

Inhoud

Voorwoord 7

Hoe de kruiden te gebruiken 9

Verklaring symbolen 18

Kleine chemische fabriekjes 20

Inhoudsstoffen van de planten 22

Oerplanten *Primae plantae* 35

Blaaswier *Fucus vesiculosus* 44

Heermoes *Equisetum arvense* 48

Grote brandnetel *Urtica dioica* 52

Smalle weegbree *Plantago lanceolata* 56

Driekleurig viooltje *Viola tricolor* 60

Groot kaasjeskruid *Malva sylvestris* 64

Heemst *Althaea officinalis* 68

Knopig helmkruid *Scrophularia nodosa* 71

Koningskaars *Verbascum thapsus* 75

Hop *Humulus lupulus* 79

Haver *Avena sativa* 83

Grote klaproos *Papaver rhoeas* 87

Stinkende gouwe *Chelidonium majus* 91

Sint-Janskruid *Hypericum perforatum* 94

Valeriaan *Valeriana officinalis* 98

Knikkend wilgenroosje *Chamaenerion angustifolium* 101

Schermbloemigen *Umbelliferae* of *Apiaceae* 107

Anijs *Pimpinella anisum* 115

Karwij *Carum carvi* 119

Dille *Anethum graveolens* 123

Venkel *Foeniculum vulgare* 127

Peterselie *Petroselinum sativum* 131

Selderij *Apium graveolens* 134

Gewone engelwortel *Angelica sylvestris* 138

KRUID EN MENS Kruiden en mensen leven sinds het ontstaan van de mensheid met een innige band samen. De mens had de planten nodig als voeding en medicijn. De kruiden en natuur waren de bron van het bestaan. Ze werden met waardering en bewondering behandeld.

In de loop van de tijd zijn de prioriteiten van de mens veranderd en lijkt nu de binding met de natuur verbroken. De oude kennis en gebruiken van kruiden is op de achtergrond geraakt. Toch hebben kruiden nog steeds hun geneeskrachtige werking en kunnen ze ons helpen met onze gezondheid en welbevinden.

In dit boek is oude en nieuwe kennis over de geneeskrachtige werking van kruiden samengebracht. Het geeft nieuwe inzichten over de band tussen kruid en mens. Het boek is ingedeeld in plantenfamilie omdat de kruiden beter zijn te begrijpen in familieverband.



MARLIES ENGELS Marlies Engels (1969, Dubbeldam) is dochter van één van de eerste biologische boeren. Zedende opgegroeid met het belang van gezonde voeding en respect voor de natuur. Sinds 2004 tot heden is ze te vinden in biologische kruidentuin waar ze zich bezig houdt met het vervaardigen van kruidenproducten, het geven van cursussen en het begeleiden van mensen.

Tijdens het wandelen in de kruidentuin ontstaat er ideeën en vallen puzzelstukjes op zijn plek. Zo komt er inzicht!



Kruisbloemigenfamilie *Cruciferae of Brassicaceae* 143
Herderstasje *Capsella bursa pastoris* 151
Echt Lepelblad *Cochlearia officinalis* 155
Witte Waterkers *Nasturtium officinale* 159
Mierikswortel *Armoracia rusticana / Cochlearia armoracia* 163
Barbarakruid *Barbarea vulgaris* 167
Kool *Brassica oleracea var. capitata* 170

Lookfamilie *Allium/Alliaceae* 175
Knoflook *Allium sativum* 180
Ui *Allium cepa* 183
Prei *Allium porrum L.* 186
Daslook *Allium ursinum* 190

Composieten *Compositae of Asteraceae* 195
Bijvoet *Artemisia vulgaris* 203
Duizendblad *Achillea millefolium* 207
Echte guldenroede *Solidago virgaurea* 211
Klein hoefblad *Tussilago farfara* 215
Groot hoefblad *Petasites hybridus /officinalis* 219
Aardpeer *Helianthus tuberosus* 223
Grote klit *Arctium Lappa* 226
Cichorei *Cichorium intybus* 230
Artisjok *Cynara scolymus* 234
Mariadistel *Silybum Marianum/Carduus Marianus* 237
Paardenbloem *Taraxacum officinale* 240
Goudsbloem *Calendula Officinalis* 243
Echte kamille *Matricaria chamomilla* 247
Madelief *Bellis perennis* 250

Rozenfamilie *Rosaceae* 255
Agrimonie *Agrimonia eupatoria* 263
Bosaardbei *Fragaria vesca* 267
Braam *Rubus fruticosus* 270
Framboos *Rubus idaeus* 274
Hondsroos *Rosa canina* 277
Meidoorn *Crataegus oxyacantha* 280
Nagelkruid *Geum urbanum* 284
Tormentil *Ganzerik Potentilla tormentilla / Potentilla erecta* 287
Grote pimperl *Sanguisorba officinalis* 290
Moerasspirea *Filipendula ulmaria* 293
Vrouwenmantel *Alchemilla vulgaris* 296

Heidefamilie *Ericaceae* 301
Struikheide *Calluna vulgaris* 308
Blauwe bosbes *Vaccinium myrtillus* 311
Rode bosbes *Vaccinium vitis-idaea* 315
Cranberry of Grote Veenbes *Vaccinium macrocarpon* 318
Beredruif *Arctostaphylos uva-ursi* 322

Lipbloemigenfamilie *Lamiaceae of Labiatae* 327
Citroenmelisse *Melissa officinalis* 333
Pepermunt *Mentha piperita* 336
Marjolein *Origanum vulgare* 340
Salie *Salvia officinalis* 343
Tijm *Thymus vulgaris* 347
Hyssop *Hyssopus officinalis* 351
Lavendel *Lavendula officinalis* 355
Rozemarijn *Rosmarinus officinalis* 359
Hartgespan *Leonurus cardiaca* 362
Betonie *Stachys officinalis* 365
Blauw glidkruid *Scutellaria galericulata* 369
Witte Dovenetel *Lamium album* 373
Hondsdrif *Glechoma hederacea* 377

Ruwbldigen *Boraginaceae of Boraginales* 381
Smeerwortel *Symphytum officinale* 388
Gevlekt longkruid *Pulmonaria officinalis* 393
Veldhondstong *Cynoglossum officinale* 396
Bernagie *Borago officinalis* 400

Bomen *Arborea* 405
Schietswilg *Salix alba* 414
Berk *Betula pendula* 418
Linde *Tilia platyphyllos (Zomerlinde) / Tilia cordata (Winterlinde)* 422
Gewone vlier *Sambucus nigra* 427
Japanse tempelboom *Ginkgo Biloba* 431
Jeneverbes *Juniperus communis* 435
Grove den *Pinus sylvestris* 440
Walnoot of Okkernoot *Juglans regia* 444
Paardenkastanje *Aesculus hippocastanum* 449
Zomereik *Quercus Robur* 453

Index 458



Vrouwenmantel

Alchemilla vulgaris

Rozenfamilie (*Rosaceae*)

Geschiedenis

De Latijnse naam *Alchemilla* is afkomstig van *alchemille*. Dit kan herleid worden naar de *alchemie*, een soort scheikunde die in de Middeleeuwen bedreven werd. De Alchemisten waren vroeger gefascineerd door de regendruppels die als parels op de bladeren van Vrouwenmantel bleven liggen. Men dacht dat deze druppels hemelwater waren en probeerde hier goud van te maken via de steen der wijzen. Tegenwoordig denkt men dat het vocht uit de plant zelf komt.

Volksnamen van de Vrouwenmantel zijn Maria mantel, Kapmanteltje, Mantel van Freia en Synauw (=eeuwige dauw). De plant wordt ook Leeuwenklauw genoemd, doordat de vorm van het blad hierop lijkt. Vrouwenmantel is bij de Germanen gewijd aan Frigga, de wijze vrouw of moeder en beschermster van huis en haard. De druppels op de plant zouden de tranen van Frigga zijn die hilde, omdat haar man Odin naar het Verre Oosten ging. Deze tranen waren heel magisch, omdat haar ogen de spiegel van de ziel zouden zijn. De tranen werden gebruikt ter bescherming tegen heksen en duivels. Dit werd ook nog in de Middeleeuwen gedaan.

In het Zeeuwse Schouwen-Duiveland werd de Vrouwenmantel gewijd aan de godin van de vruchtbaarheid: Nehalennia. De samentrekkende werking van het kruid werd ook wel gebruikt om op kunstmatige manier het maagdevlies terug te krijgen. Ook kunnen hangende borsten hun schoonheid weer terug krijgen met Vrouwenmantel.



Culpeper, een beroemde Engelse arts rond 1600, noemde het een van de best wondhelende kruiden. Ze zou goed helpen bij snij- en andere wonden.

Signatuur en eigenschappen

Vrouwenmantel is familie van de roosachtigen. Het is een vaste plant met een knoestige, bruine, houten wortelstok. Dit vertelt dat ze versterkend op de weerstand werkt. Een stevige wortelstok geeft een goede verbinding met de aarde en vertelt dat ze werkt op het onderste gedeelte van het lichaam.

Vanuit de moederplant komen zijscheuten die weer nieuwe planten maken. Dit zorgt voor een klein beetje woekering, wat ook laat zien dat ze een weerstandverhogend kruid is. Vrouwenmantel groeit graag op een kalkrijke bodem.

De stengel is rond en verwijst naar de vrouwelijke organen. Doordat de stengel zo is, werkt de gehele plant verzachtend en harmoniserend en straalt ze vrouwelijkheid uit.

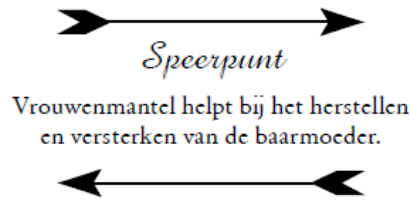
De bladeren zijn zacht en rond, dit verwijst naar de zachte binnenkant van de baarmoeder. De ronde vorm vertelt ook dat het te maken heeft met water en vochtthuishouding. De bladeren hebben iets beschermends en bemoederends, zoals een mantel die om je heen geslagen kan worden ter bescherming. De buitenkant van het blad is gekarteld, dit staat ook voor weerstand en bescherming. De smaak van de bladeren is lekker zoet en smaakt naar honing. De druppeltjes die uit de plant komen, liggen als pareltjes op het blad. De vele looistoffen in het blad hebben een waterafstotende werking waardoor het water bij elkaar kruipt en er pareltjes van water ontstaan. In deze druppels zitten veel werkzame stoffen.

De bloemen zijn groen en geel van kleur en groeien in groepjes of trosjes. Ze bloeit de hele zomer. Het uiterlijk van de bloemen vertelt dat de plant werkt op de ingewanden, maag, darmen, pancreas en vrouwelijke organen. De bloem is vijfledig, wat verwijst naar het vijfledige mensbeeld.

Vrouwenmantel en de mens

Vrouwenmantel staat voor een lief, zacht en meegaand mens, ook wel een Venus type genoemd. Ze is altijd vriendelijk, heeft weinig ik-kracht en kan slecht voor zichzelf opkomen. Ze zorgt graag voor anderen en loopt achter iedereen aan om te helpen. Ze kan ook wel gezien worden als de moeder die geen afstand kan nemen van haar kind en na 18 jaar nog met een kopje thee wacht op de thuiskomst van haar kind, die allang zijn eigen weg gaat. Vrouwenmantel kan haar wat assertiever maken, zodat ze meer voor zichzelf gaat opkomen en meer daadkracht krijgt.

De tegenpool van dit type is de Mars-vrouw. Denk hierbij aan een strikte minister of manager met weinig vrouwelijke charme. Dit type is te veel geworteld en hierdoor te mannelijk. Ze moet geholpen worden weer wat vrouwelijker te worden. Vrouwenmantel kan haar hierbij helpen en ervoor zorgen dat ze minder afstand neemt van haar kind en zich meer gaat thuis voelen in de moederrol.



Geneeskrachtige werking

Vrouwenkruid

Vrouwenmantel werkt vooral op allerlei aandoeningen rond de vrouwelijke organen. Zo werkt ze reinigend en versterkend op de baarmoeder en eierstokken wanneer zich hier ontstekingen bevinden. Het kruid helpt bij cysten en vleesbomen in de baarmoeder en tegen witte vloed. Tijdens de bevalling versterkt ze de uitdrijving en stelpt het kruid het nabloeden. Let wel op, ze mag alleen bij de bevalling gebruikt worden als het kind er niet gemakkelijk uitkomt. Het mag niet tijdens de zwangerschap gebruikt worden, omdat ze samentrekkend werkt.

Na de bevalling, en in het algemeen, versterkt en herstelt Vrouwenmantel de baarmoeder en voorkomt ze hierdoor verzakkingen en kantelingen. Vrouwenmantel helpt ook bij het premenstrueel syndroom en brengt de hormonale toestand en het gemoed in balans.

Het kruid reguleert de menstruatie en is bloedstelpend. Bij een zwakke menstruatie stimuleert Vrouwenmantel juist de bloeding. Daarnaast verlicht ze de menstruatiepijn. Bij overgangsklachten is het kruid zacht werkend.

Vrouwenmantel maakt de spieren stevig en is daarom goed voor kinderen die wat slap zijn. Toch kan Vrouwenmantel het best ingezet worden op hormonaal gebied.

Urinewegen

Vrouwenmantel helpt bij urineverlies en verzakkingen van de blaas. Dit urineverlies kan als oorzaak hebben dat de baarmoeder door verzakking op de blaas drukt. Het werkt tevens op ontstekingen aan de urinewegen, blaas en baarmoeder.

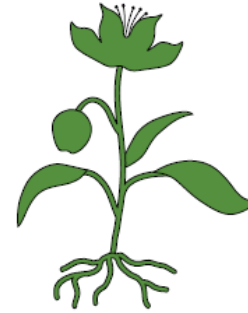
Spijvertering

Bij hypoglykemie wordt de pancreas door Vrouwenmantel gekalmeerd, hierdoor blijft het bloedsuikergehalte op peil. Vrouwenmantel werkt samentrekkend op het maag-darmkanaal. Bij diarree die als oorzaak een ontsteking van de maag en/of darm heeft, kan Vrouwenmantel ingezet worden.

Wondhelend

Bij inwendige bloedingen en kneuzingen herstelt Vrouwenmantel het weefsel. Bij zweren, slecht helende wonden en aambeien kan je een kompres of bad met Vrouwenmantel gebruiken.

Gebruikte delen



Toepassingen



- Voor de tinctuur worden de wortels gebruikt.
- Voor de thee wordt het bovengrondse deel gebruikt, maar pas als de dauw van de bladeren in de natuur opgedroogd is.
- De dauw kan ook opgevangen en gedronken worden of gebruikt worden als schoonheidsmiddel.
- Bij PMS kan er 10 druppels tinctuur 3 keer per dag gebruikt worden voor 3 weken lang.

Waarschuwing

Vrouwenmantel niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Er kan dan beter Braam of Framboos gebruikt worden.

Kenmerken

Plantvorm: kruid, vaste plant **Plantgrootte:** 0,05 - 0,40 meter **Bloeiperiode:** mei - augustus **Bloemkleur:** geel **Bloeiwijze:** alleenstaande bloem **Bloemvormen:** vijftalig, regelmatig **Bloemtype:** tweeslachtig **Bloembladen:** 10 kelkbladen en bijkelklappen, 5 kroonbladen **Meeldraden:** 20 of meer **Vruchtbeginsel:** veel, bovenstaand **Vrucht:** dopvrucht **Stengels:** stolonen, kruipend **Bladstand:** verspreid **Bladvorm:** afgebroken geveerd **Bladrand:** gezaagd **Ondergrondse delen:** hoofd- en bijwortels **Leefgebied:** water, moeras, pionier, grasland, zoom, heide, kwelder, akker, ruderaal, ruigte, kapvlakten, struweel, loofbossen

Inhoudsstoffen

- Looistoffen • Bitterstoffen • Organische zuren • Saponinen • Etherische olie
- Mineralen: calcium (Ca)