

Gezond uit de tuin

Inleiding

Even de tuin in voor een kopje thee, een opwekkend voetenbad of een stoombad. Is er nog meer te doen met dat perkje goudsbloemen dan alleen er van te genieten? Toch maar een bedje kamille inzaaien? Kortom, bekijk de tuin eens van een andere kant.

Een kopje thee

Een vers geplukt kopje thee uit eigen tuin! Neem voor een thee voor de spijsvertering eens wat muntblaadjes, kamillebloemen, venkelzaad, dillezaad en blad van de citroenmelisse. Een lekker kopje thee dat de spijsvertering bevordert. 's Avonds is thee van lavendelbloemen met citroenmelisse een goede slaapthee. Bij hoofdpijn is een combinatie van lavendelbloemen, pepermuntblad, citroenmelisse en rozemarijnblaadjes heel werkzaam. Vlierbloesemthee is goed bij griep. Gecombineerd met kamille, salie en tijm is het een uitstekende thee bij verkoudheid. Neem voor thee ongeveer *2 theelepels vers kruid of 1 theelepel gedroogd kruid per kopje gekookt water*. Laat het 5 -10 minuten trekken.

Goudsbloemen

Calendula officinalis, de goudsbloem is een rijk bloeiende eenjarige plant die zich, als hij de kans krijgt, rijkelijk uitzaait. Gezaaid in de lente kunnen we de hele zomer genieten van de oranje bloemen, soms zelfs tot in november. Goudsbloemen staan graag in de zon op een niet te natte plek. De goudsbloem heeft een helende, zuiverende en huidverjongende eigenschap en wordt veel in cosmetica gebruikt. Ook bij uitwendige wonden, eczeem, steenpuisten, huidinfecties, wratten, littekens en zonnebrand bewijst deze plant ons goede diensten.

Thee en aftreksel

Thee van verse goudsbloemen kan worden gedronken bij huidklachten maar ook bij maagontstekingen of een maagzweer, lever en galklachten en om de werking van de lymfeklieren te stimuleren. Een aftreksel is een sterke thee. Neem hiervoor ongeveer *50 gram verse bloemen* en overgiet deze met *twee liter kokend water*. Doe een deksel op de pot of pan en laat dit ongeveer drie uur trekken. Uitzeven door een zeef of een trechter met koffiefilter en maximaal drie dagen in de koelkast bewaren. Gebruik het aftreksel van goudsbloemen als gezichtsreiniger, als kompres bij eczeem of slecht helende wonden, voeg het toe aan het badwater (en vergeet dan niet wat verse bloemen mee te laten drijven) of gebruik het ingeval van zonnebrand.

Handcrème

Neem de *blaadjes van zes verse goudsbloembloemen* en een *pot vaseline*. Verwarm de vaseline 'au bain marie' in een glazen (hittebestendig) schaalpje en roer de blaadjes erdoor. Laat dit mengsel twee uur zachtjes koken. Zeef het mengsel en doe het in een pot. Een fijn middel bij ruwe handen maar ook bij kloven en kleine wondjes aan de handen.

Olie

Door kruiden te laten trekken in olie ontstaat een heerlijke kruidenolie voor uitwendig gebruik. De bereidingswijze van deze olie is niet moeilijk. Vul een glazen (jam)pot ongeveer 1/3 met *verse kruiden* en vul aan met *olie*. Neem olijfolie of zonnebloemolie. Amandelolie is fijn als het product voor het gezicht gebruikt wordt, dit is wel een duurder olie. Sesamolie werkt verwarmend en is goed bij olie die ingezet wordt bij spier- en gewrichtsklachten. Zet de pot afgesloten op een zonnige plaats en schud af en toe flink. Na twee weken goed uitzeven (het laatste goed uitknijpen, dit zijn de waardevolle druppels). Gebruik als conserveringsmiddel *3 uitgeknepen capsules vitamine E*. De olie koel en donker bewaren. Goudsbloemolie is een heerlijke olie te gebruiken als huidolie bij een droge huid of huiduitslag. Ook bij slecht helende oppervlakkige wonden is het een fijn middel. Littekenweefsel verzacht en de huid herstelt zich bij regelmatig gebruik van deze olie.

Van de bloemen van het Sint-Janskruid kan een mooi rode olie getrokken worden. Sint-Janskruid (*Hypericum perforatum*) bevat hypericine, een rode kleurstof die in de olie zichtbaar wordt. Gebruik de olie bij pijnlijke spieren, reumatische pijn en ischias. Ook bij zonnebrand een goed middel, met de olie echter niet meer in de zon gaan zitten. Bij buikpijn en onrust bij kinderen helpt het om 's avonds de buik te masseren met Sint-Janskruidolie (masseer rondjes met de klok mee). Ook bij bedplassen kan dit helpen. Olie van bloemen van de koningskaars wordt gebruikt bij oorpijn. Zorg dat de olie bij gebruik op kamertemperatuur is en doe 4-5 druppels met een druppelaar in het oor. Stop het oor dicht met een plukje watten. Doe geen olie in het oor als er buisjes zijn geplaatst of anderszins de trommelvlies zijn beschadigd.

Een andere manier om kruidenolie te maken is door de olie met kruiden te verwarmen. De olie zal dan wat geuriger worden. Neem *60 gram verse bloemen* en wrijf deze met een *scheutje olijfolie* fijn in een vijzel. Doe dit mengsel in een pot. Vul aan met *5 dl olijfolie* en een *eetlepel zuivere alcohol* (jenever kan ook). Sluit de pot af en schud goed. Door dit mengsel te verwarmen trekt de olie de werkzame stoffen uit de kruiden. Doe dit door de pot op een omgekeerd diep bord in een pan te zetten en giet warm water in de pan tot aan het niveau van de olie. Verwarm de olie ongeveer een uur op een laag vuur. Doe dit dagelijks gedurende twee weken. Daarna uitzeven en bewaren in goed afgesloten fles.

Denk ook eens aan rozenolie, de blaadjes van de hondstroos zijn heel geschikt, of lavendelolie. Om olie in bad te gebruiken is een emulgator nodig die ervoor zorgt dat de olie oplost. Koffiemelk is een emulgator, doe een scheutje koffiemelk bij de olie en doe dit in het water. Zout werkt ook. Plantaardige emulgator is ook te koop bij kruidenbedrijven.

Kamille

De echte kamille (*Matricaria chamomilla* of *recutita*) is te herkennen aan het hoge bloemhoofdje dat hol is van binnen met daaromheen de witte lintbloempjes schuin naar beneden gericht. Het blad is heel dun en lijnvormig gedeeld. Kamille staat graag in de zon. Als u zaait in april heeft u bloemen in de zomer. Zaaien in augustus is ook een goede manier, dan overwinteren de plantjes en geven een volle stevige bloei. Kamille zaait zichzelf ook uit.

Gebruik de bloemetjes als thee bij klachten van de spijsvertering zoals krampen, buikpijn, misselijkheid of ontstekingen. Bij kiespijn helpt het om te spoelen met kamillethee. Tegen keelpijn/ontsteking is het goed om te gorgelen met thee van salie en kamille, niet doorslikken maar uitspugen. Gorgel drie maal daags, zelfs bij opgezette amandelen een goed middel. Bij misselijkheid en overgeven werkt een kamilleomslag op de buik goed. Maak kamillethee en doordrenk hiermee een handdoek, wring de handdoek uit en leg deze op de buik. Afdekken met een droge doek en een tijdje laten zitten. Kamilleolie werkt ook bij spijsverteringsklachten. De buik met de klok mee zachtjes in masseren.

Om te ontspannen na een drukke dag is een voetenbad met kamille een weldaad. Maak een sterk aftreksel van kamillebloemen, doe dit in een teiltje of grote emmer en vul aan met warm water. Voor het beste effect komt het water tot aan de kuit. Een stoombad met kamille werkt goed tegen voor- en bijholteontstekingen. Giet kokend water op een *handjevol kamillebloemen* in een pan. Houd uw gezicht boven de pan en dek het hoofd en de pan af met een handdoek om de stoom binnen te houden. Houd dit ongeveer 10 minuten vol maar let op dat het niet te heet wordt!

Rozemarijn

De *Rosmarinus officinalis*, rozemarijn is een niet winterharde halfheester. Rozemarijn houdt van zon en staat niet graag in natte grond. Overwinteren lukt nog wel eens op een beschut plekje, bijvoorbeeld tegen een muur op het zuiden. Het is ook mogelijk om de plant in een grote pot te zetten en deze in de winter binnen te halen.

Thee van rozemarijnblad is opwekkend, stimulerend op de bloedsomloop en verwarmend. Tegen hoofdpijn is een combinatie van pepermuntblad, citroenmelisseblad, lavendelbloemen en rozemarijnblad een goed middel. Acut werkt een warm voetenbad met rozemarijn tegen hoofdpijn.

Rozemarijnolie werkt verwarmend tegen koude voeten en ledematen, licht in masseren en de bloedsomloop komt op gang. Samen met tijm en salie vormt het een goede olie om de borst mee in te wrijven bij luchtweginfecties.

Rozemarijnwijn is een tonicum dat verwarmend en stimulerend werkt. Het wordt ingezet om te herstellen na ziekte of een andere uitputtende periode. Neem een *fles rode wijn*, doe daar *3-4 takjes rozemarijn* in en sluit af met de 'vacu-vin'. Zeef na 15 dagen de wijn en drink een glaasje voor de avondmaaltijd. Bij zwangerschap mag rozemarijn niet worden ingenomen, uitwendig gebruik kan wel.

Oogsten

Kruiden waarvan alleen het blad gebruikt wordt, kunnen het best geoogst worden voor de bloei. Dan is het kruid het krachtigst en is het gehalte aan etherische oliën het hoogst. Probeer de bladeren niet te kneuzen tijdens het plukken. De beste tijd om te oogsten is 's morgens op een zonnige dag zodra de kruiden droog zijn.

Bloemen worden geoogst zodra ze goed in bloei staan. Bij oogsten om te drogen is het handig de stelen er aan te laten zodat ze opgehangen kunnen worden.

Drogen

Het drogen moet snel gebeuren, dan blijven de kruiden het langst goed. Hang de bundels op een droge warme zolder of in een kast, het liefst in het donker bij een temperatuur tussen de 22 en 25 graden. Zorg wel voor ventilatie. Als het gaat om zaden, bijvoorbeeld schermbloemigen als venkel en dille, is het beter om deze liggend te drogen omdat de zaden er anders uitvallen. Een stuk vitrage dat ergens overheen gespannen wordt is een ideaal droogrek.

Bewaren

Als de kruiden goed droog zijn kunnen ze worden bewaard in glazen potten of blikken. Rits de blaadjes van de steeltjes of knip alleen de bloemen af als het daar om gaat. Bewaar de kruiden luchtdicht, vochtvrij en in het donker. Niet langer dan een jaar bewaren.

Een kijkje in de groentetuin

Uien: Leg bij verkoudheid en griep een halve ui bij het bed, ui reinigt de lucht. Bij oorpijn een zakje (washandje) gesnipperde/gekneusde uien op het oor leggen.

Kool: Bij een opgezet gewricht als gevolg van een blessure helpt een kompres van koolbladeren. Neem 2-3 bladeren, verwijder de centrale nerf en kneus ze voorzichtig met een deegroller. Bind de bladeren met verband op de zere plek en laat enkele uren zitten.

Radijs: tegen likdoorns wordt een stukje radijs fijngestampd, gebruik een likdoornpleister en vul het gaatje boven de likdoorn op met de fijngestampde radijs. Plak het dicht en laat een hele nacht zitten, herhaal dit proces totdat de likdoorn zacht genoeg is om te verwijderen.

Prei: bij insectenbeten (zonodig de angel verwijderen) de aangedane plek inwrijven met een gekneusd stukje wit van de prei. Prei eten helpt tegen verkoudheid.

Peterselie: kauw op peterselie bij een slechte adem of na het eten van knoflook. Kauwen op een salieblaadje helpt ook om de mond te verfrissen.

Aardappel: aardappelsap wordt gedronken tegen maagklachten en maagzweren, Gebruik biologisch verbouwde aardappelen, zonder groene stukken en verwijder de schil. Om sap te krijgen is wel een sapcentrifuge nodig. Drink drie maal daags 50 ml voor de maaltijd gedurende 5-10 dagen.

Peen: geraspte wortel in olijfolie is een gezichtsmasker voor een droge en gevoelige huid. Wortelsap drinken (of veel wortels eten) is goed voor de huid en de ogen.

Tekst: Annelies Velthorst