de kruidenkoffer

Reguliere en alternatieve geneeswijzen voor klein kinderen

deel 2

JANNEKE EN TRUDY VAN DIEPEN

de kruidenkoffer

Reguliere en alternatieve geneeswijzen voor kleinderen

Inkijkexemplaar

Inhoud

1 Begin 6
De levensloop van de kruidengeneeskunde 8
Recepten 9

2 Gezondheid en ziekte 11
Weerstand 13
Weegbree 13
Recept: 'Kolonistenpannenkoeken' *14*
Koorts 15
Vlier 16
Recept 1: 'Dr. Bibbersiroop' *17*
Recept 2: 'Zweetpap' *19*

3 'Mijn oortjes doen pijn' (klachten van het keel-, neus- en oorgebied) 21
Keelpijn 21
Tijm 22
Recept: 'Hoesieproesiroop' *24,25*
Verkoudheid 25
Vogelmuur 27
Recept: 'Sterretjesthee' *28*
Oorpijn 28

4 'Au, mijn buik doet pijn' (buikklachten) 29
Diarree 29
Braam 29
Recept: 'Schoonschipthee' *30*
Obstipatie 31
Lijnzaad/vlas 31
Recept: 'Auw-buikiethee' *32*
Lijnzaadthee 32

5 'Alles jeukt' (huidproblemen) 33
Huidproblemen 33
Viooltje 33
Recept: 'Vlinderwater' *34*
Blauwe plekken 35
Madeliefje 35
Recept 1: 'Bloemetjeszalf' *38*
Schaafwonden 38
Goudsbloem 38
Recept 2: 'Gouden pleisterzalf' *39*

6 'Een rare wereld' (gedrag) 41
Het drukke kind 41
Sint-Janskruid 42
Recept: 'Zonnetjesdruppels' *44*
Het teruggetrokken kind 45
Walnotenboom 45
Recept 1: 'Krachtdruppels' *46*
Recept 2: 'Krachtthee' *47*
Slapen 49
Slaapmutsje 49
Recept: 'Droomdruppels' *50*

7 Vraag & Antwoord 51

8 De Kruidenkoffer 61
Nawoord 63
Literatuur 65
Register 67

9 Bijlage 71
Recepten uit De kruidenkoffer, deel 1
Recept: Kamilleolie *71*
Recept: Sint-Jansolie *72*

Een tweede deel

Drs. Janneke van Diepen *(1980) HBO-V (verpleegkundige) (2002) en Pedagogische Wetenschappen (2006). Werkzaam in de jeugdzorg.*

Aan mijn moeder had ik beloofd dat wanneer het eerste boek 'De kruidenkoffer op vakantie' uitverkocht zou zijn, er een nieuw boek zou komen. Ons idee ontstond om dan een pocketline, een boekenreeks met verschillende onderwerpen over gezondheid en kruidengeneeskunde te verwezenlijken. Maar eerst wilde ik weten of er behoefte is aan boekjes over natuurlijke geneeswijzen.

Hoe zat het ook alweer? Na het afronden van mijn studies verpleegkunde en orthopedagogiek ben ik op wereldreis gegaan en is het idee ontstaan om vakantieklachten op een alternatieve wijze te benaderen. Na de verkoop van ons eerste deel was ik ervan overtuigd dat er behoefte is aan een andere denkwijze over gezondheid. Als verpleegkundige ben ik gefascineerd door gezondheid en alles wat hiermee te maken heeft. In mijn werk heb ik patiënten medische zorg en ondersteuning kunnen bieden. Mede door deze werkervaring en door een moeder die enthousiast is over kruidenleer wilde ik onderzoeken welke andere mogelijkheden er zijn bij het herstellen van de gezondheid, naast het reguliere circuit. En ook al is de natuurleer niet geheel wetenschappelijk (alhoewel, daar zijn de meningen over verdeeld), we kunnen wel zeggen dat veel mensen er baat bij hebben.

Na een aantal jaar werken, een verhuizing en de geboorte van een kindje ontstond het idee voor het volgende onderdeel: de Kruidenkoffer voor kinderen. Ben benieuwd wat mijn moeder, als kruidendeskundige, hierover weet.

Trudy van Diepen-Stam *(1945) KNO-lerares (kind en opvoeding, 1967), Vakopleiding kruidengeneeskunde (2001) en diverse seminars, zoals Bachremedies, tekentherapieën, voetreflexologie en verwante studies. Momenteel werkzaam als gastdocente aan de Vakopleiding Kruidengeneeskunde te Oosterblokker. Daarnaast geeft zij workshops en lezingen.*

Het was op een mooie zondag in juli 2011. Vele mensen kwamen op bezoek in onze kruidentuin. Cursisten in hun kraampjes, de bloemen op zijn mooist en een stralende zon.

Ik liep in de tuin en zag op strobalen potjes staan. Op het etiket stond geschreven: liefdevolle aalbessenjam. Bij het volgende stalletje lagen er tubes koortslipzalf gemaakt van de citroenmelisse. Ook was er een man die al zijn biologische producten uit zijn eigen tuin mee had genomen. In het groene gras, picknickkleden waar mensen op zaten, babbelend en lachend elkaar de laatste nieuwtjes vertelden.

Mijn dochter en haar kind komen naar mij toe. Zij heeft pijn in haar buikje. Wij pakken een braamblaadje en laten haar hierop kauwen. 'Mam,' zegt Janneke, 'ik wist niet dat er zoveel jonge mensen met kinderen hier zijn.' Ik kijk om mij heen, dit is mijn droom. Wij gaan een boekje voor kinderen schrijven.

Ouderschap is nieuw en uitdagend. Waarbij alle clichés waar zijn, want wat de meeste ouders willen is het beste voor hun kinderen. En dan zullen er keuzes gemaakt moeten worden en dat begint met de kleine dingen: luiers, kleding, slapen en voeding. Daarnaast ook keuzes als: vaccineren ja of nee, opvang ja of nee, scholen en plannen voor de toekomst.

Begin

In dit boek 'De kruidenkoffer voor kinderen' gaan we in op klachten die kinderen kunnen ervaren. Voordat u dit boek begint te lezen, vinden wij het belangrijk dat u het volgende alvast weet. Als schrijvers hebben we het volgende doel voor ogen gesteld, namelijk de gezondheid en welzijn van het kind en de behandeling hiervan. Het doel is vanuit verschillende perspectieven geschreven, passend bij onze achtergronden. De medische en orthopedagogische invalshoek; en vanuit de kennis van de kruiden. Vanuit de medische visie weten we vaak niet wat het aantoonbare effect is van kruiden omdat er weinig onderzoek naar gedaan is. Aan de andere kant zet de kruidengeneeskunde zich neer als een geneeswijze die al duizenden jaren mensen geneest, voordat 'het jonge broertje' de synthetische vorm (de huidige medicatie) zijn opmars maakte. De kruidengeneeskunde heeft talloze praktijkvoorbeelden waarin het kruid een goed medicijn is. De moderne wetenschap staat met vele onderwerpen in de kinderschoenen, zoals de werking van het lichaam en de relatie tussen lichaam en geest. Kortom, vele mitsen en maren bij het kiezen voor een bepaalde richting, de reguliere of de alternatieve geneeswijzen. Of misschien beide.

U kunt ervoor kiezen om een recept van ons boek te maken, dat wil zeggen dat u ervaring opdoet met de alternatieve geneeswijzen. Indien de recepten niet tot het gewenste resultaten leiden, kunt u contact opnemen met de huisarts. Ook kunt u dit doen alvorens het maken van de recepten en ook bij twijfel. De schrijvers gaan ervan uit dat de arts te allen tijde eindverantwoordelijke is voor de gezondheid van het kind.

We richten ons op kinderen tot en met de basisschoolleeftijd: van 0-12 jaar. Vanzelfsprekend zijn kruiden toepasbaar voor mensen van elke leeftijd. Voor het gemak richten we ons voornamelijk op kruiden van Nederlandse bodem. Om inzicht te verkrijgen wat de meest voorkomende klachten van kinderen zijn, hebben we een vragenlijst laten invullen door mensen die in nauw contact staan met deze groep. Daaruit blijkt dat keelpijn, oorpijn en griep het meeste voorkomen bij kinderen. Ook blauwe plekken of schrammen worden in de enquête genoemd.

De schrijvers gaan ervan uit dat **de arts** te allen tijde **eindverantwoordelijke** is voor de gezondheid van het kind.

De klachten die uit de vragenlijst naar voren kwamen, hebben we samengevoegd en in de volgende hoofdstukken ingedeeld, namelijk: gezondheid en ziekte, het kno-gebied (keel-neus-oor), de buik, de huid en de psyche. De overige klachten zijn gebundeld in het hoofdstuk Vraag & Antwoord. Ten slotte volgt de samenvatting met de belangrijkste kruiden van dit boek. In de bijlage staan enkele recepten van deel 1 'De kruidenkoffer op vakantie'.

Vlier

Sambucus nigra is de Latijnse naam voor deze struik. De naam vlier is een verbastering van het woord vedel, een muziekinstrument. Ook sambucus verwijst naar een instrument: een fluit. Nigra is de aanduiding voor de zwarte besjes, die in september als trossen in de boom te vinden zijn. In Duitsland heet deze boom Holunder. Deze naam verwijst naar Vrouw Holle, zij is de aardse vorm van de godin Freya, de beschermster van het huwelijk en de liefde.

De vlier is een bladverliezende struik, die zo groeit dat zij na enkele jaren op een boom gaat lijken. De bast van de boom is kurkachtig. Als u een tak van de boom knipt ziet u dat het hout witachtig is met een zachte kern. Kinderen gingen vroeger met een breinaald door de tak om een fluitje te maken.
Zij boorden bovenop de tak enkele gaatjes en de fliere fluiters componeerden daarna hun melodieën. In de zomer bloeit de boom met kleine crèmekleurige bloemetjes, dit zijn vlierschermen, en in september komen de besjes tevoorschijn, eerst rood om daarna tot bijna zwart te verkleuren.

De vlier werd in vroegere jaren bij elk huis geplant en kreeg een naam erbij: de dokter voor de arme man. Daar waar deze boom was, kwam de dokter minder op zieken-bezoek en dat scheelde weer in de portemonnee. De vlier stond ook bekend als afweermiddel tegen heksen, duivels, vuur en bliksem en, nu in deze tijd, kan men dit vertalen in bacteriën, virussen en negatieve energieën. Men had eerbied voor de boom en nam in bepaalde streken van ons land de hoed voor hem af, als men hem passeerde. Mogelijk is de kracht van de vlier door dit gebaar vergroot. Al onze liefdevolle en respectvolle gedachten beïnvloeden plant, dier en mens.

Het kruid heeft voor kinderen een bijzondere kwaliteit. De vlier reguleert de koorts bij ziekte. Wanneer de temperatuur te hoog is, wordt de koorts getemperd. Kinderen die slecht 'koortsen', blijven langer hangerig. En daarmee wordt bedoeld dat het kind ziek is, maar zijn lichaamstemperatuur aan de lage kant blijft. Deze kinderen blijven langer ziek, doordat de ziekmakende stoffen in het lichaam blijven. Door de koortsregulerende werking van de vlier wordt nu de temperatuur van het kind verhoogd zodat het ziekteproces sneller en beter verloopt. Want iets waar virussen niet tegen kunnen is koorts, zij leggen dan het loodje.

Er is nog iets interessants: mede door de vlier en het virus wordt er een stof in het lichaam aangemaakt: interferon. Dit eiwit zorgt ervoor dat de celwand sterker wordt en het binnendringen van virussen in de cel wordt bemoei-

Vlierbessen

Recept 1
'Dokter Bibbersiroop'

Vliersiroop - Doel: het stabiliseren van koorts.

Benodigdheden:

- Acht à tien vlierschermen.
- Drie citroenen, liefst biologische.
- 275 gr suiker.
- Een liter water.
- Pan met deksel.
- (Koffiemelk)flesjes en etiketten (flesjes en dopjes van tevoren uitkoken).

Bereidingswijze:

1. De bloemschermen in een pan doen.
2. Snijd de citroen met schil in stukjes.
3. Voeg deze bij de schermen en overgiet alles met het water.
4. Doe de deksel op de pan en laat alles een etmaal trekken, liefst op een warme plek in het zonnetje.
5. Het sap aan de kook brengen.
6. Zeef de massa, de suiker toevoegen, eventjes roeren en tien minuten zachtjes koken.
7. Vuur afzetten, giet het geheel in flesjes en vermeld op het etiket de naam en datum.

Toepassing: Vliersiroop in een glas doen en aanlengen liefst met warm water. Voor kinderen drie kopjes per dag.

Houdbaarheid: Ongeopend is de vliersiroop een jaar houdbaar. Een geopend flesje in de koelkast bewaren, dit is dan enkele weken houdbaar.

Moeder en dochter schrijven samen hun tweede boek:
De kruidenkoffer voor kinderen. De ene docente kruidengeneeskunde
en de ander verpleegkundige en orthopedagoog.
Samen proberen zij verbindingen te leggen tussen de natuurlijke
en reguliere geneeskunde.

Een boek over kinderziekten, kruidenverhalen en natuurrecepten.
Met als doel het kind te ondersteunen in zijn groeiproces.

Graag willen wij deze kennis delen met u als ouders,
grootouders of andere geïnteresseerden.
Wie weet tot de volgende keer: De kruidenkoffer voor…?

www.kruidenvrouw.nl

ISBN 978-90-8548-323-6