



WOUTER  
BIJDENDIJK

# PLANT KRACHT

HET HEILZAME PLANTENBOEK

MET 60 RECEPTEN  
VAN JORIS BIJDENDIJK

NIJGH & VAN DITMAR

# Inhoud

Voorwoord	6
Ons immuunsysteem	10
Hoe gebruik je dit boek	18
Toegiften	18
Waarschuwing	21
Werken met medicinale en rituele planten	22
Methoden	26



## PADDENSTOELEN

Chaga	34
Champignon	40
Inktzwam	46
Reishi	50
Shiitake	54
Pruikzwam	60
<i>Toegift</i>	
Vliegenzwam	64
Psilocybine	67

## 2



## FRUIT EN NOTEN

Papaja	74
Druif	80
Myrtille	88
Olijf	94
Walnoot	100
Veenbraam	106
<i>Toegift</i>	
Kolanoot	113
Krappa	114

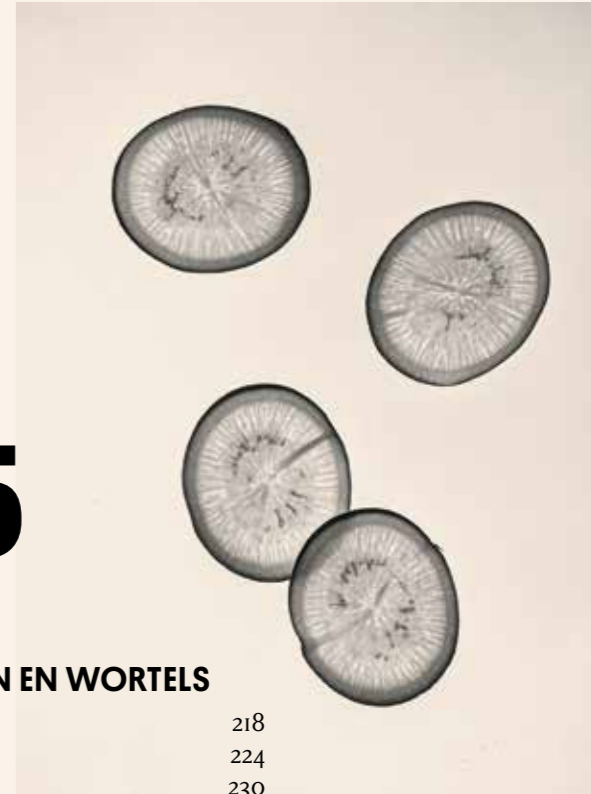
## 3



## KRUIDEN EN SPECERIJEN

Kruidnagel	120
Peterselie	126
Salie	132
Verbena	140
Saffraan	146
Valeriaan	150
<i>Toegift</i>	
Cannabis	156
Gagel	158

## 5



## BOLLEN EN WORTELS

Gember	218
Ginseng	224
Knoflook	230
Kurkuma	238
Mierikswortel	244
Rammenas	250

<i>Toegift</i>	
Maca	254
Kava kava	255
Tepezcohuite	257
Iboga	259

## 4



## BLADEREN EN BLOEMEN

Brandnetel	166
Ginkgo	174
Kamille	180
Matcha	186
Moerasspirea	192
Paardenbloem	200
<i>Toegift</i>	
Coca	206
Blauwe lotus	208
Huachumacactus	210
Peyotecactus	212

Nawoord	260
Verklarende woordenlijst	261
Literatuurlijst	264
Register	269

# VOORWOORD



Planten zijn evolutionair gezien veel ouder dan dieren en dus de mens. Al miljoenen jaren lang hebben ze te maken met natuurlijke ziekteverwekkers als schimmels en bacteriën; even zolang hebben ze de tijd gehad zich daartegen te leren verweren door onder meer succesvolle bacterie- en schimmeldodende stoffen te ontwikkelen. Deze belangrijke stoffen helpen echter niet alleen planten, ze helpen ons ook. De mens kan de stoffen die planten als afweer gebruiken, voor haar eigen afweer (en andere doeleinden) gebruiken.

Tijdens mijn veldwerk als cultureel antropoloog en museoloog in Zuid-India ontdekte ik dat alle geneesmiddelen die daar gebruikt worden in de oosterse vechtkunst kalaripayattu afkomstig zijn van planten. In de vechtempels werken de leermeesters (gurukals) met diverse medicinale planten die ze verwerken tot oliën, gebruiken in stoombaden en in kompressen. De planten helpen spieren, botten, gewrichten en pezen te genezen

en soepel te houden. In Kerala kwam ik in aanraking met de medicijnkunst Siddha, die eveneens gebaseerd is op medicinale planten. Siddha is ontstaan uit de Dravidische cultuur en is ouder dan de bekende Ayurvedische geneeskunst. Ik besloot een halfjaar in India te blijven om meer te leren over geneeskrachtige planten. De Siddhar-wijsgeer en alchemist waarbij ik in de leer ben geweest, swami Siddha Anand Nataraj, vertelde mij dat hij het opperste krachtigste medicijn in het universum maakte, volledig gemaakt van planten en mineralen uit de natuur. Dat prikkelde me natuurlijk. Daarnaast ging ik in de leer bij een magiër, die me leerde te leviteren – een oeroude Indiase magische act.

Eenmaal terug in Nederland begon ik optredens te geven als magiër. Tijdens een levitatie-act boven het Amsterdamse Spui liep ik op twaalf meter hoogte een ongeluk op met met ernstig rugletsel als gevolg. Ik probeerde allerlei medicijnen en therapieën uit: fysio, mensendieck,

orthomanele therapie, ik heb het allemaal gehad. Niets hielp. Het werd eigenlijk alleen maar erger. Tot ik Paké tegenkwam, een Surinaamse medicijnman. Hij meende me te kunnen helpen dankzij de medicinale planten kennis die hij van zijn Afrikaanse voorouders had geleerd.

Voorafgaand aan de behandeling van Paké liet ik röntgenfoto's nemen van mijn letsel. Nadat ik het behandelingstraject had doorlopen, liet ik opnieuw foto's maken. Ik had het al gevoeld, maar nu zag ik het zwart-op-wit: het bot en het weefsel van mijn wervels hadden zich hersteld. Het voelde als een wonder en maakte ongelooflijke indruk. Ik besloot direct dat ik een studie geneesmiddelen wilde beginnen en schreef me in voor farmacognosie: een onderdeel van de farmacie, dat zich richt op de studie van de fysieke, chemische, biochemische en biologische eigenschappen van medicijnen van natuurlijke oorsprong. Ook richt het zich op de zoektocht naar nieuwe medicijnen van natuurlijke oorsprong. Ik deed niet alleen kennis op over werkzame stoffen in planten, maar leerde ze ook extraheren en doseren. Dankzij deze studie kreeg ik meer dan tweeduizend jaar apothekerskennis tot mijn beschikking.

Na mijn studie richtte ik me op het maken van studiereizen, artikelen schrijven over geneeskrachtige planten, en startte ik een onderneming in etnobotanica. Ook ging ik weer aan het werk als magiër. Een aantal keer per jaar treed ik op in het buitenland. Vaak is dat in landen waar gebruik wordt gemaakt van geneeskrachtige planten. In 2011 kwam ik op uitnodiging voor het eerst in Suriname. Ik leerde in de jungle rondom Paramaribo Caraïb-Indianen kennen die me lieten zien hoe ze medicinale olie maakten met planten uit het Amazone-oerwoud. Dit medicijn noemen zij lichaamspijnmedicijn.

Dit boek bevat ook monografieën over planten uit andere landen en culturen. Al reizend voor mijn veldwerk kwam ik onder meer op de Canarische eilanden, in Hongkong, Jamaica en andere landen rond de Caraïben, Noord-Amerika, India, Egypte, Lapland en het Midden-Oosten. Ook in Nederland kan ik mijn kennis nog steeds verdiepen. Sinds jaren werk ik bij de Hortus Botanicus van de Vrije Universiteit op de Amsterdamse Zuidas. Ik leerde er ontzettend veel over het kweken van planten en via de botanische tuin kwam ik in aanraking met diverse levende plantenbibliotheken. Heel waardevol. Tachtig procent van de wereldbevolking is afhankelijk van traditionele geneeskunst, waarbij planten een belangrijke rol spelen.

*Plantkracht* is een kostbare getuigenis van de oude kennis uit kruidengeneeskunde van verschillende culturen. Er komen bekende en minder bekende planten, fruit, noten, bollen, wortels, bloemen en paddenstoelen in voor die effect hebben op het immuunsysteem, de algehele gezondheid, het uithoudingsvermogen, de spijsvertering, vitaliteit en die het brein verbeteren. Daarnaast vind je een aantal planten die een belangrijke rol hebben gespeeld in onze rituelen en ceremonies en die de mens in staat hebben gesteld om in contact te komen met de diepere lagen van zichzelf. Curiositeiten die soms al meer dan tienduizend jaar door de mens gebruikt worden.

De beschrijvingen in dit boek zijn gebaseerd op interdisciplinaire studies; antropologisch, botanisch, farmacognostisch en historisch onderzoek en hun werking is aangetoond en onderbouwd met de laatste wetenschappelijke onderzoeken. Alle hoofdstukken in het boek, behalve de toegiften, bevatten twee vegetarische recepten van sterrenchef Joris Bijdendijk, mijn broer.

*Plantkracht* is deels een persoonlijke zoektocht, en deels een verhaal over de drang van de mensheid in het algemeen om in harmonie te komen met en grip te krijgen (en te houden) op zijn omgeving, lichaam, geest en het 'onbekende' – en de daaruit voortvloeiende ontdekking van planten en paddenstoelen die vreemde krachten, oxidatieve stress, geestelijke en lichamelijk ongemakken onder controle kunnen houden.

In een tijd van grote milieuvervuiling, een pandemie, klimaatverandering, welvaartziekten, kanker en de moderne stedelijke mens die ontworteld is, losgeraakt van de natuur, is het een goede zaak om na te denken over de eeuwenoude band van de mens en natuur, het plant- en schimmelig in het bijzonder. Het boek is vooral een mooie en soms provocatieve ontdekkingsreis naar krachtige medicinale en rituele planten en paddenstoelen van over de hele wereld, waarop ik je hoop mee te kunnen nemen.

*drs. Wouter Bijdendijk*

# De magische paddenstoel

**D**e vliegenzwam is een van de meest tot de verbeelding sprekende paddenstoelen ter wereld. Bijna iedereen kent hem wel uit sprookjes of uit het bos: de rode paddenstoel met witte stippen. Overal wordt deze paddenstoel in verband gebracht met magie, hekserij, kracht en macht. Al sinds de steentijd wordt de vliegenzwam door sjamanen gebruikt als bewustzijnsverruimend middel. In de oudheid stond men versteld van zijn manier van groeien zonder zaad. Na de geboorte uit een ei (baarmoeder met foetus) lijkt de zwam op een penis, die overeind gaat staan, net als het mannelijk orgaan wanneer het seksueel geprikkeld wordt. Iedere beschrijving van het bestaan van de paddenstoel was geladen met seksuele associaties.<sup>1</sup>

De paddenstoel heeft ook tal van medicinale eigenschappen zoals aangetoond in het onlangs verschenen boek *Microdosing with Amanita Muscaria* van de Russische arts Baba Masha. Zo lijkt vliegenzwam te helpen tegen psoriasis, de ziekte van Alzheimer, verbeterde de paddenstoel het uithoudingsvermogen, de creativiteit en werkte hij tegen een aantal allergische aandoeningen. Masha vertelt in haar boek dat ze eerst dacht dat de vliegenzwam een gevaarlijke paddenstoel was door alle waarschuwingen en vermeldingen in onder meer paddenstoelengidsen die ze tegenkwam, maar inmiddels is ze van mening dat de vliegenzwam medicinaal gebruikt kan worden. Ze haalt zelfs een



quote van Victor Hugo uit *Les Misérables* aan om haar bevindingen kracht bij te zetten: 'Geen leger is bestand tegen de kracht van een idee waarvoor de tijd rijp is.'

De paddenstoel werd bijna overal ter wereld met donder, bliksem en regen in verband gebracht, omdat ze uit de aarde tevoorschijn kwam na een regenbui. In het Perzisch wordt de vliegenzwam 'banat-al-ra'd' genoemd, wat 'dochter van de donder' betekent.<sup>2</sup> In Lapland en Siberië komt de vliegenzwam veel voor en had daar vroeger de

waarde van een heel rendier. Van etnobotanicus Aldo Hakman hoorde ik dat sommige rendieren verse vliegenzwam eten. Een Scandinavische sjamaan in wording bouwde een band op met zo'n dier en dronk als die vertrouwensband gerealiseerd was, gedurende één maancyclus de urine van het dier. Daarna werd het dier gedood en zijn hart rauw opgegeten. Van de huid werd een magische drum gemaakt. Daarna ging de sjamaan in wording alleen het bos in om met de magische paddenstoel te werken: dan pas was hij sterk genoeg om zelf in onverdunde vorm



de gedroogde paddenstoel te consumeren. De vliegenzwam werd meestal in combinatie met chaga (zie blz. 34) gebruikt. Chaga wordt bij dat gebruik als koning gezien en de vliegenzwam als nar. Ze houden elkaar in toom.

De Vikingen en Vedische Ariërs gebruikten de vliegenzwam ter verhoging van hun dapperheid en strijdlust. In 1736 werd de zwam beschreven door de Zweedse kolonel P.J. Strahlberg, die als krijgsgevangene twaalf jaar in Siberië verbleef. Hij beschreef de stam Koryaks, die grote voorraden van de paddenstoel verzamelden voor gebruik in de winter. Bij feestelijke gelegenheden zette men van deze zwammen thee om aangenaam dronken te worden.<sup>3</sup> Ik heb zelf regelmatig gedroogde vliegenzwammen en -extracten uitgeteerd uit etnobotanische interesse. In de woorden van kunstenaar Jesse Faber had ik het gevoel 'een intelligent kopje koffie gedronken te hebben' en een soort Ferrari te worden: ik deed alles sneller en geconcentreerder. In wat hogere doseringen kon ik kleuren beter waarnemen en kreeg ik creatieve gedachten. Ik heb zelf nooit grote hoeveelheden van de zwam gegeten. Vrienden van mij wel en die spreken er vol lof over. Hakman vertelde me over zijn ervaring dat hij door de zwam zijn primitieve (reptielen)oerbrein meer gebruikte en andere bewustzijnsfuncties juist meer op de achtergrond begonnen te werken, alsof je meer in contact komt met je oerintuïtie.

In Europa is de vliegenzwam mede door de inquisitie met zijn heksenverbrandingen als iets duivels gepresenteerd, omdat de zwam een visionaire staat van bewustzijn opwekte, wat gezien werd als een bedreiging voor de macht van de kerk. De populaire en alom gewaardeerde paddenstoel werd

genadeloos verbannen. Bijzonder, want volgens John Allegro, die oudtestamentische studies aan de universiteit van Manchester doceerde, is het christendom geen oorspronkelijke godsdienst, maar kwam deze religie juist voort uit de paganistische vruchtbaarheidsritus rond de vliegenzwam. Allegro maakte deel uit van het team dat de Dode Zee-rollen onderzocht. Zijn conclusie ontstond na jarenlange vergelijkingen van de oorspronkelijke Hebreeuwse Bijbelteksten met woorden uit de Soemerische en andere oude talen van het Midden-Oosten. Allegro beschreef zijn conclusie in zijn boek *De heilige paddenstoel en het kruis*. De titel verwijst naar een van de oude Hebreeuwse woorden voor paddenstoel: klein kruis. Volgens Allegro werden de geheime betekenissen en het gebruik van de vliegenzwam in heilige teksten zoals de Bijbel verborgen in codes. Een andere manier was de

informatie, toverformules of speciale namen te verbergen in een document dat zich schijnbaar bezighield met een heel ander onderwerp.<sup>4</sup> Er is ook kritiek op het boek van Allegro geweest, maar nog steeds zijn er veel aanhangers van zijn theorieën.

Volgens andere onderzoekers verwijst ook de kleding van de paus nog naar de oeroorprong van het christendom: een wit gewaad met over de schouders een korte rode mantel, de mijters zouden verwijzen naar een zich openende paddenstoel. Ook in tal van glas-in-loodramen in kerken

**Demeter en Persephone** — In de mysteriecultus van de tempel van Eleusis stonden psychedelische paddenstoelen centraal. De mysteriecultus draaide om een zaligmakend visioenopwekkende drank die door adepten na een negendaagse inwijdingsperiode geconsumeerd werd. De tempel was gewijd aan de Griekse godin Demeter, de godin van de aarde, landbouw, graan en pharmaka, en haar dochter Persephone, de godin van de onderwereld. Zij delen hier heilige paddenstoelen. Deze afbeelding is een tekening van het stenen origineel en te vinden in het Louvre tegenover de *Mona Lisa*.



BLADEREN EN BLOEMEN





*Brandnetelspringroll met zoetzure paddenstoel, wortel en avocado*



## Zonnebode

De wetenschappelijke naam van kamille is opgebouwd uit verschillende woorden. *Matricaria* komt van het Latijnse woord 'matrix' dat 'baarmoeder' betekent; *caria* betekent 'zorg'. Men paste deze plant dan ook toe bij vrouwenziekten, vooral bij baringen en baarmoederproblemen. De soortnaam *chamomilla* is afgeleid van het Griekse 'chamai', dat 'op de grond' betekent, en van 'melon' dat verwijst naar 'appel'. Letterlijk: grondappel. De bloemhoofdjes lijken op appels en de fijngeveven bladeren ruiken naar appel.<sup>1</sup> Kamille groeit in Europa tot aan de Kaukasus in West-Siberië, in Noord-Afrika en Noord-Amerika.

De oude Egyptenaren beschouwden echte kamille door zijn koorts- en ontstekingswerende eigenschappen als een bloem van de zonnegod Ra. Deze vergelijking komt mede doordat het uiterlijk van de bloemetjes geassocieerd wordt met de stralende zon. Alternatief genezer Mellie Uyldert zegt over de kamille: 'Het plantje met het gouden hart dat opspringt naar de zon is een zonnebode. Kamille lost krampen op en laat de moedigevende zonnekracht weer doorstromen.'<sup>2</sup> Een groot deel van de traditionele toepassingen van kamille wordt door wetenschappelijk laboratoriumonderzoek ondersteund. Dit geldt vooral voor de antibacteriële, schimmelwerende, antivirale, kalmerende en ontstekingsremmende eigenschappen.<sup>3</sup>

### Gebruik

De echte kamille is een van de meest gebruikte geneeskruiden en heeft verschillende toepassingen. Kamille werkt vooral tegen ontstekingen, om pijn te verlichten, om te kalmeren en

wordt ingezet als bestanddeel van cosmetica.<sup>4</sup> Het wordt bijvoorbeeld in shampoo gebruikt om het haar blonder te maken.

Over het algemeen worden alleen de bloemhoofdjes van kamille gebruikt. Kamillethee wordt vaak ingezet als inhaleermiddel bij verkoudheid, door een pan met heet water en bloemhoofdjes op tafel neer te zetten en de zieke daarboven te laten hangen met een doek over het hoofd, om zo de stoom in te ademen. Dit heeft een verzachtende werking op de keel, lost vastzittend slijm op en bespoedigt de genezing van verkoudheden.

Kamille heeft ook een gunstige werking op de maag en helpt soms tegen buikpijn en stimuleert de spijsvertering. Door zijn ontstekingswerende en ontsmettende eigenschappen beschermt het tegen maagzweren. De thee kalmeert het maag-darmstelsel.

Daarnaast wordt kamillethee vaak 's avonds gedronken om lekker te kunnen slapen. Het heeft een gunstige werking op het zenuwstelsel, is mild hypnotisch en ontspannend. Ik drink het zelf vaak in de avond. Kamille versterkt het zenuwstelsel en wordt gebruikt tegen opgejaagdheid, rusteloosheid, stress en prikkelbaarheid.

Kamille wordt ook gebruikt om de mond te spoelen bij tandvleesontsteking en zenuwkiespijn en zou werken tegen milde maag- en darmslijmvliesontstekingen.<sup>5</sup> Maar niet alleen voor de mens is ze goed, als je het in de tuin zaait helpt het ook de grond en de andere planten in zijn omgeving gezond te houden.

### EIGENSCHAPPEN

Antibacterieel.

Schimmelwerend.

Antiviraal.

Kalmerend.

Ontstekingsremmend.

Krampstillend (ook menstruele krampen).

Spijsverteringstimulerend.

Maagversterker.

Zenuwsterkend.

Jeukstillend (uitwendig).

Blonderend (uitwendig op het haar).

### HOE KOM JE ERAAN

Kamille is goed te kweken in je eigen tuin of op je balkon. Thee is verkrijgbaar bij de drogist, theewinkels of bij de (super)markt.

### VOORZICHTIG

Overdagig gebruik van kamille kan leiden tot slapeloosheid, bijzonder als je bedenkt dat het in kleinere doses de slaap bevordert. Merk je dat je last krijgt van slapeloosheid door kamille, gebruik het dan een tijdje helemaal niet. Gebruik kamille ook met mate als je zwanger bent, en gebruik tijdens de zwangerschap nooit etherische olie van kamille.



### **Uiterlijk**

Om er zeker van te zijn dat je met de echte kamille te maken hebt, kun je deze het best zelf in de tuin of op je balkon kweken. Echte kamille heeft madeliefachtige bloemen. De bloempjes hebben een hartje van gele buisbloemen dat omgeven wordt door witte bloemblaadjes. De plant bloeit van mei tot september. De samengestelde bladeren zijn tweevoudig of drievoudig geveerd. De stengels worden 15 tot 50 centimeter hoog. Daarnaast is er ook nog Roomse kamille, geurloze kamille, valse kamille en schijfkamille. Ze zijn op het oog niet heel makkelijk van elkaar te onderscheiden, maar echte kamille is te herkennen aan de zoete appelachtige geur. De plant is in Nederland ook in het wild te vinden. Hij groeit goed op neutrale tot lichtzure zandige, leemachtige grond in de zon.

### **Extraheren en doseren**

Haal de steeltjes van de kamillebloemen af of pluk enkel de bloemhoofdjes. Droog de bloemhoofdjes op een onbewerkte houten plank.

Maak kamillethee door 2 tot 8 gram bloemhoofdjes 10 minuten te laten trekken in 500 milliliter heet water. Doe een deksel op de kom of pan terwijl de thee trekt, zo vervliegen de oliën minder snel. Drink maximaal 2 tot 3 koppen kamillethee per dag, het zou goed helpen tegen (menstruatie)krampen.

Gebruik 200 milliliter kamillethee met daarin 1 druppel kruidnagelolie uitwendig tegen candida, dat helpt tegen de jeuk en kan de schimmel doden.





## MEIKNOL IN KAMILLEZOUTKORST MET RAVIGOTTE

VOOR 4 PERSONEN

### voor de meiknol in kamillezoutkorst

500 gram bloem  
150 gram fijn zeezout  
50 gram grof zeezout  
2 handen (ca. 40 gram) kamille, de bloemen en blaadjes fijngehakt  
2 eieren  
4 meiknollen

### voor de ravigotte

1 gekookt ei, doorgewreven door een zeefje  
40 ml mayonaise  
30 ml crème fraîche  
½ sjalot, gesnipperd  
½ eetl. fijngehakte kappertjes  
½ eetl. fijngehakte Kesbeke-augurken  
½ eetl. fijngehakte krulpeterselie  
½ eetl. fijngehakte kervel  
fijn zeezout en versgemalen zwarte peper

### benodigdheden

kwastje  
fijn zeefje



Verwarm de oven voor tot 170 °C.

Maak in een kom een deeg van de bloem, de twee soorten zout, de kamille en eieren. Rol een derde van het deeg uit tot 4 rondjes waar de meiknollen op kunnen liggen. Bestrijk met wat water en leg op elk rondje 1 meiknol. Rol de rest van het deeg uit, snijd in 4 stukken en bedek elke meiknol met een stuk van het deeg. Druk het deeg bij de randen goed aan, snijd eventueel overtollig deeg weg. Bak de meiknol in de zoutkorst 1 uur in de oven.

Haal de meiknollen uit de oven en laat ze volledig afkoelen.

Meng intussen voor de ravigotte alle ingrediënten ervoor in een kom en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de kamillezoutkorst van de meiknollen van boven open. Haal de meiknollen eruit en snijd elke knol in partjes. Serveer met de ravigotte.

## KERSEN MET KAMILLEGRANITÉ EN OUDWIJKER LAZULI

VOOR 4 PERSONEN

### voor de kamillegranité

250 ml kamillethee (je kunt de thee zo sterk maken als je wilt, hij is het lekkerst met verse kamille)  
75 gram kristalsuiker  
20 gram honing

### voor de kersenjam

500 gram kersen  
100 ml kriebbier

### en verder

100 gram kersen  
200 gram Oudwijker Lazuli-kaas, op kamertemperatuur  
10 kamilleblaadjes

### benodigdheden

keukenthermometer

Begin met de kamillegranité. Doe de thee in een pan en breng aan de kook. Voeg de suiker en honing toe en roer door. Zorg dat alles goed is opgelost, haal de pan van het vuur en zet dan in een bak in de vriezer. Roer na 1 uur opvriezen alles door met een vork. Herhaal elke 30 minuten. Op een gegeven moment heb je granité, meestal na zo'n 3 uur.

Was de kersen voor de kersenjam, ontpit ze en snijd ze zo fijn als jij lekker vindt. Doe ze samen met het bier in een pan en breng aan de kook. Haal de pan van het vuur als de keukenthermometer 105 °C aangeeft. Je kunt het ook testen door de jam met een lepel op een koud bord te smeren. Loopt hij uit, kook hem dan nog even door. Laat afkoelen.

Halveer de rest van de kersen en verwijder de pit. Lepel een spiegelje kersenjam op elk bord, brokkel daar wat kaas overheen en leg de gehalveerde kersen eromheen. Bestrooi met kamilleblaadjes. Haal de granité uit de vriezer, roer voor de laatste keer los met een vork en schep op elk bord wat kamillegranité.





## Bloedreiniger en levertonicum

Nog steeds vind ik het leuk om de uitgebloeide zaadbol van een paardenbloem weg te blazen. Als kinderen zochten we ze in het weiland. Het wegblazen van de pluizen ervaarde ik als iets magisch. Ze worden als kleine parachutes met de wind meegevoerd om ergens verderop weer een nieuw leven te beginnen. De jonge blaadjes verwerkten we thuis wel eens in de salade en ik eet zo nu en dan voor de gezondheid een bittere verse gele paardenbloem. Van de wortel maak ik in het voorjaar een krachtig en reinigend elixer.

Paardenbloemen waren goed bekend bij de oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen en worden al meer dan duizend jaar in de traditionele Chinese geneeskunde gebruikt. Hoewel tegenwoordig de paardenbloem als onkruid wordt gezien, is het ook een symbool van geluk. Hoe vaak heb je niet met een wens in gedachten een paardenbloem uitgeblazen? Ze geven ook een vrolijke opwekkende kleur aan monotone grasvelden, samen met madeliefjes. Paardenbloemen en kamille staan bekend als de 'grond-dokters' en verbeteren de groei van planten die in hun buurt groeien.

Het deel *officinale* in de Latijnse naam laat ons zien dat ook deze plant tot de apothek van de oude genezers behoorde. Het woord *Taraxacum* komt van het Griekse 'taraxis', dat wanorde betekent en 'akas' dat remedie betekent: een remedie tegen wanorde in het lichaam. De Engelse naam van deze plant is dandelion, ontleend aan het Franse woord dent-de-lion (leeuwentand), verwijzend naar de getande bladeren.<sup>1</sup>

De gele bloemen zijn voor bijen een goede bron van nectar. Er bestaat heel lekkere paardenbloemhoning. Als immer weet ik dat als je in het voorjaar de eerste paardenbloem in bloei ziet, de bijen kunnen gaan zwermen. De gebrande wortel van de paardenbloem was vroeger populair als koffiesurrogaat (en alcoholtinctuur) en is soms nog als zodanig te verkrijgen in natuurvoedingswinkels. De plant werd ook gebruikt om stoffen een geelbruine kleur te geven.

### Gebruik

Paardenbloemen zijn een van de bruikbaarste medicinale planten, omdat alle delen effectief en veilig te gebruiken zijn. De plant bevat veel kalium en calcium en de vitamines A en C. De bladeren zijn een krachtig diureticum. Het melksap is een zeer krachtig middel tegen wratten en likdoorns.<sup>2</sup> Hiervoor kun je het sap dagelijks op de te behandelen plek smeren – het werkt ook bij eczeem en zweren. Het sap ondersteunt de behandeling van hart- en vaatziekten. De bloemen kunnen met honing gekookt worden als middel tegen hoest, maar zijn ook lekker als dorstlesser.

De traditionele gebruiksmethoden zijn vaak gebaseerd op eeuwenlang proefondervindelijk onderzoek. Vanwege hun verschillende farmacologische eigenschappen zijn de identificatie, isolatie en karakterisering van fytochemicaliën van de paardenbloem onderwerp van grote interesse en belang voor de medische wereld.

De inuline in de plant helpt bij het stabiliseren van bloedsuikerschommelingen. De plant bevat daarnaast flavonolen. Flavonolen hebben antiver-

### EIGENSCHAPPEN

Voorjaarsreiniger.

Bloedreiniger.

Helpt tegen artrose en reuma.

Galvormend.

Urinedrijvend.

Bittermiddel.

Lever- en niertonicum.

Antioxident.

Tegen misselijkheid.

### HOE KOM JE ERAAN

Pluk paardenbloemen zelf in de natuur. Ook de wortels kun je uitgraven. Zorg wel voor nageslacht als je oogst, de vuistregel is dat je vijftig procent van de planten die je plukt laat staan. Gedroogd vind je de bloemen en wortels bij sommige drogisterijen en in natuurvoedingswinkels, ook als thee.

### VOORZICHTIG

Overdoseringen kunnen diarree geven. Houd het bij 2 tot 3 kopjes per dag. Kijk goed hoe je erop reageert. Het werkt ontgiftend en daar horen bepaalde verschijnselen bij, zoals in het begin van het gebruik een lichte hoofdpijn. Heel grote doseringen kunnen volgens Verhelst elektrolytenstoornissen veroorzaken die kunnen leiden tot hartritme stoornissen en darm- en maagstoornissen. Gebruik paardenbloempreparaten niet langer dan 4 tot 6 weken. Ze kunnen zeer krachtig zijn.

ouderings-, ontstekingsremmende en hartbeschermende eigenschappen.<sup>3</sup>

Jonge lentebaadjes van de plant hebben een aangename bittere smaak en worden soms gebruikt in salades. Het eten en proeven van de bittere bladeren stimuleert de gehele spijsvertering en helpt daarmee de voedselopname te verbeteren. De plant is eetlustopwekkend, bevordert de afscheiding van maagsappen en werkt ontgiftend.<sup>4</sup> Het helpt tegen gasvorming, misselijkheid en constipatie. De plant wordt daarnaast gebruikt om de lever te reinigen en als een bloedreiniger om artritis en reumatische klachten te verlichten.

Paardenbloemplanten bevatten kortom substanties die veel klieren en organen stimuleren en hebben met name een sterke invloed op de nieren en de lever. Het is bekend als een lever- en galblaastonicum. Een tonicum is de benaming voor een versterkend middel dat het hele lichaam of specifieke delen ervan stimuleert en versterkt. Een extract van de wortel kan gebruikt worden als haartonicum, waardoor het haar zal vitaliseren.

Als bittermiddel stimuleert paardenbloem de afscheiding van alle spijsverteringssappen. Hiermee helpt het gehele lichaam te vitaliseren en de voeding beter op te nemen, waardoor je aansterkt na de winter of na ziekte. De bitterstoffen in de paardenbloem zorgen ervoor dat spijsverteringsstoffen beter en meer worden uitgescheiden. Deze stoffen werken op de receptoren op de tong, die weer een signaal naar de hersenen sturen. Je dient om van hun werking te genieten, bitterstoffen echt goed te proeven en niet te snel door te slikken. Paardenbloem

is rijk aan veel bioactieve stoffen met medicinale uitwerkingen, waaronder flavonoiden. Omdat een te hoge inname van flavonoiden in de vorm van voedingssupplementen en producten met toegevoegde flavonoiden mogelijk schadelijk is, wordt het door sommige artsen afgeraden die zomaar te nemen. Zo is van bepaalde flavonoiden in geïsoleerde vorm bekend dat ze de werking van sommige medicijnen kunnen beïnvloeden. Als je paardenbloemextracten gaat gebruiken met geïsoleerde componenten, is het belangrijk dit met een arts en ervaren fytotherapeut te overleggen. Pas op zomaar flavonoidenextracten te nemen en haal liever voedingsstoffen direct uit gezonde biologische voeding door zo divers en vers mogelijk te eten. Paardenbloemen kun je zelf bijna overal plukken en in de salade of ander voedsel verwerken. Ze bevatten de flavonoïde luteoline dat een sterke antioxidant is. We vinden deze stof ook in peterselie en brandnetel.

Een andere medicinale werking van de paardenbloem is zijn urinedrijvende werking. Paardenbloemextract zorgt ervoor dat het lichaam opwarmt, waardoor zweet ontstaat. Het bloed wordt daarbij gezuiverd en water wordt via zweet en urine afgevoerd. Ook urinezuur – deels de veroorzaker en ondersteuner van reuma – wordt met het water afgevoerd en dat werkt goed om de effecten van reuma te verminderen. Paardenbloem wordt in de fytotherapie vaak ingezet tegen een te lage bloedsuikerspiegel en om de cholesterolverlagende en ontgiftende werking.

De Zwitserse arts en natuurgenezer dokter Alfred Vogel sprak vol lof over de paardenbloem: 'Paardenbloem heeft een wonderlijk goede uitwer-

king op de lever en helpt de lever, een van onze belangrijkste organen doen aansterken.'<sup>5</sup> Hij raadt het aan om in voorjaarskuren te gebruiken, evenals de rammenas in lage doseringen. Onze nieren en onze lever zijn de organen die helpen bij het zuiveren van het lichaam en bloed. De werkzame fytochemicaliën uit paardenbloemen activeren zowel de nieren als lever, hierdoor wordt de doorbloeding van ons bindweefsel ook veel groter. Bindweefsel bevindt zich niet alleen om spieren heen, maar ook in spieren, spiervezels, om organen, botten en zenuwen en onder onze huid. Bindweefsel is als een soort lijm in ons lichaam die de boel bij elkaar houdt. Het kan gaan ontsteken als je te weinig beweegt, je lichaam kan dan gifstoffen vasthouden.

#### Uiterlijk

De gele paardenbloem is de enige bloem die de drie hemellichamen van de zon, maan en sterren lijkt voor te stellen. De gehele bloem lijkt op de zon, de witte bal met gedroogde zaden lijkt op de maan en de verspreidende zaden lijken op de sterren. Deze bloem heeft een van de langste bloeiseizoenen van elke plant. De zaden van de plant worden door de wind tot wel vijf kilometer ver vervoerd en zien eruit als kleine parachutes.

Paardenbloemen gaan open in de ochtend en gaan voor het slapen weer dicht. Als je ze op je gazon maait zal de bloem kleiner worden en toch nog overleven. De paardenbloem zal zijn bloemen gewoonweg niet zo hoog meer boven het maaiveld uitsteken en net onder de maailaagte gaan zitten.

De wortel van de paardenbloem kan wel dertig centimeter tot één meter

lang worden. De wortels zijn zwartbruin als je ze uitgraaft en vanbinnen wit leemachtig van kleur. De stelen van de bloemen zijn hol en produceren een wit melksap als je ze afbreekt. De bladeren van de paardenbloem zijn gekarteld en liggen als een rozet op de grond, soms groeien ze schuin omhoog rondom de stelen van de bloemen.

#### Extraheren en doseren

Maak thee van paardenbloem door de plant te drogen en vervolgens te overgieten met heet water.

Het melksap uit de bladeren en stengels kun je toepassen om wratten, likdoorns en eczeem mee te behandelen. Pluk de bloem als deze nog geel is. Wrijf de bloem op de plek die je wilt behandelen. Knijp er zo veel mogelijk melksap uit. Door de plant te beschadigen komt het melksap vrij, dit kun je direct van de plant op de desbetreffende plek toepassen tot je probleem is opgelost. Als je een stengel breekt zie je vanzelf het melksap verschijnen. In het melksap zitten de meeste werkzame stoffen. Herhaal dit 2 keer per dag.

Als je een paardenbloeminctuur wilt gebruiken is het beste om dat minstens 1 maand vol te houden, maar niet langer dan 6 weken.

Vers in het voorjaar verwerk je de blaadjes in salades. Van de wortel kun je zelf een alcoholtinctuur maken: volgens Verhelst neem je gedurende 4 tot 6 weken (niet langer) driemaal daags 40 druppels.

Van de plant is met gemak zelf een krachtig kruidentonicum te maken, door de wortel in een alcoholsubstantie een paar weken te laten trekken (zie blz. 26). Filter dit maceraat.

#### Kwasi bita-extractie

Eerder had ik het over een andere bitterstof (zie blz. 119), waar ik hier toch nog even op terug wil komen, naast de bittere paardenbloem. Ik leerde in Suriname een koudwaterextractie, ofwel bitterdrank, maken van het extreem bittere hout van de Kwasi bita (*Quassia amara*). Deze plant wordt als medicijn voor veel verschillende aandoeningen gebruikt. Het bittere water stimuleert de spijsvertering, doodt parasieten, zuivert het bloed en heeft slijmoplossende kwaliteiten. In Suriname werd mij verteld dat je bloed bitter wordt door dit extract, waardoor muggen je ook minder graag steken. Het zou daarnaast de hormoonhuishouding in ons lichaam in balans kunnen brengen. *Quassia amara* wordt al eeuwen door de Indianen in Zuid-Amerika gebruikt om koorts te onderdrukken. Deze plant bestrijdt eveneens de symptomen van malaria. Malariaparasieten kunnen zich niet meer goed vermenvuldigen door de bitterstoffen uit de plant.

Snij van het witte hout van de plant kleine bekertjes en vul ze met water (zie foto blz. 19). Laat een nacht staan en drink dit bittere extract dan op een nuchtere maag. Een kuur duur meestal drie weken. De eerste week drink je dit bitter elke dag, de tweede week om de dag en de laatste week om de twee dagen. Zwangere vrouwen wordt afgeraden de drank te nuttigen. Als de bitterstof uit de beker 'op' is kun je het houten bekertje in een glas water zetten met iets zwaars zoals een lepel erin om het hout onder water te houden. Zo extraheer je ook de buitenkant van het hout. Kwasibitter gebruik je maar voor een korte periode en de kuur kun je na zo'n drie maanden herhalen.



## BITTERE SLASOORTEN, PAARDENBLOEM EN GEBRANDE GRAPEFRUIT

VOOR 4 PERSONEN

### voor de salade

- 1 krop castelfranco
- 1 stronk radicchio rosso di Treviso
- 1 bos (ca. 200 gram vuil gewicht) molsla
- 2 paardenbloemen
- 1 grapefruit

### voor de gembervinaigrette

- 1 eetl. sushi-azijn
- sap van ½ limoen
- 2 eetl. zonnebloemolie
- 1 eetl. gembersiroop

### benodigdheden

- koksbrander

Molsla is een paardenbloem die in het donker is gekweekt. Net als witlof, dat groeit ook in het donker en blijft daarom witgeel. Molsla dankt z'n naam aan de molshoop. Als de paardenbloem daaronder groeit blijft deze dus witgeel van kleur en is beter eetbaar.

Haal de blaadjes van de castelfranco en radicchio. Snijd ook de molsla en paardenbloemblaadjes af. Was en droog de sla.

Schil de grapefruit tot ook het wit van de partjes is weggesneden en snijd de partjes tussen de vliezen uit. Rooster met een koksbrander de partjes grapefruit zwart.

Meng in een kom of jampotje de ingrediënten voor de gembervinaigrette tot een homogene massa.

Maak in een kom de sla aan met de vinaigrette en garneer met de gebrande grapefruit.



## SALSA VERDE MET PAARDENBLOEM EN COURGETTE

VOOR 4 PERSONEN

### voor de salsa verde

- 2 bosjes (ca. 160 gram) bladpeterselie
- 100 gram paardenbloemblad
- 3 tenen knoflook
- 3 eetl. kappertjes
- 1 eetl. fijne dijnonmosterd
- fijn zeezout
- 400 ml olijfolie
- 3 eetl. rodewijnazijn

### voor de salade

- 1 gele courgette
- 1 groene courgette
- 4 minicourgettes

### benodigdheden

- mandoline (optioneel)

Hak de bladpeterselie, het paardenbloemblad, de knoflook en kappertjes fijn in een keukenmachine. Voeg de mosterd en een snuf zout toe. Schenk terwijl de keukenmachine draait in kleine beetjes de olijfolie erbij. Voeg als laatste de rodewijnazijn toe, laat nog even meedraaien.

Snijdt de gele en de groene courgette in de lengte in dunne plakjes, het liefst op de mandoline, en blancheer ze kort in een pan met gezouten kokend water. Rooster op een barbecue of in een grillpan de minicourgettes beetgaar, dat duurt ongeveer 5 minuten.

Verdeel de geblancheerde courgetteplakjes in een golfvorm over 4 borden en leg er op elk bord een geroosterde minicourgette bovenop. Bestrooi naar smaak met zout. Schep de salsa verde eromheen.

