

# INHOUD

|   |                |
|---|----------------|
| 8 | Inleiding      |
| 9 | Voor je begint |

---

## DE RECEPTEN

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| 10 | <b>Azijsokken</b> <i>Koorts</i>                                            |
| 13 | <b>Zelfgemaakte appelciderazijn</b> <i>Voor van alles en nog wat</i>       |
| 14 | <b>Mierikswortelketting</b> <i>Koorts en amandelontsteking</i>             |
| 17 | <b>Appelkwark</b> <i>Constipatie</i>                                       |
| 18 | <b>De beste lippenbalsem</b> <i>Gebarsten lippen</i>                       |
| 21 | <b>Azijs-peperdoekje</b> <i>Loopneus</i>                                   |
| 22 | <b>Kruidenzakje</b> <i>Nachtmerries</i>                                    |
| 25 | <b>Paardenbloem-ontgiftingssiroop</b> <i>Ontgiftiging en stofwisseling</i> |
| 26 | <b>Mierikswortelpakketje</b> <i>Sinusitis en verkoudheid</i>               |
| 29 | <b>Brandnetelthee</b> <i>Bloedzuiverend</i>                                |
| 31 | <b>Plantensapsmeersel</b> <i>Een verzachtende allrounder</i>               |
| 32 | <b>Kwarkwindsel</b> <i>Amandelontsteking</i>                               |
| 35 | <b>Hete uienmelk</b> <i>Hoesten</i>                                        |
| 36 | <b>Oma's geheim</b> <i>Bronchitis</i>                                      |
| 39 | <b>Mosterdzaadkompres</b> <i>Sinusitis</i>                                 |
| 40 | <b>Kamille-zoutstoombad</b> <i>Verkoudheid en luchtwegen</i>               |
| 43 | <b>Gedroogde-bosbesseninfusie</b> <i>Diarree</i>                           |
| 44 | <b>Flower power-brouwsel</b> <i>Bronchitis</i>                             |
| 47 | <b>Anijs-venkel-saliethee</b> <i>Sinusitis</i>                             |
| 48 | <b>Sparrennaaldenbad</b> <i>Verkoudheid, loopneus en hoesten</i>           |
| 51 | <b>Citroen-knoflookbrouwsel</b> <i>Keelpijn en immuunsysteem</i>           |
| 52 | <b>Lavendelbad</b> <i>Spanning</i>                                         |
| 55 | <b>Gebakken-uienomslag</b> <i>Verkoudheid, bronchitis en keelpijn</i>      |
| 56 | <b>Rammenas-hoestsiroop</b> <i>Hoesten</i>                                 |
| 59 | <b>Kwarkpakking</b> <i>Zonnebrand</i>                                      |
| 60 | <b>Saliethee</b> <i>Keelpijn en heesheid</i>                               |
| 63 | <b>Venkelthee</b> <i>Ontstekingen in de mond en keel</i>                   |

|       |                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| 64    | <b>Daikonsoep</b> <i>Hoesten en verkoudheid</i>                              |
| 67    | <b>Vlierbloeseminfusie</b> <i>Hoesten en sinusitis</i>                       |
| 68    | <b>Aardappelwindsel</b> <i>Hoesten en bronchitis</i>                         |
| 71    | <b>Uiensokken</b> <i>Koorts en verkoudheid</i>                               |
| 72    | <b>Tijm-pepermunt-weegbree-infusie</b> <i>Bronchitis</i>                     |
| 75    | <b>Knoflookbrood met honing en tijm</b> <i>Verkoudheid</i>                   |
| 76    | <b>Varensmeersel</b> <i>Rugpijn, reumatiek en hoofdpijn</i>                  |
| 79    | <b>Uienmuts</b> <i>Oorontsteking</i>                                         |
| 80    | <b>Badextract van wilde kastanjes</b> <i>Reuma, jicht en bloedcirculatie</i> |
| 83    | <b>Kamillepakketje</b> <i>Holtes</i>                                         |
| 84    | <b>Pruimeninfusie</b> <i>Constipatie</i>                                     |
| 87    | <b>Bramensap</b> <i>Heesheid, eerste tekenen van keelpijn</i>                |
| 88    | <b>Lindebloeseminfusie</b> <i>Koorts en kriebelhoest</i>                     |
| 91    | <b>Uienremedie</b> <i>Bijen- of wespensteek</i>                              |
| 92    | <b>Karwij-venkel-anijsinfusie</b> <i>Winderigheid</i>                        |
| 95    | <b>Knoflook-cayennepeper-peterselie-bieslookinfusie</b> <i>Vermoeidheid</i>  |
| 96    | <b>Rozen-azijnoplossing</b> <i>Vermoeidheid en een slap gevoel</i>           |
| <hr/> |                                                                              |
| 98    | Belangrijke ingrediënten                                                     |
| 103   | Termen                                                                       |
| 104   | Aandoeningenwijzer                                                           |
| 106   | Register                                                                     |
| 110   | Dankwoord                                                                    |
| 111   | Over de auteurs                                                              |

# INLEIDING

Als we tegen onze niet-Oostenrijkse vrienden zeggen dat ze een verkoudheid het beste kunnen bestrijden met een huis-tuin-en-keukenmiddeltje, kijken ze ons ongelovig en geamuseerd aan. Nadat we deze reactie jaren hadden aan-gezien, vonden we het tijd om een aantal van onze moeders recepten uit onze jeugdherinneringen en recepten die we zelf hebben verzameld te delen en netjes te rangschikken in dit boek. We hopen je ermee te kunnen vermaken terwijl je lichaam bezig is om beter te worden.

We zijn allebei opgegroeid in Oostenrijk, waar geen kruid of groente vreemd genoeg is om te worden toegepast of geconsumeerd om het lichaam te helpen beter te worden. In onze kindertijd vonden we het de normaalste zaak van de wereld dat veelvoorkomende kwaaltjes met natuurgeneesmiddelen werden genezen. Nu we volwassen zijn, beseffen we hoe bevoorrecht we zijn. 'Azijsokken' zijn waarschijnlijk het bekendste traditionele middel tegen koorts in Oostenrijk, en we betwifelen of er Oostenrijkers zijn die het niet kennen.

De geneeskunde heeft de afgelopen paar duizend jaar een aantal interessante trends doorgemaakt. Een hele tijd geleden waren er alleen planten en wortels, die zelfs problemen oplosten voor beroemdheden als de koningin van Seba en Cleopatra – trendsetters die niet alleen geweldig waren met oogmake-up! Daarna geloofde men dat religie kon helen en genezen, gevolgd door magische drankjes. De trouwe slan-genolieverkoper deed goede zaken, tot mensen hem doorhadden en overstapten op pillen – die al snel werden vervangen door antibiotica. Is nu de cirkel rond en komen we tot het besef dat de kracht van planten, kruiden, zaden en groenten in combinatie met honderden jaren van oude technieken ons op natuurlijke wijze kunnen genezen? Wij denken van wel! De wereld lijkt klaar voor iets dat generaties lang in een klein Alpenland heeft overleefd: azijsokken!



# ANIJS-VENKEL-SALIETHEE

Probeer dit eens bij sinusitis

---

## BENODIGDHEDEN

60 g anijszaad of Chinese steranijs

30 g venkelzaad

30 g salieblaadjes

40 g tijmblaadjes

250 ml water, per kop thee

Ik ben gek op thee. Engelse thee is de oplossing voor allerlei probleempjes, vooral: hoe kom ik 's morgens mijn bed uit? Het is ook een sociaal geaccepteerde eerste reactie op allerlei vormen van slecht nieuws – een geweldige allrounder! Het enige waar het niet goed voor is, is sinusitis. Daarvoor heb je een andere soort thee nodig, zoals deze fris smakende infusie.

- NICI

---

## AAN DE SLAG

Meng de zaden en kruiden.

Gebruik een flinke theelepel van dit mengsel per kop thee. Breng het water aan de kook en giet het in de kop. Laat de thee 10 minuten trekken en giet hem dan door een zeef.

Drink twee koppen thee per dag tot de symptomen van sinusitis zijn verdwenen.

Bewaar het mengsel op een koele, donkere plaats.

---

## WAAROM HET VOLGENS ONS WERKT

Anijs en steranijs zijn antibacterieel, licht krampstillend en ze bevatten essentiële oliën. Hun zuiverende werking heeft een gunstig effect op allerlei chronische ziektes.

Venkelzaad helpt slijm losmaken. Het heeft ook een antiseptische werking.

Tijm heeft een antibacteriële en desinfecterende werking. Tijm is ook ontstekingsremmend.

Salie is schimmeldodend en heeft antibacteriële eigenschappen.

# VAREN-SMEERSEL

Wij behandelen hiermee rugpijn, reumatiek en hoofdpijn

---

## BENODIGDHEDEN

handvol varenwortels

1 weckpot

1 liter ontsmettingsalcohol

1 donkere glazen fles

Volgens de legende zou de mysterieuze varen de sleutel zijn tot onzichtbaarheid. Dus hier lees je hoe je in een paar stappen onzichtbaar kunt worden. Maar wacht... laat ik je eerst vertellen hoe je van pijntjes afkomt.

- NICI

---

## AAN DE SLAG

Was eerst al het zand van de varenwortels en snijd ze in kleine stukjes.

Vul de pot met de alcohol en voeg de varenwortel toe. Sluit de pot af en zet hem op een koele, donkere plaats. Zeef de vloeistof na 4 weken in een donkere glazen fles - het donkere glas houdt licht buiten, waardoor het smeersel langer werkzaam blijft.

Wrijf voorzichtig wat van het smeersel op plaatsen waar je last hebt van rugpijn, reumatiek, artritis of hoofdpijn en het zal... verdwijnen.

---

## WAAROM HET VOLGENS ONS WERKT

Varenwortels worden sinds de middeleeuwen voor van alles en nog wat gebruikt. Ze bevatten tannines die krampstillend en ontstekingsremmend zijn.



# UIENREMEDIE

Traditionele remedie tegen een  
bijen- of wespensteek

---

## BENODIGDHEDEN

pincet

1 ui, gehalveerd

Ik ben al heel lang niet meer door een bij gestoken. Maar ik herinner me dat ik als kind op blote voeten door het gras rende en ten minste een keer per zomer door een bij of wesp werd gestoken. Uien zijn een goedkoop ingrediënt voor het medicijnkastje thuis, en helpen tegen van alles en nog wat.

- KARIN

---

## AAN DE SLAG

Verwijder de angel van de bij met een pincet en wrijf meteen met de snijkant van een halve ui over het gebied van de steek.

---

## WAAROM HET VOLGENS ONS WERKT

Uien bevatten flavonoiden, waarvan een aantal ontstekingen kan verlichten. De uien zelf hebben ook een ontstekingsremmende en antibacteriële werking en zijn desinfecterend.