



de kruidenkoffer

reguliere en alternatieve geneeswijzen op vakantie



**kruiden
& recepten
voor op
vakantie**

JANNEKE EN TRUDY VAN DIEPEN

de Kruidenkoffer – reguliere en alternatieve geneeswijzen op vakantie

Van Diepen, Janneke en Trudy

ISBN: 90 0000 000 0

Trefwoord: Alternatieve geneeswijzen

Auteur: Janneke en Trudy van Diepen

Fotograaf: Mw. A. Engel

Vormgever: Marion ter Stege-Borst

Uitgever: Gigaboek

©2009 Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

de **kruidentkoffer**

reguliere en alternatieve geneeswijzen op vakantie

Inhoud

Voorwoord	4	<i>Recept Braamthee</i>	26
Inleiding	7	Buikklasten, door nervositeit	26
1 Basis	10	Kamille	26
Producten	10	<i>Recept Kamillethee</i>	27
Recepten	10	<i>Recept Kamilleolie</i>	28
2 Zon	12	Obstipatie	28
Verbranding	12	Lijnzaad	28
Lavendel	14	<i>Recept Lijnzaadthee</i>	29
<i>Recept Lavendelolie</i>	13	5 Verwondingen	31
Sint-Janskruid	15	Wonden en spierpijnen	31
<i>Recept Sint-Jansolie</i>	15	Smeerwortel	31
Zonneallergie	16	<i>Recept Smeerwortelzalf</i>	32
Aloë vera	16	6 Spanning en ontspanning	33
<i>Recept Aloë vera</i>	16	Spanning op vakantie	33
3 Dieren	17	Citroenmelisse	33
Muggen	17	<i>Recept Citroenmelissethee</i>	34
Teek	17	7 Vraag en antwoord	35
Zonnehoed	20	Overige vragen	35
<i>Recept Echinaceatinctuur</i>	20	<i>Recept Saliebad</i>	36
Kwallen	21	Rescue	36
Goudsbloem	21	8 De Kruidenkoffer	39
<i>Recept Goudsbloemzalf</i>	22	Nawoord	41
4 Voeding en vocht	23	Literatuur	43
Buikklasten, door voedselvergiftiging	24	Register	45
Braam	26		



Inleiding

Om na te gaan welke problemen mensen ervaren op vakantie, hebben we een onderzoekje gedaan. We hebben personen gevraagd om een vragenlijst in te vullen. Deze mensen waren in de leeftijd van 13 tot en met 68 jaar. Er deden 7 mannen en 24 vrouwen mee aan het onderzoek. Ze gingen gemiddeld twee keer op vakantie per jaar en verbleven voornamelijk in Europa. Enkel en bleven in Nederland. Sommige gingen naar andere continenten, zoals Amerika en Azië. De klachten die mensen op vakantie ervaren, hebben we gebundeld in een TOP 5 en ziet er als volgt uit:

1. Zonverbranding

Het zal niemand verbazen; bijna iedereen heeft het wel eens meegemaakt, namelijk pijn na het zonnen en vooral bij mensen met een lichte huid. Ook gaven sommige aan last te hebben van een zonnesteek of zonneallergie (allergische reactie van de zon). De meesten probeerden de pijnen van de zonverbranding te bestrijden met zalven, oliën en door uit de zon te blijven.

2. Dieren

Een grote groep mensen had problemen met insecten, teken en kwallen. De aanwezigheid van deze dieren vonden velen vervelend. Om de pijn te verlichten smeerde men zalven op de wond.

3. Buikklachten

Diarree, obstipatie en voedselvergiftiging zijn problemen die te maken hebben met verkeerde of vreemde voeding en met andere hygiënische gewoonten in het buitenland. We hoeven niet toe te lichten dat buikklachten heel vervelend zijn. De meesten van u hebben medicijnen gebruikt om de pijn de baas te zijn. Ook rust hielp goed.

4. Blessures

Schaaf-, snij- en brandwonden en kneuzingen hebben sommige van u ervaren op vakantie. Bijvoorbeeld door skiën, fietsen of wandelen. Enkelen smeerden zalven op de plekken, andere gaven aan 'dat het vanzelf weer over gaat.'

5. Spanning en ontspanning

'Met kinderen naar het pretpark geweest, is voor mij te veel indrukken'. Een deelnemer vertelde dit in het onderzoek. Uiteraard kan hoofdpijn door verschillende redenen veroorzaakt worden, zoals door migraine. In dit boek gaan we ervan uit dat het een symptoom is van het ontladen en ontspannen na een drukke periode, zoals werken/of ten gevolge van het gezinsleven. Daarnaast gaven sommige aan niet te kunnen slapen en ook verveling ligt op de loer. We denken dat dit misschien te maken heeft met het moeilijk kunnen ontspannen.

Tenslotte is er een grote groep 'overige klachten' die niet onder een onderwerp vallen, zoals heimwee, jetlag, etc.

De problemen op vakantie hebben we verzameld en ondergebracht in de volgende onderwerpen: *zon, dieren, voeding en vocht, verwondingen, spanning & ontspanning en vraag & antwoord.*

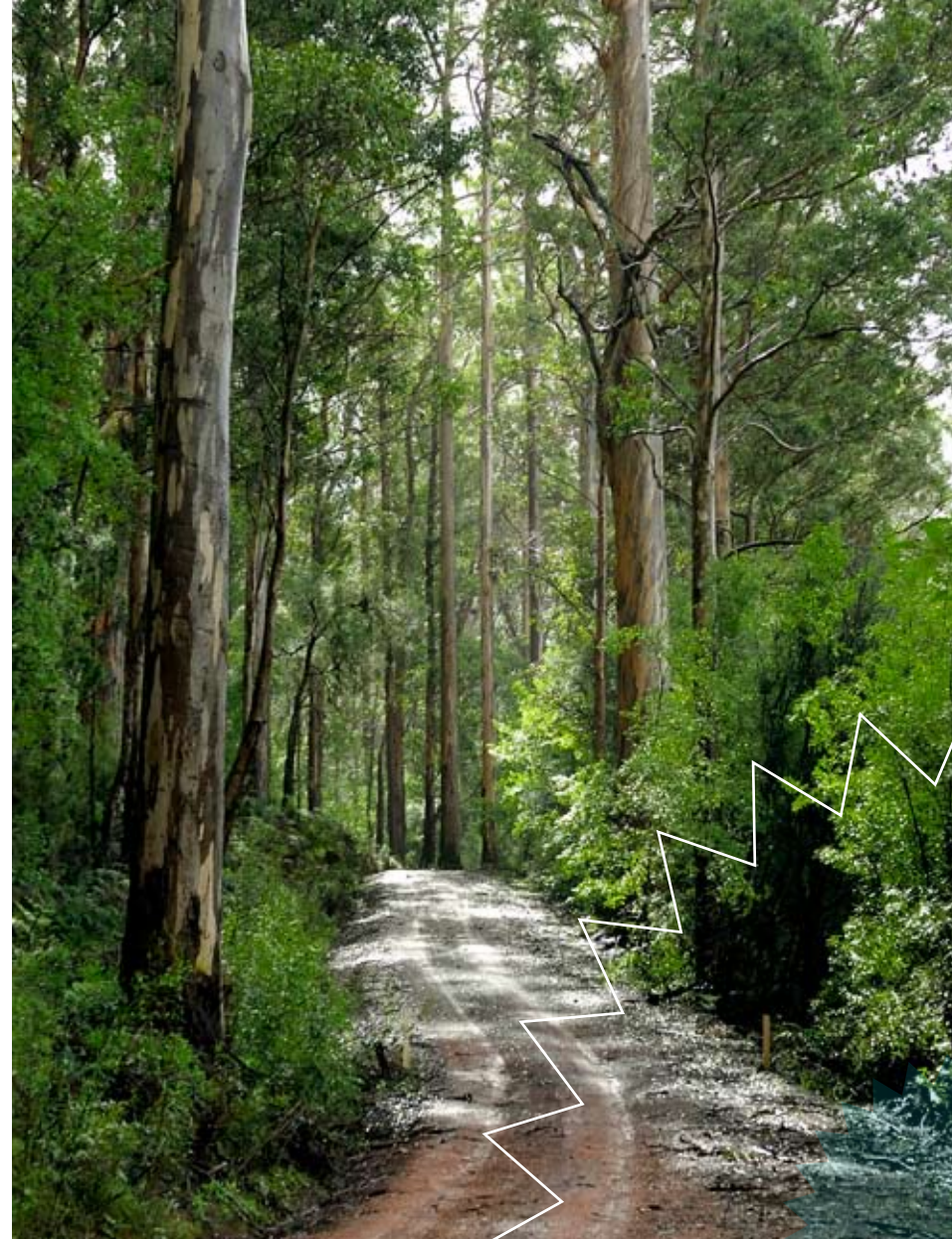
Belangrijk om te weten

Voordat u het boek gaat lezen, willen we benadrukken dat we niet aan de reguliere geneeskunde voorbij willen gaan, dat wil zeggen dat een arts de bevoegdheid heeft om diagnoses te stellen en te behandelen. Artsen zijn opgeleid om advies te geven over klachten. Wilt u naar de huisarts gaan, dan moet u dat zeker doen. In dit boek zullen we daarom geen reguliere behandeling of medicatie beschrijven.

Er is steeds meer interesse in alternatieve therapieën, zoals homeopathie en de kruidengeneeskunde, etc. Mensen hebben behoefte aan nieuwe zienswijzen op gebied van gezondheid. Dit boek is bedoeld voor mensen die interesse hebben in de kennis van de werkzame kracht van kruiden. Daarnaast is het ook voor personen die alternatieve medicijnen willen maken, zoals kruidenolie, zalven of een tinctuur. Het gaat hierbij uitsluitend om vakantieklachten én geen ziektes of lichamelijke stoornissen.

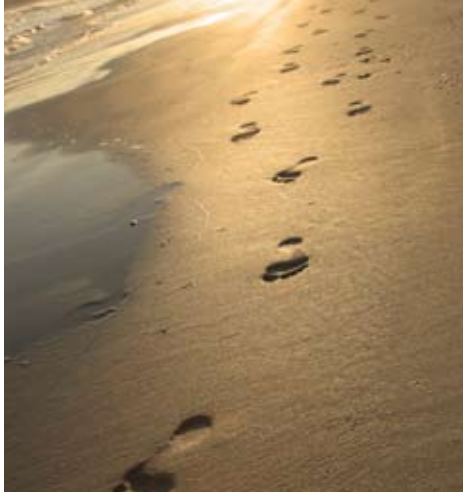
Zoals u weet, heeft de kruidengeneeskunde geen wetenschappelijke basis. Toch merken we in de praktijk dat vele mensen baat hebben bij deze vorm van geneeskunde. Het is simpel om te denken dat alle kruiden gezond zijn. Dit is absoluut niet waar. Niet elke kruid dat u plukt, is een zegen voor uw gezondheid. Ook het gebruik van kruiden en reguliere medicatie gaat lang niet altijd samen. Als u van beide gebruik wilt maken, raadpleeg dan een arts of een kruidengeneeskundige.

Om het geheel van de kruidengeneeskunde te overzien, heeft u een uitgebreide en volwaardige studie nodig. Een praktische uitwerking van deze kennis voor op reis, is echter wel in een boek weer te geven. We delen graag deze informatie want dit kan een aanvulling zijn op uw welzijn in de vakantie. In dit boek staan allerlei kruiden beschreven die mee kunnen in de kruidenkoffer op reis. U bepaalt de inhoud van het koffertje en hoeft hiervoor niet het gehele boek te lezen: in hoofdstuk 9 staat een overzicht van de kruiden.



“Dit boek is bedoeld voor mensen die interesse hebben in de kennis van de **werkzame kracht van kruiden**”

Zon



“Sydney, overweldigend mooi. Het is november en terwijl het in mijn thuisland regent, begint hier net de lente. Het is fris voor Australische begrippen, maar voor Nederlanders is het heerlijk warm terrasweer. Een mooi begin van de reis.”

Genietend van een wandeling op het strand of zittend op een terras; de eerste zonnestralen op een mooie dag maakt vele mensen gelukkig. Velen ervaren het echte vakantiegevoel door op een stoel te zitten met een warme gloed op het gezicht.

Het geluksgevoel dat de zonnestralen biedt, beïnvloedt het welzijn van de mens. Ook wordt door de zon vitamine D aangemaakt en hierdoor het

ken. Een vitamine D-tekort kan bij volwassenen leiden tot osteoporose (botontkalking).

Verbranding

De keerzijde is dat sterk zonlicht de huid kan beschadigen, zoals een zonverbranding. Maar wat is een zonverbranding precies? Om dit te weten is het belangrijk om na te gaan wat er met onze huid gebeurt als deze in aanraking komt met zonnestralen. Onze huid is opgebouwd uit twee weefsellagen, een buitenlaag, die epidermis (hoornlaag) genoemd wordt en een binnenlaag: dermis of corium. Het oppervlak van de huid, de epidermis bestaat uit dode cellen die verwijderd worden door bewegen, kleden of wassen. Direct eronder, in de dermis zijn de cellen actief. Er worden iedere seconden nieuwe cellen aangemaakt om de afgestorven te vervangen.

Zonnestralen zijn opgedeeld in Ultravioletstralen (UV); UV-A en UV-B. Door UV-A wordt het pigment in de huid donker en UV-B zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Verbranding door de zon of zonnebrand is een acuut gevolg

van overmatige blootstelling van de huid aan zonlicht. Met name UV-B stralen leiden tot pijn en roodheid van de huid; mensen met een lichtere huidtype zijn extra gevoelig hiervoor. De reactie begint na 6 à 12 uur en bereikt na 24 à 72 uur zijn hoogtepunt. Hoe een verbranding eruit ziet, is afhankelijk van de duur van de inwerking en van de intensiteit van de temperatuur. Bij een intense hitte of door langdurig contact met zonlicht kan een brandwond ontstaan, waardoor de huid aangetast wordt.

Welke kruid sluit goed aan bij het behandelen van zonaandoeningen?

Lavendel

Tot hoog in de bergen groeien zij, deze planten trotseren de felste zon. Haar huisadres bevindt zich op arme rotsachtige grond in Frankrijk: het is de *Lavandula augustifolia*. De lavendel is een plantje met een kale bloemstengel en een violet hoofdje. Dit kruid kan orde in het hoofd brengen; de gestreste energie voert zij af naar de aarde.

“Lavendel en de brandende zon; zij horen bij elkaar”

hormoon calcitriol. Dit hormoon is goed voor calciumopname en dus belangrijk voor botaanmaak en -groei. Vitamine D is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken door bijvoorbeeld het zonlicht. Bepaalde groepen, zoals zwangere vrouwen, moeders die borstvoeding, nachtwerkers wordt aangeraden extra vitamine D te gebruiken. Bij kinderen kan een tekort aan vitamine D rachitis (Engelse ziekte) veroorza-



**Geef 's avonds je zorgen,
het verdriet, het venijn.
Geef mij ook je wanhoop,
het malen, je gedachtepijn.**

**Ik geef het aan de aarde,
zij zuivert het in het licht van de maan.
En als je morgen wakker wordt,
ga het leven weer aan.**

Het wordt daarom ook wel eens 'het studentenkruid' genoemd: zij is in staat de persoon na het leren een goede nachtrust te bezorgen.

Maar zij doet nog meer. Lavendel en de brandende zon; zij horen bij elkaar. De lavendelvelden zijn juist dáár te vinden, in warme streken zoals in het zuiden van Europa. De bloem verpietert niet in de grote hitte, nee zij wordt al krachtiger door de zon. Wij kunnen de kracht van de lavendel gebruiken. Heeft u te lang in de zon gelopen, gezeten, gelegen? Deze plant helpt dan om de grote hitte in het lichaam af te voeren. Zij heeft

iets in zich dat zegt: 'kom maar, ik zal jouw lichaam weer verkoelen'.

Wat kan lavendel op uw vakantie betekenen?

Zij helpt bij warmtebevanging, hoofdpijn, brandwonden, slaapproblemen, migraine en stijve schouders. Het kruid kunt u ook gebruiken ter preventie van zonneklachten. Hierbij het recept van een lavendelolie.

Lavendelolie

Doel: voorkomen van zonverbranding, hoofdpijn en een zonnesteek.

Benodigheden:

- Twee handjes vers of gedroogde lavendelbloemetjes;
- Een groot glas zonnebloemolie;
- Lavendeletherische olie;
- Een donker flesje.

Bereidingswijze:

1. Vul een vuurvaste schaal met de lavendelbloemen;
2. Giet zonnebloemolie bij het geheel;

3. Verwarm de massa, au bain-marie, minstens drie uur;
4. Zeef het geheel en giet de vloeistof in een donker flesje. Eventueel kunt u enkele druppels etherische lavendelolie toevoegen aan het geheel.

Mits koel bewaard, een jaar houdbaar.

Smeer de ledematen in die gevoelig zijn voor zonverbranding. Deze olie geeft een lichte zonbescherming, een lage factor dus. Als u ná het zonnen problemen ervaart en een verbranding op de loer ligt, gebruik dan Sint-Janskruid.

Sint-Janskruid

Hypericum perforatum is zijn officiële naam. Hypericon is de Griekse benaming voor verdrijver van negatieve krachten. De Nederlandse naam is sint-janskruid en verwijst naar de apostel Johannes. Deze leerling van Jezus werd in vroegere dagen 'de Lichtdrager' genoemd. Dit kruid groeit vaak in de berm. Het is een onopvallende plant van circa 80 cm hoog met kleine gele bloemetjes verspreid over alle takjes. De blaadjes zijn klein en spits. Als u een blaadje plukt en het tegen het licht houdt, ziet u allemaal kleine gaatjes. Deze gaatjes zijn eigenlijk de oliekiertjes, bij wrijving komt er rode olie vrij.

Het kruid brengt de zon in het leven van de mens en is als een lichtband die men vasthoudt in moeilijke tijden. Sint-Janskruid helpt het verdriet

Sint-Jansolie



Doel: behandeling van verbrandingen (zon of barbecue) en spierpijn.

Benodigheden:

- Twee handjes verse of gedroogde Sint-Jansbloemetjes;
- Een groot glas zonnebloemolie;
- Een jampotje;
- Een donker flesje;
- Een (zak)doekje.

Bereidingswijze:

1. Vul het jampotje met de bloemetjes;
2. Giet de olie erover;
3. Sluit het af met een doekje;
4. Drie weken op een zonnige vensterbank laten staan (de olie is nu rood);
5. Zeef het geheel en giet de vloeistof in een donker flesje.

Houdbaar, een jaar.

Smeer twee keer per dag de aangetaste plek in met Sint-Jansolie. De zenuwen in dat lichaamsgebied worden verwarmd en versterkt.





www.kruidenvrouw.nl



De een docente kruidengeneeskunde, de ander verpleegkundige en doctorandus orthopedagoog. Twee volkomen verschillende werelden ontmoeten elkaar en zij worden bewust van ieders eigenheid. Hand in hand, met bewondering en respect voor de arts en de aardse wijsheid wandelen wij in het rijk van de geneeskunde. Hierbij pogen we een relatie te maken tussen verschillende leefwerelden, qua geneeswijzen, generaties en denkprocessen.

Een spanningsveld met in de kern een sterke verbintenis; een project tussen een kruidenmoeder en een academische dochter.

