

# DE HEILZAME TUIN

DE GENEESKRACHTIGE WERKING  
VAN PLANTEN, KRUIDEN, BLOEMEN  
EN VRUCHTEN

James Wong



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUD

## **Voorwoord 6**

## **Inleiding 8**

## **Voordat je begint 14**

## **Remedies 38**

Spijsverteringsklachten

Huidaandoeningen

Kinderen

Pijntjes en kwaaltjes

Vrouwenkwalen

Ziek, zwak en misselijk

Spanning en geheugen

Lijf en gezicht

## **Planten top 100 154**

Fruit

Groenten

Bomen en struiken

Wortels

Kruiden

Bloemen en bladeren

## **Leveranciers 219**

## **Register 220**

# VOORWOORD

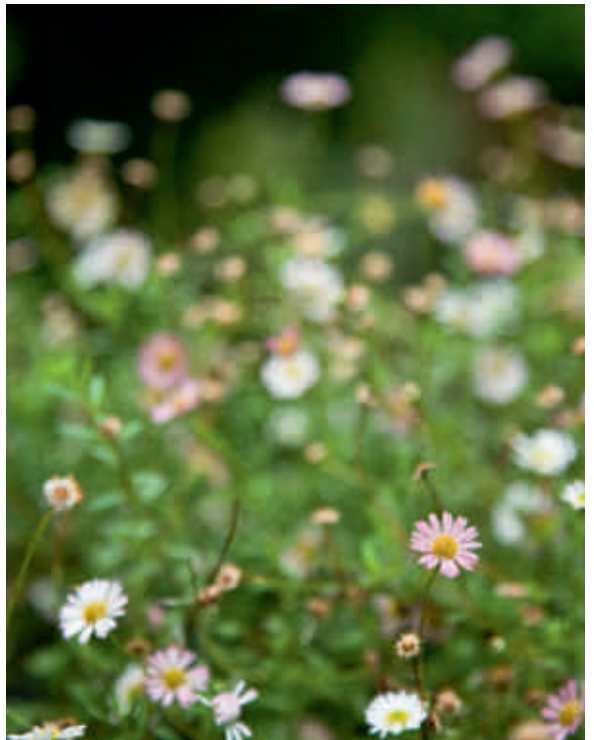
Voor een leek zijn planten misschien niet meer dan iets waarmee je de vensterbank, je tuin of balkon wat meer kleur en sfeer geeft. Veel mensen worden door hun partner elk voorjaar weer op sleeptouw genomen naar een tuincentrum, langs eindeloze, voor hen weinig boeiende tafels met tuinplanten. Het zal je vast niet verbazen dat mijn plantenobsessie in de ogen van mijn vrienden de minst coole hobby is die je op deze aardbol kunt hebben, en vanuit hun standpunt gezien, moet ik ze gelijk geven.

Wat zij echter niet in de gaten hebben, is dat er maar één cultuur bestaat waar planten slechts als decoratieve objecten worden gezien: onze westerse cultuur. In elke andere cultuur fungeren de daar groeiende planten als levende supermarkt, apotheek, bouwmarkt en slijterij. In een tijdsbestek van enkele generaties zijn wij westerlingen een gigantische hoeveelheid kennis kwijtgeraakt over de bonte botanische wereld, terwijl die van levensbelang is voor ons. De ironie daarvan is dat we in het dagelijks leven nog even afhankelijk zijn van planten als vroeger, alleen zijn we ons daarvan niet bewust. Zo zijn planten verantwoordelijk voor de lucht die we inademen, het voedsel dat we eten en de stabiliteit van het klimaat. Daarnaast vormen ze de basis van veel medicijnen: 50% van de belangrijkste merkgeneesmiddelen vindt zijn oorsprong in natuurlijke bronnen.

Als etnobotanist heb ik geleerd om verder te kijken dan alleen de esthetische kant. Ik beschouw planten eerder als chemische fabriekjes die het leven op aarde mogelijk maken. In een tuincentrum zie ik een levende wereldapotheek: hier de blaadjes van een gifplant, daar de bloemen van een ritueel hallucinogeen; of een net ontdekt antimalaria-medicijn dat als onkruid groeit in de pot van een bekende boom, die op dit moment wordt onderzocht op een mogelijke toepassing bij kanker. Als je het zo bekijkt, worden planten ineens warenhuizen vol grenzeloze mogelijkheden. Je hoeft heus geen supermens of supernerd te zijn om iets te weten over de geneeskrachtige werking van planten. Per slot van rekening kijken alle andere culturen op aarde er ook op die manier naar – en wij ook, tot een paar decennia geleden.

Evenmin betreft het hier kwakzalverij of oudewijvenpraatjes, een restje hocus pocus dat door rede en wetenschap nog moet worden uitgebannen. Traditionele geneeskrachtige planten hebben de moderne westerse medische wereld voorzien van zeer belangrijke geneesmiddelen en ze worden nog steeds onderzocht door farmaceutische bedrijven op eigenschappen die mogelijk een nieuwe doorbraak kunnen betekenen. Sterker nog, medicijnen als aspirine, morfine, penicilline en de anticonceptiepil hebben alle een natuurlijke basis en leveren daarmee het bewijs dat geneeskrachtige planten helemaal niet zo ver afstaan van de 'conventionele' geneeskunde als vaak wordt verondersteld. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) schat dat tot 80% van de wereldbevolking is aangewezen op geneeskrachtige planten als voornaamste vorm van gezondheidszorg, en zij propageert het gebruik ervan.

In veel opzichten voel ik me bevoorrecht dat ik op het Maleisische platteland de planten heb leren kennen als onlosmakelijk verbonden aan het dagelijks leven. Ik weet nog hoe ik zittend op de keukenvloer gefascineerd toekeek hoe mijn oma specerijen met penetrante geuren en felgekleurde wortels uit haar tuin in een gigantische stenen vijzel tot een geurige brij fijnstampte. Daar maakte ze drankjes van; en ik ontdekte tot haar grote afgrijzen dat je die brij ook prima kon gebruiken als schmink. Die planten en huismiddeltjes had ze altijd bij de hand: zo toverde ze bij het vuurwerk ter ere van het Chinese Nieuwjaar flesjes kamferolie (*Cinnamomum camphora*) en eucalyptusolie (*Eucalyptus globulus*) tevoorschijn uit haar handtas, tegen jeukende muskietenbeten. Of als ik kou had gevat groef ze felrode orchideeënwortels (*Bletilla chinensis*) op uit de achtertuin en kookte daarvan een pittige soep. Van jongs af aan heb ik geleerd planten te zien als oplossing in het leven, niet enkel als een fraai decor. Hopelijk kan ik met dit boek een tipje van de sluier oplichten.







Insectenbeten veroorzaken irritant jeukende, rode bultjes. Gelukkig bestaat deze crème met weegbree. Weegbree heeft een ontstekingsremmende en antiallergische werking, zodat je de ergste brand uit de beet kunt halen.

## INSECTENBETEN

### Weegbreecrème

4 el verse weegbreeblaadjes  
1,5 dl kokend water  
2 el olijfolie of zonnebloemolie  
2 el amandelolie  
1 tl bijenwas  
2 tl emulgerende was  
2 tl glycerine  
1 tl vitamine C-poeder

**1** Was de weegbreeblaadjes en snijd ze fijn. Doe de helft van de weegbree in een kom en de andere helft in een pan. Voeg het water toe aan de weegbree in de kom en laat die 10 minuten trekken.

**2** Voeg de olijfolie (of zonnebloemolie) en amandelolie toe aan de weegbree in de pan en breng alles op laag vuur tot net onder het kookpunt. Neem de pan meteen van het vuur als het mengsel toch gaat koken. Neem de pan van het vuur zodra de olie begint te borrelen en laat alles 10 minuten afkoelen.

**3** Zeef het aftreksel en verwijder de weegbreeblaadjes. Zet het aftreksel apart.

**4** Giet de weegbreeolie in een andere pan en verwijder de weegbree. Verwarm de olie weer. Voeg de bijenwas en emulgerende was toe en laat die al roerend smelten; het geheel oogt schuimig.

**5** Voeg 16 eetlepels weegbreeaftreksel toe en klop die door de schuimige massa; qua dikte lijkt die op mayonaise. Voeg de glycerine en het vitamine C-poeder toe.

**6** Giet de crème over in gesteriliseerde glazen potjes en sluit die goed af.

**GEBRUIK** Breng de crème zo vaak als nodig aan op insectenbeten.

**HOUDBAARHEID** In de koelkast in luchtdichte potten 3 maanden.

