat verdovende eigenschappen. Aftreksels worden ingenomen bij prikkelbaarheid en slapeloosheid; tegen spataderen; zou tevens de werking van de lever verbeteren.

Vroeger werden gedroogde blaadjes gebruikt om kussens en matrassen mee te vullen, vandaar de naam. Dat was niet alleen omdat het aangenaam geurende kruid lichamelijke en geestelijke ontspanning gaf, maar ook omdat de plant zou beschermen tegen kwade betoveringen. Men geloofde dat jonge moeders en hun kind werden bedreigd door kwaadwillende demonen.

Longkruid, gevlekt

Paracelsus wees in de zestiende eeuw op de gelijkenis tussen zieke longen en het gevlekte blad. Dus moest dat blad wel goed zijn

voor het genezen van longziekten (signatuurleer). Uit wetenschappelijk onderzoek is daar echter niets van gebleken. De Zwitser Philippus Aureolus Paracelsus (1493-1541), wiens eigenlijke naam Teophrastus Bombastus von Hohenheim was, was geneeskundige en alchemist en hoogleraar te Basel. Hij gaf de impuls tot de ontwikkeling van de farmaceutische chemie.

Madeliefje

Dit plantje bloeit in geval van een milde winter het hele jaar! Thee van het bloeiende kruid helpt tegen verkoudheid, gisting in het maag- en darmkanaal, alsmede nier- en blaasaandoeningen. Uitwendig als oertinctuur aanbrengen op acne, moedervlekken, kwetsuren, zwellingen en eczeem. De Sinti's gebruikten madeliefjes vroeger als schoonheidsmiddel. Madeliefjeswater zou roodheid van gezicht en neus wegnemen.

In de Noordse mythologie was het madeliefje gewijd aan de godin Freya (als vruchtbaarheidsgodin was zij de meest vereerde godin). In de christelijke tijd was het een attribuut van Maria. Volgens een legende schoten de bloemen op, daar waar de tranen van Maria tijdens haar vlucht naar Egypte op de aarde gedruppeld waren.

In de achttiende eeuw was er een verordening die boeren voorschreef madeliefjes uit te roeien. Vermoedelijk was dat omdat de plant werd gebruikt als abortivum.

In Goethe's 'Faust' plukt Gretchen een madeliefje en zegt daarbij na het afplukken van ieder bloemblaadje: 'Hij bemint me... Hij bemint me niet...Hij bemint me...'. Dit aftellen als kwellend vraagspel wordt al vele eeuwen beoefend.

Maretak

ALLE DELEN VAN DE PLANT, VOORAL DE BESSEN, BEVATTEN GIFTIGE STOFFEN.

Thee van maretak werkt kalmerend en helpt bij arteriosclerose (aderverkalking), te hoge of te lage bloeddruk, aanvallen van duizeligheid en kramp.

Deze in hoge bomen vertoevende halfparasiet werd vroeger gebruikt als wichelroede om schatten op te sporen. Ook maakte men van maretakbessen vogellijm om vogels te vangen. Keltische druiden dachten dat de plant rechtstreeks uit de hemel was gevallen en noemden maretak 'de alles-genezende'. Ze sneden de plant af met een gouden sikkel (Panoramix!) en deden het in een drank die onvruchtbare dieren vruchtbaar moest maken. Maretak werd om de hals

gehangen als amulet tegen spoken en toverij. Voor hetzelfde doel werd maretak in huis en stal gehangen.

Marjolein, wilde

Wordt ook wel majoraan genoemd. Thee van de bladeren gorgelen bij keelpijn, hoesten en verkoudheid. Bevordert spijsvertering. De bloemen in sterkende, kalmerende baden. Verdrijft insecten. In de middeleeuwen gold het als probaat middel tegen lepra en als antidepressivum. Bij de oogst mengde men het door het eten van de maaiers, zodat ze opgewekt werkten.

Vroeger dacht men dat deze plant de duivel afweerde. Bekend is de spreuk: 'Hertshooi, witte heide en marjolein, doen de duivel veel pijn.' Zigeuners berookten bij een ziekte met een mengsel van negen welriekende kruiden, waaronder marjolein. Zo hoopte men de ziektedemonen te verdrijven. Tijdens de heksenvervolgingen (vooral in de zestiende en zeventiende eeuw) werd een als heks aangeklaagde vrouw die niet wilde bekennen gemarteld. Viel ze in zwijm, dan werd ze berookt met marjolein. Zo hoopte men dat de duivel, die de bekentenis van de 'heks' in de weg stond, de benen zou nemen. Volgens een sage wil een heks haar petekind onderrichten in de heksenkunst. Ze zegt tegen het meisje dat ook de duivel bij de lessen aanwezig zal zijn. Het meisje vertelt dit aan haar moeder, die haar zakken volpropt met marjolein. Als de duivel komt, snuift hij de geur op, waarna hij direct verdwijnt.

Mierikswortel

De wortel kan worden ingenomen in de vorm van een siroop voor bronchiale infecties, slijmvliesontsteking, hoesten en als eetlustopwekkend middel. De gesneden wortel wordt opgebracht op zweren of als kompres tegen reumatische pijn.

Het joodse woord voor mierikswortel is 'morou'. Op Seideravond (de eerste twee avonden van het joodse paasfeest) neemt men een stuk matse (ongezuurd brood) en legt daar mierikswortel op. Marga Minco schrijft in haar verhaal 'Herinneringen aan Seideravond' dat morou een 'bitter kruid'

was. De titel van haar beroemdste boek 'Het bittere kruid' verwijst naar de smaak van mierikswortel, die haar deed terugdenken aan haar jeugdijaren, toen haar familieleden nog leefden.

Moederkruid Extracten van de bladeren helpen bij migraine, verlagen de koorts en verwijden de bloedvaten. Verder worden de bloemen verwerkt in huidcrèmes. Vroeger werd het ook wel gebruikt als antidepressivum en tegen verkoudheid.

Wetenschappelijke naam Chrysanthemum parthenium. Dat laatste woord komt van Parthenon. Volgens de overlevering zou een werkmans die van het Parthenon was gevallen, van de dood zijn gered na behandeling met moederkruid. Een als heks aangeklaagde vrouw verklaarde in 1582 dat ze van negen kruiden (waaronder moederkruid) een toverdrank had bereid.

Moerasspirea Aftreksels van bladeren en bloemen helpen bij brandend maagzuur, maagzweren, reuma, artritis (gewrichtsontsteking) en infecties aan de urinewegen.

Het favoriete kruid van de Engelse koningin Elizabeth I (1533-1603). Wellicht om die reden wordt de plant ook wel weidekoningin of 'reINETTE' (kleine koningin) genoemd.

Monnikskap Gebruikte delen: wortelknollen. Mag als kalmeringsmiddel en pijnstiller alleen door arts worden voorgeschreven. De wetenschappelijke benaming 'aconitum napellus' verwijst naar het Griekse woord 'akontion', dat 'pijl' betekent. Het kruid werd ooit namelijk als pijlvergift gebruikt. Volksnamen als 'geitendood', 'hondendood' en 'duivelsknol' zeggen al genoeg. De naam monnikskap beschrijft de vorm van de bloem.

OPGELET! ALLE DELEN VAN DE PLANT BEVATTEN GIFTIGE STOFFEN.

Medea, in de Griekse mythologie een koningsdochter en tovenares, vergiftigde haar rivale die haar geliefde had afgetroggeld met een drank die monnikskap bevatte.

Volgens een sage uit de Griekse oudheid werd de driekoppige hond Cerberus door Heracles uit de onderwereld naar boven gesleept. 'Toen de hellehond het daglicht aanschouwde, was hij ontsteld en begon te kwijlen. Uit het kwijl schoot de giftige monnikskap uit de bodem', aldus de tekst van de sage.

Munt, groene Ook wel wollige munt genoemd. Muntthee is goed bij verkoudheid, zowel om te drinken als te inhaleren.

De Grieken en Romeinen deden munt in hun badwater. Tafels werden ermee ingewreven als voorbereiding van een feestmaal, vloeren werden ermee bestrooid. In de middeleeuwen werd munt gebruikt om tanden wit te maken.

Nagelkruid, geel Antiseptisch, ontstekingsremmend kruid met versterkende eigenschappen. Inwendig bij maagstoornissen, uitwendig op wonden. Als gorgeldrank bij ontstoken tandvlees. In de middeleeuwen werd nagelkruid in likeuren verwerkt als preventief middel tegen de pest.

De middeleeuwse naam voor deze plant was 'herba benedicta' (gezegend kruid), vanwege het veronderstelde vermogen om kwade geesten te verdrijven. Het driedelige blad en de vijf bloemblaadjes vertegenwoordigen de heilige drie-eenheid (Vader-Zoon-Heilige Geest) en de vijf wonden van Christus. Om die reden is nagelkruid vaak te zien als houtsnede decoratie in middeleeuwse kerken.

Ogentroost De gehele plant wordt in gedroogde toestand verwerkt in aftreksels en kruidenbereidingen. Vermindert ontstekingen en helpt bij hooikoorts, neusverkoudheid, slijmvlies- en voorhoofdsholteontsteking. Een spoeling helpt bij zere, jeukende ogen, bindvliesontsteking, huidirritatie, eczeem.

De botanische naam van de plant (euphrasia officinalis) verwijst naar het Griekse woord voor blijdschap, waarschijnlijk vanwege het plezier dat men voelt als een oog is genezen. De

middeleeuwse regel dat het uiterlijk van een plant aangeeft wat hij geneest, heeft invloed gehad op de naamgeving van ogentroost: de vlekken op de kleine, witte bloem lijken op een bloeddoorlopen oog.

Oost-Indische kers

De zaden hebben antiseptische eigenschappen en worden als aftreksel ingenomen bij infecties aan urine- en luchtwegen. Vroeger werd het ingenomen om scheurbuik te voorkomen. De plant bevat namelijk veel vitamine C.

De wetenschappelijk naam 'Tropaeolum majus' komt van 'tropalon', het Griekse woord voor trofee. Men vond namelijk dat de bladeren leken op trofeeschilden.

Ossentong

Had in vroeger tijden een reputatie ter genezing van geelzucht, maagzweren en galstenen.

De Griekse geneesheer Dioscorides adviseerde ossentong te gebruiken bij slangenbeten. Ook beweerde hij: als iemand, die zojuist het kruid gegeten heeft, in de bek van een slang spuwt, sterft de slang onmiddellijk.

Paardebloem

Bevat veel vitamine A en C, en mineralen als ijzer, magnesium, kalium en calcium. Heilzaam bij allerlei kwalen die met urineren te maken hebben, vandaar volksnamen als 'beddenpisser', 'blaasbloem', 'pissebloem'. De paardebloem stond vroeger in hoog aanzien in West-Europa. Werd reeds in de middeleeuwen gebruikt bij leverkwalen en als laxeermiddel. Paardebloem heeft een hoge voedingswaarde. In Frankrijk wordt de plant tegenwoordig nog gekweekt en op markten verkocht. Zowel van de bloemen als de bladeren kan wijn worden gemaakt. Van de geroosterde wortels maakt men koffie, die gezonder is dan 'echte' koffie.

Vroeger geloofden kinderen dat het in één keer 'uitblazen' van de pluizenbol geluk bracht. Zoveel pluïsjes je wegblies, zoveel

jaren had je nog te leven. Lukte het niet de pluizenbol in één keer uit te blazen, dan was je een duivel.

Pepermunt

Deze kruising van watermunt en groene munt wordt toegevoegd bij de bereiding van pepermintolie, maagpepermunt en suikerpepermunt. Een pepermintblaadje meegekookt met zwaar verteerbare wintergroenten zoals kool, onttrekt er de gasvormende eigenschappen aan, verwarmt maag en ingewanden, laxeert en verdrijft darmparasieten. Pepermuntthee (niet langer dan 2 minuten trekken) neemt men bij verkoudheid, maagkramp, braken, koliek, diarree, migraine, onderlijfpijnen. Ook werkt deze thee zweetafdrijvend, verjaagt vergiften die de oorzaak zijn van zenuwpijnen en bevordert de menstruatie. Het sap, vermengd met citroensap, helpt een bedorven maag op streek. Pepermuntolie gebruikt men bij hoofdpijn, kiespijn, jicht.

De Romeinen zetten een bosje verse pepermunt op de eettafel vanwege de opwekkende geur. In sommige streken van midden-Europa stak men vroeger een bosje munt bij zich als men ten kerke ging, om oplettend en helder van geest te zijn.

Peterselie

Peterselie-extracten zouden sproeten en rimpels voorkomen. Verder gaat peterseliethee winderigheid tegen, stimuleert het de spijsvertering en bevordert het urineren bij spijsverteringsklachten. Peterselie zou ook helpen bij reumatiek en bij leverkwalen. Daartoe wordt een handvol peterselie met een halve liter water aan de kook gebracht. Dit laat men een half uur doorkoken, waarna het middel klaar is. Peterselie werd vroeger gebruikt als abortivum en als voorbehoedmiddel.

De Romeinen gebruikten peterselie voor ceremoniële doeleinden. Ze wierpen het in de vijver om zieke vissen te genezen. In het volksgeloof werd peterselie met de duivel in verband gebracht. Men dacht dat het niet opkomen van gezaaide peterselie betekende dat de zaaier spoedig zou sterven. Ook mocht peterselie niet verplant worden, want dan zou men spoedig sterven of iemand anders. Aan de andere kant kon peterselie ook geluk brengen. Wanneer bruid en bruidegom hun naam met peterselie zaaiden en deze groeide goed en krachtig, dan zou het een gelukkig huwelijk worden. Peterselie genoot verder een reputatie als potentieverhogend middel. Straten waar zich een bordeel bevond werden wel 'peterseliestraat' genoemd.

Pimpernel, kleine

Het verse blad bevordert spijsvertering. Extracten van de wortel stelpen bloedingen. Aftreksels van de bladeren helpen bij door de zon verbrande huid.

De benedictijner non Hildegard von Bingen (1098-1179) schreef dat pimpernel beschermt tegen demonische magie, en dat men het daarom als amulet om de hals moest dragen. Pimpernel wordt in de volksmond ook wel 'bevernel' genoemd. In diverse volkssagen adviseren mosvrouwtjes, vogels en dwergen bij epidemieën bevernel te eten. In een van die sagen heerst de pest in München. Een vogel vliegt over en houdt een takje in de poten, roepend 'bevernel! bevernel!'. De mensen pakken het takje op, bereiden er thee van, drinken de thee en genezen.

Rabarber

Was reeds drieduizend jaar geleden in China een geneeskrachtig kruid. De gedroogde wortelstok wordt bereid in afkooksels, poeders en medicinale bereidingen. Heilzaam bij diarree, maagstoornissen en bij chronische constipatie (verstopping). De bladeren zijn overigens giftig.

Rozemarijn

Rozemarijnthee (getrokken uit de blaadjes) bevordert de spijsvertering. Het extract werkt zenuwversterkend (helpt bij zenuwhoofdpijn). De etherische olie die uit de bladeren wordt

gewonnen zit in middelen tegen buikkrimp en geelzucht en in zalven tegen spierkramp. In haarwasmiddelen verwerkt is rozemarijnolie goed voor de hoofdhuid.

De wetenschappelijke naam 'Rosmarinus officinalis' betekent zoveel als dauw komend uit de zee'. Met die zee wordt de Middellandse Zee bedoeld, want het gewas is afkomstig uit Mediterrane landen. In vroeger tijden schreef men rozemarijn mystieke krachten toe. De plant zou de kerk, de levenden én de doden beschermen tegen het kwaad. Daarom plantte men rozemarijn op kerkhoven. In de kerk werden rozemarijntakken gelegd of als wierook verbrand.

Saffloer Thee van verse of droge bladeren stimuleert transpiratie, werkt licht laxerend en koortsverlagend. Aftreksels worden uitwendig opgebracht bij blauwe plekken, huidirritatie en ontstekingen.

Werd in de Oudheid gekweekt in China, Egypte en India vanwege de kleurende eigenschappen.

Salie Extract van bladeren werkt ontstekingsremmend. Saliethee is zenuwversterkend, goed voor de spijsvertering en helpt bij verkoudheid. Saliethee wordt op smaak gebracht door toevoeging van citroenschil en/of citroensap.

De naam 'salie' komt van het Latijnse 'salvus' (gezond). De Romeinen gebruikten het als haarverfmiddel en ter verdrijving van vermoeidheid bij het wandelen. In de middeleeuwen was salie een veelvuldig toegepaste medicinale plant, onder andere ter opwekking van de geslachtsdrift. Er bestaan allerlei liefdesrecepten, zoals: neem drie salieblaadjes, schrijf op het eerste 'Adam en Eva', op het tweede 'Jezus en Maria', en op het derde jouw eigen naam en die van je geliefde. Verbrandt de blaadjes daarna tot pulver en voeg dat toe aan het eten en drinken van de geliefde. Bij ziekte schreef men op drie blaadjes salie enige devote woorden en at ze vervolgens op onder het bidden van vijf onzeveraders en weesgegroetjes. Bij koorts at men negen dagen salieblaadjes. De eerste dag negen, de tweede dag acht, de derde zeven enzovoort.

Salomonszegel

Volgens een joodse sage zou koning Salomon met dit kruid de rotsen hebben laten splijten die de bouw van zijn tempel in de weg

stonden. Daarom wordt salomonszegel ook wel 'springwortel' genoemd. Volgens diverse volksverhalen was degene die springwortel bezat in staat verborgen schatten te vinden en ze zonder gevaar te bergen, ook al werden ze door demonen bewaakt.

In de middeleeuwen geloofde men dat gevangenen met de hulp van dit kruid konden ontsnappen. Wellicht om die reden golden in de zestiende eeuw verordeningen die het gebruik van springwortel aan banden legden.

In Polen begroef men de wortelstok van salomonszegel onder de voedertrog, om onheil buiten de stal te houden.

In Duitsland hingen vrouwen die aan langdurige menstruele bloedingen leden de bij afnemende maan uitgegraven wortelstok als amulet om de hals. Vandaar de volksnaam bloedkruid. Ook dacht men eksterogen kwijt te raken door er met de wortelstok van salomonszegel over te wrijven.

Scharlei

Ook wel muskaatsalie genoemd. Scharlei werd in de zestiende eeuw in Nederland geïntroduceerd als specerij voor de aanmaak van wijn en bier. Extracten van de plant worden gebruikt als huidlotion.

Selderij

Werd reeds gebruikt door de oude Egyptenaren. Heeft digestieve, ontstekingsremmende eigenschappen. Helpt bij gewrichtspijn en reuma.

Sint-Janskruid

Aftreksels van de bloemtoppen werken kalmerend en worden gebruikt als antidepressivum. Het kruid heeft tevens ontstekingsremmende eigenschappen. Oliën van het kruid helpen bij spierpijn, zenuwpijn en ischias.

Genoemd naar Johannes De Doper, op wiens geboortedag (24 juni) de plant in volle bloei staat. Volgens een legende doorboorde de echtgenote van koning Herodes de tong van de onthoofde Johannes de Doper met naalden. Uit het op aarde

gedruppelde bloed zou de plant zijn ontsproten. Het rode pigment (hypericine) uit de gemalen bloemen moet zijn bloed voorstellen. 24 juni is tevens de dag van allerlei midzomer rituelen. Vroeger moesten vrouwen die op zoek waren naar een echtgenoot op de avond voor 24 juni het kruid verzamelen. Kinderloze vrouwen moesten het dan naakt plukken voor een snelle bevruchting. Sint-Janskruid kreeg vroeger een grote duivelafwerende kracht toegedicht. In een volkssage is een meisje bijna verleid door de duivel, maar als ze op Sint-Janskruid gaat zitten zoekt de duivel vloekend een goed heenkomen.

Slaapbol Ook wel papaver of maankop genoemd. Het rijpe zaad, ook wel maanzaad genoemd, wordt vaak op brood gestrooid.

Sinds oeroude tijden wordt de slaapbol gebruikt voor het bereiden van bedwelmende middelen. Verder gold het maanzaad vroeger als middel tegen hoofdpijn, de olie als middel tegen migraine.

Slaapbol is waarschijnlijk afkomstig uit de landen rond de Zwarte en de Kaspische Zee. Daar herinnert de Turkse stad Sinop (vroeger Mekon) aan de slaapbol. Want Mekon was tevens de naam van de trooster die door Apollo werd gezonden tot de treurende Demeter, toen haar dochter Persephone door Pluto was geroofd. Mekon schonk Demeter een slaapbol. Het sap van de slaapbol schenkt namelijk de slaap waarin men pijn en verdriet vergeet.

De Grieken wijdden deze plant aan Hypnos, de god van de slaap (hypnose!) en aan Morpheus, de god der dromen.

Slangekruid Omdat de gevlekte stelen lijken op slangenhuid, de vruchten op slangenkoppen en de meeldraden op slangentongen geloofde men vroeger dat slangekruid heilzaam was als tegengif bij slangenbeten. In die tijd dacht men dat het uiterlijk van een plant aangaf wat deze kon genezen. Slangekruid werd vroeger geplukt met Sint Jan (24 juni) en daarna in de voorraadkast legt. Dan zou het muizen verdrijven.

Slaapmutsje

Bevat stoffen die dezelfde eigenschappen hebben als opium. Slaapmutsje is een verdovend kruid dat pijn verzacht (de indianen gebruikten het bijvoorbeeld tegen kiespijn). Wordt ingenomen als aftreksel bij spanning, nervositeit en slapeloosheid. Heeft ook diuretische eigenschappen (stimuleert het urineren) en bevordert de transpiratie.

Sleutelbloem

Van de bloemen wordt thee gemaakt. Dit helpt bij slapeloosheid, nervositeit, infecties aan de luchtwegen en reumatische klachten.

De wetenschappelijke naam 'primula veris' komt van 'primus' (eerste). De sleutelbloem is namelijk een van de eerste voorjaarsbloeiers. De plant dankt haar naam aan de vorm van de bloemschermen, die op sleutelbossen lijken. In de Noordse mythologie werd de sleutelbloem opgedragen aan de vruchtbaarheidsgodin Freya. De sleutelbloem zou toegang verschaffen tot haar paleis.

De sleutelbloem werd in verband gebracht met Maria, omdat zij door de geboorte van de Verlosser de hemelpoort opende. Volgens een Oostenrijkse sage liet een jongeman door geesten een gouden sleutel maken om daarmee de hemelpoort te kunnen openen. Hij steeg op naar de hemel maar kreeg de poort niet open en stortte weer terug op aarde. Toen hij bijkwam was de sleutel in zijn hand veranderd in een sleutelbloem, die wortel schoot in de aarde. In een andere sage laat Petrus de sleutel van de hemelpoort uit zijn hand vallen. De sleutel valt op aarde, en op die plaats bloeit een sleutelbloem op. Vindt een jonge ongehuwde vrouw in de Goede Week een sleutelbloem, dan zal ze nog in hetzelfde jaar trouwen met de man van wie ze houdt.

In Engeland geloofde men dat er ziekte of onheil in het verschiet lag, wanneer rond kerstmis sleutelbloemen bloeiden. In Oost Europa werd aanbevolen de eerste drie sleutelbloemen die men in het jaar vond op te eten. Zo zou men voor de rest van het jaar beschermd zijn tegen koorts en keelpijn.

Smeerwortel

Van de bladeren worden kompressen, drukverbanden en zalven gemaakt die worden opgebracht bij blauwe plekken, spataderen, ontstoken spieren en pezen. Door de jonge bladeren in hoogwaardige olie te drenken, zoals amandelolie, wordt smeerwortel-huidlotion verkregen.

In de middeleeuwen werd smeerwortel op uitgebreide schaal als geneeskruid gebruikt. De wortels en bladeren werden tot een pap gemaakt die werd gebruikt ter behandeling van blauwe plekken, kneuzingen en fracturen. De wortel bevat een gom dat vermengd met water een slijmerig vocht oplevert. Als die substantie werd gesmeerd op de plek waar een bot was gebroken, zou het been weer naadloos genezen, zo dacht men. Niet voor niets zijn er voor dit kruid volksnamen als heerkruid en heilbeen. De wetenschappelijke naam 'Symphytum officinale' komt van het Griekse woord 'sympho' (samengroeien).

Stinkende gouwe

Preparaten van het kruid helpen bij maag- darm- en galklachten, meestal in combinatie met andere medicinale planten. Het melksap uitwendig aanbrengen tegen wratten. De wortels in het voorjaar bij lever- en galaandoeningen, longontsteking, zenuwpijn. Zelfbehandeling uitgesloten wegens giftigheid.

De wetenschappelijke naam 'Chelidonium majus' komt van het Griekse woord 'chelidon' (zwaluw). De plant begint te bloeien met de terugkeer van de zwaluwen (april) en verwelkt met hun vertrek (september). In de middeleeuwen zei men dat zwaluwen blindheid van hun jongen genazen met dit kruid. In de christelijke schilderkunst wordt stinkende gouwe afgebeeld met als symbolische betekenis: Christus geneest uw geestelijke blindheid. Door de gele kleur van de bloemen en het melksap geloofde men dat de plant hielp tegen geelzucht. Daartoe moest men de wortel bereiden met anijs en wijn. Dit middel is toegepast door Romaanse, Slavische en Germaanse volkeren. Men dacht ook dat de plant ziektes

verdreef. Daartoe legde men stinkende gouwe in de schoenen en zo liep men dan rond. Alchemisten dachten dat de plant goud bevatte vanwege de kleur van de bloemen en het melksap. Daarom noemden zij de plant 'coelidonum'(geschenk van de hemel).

Stokroos Heeft kalmerende eigenschappen. Bloemen werden vroeger gebruikt om hoestsiroop van te maken.

Teunisbloem In de jaren 1980 werd ontdekt dat de olie van de zaden een onverzadigd vetzuur bevat, dat helpt bij hormonale stoornissen. Wordt ingenomen bij premenstruale spanning, overgangsklachten, allergieën, huidklachten, hoge bloeddruk, artritis (gewrichtsontsteking) en multiple sclerose.

Tijm Extracten gorgelen bij keelontsteking of om wonden op het lichaam mee te behandelen. Tijmolie werkt sterk bacteriedodend, desinfecterend.

De Romeinen dachten dat de plant een afweermiddel was tegen slangen en schorpioenen. De oude Grieken wreven na het baden tijm op de borst. 'Naar tijm geuren' was in het oude Athene een uitdrukking voor iemand van stijl en distinctie. Men vond deze geur duiden op moed en deugdelijkheid. Vrouwen die door de duivel werden bedreigd droegen tijm als afweermiddel. In diverse sagen blijkt dit een succesvolle remedie. Vroeger gold tijm als allesgenezer. Men diende het de eerste zondag na Pinksteren om twaalf uur 's middags zwijgend te plukken. Onderweg naar huis mocht men geen stromend water oversteken. Thuis werd het in kransen in de kamer en in de stal gehangen om onweer en toverij af te weren. Volgens een legende zou Maria van wilde tijm een slaapplek voor Jezus gemaakt hebben. Volgens een andere vertelling zou Maria op reis door de bergen op wilde tijm gerust hebben.

Tormentil Was vanwege de veelzijdigheid een der meest geliefde kruiden van Pastor Kneipp (1821-1897, Duits priester en natuurgeneeskundige) Helpt

bij melancholie, jicht, hoofdpijn, kiespijn, verkoudheid, uitwendig op gekneusde plekken. Bij diarrhee of dysenterie: een afkooksel van de wortel drinken in wijn. De thee voert giftstoffen af uit alle organen.

De naam tormentil komt van 'torment': foltering. De Vlaamse botanicus Rembertus Dodonaeus (1517-1585) schreef dat tormentil 'in alle pijnen ende smerten goed ende troostigh is'. Ook hielp tormentil tegen neusbloedingen. Hierover schreef de Vlaamse uitgever en cartograaf Jodocus Hondius (1563-1612): „So mijn neuse vooren an, al den loop niet stoppen kan, van haar gootkens en fonteynen, en het bloet my sonder meynen, henen loopt en wil verlaten, tormentille seer begeert, comt my trouwelick ter baten.”

Ui

Verlaagt bloeddruk en cholesterolgehalte (vet). Helpt hartziekten, trombose en beroerten voorkomen. Een rauw gegeten ui verlicht verkoudheidssymptomen. Uiensap helpt tegen insectenbeten en verzacht jeuk van winterhanden en -voeten.

De oude Egyptenaren geloofden dat de ui goddelijke krachten had. De Griekse kolonisten brachten de ui naar Italië. Volgens een sage hadden ze aan de oorspronkelijke bewoners van Italië gezworen samen met hen het land in vriendschap te bezitten, en wel zó lang als ze over deze aarde liepen en een hoofd op de schouders droegen. Van tevoren hadden de Grieken echter aarde in hun schoenen gedaan en ze droegen onder hun kleren uien als hoofden op hun schouders. Na de eed ontdeden ze zich van deze zaken en achtten ze zich niet meer gebonden aan de eed, waarna ze Italië alsnog bezetten. Vroeger probeerde men in de kerst- of nieuwjaarsnacht met behulp van een ui iets te weten te komen over het weer in het volgende jaar. Men sneed daartoe van de ui twaalf schillen af en kende aan elk daarvan een maand toe. Daarna bestrooide men alle twaalf de schillen met zout en liet ze tot de ochtend op tafel liggen. Uit het vocht dat dan uit de uien was gekomen trok men conclusies over de hoeveelheid neerslag die zou vallen in de desbetreffende maand.

Valeriaan

Gebruikte delen: wortels (gedroogd en in afkooksels). Heeft kalmerende eigenschappen. Wordt als thee ingenomen bij slapeloosheid, nervositeit, hoofdpijn, spijsverteringsstoornissen. Bloeddrukverlagend. Kan verslavend werken. Vroeger werd er parfum van gemaakt en werd gedroogde wortel tussen beddengoed gelegd. Valeriaan komt van het Latijnse valere (in goede gezondheid).

Een in de kamer opgehangen bosje valeriaan beweegt zodra een heks de kamer betreedt. De beul kauwde vroeger valeriaanwortel alvorens een executie te voltrekken. Volgens een sage riepen in tijden van pest zogenaamde mosvrouw-tjes (aan wie magische krachten werden toegedicht): 'Eet bevernel en valeriaan, dan gaat de pest jullie niets aan.'

Wanneer men zich in de nacht van Beltane (30 april - 1 mei) omwikkeld met valeriaan en majoraan op een kruisweg opstelt, ziet men heksen voorbijrijden zonder dat ze jou kunnen deren. Is valeriaan tegenwoordig vooral bekend om de kalmerende werking, in de Middeleeuwen diende de plant juist om 'op te winden'. Een vijftiende-eeuwshandschrift adviseert er een minnedrank van te maken door heimelijk wat poeder toe te voegen aan de wijn van een geliefde.

Varen

Alleen nog toegepast in de homeopathie bij lymfeknopenontsteking. Daarbij wordt de wortelstok gebruikt. Vroeger werd de plant als voorbehoeds- en vruchtafdrijvend middel gebruikt.

Varen wordt in de volksmond ook wel 'dwaalkruid' genoemd. Als men per vergissing op een varen stapte zou men gedesoriënteerd raken. Over dit gegeven bestaan diverse sagen. Verder bestaan er sagen over mensen die varenzaad bij zich dragen en de taal van ganzen kunnen verstaan, onzichtbaar worden en de steilste hellingen op en af kunnen rijden. De middeleeuwse non Hildegard von Bingen schreef de plant het vermogen toe om de duivel, boze geesten, bliksem en hagel te verdrijven. Varenzaad werd verzameld in de Sint-Jansnacht (24 juni), omdat het de mens onkwetsbaar zou maken en zou helpen bij het vinden van schatten. Ook zou het geluk brengen bij gokken.

Venkel Het blad en de droge zaden helpen tegen winderigheid en opgeblazen gevoel. Extract van venkel helpt bij oogontstekingen.

Karel de Grote liet venkel kweken op alle keizerlijke landbouwbedrijven. Venkel werd vroeger op de avond voor midzomer aan de deur gehangen om heksen weg te houden. Ook geloofde men dat venkel kracht, moed en een lang leven gaf.

Vingerhoedskruid Bevat glycosiden die bij hartritmestoornissen worden gebruikt.

Violtje, maarts Ontstekingsremmend kruid met slijmoplossende, diuretische (stimuleert urineren) eigenschappen. Als thee bij hoest, verkoudheid, reuma. Uitwendig bij huidaandoeningen en in gorgeldranken bij mond- en keelinfecties.

Het violtje is een ambivalente plant: enerzijds roept het romantische gevoelens op, getuige het rijmpje: 'Meisjes die violtjes dragen, hoeft men niet om 'n kusje te vragen.' Anderzijds zegt het volksgeloof, dat het violtje ongeluk voorspelt aan degene die het ontvangt. Daarbij haalt men het voorbeeld aan van de Franse keizerin Joséphine, die een tuil violtjes van een vriendin ontving, kort voordat zij door Napoleon werd verstoten. Hijzelf werd bij zijn terugkeer van Elba met violtjes gehuldigd, en spoedig daarop werd hij voorgoed verbannen. Overigens staat het violtje in het familiewapen van de Bonapartes.

Vlier De bladeren van vlier worden in huidzalfjes gebruikt. Deze zalfjes zijn een afweermiddel tegen vliegen en ze voorkomen muggen- en muskietenbeten. De geur van vlierbladeren schijnt muizen weg te houden uit voorraadkasten. Vlierbessen helpen tegen reumatiek, zenuwpijnen, waterzucht, jicht. Vlierbessensiroop helpt bij verkoudheid.

Volgens sommige verhalen zou het kruis waaraan Christus werd terechtgesteld gemaakt zijn van vlierhout. Andere verhalen beweren dat de apostel Judas zich verhing aan een vlierboom. Vlier werd vroeger in de tuin geplant om heksen en bliksem weg te houden. De vlierboom werd beschouwd als een machtige, respect afdwingende boom. Daarom werd vlier ook op kerkhoven geplant, om de doden te bewaken.

Vogelmuur

Vroeger werd deze muursoort gebruikt als vogel- of kippenvoer, vandaar de naam. Muur is rijk aan minerale zouten, waaronder calcium en kalium, en heeft antireumatische eigenschappen bij inname van het sap uit de verse bladeren. Aftreksels worden als kompres of zalf opgebracht bij eczeem, huidirritatie en andere huidaandoeningen.

Vrouwenmantel

Gebruikte delen: bladeren.
Bloedstelpende en ontstekingsremmende werking (wonden, huidirritatie). Helpt bij menstruatie- en overgangsproblemen. De thee zuivert het bloed en helpt bij keelpijn en maag- en darmklachten. Genoot in de volksgeneeskunst van oudsher een reputatie als alheelmiddel, mits dit gepaard ging met bezweringen en rituelen.

Reeds vóór de jaartelling was vrouwenmantel in noord-Europa een populaire 'magische' plant. In de noordse mythologie was de plant gewijd aan de godin Freya. De gouden tranen die zij had geplengd om haar gemaal Od (die naar vreemde volkeren vertrokken was) werden in verband gebracht met de in de zon glanzende waterdruppeltjes in het vrouwenmantelblad.

De plant kreeg later de naam vrouwenmantel, omdat er een verband werd gelegd met de Maagd Maria: het schelpvormige blad lijkt op haar mantel. Onder de mantel van Maria vonden hulpbehoevenden bescherming. Het kruid werd al vroeg toegepast ter genezing van vrouwenkwalen.

In de middeleeuwen vermoedde men magie in de druppels aan de bladrand (inmiddels is bekend dat de bladeren die druppels zelf uitscheiden, via 'guttatie'). Men vermoedde hogere krachten achter het mysterieuze water. De alchemisten gebruikten het als basis voor hun geheime brouwsels, waarmee ze de 'steen der wijzen' hoopten te vinden: ze probeerden goud te maken. Ook hielden zij zich bezig met de ontdekking van het 'goddelijke water' of levenselixir, dat in staat zou zijn ziektes te genezen. De alchemistische achtergrond van vrouwenmantel is terug te vinden in de wetenschappelijke naam: 'alchemilla vulgaris'.

Vuurwerkplant

Bevat vluchtige oliën die op hete dagen dermate verdampen dat men ze kan aansteken, vandaar de naam.

In de Middeleeuwen werd deze plant gebruikt als middel ter bestrijding van de pest. Inderdaad bevat de vuurwerkplant bacteriedodende stoffen.

Wede

Wordt allang gebruikt in de Chinese kruidengeneeskunde als wondkruid. Heeft ook antivirale (virusremmende) eigenschappen.

In de Franse tijd werd wede in Limburg verbouwd als gewas, vanwege de blauwe verfstof.

Weegbree

Heeft antiseptische eigenschappen. De verse of gedroogde bladeren worden als kompres of in zalven opgebracht op wonden, zweren, beten of steken.

Weegbree wordt zo genoemd omdat het vaak langs de weg is te vinden. Het verhaal gaat dat de plant ooit een meisje was dat in weegbree veranderde omdat ze weigerde van de weg te gaan waar ze tevergeefs op haar minnaar wachtte.

De indianen noemden de plant 'voetstappen van de blanke'. Europese immigranten hadden weegbree namelijk abusievelijk meegenomen uit Europa, doordat zaadjes aan de wielen van hun wagens kleefden. Vroeger geloofde men dat weegbree koorts deed wijken. Men moest de wortel op het naakte lichaam dragen. Zodra de wortel was uitgedroogd moest deze in stromend water worden gegooit.

Wijnruit Ruit had vroeger een reputatie als desinfectans. Op wonden, zweren, gezwellen of kneuzingen streek men een zalf van fijngemaakte wijnruitbladeren en ongezoeten boter.

Ruitolie bevordert de haargroei en verdrijft oorpijn. De thee van ruitbladeren (6 gr. op ½ l. kokend water) werkt versterkend en werd door Pastor Kneipp (1821-1897, Duits priester en natuurgeneeskundige) aanbevolen als geneesmiddel bij bloedaandrag naar het hoofd of ook wel baarmoederkramp.

Volgens de Griekse wijsgeer Aristoteles (384-322 v. Chr.) was wijnruit een aanbevelenswaardig kruid tegen alle toverij. In de middeleeuwen werd wijnruit in Nederland zowel in 't wild gezocht als gekweekt, hoofdzakelijk voor medische en magische doeleinden. Het kruid werd op de meeste boerenerven gevonden, om de boerderij te beschermen tegen toverij, om de vrouw in barensnood te helpen en om de beet van een dolle hond onschadelijk te maken. Een andere methode om het kwaad tegen te houden was: de wijnruit werd samengebonden met nagelkruid en besprenkeld met zout en waskaarsen. Dan liet men het driemaal wijden. Om het huis tegen de duivel te beschermen, brak men de bos vervolgens in drie stukken, die men onder de drempel (de verblijfplaats van de huisgeesten en de geesten der voorouders!) begroef. Volgens de overlevering beschermde ruit tegen vergif. Zo schreef de Vlaamse dichter Jacob van Maerlant in zijn beroemde werk 'Der naturen bloeme': "Ende drinct rute teghen venijn / ende die met verbeter ghevenijnt sijn / jof van enen verwoeden honde / stamp rute in corten stonde / ende leghent op die wonde / het behout di dine ghesonde."

Wolfskers ZEER GIFTIG: BEVAT HYOSCYAMINE EN ATROPINE.

Ten tijde van de heksenvervolging maakte men van bilzenkruid,

doornappel en wolfskers een extract dat, vermengd met het vet van ongedoopte baby's, een 'heksenalf' vormde. Dit werd door heksenjagers (leden van de van de 'Heilige Officie') publiekelijk aan de binnenkant van de dijnen van een

‘verdachte’ vrouw gesmeerd. Ging ze hallucineren, dan was ze een heks. Nu is het een feit dat genoemde planten stoffen bevatten die waanvoorstellingen oproepen indien ze op de huid worden aangebracht. Je raakt in trance, denkt te kunnen vliegen, zelfs op een bezemsteel!

- Wolfspoot** Het kruid werd vroeger door zigeuners gebruikt om de huid donkerder te kleuren. Ook werd het vroeger gebruikt bij inwendige bloedingen , zoals zware menstruatie. Het kruid zou verdovende eigenschappen hebben. Ook zou het effectief zijn bij een overactieve schildklier.
De wetenschappelijke naam ‘lycopus europaeus’ komt van de Griekse woorden lukos (wolf) en pous (poot).
- Zeepkruid** Zeepkruidwortels produceren schuim als ze met water worden vermengd. Vroeger werd het gebruikt om wol te wassen of tapijten. Nog steeds worden aftreksels van de wortels in shampoos verwerkt. Afkooksels van de wortels werden vroeger ook gebruikt tegen reuma en syfilis (geslachtsziekte).
- Zenegroen** Heeft een bloedstelpende werking en wordt als lotion of zalf gebruikt op sneetjes en blauwe plekken. De extracten worden vervaardigd uit de hele plant.
In de late middeleeuwen wordt zenegroen genoemd in medische werken. Het werd toegepast ter bestrijding van fistels, koudvuur en zweren.
- Zevenblad** Ontstekingsremmend kruid met licht kalmerende werking. Wordt al eeuwen gebruikt tegen jicht, reuma en ischias. Te gebruiken als aftreksel of als kompres op beten of brandwonden.
De wetenschappelijke naam van zevenblad is ‘aegopodium podagraria’. Podagraria is Latijn voor jicht. In de middeleeuwen werd zevenblad gekweekt in kloostertuinen als middel tegen

jicht. Zevenblad werd ook wel bisschopskruid genoemd, waarschijnlijk omdat veel bisschoppen last van jicht hadden, vanwege overmatige maaltijden met vlees en alcohol.

Zonnebloem

Zaden en olie bevatten vitamine E, die anti-oxiderende eigenschappen heeft, alsmede meervoudig onverzadigde vetten. Vroeger werden er bereidingen gemaakt van de zaden bij hoesten, bronchiale infecties, malaria, koorts en uitwendig bij blauwe plekken en reumatische pijnen.

De wetenschappelijke naam 'Helianthus annuus' komt van de Griekse woorden voor zon (helios) en bloem (anthos).

Zonnehoed, rode

Heeft een goed effect op het immuunsysteem. Stimuleert de productie van witte bloedlichaampjes. Wordt gebruikt bij de behandeling van AIDS. Heeft infectiewerende en antibacteriële eigenschappen en wordt in de vorm van capsules of tincturen gebruikt bij infecties van luchtwegen, nierinfecties, huisziekten, zweren en langzaam helende wonden. Een wortelafkooksel dient als lotion bij ontstoken wonden en huidaandoeningen.

Werd vroeger door de indianen gebruikt als tegengif bij slangenbeten. De vroege kolonisten in Amerika namen zonnehoed als middeltje tegen hoesten, verkoudheid en diverse infecties.

Zuring

Deze algemeen voorkomende plant (vooral op voedselrijke grond) heeft een hoog vitamine C-gehalte en wordt onder andere daarom gegeten als salade. Zuring bevat echter ook oxaalzuur, waarvan een grote hoeveelheid schadelijk werkt. Zuring behoort tot de oudste kruiden die als groente gegeten werden (onder andere salades en soepen) en heeft een uitgebreide reputatie als medicinale plant. Zo

schreef de Nederlandse botanicus en geneeskundige Herman Boerhaave (1668-1738): 'Geen plant reinigt het lichaam beter van kwade stoffen als vers gegeten zuring, of als het sap ervan gedronken wordt. Het helpt tegen slechte adem, bevestigt losse tanden opnieuw, geneest tandvleesontsteking en werkt buitengewoon weldadig in alle gevallen waar het bloed te vloeibaar en de aderen te slap zijn.'

Voorts zou zuring de eetlust opwekken, koorts verminderen, de lever verkoelen, het hart versterken, de gelaatskleur verfraaien. Ook zou het helpen tegen pestbuilen, gezwellen, abcessen. De Romeinen kauwden zuringbladeren tegen de dorst.

De wetenschappelijke naam 'Rumex acetosa' komt van het Latijnse woord rumex, wat speer betekent. Vermoedelijk verwijst men hiermee naar de vorm van de bladeren.

CNME Maastricht en regio