

## **DE KRUIDEN EN VRUCHTEN VAN HET NAJAAR.**

In de eerste plaats komen de wortels : zodra de bovengrondse delen afgestorven zijn kunnen ze worden geoogst.

### **Mierikswortel :**

Gebruikte delen : de verse wortel, uitgegraven na het afsterven van het blad.

Inhoudstoffen : voornamelijk de mosterdolieglycosiden sinigrine en gluconasturtine, vitamines, hars, eiwit en zetmeel

De wortel wordt fijngeschrapt of gemalen. Bewaren kan in olie, azijn of jenever. Vers is hij het lekkerst, onder andere in mierikswortelsaus, samen met yoghurt en zure room, bij vis

De jonge bladeren kunnen fijngeknipt worden in de sla.

Geneeskracht : De wortel bevat vluchtige antibiotische stoffen, is sterk ontsmettend, bevordert de werking van de alvleesklier en heeft een regenererende werking op de aderen. In honing bij verkoudheid, in tinctuur tegen artritis, als ontsmettingsmiddel (gorgelen) en is een plantaardig antibioticum. Fijngeraspte mierik inademen bij sinusitis schijnt een probaat middel te zijn.

In grote hoeveelheden ingenomen kan mierikswortel ontsteking van de maagwand veroorzaken. Ook personen met een maagzweer of schildklierproblemen kunnen beter mierikswortel vermijden.

### **Smeerwortel :**

Gebruikte delen : het kruid, maar vooral de wortel, vers of gedroogd

Inhoudstoffen : voornamelijk slijmstoffen (29 %) en allantoine (5 %)

De wortel wordt gewassen, geschild en fijngemalen met gekookt water of alcohol, naargelang het gebruik.

Geneeskracht : Allantoine heeft een wondhelende en regenererende werking op de celweefsels. Vers wordt ze opgebracht in brijomslagen op brandwonden, doorligwonden en schaafwonden. Het bevordert de groei van nieuw bindweefsel.

Gebruik : smeewortelbrij : de wortel wordt gewassen, geborsteld, geschraapt en met gekookt water tot een brij vermalen. Deze kan 2 dagen in de ijskast bewaard worden.

Smeeworteltinctuur : de wortel wassen, schrapen, in stukjes snijden en in jenever of als uitwendig middel in Keuls water mixen. Men bekomt een bruine olieachtige vloeistof die gemakkelijk bewaart.

Vermeng 1 eetlepel van deze tinctuur met 1 eetlepel basiscrème, voeg er 10 druppels arnica en 10 druppels wintergreen aan toe. Dit vormt een uitstekend smeermiddel bij gewrichtsontsteking, gescheurde pezen of spieren en breuken.

Volgens de huidige wetgeving mag smeewortel niet inwendig gebruikt worden. De alkaloiden pyrolizidine schijnt vooral in de bladeren voor te komen.

De tinctuur wordt gebruikt bij zenuwpijnen en gewrichtsontstekingen

### **Valeriaanwortel**

Gebruikte delen : voornamelijk de gedroogde wortelstok. Ook de bloeiende toppen

De verse wortels bezitten weinig of geen geur, deze komt pas bij het drogen

Inhoudstoffen : Valepotriaat (kalmerend, angst en spanningsverminderend) en valereenzuur (spasmolytisch)

Geneeskracht : Een van de belangrijkste plantaardige kalmerende middelen. Bij hartklachten, slapeloosheid en nerveuze opgewondenheid.

Inwendig gebruik : KOUD bereid met 1 koffielepel per 250 cc water 6 tot 8 uur laten trekken, daarvan neemt men 4 tot 6 maal per dag een eetlepel als kalmeermiddel. De kattepisgeur verdwijnt als je een mespuntje natriumbicarbonaat toevoegt.

De tinctuur wordt soms gemaakt van de verse wortel omwille van de geur. 20 tot 50 druppels 3 x per dag. Er zijn geen nevenwerkingen of gewenning, maar langdurende en overdreven dosis kan hoofdpijn, onrust en hartkloppingen veroorzaken. Niet gedurende zwangerschap.

**Heemst :**

Gebruikte delen : de ganse plant, bloem, blad en wortel. De wortel wordt gedurende de winter uitgegraven, gewassen en ontdaan van de zijwortels.

Inhoudstoffen : slijmstoffen (25-35%) suikers (5-10%) looistoffen en vitamines. Ook in het blad slijmstoffen (6-10%) en een vlugolie met valeriaangeur.

Geneeskracht : hoest, verkoudheid, bronchitis, alle irritaties van de bovenste luchtwegen.

Gedroogd vindt men de wortel in de apotheek om het doorbijten van tandjes bij baby's te bevorderen

Maceraat met koud water : 1 koffielepel fijngemalen wortel op 1 tas water. 30' laten trekken, lichtjes opwarmen. Wanneer van de wortel een aftreksel gemaakt wordt met water boven de 50°, wordt het mengsel verstijfseld, voor het bereiden van heemstsiroop : 2,5 g heemstwortel mengen met 2ml alcohol en 50 ml water. Macereer gedurende 2 uur, kook het mengsel gedurende enkele seconden, filter. Werd in de farmacie gebruikt als basishoestsiroop voor kinderen. Ook als warme omslagen als verzachtend middel op huid, abcessen en steenpuisten, als gorgelmiddel bij keelpijn, tegen oogontsteking

De verzachtende eigenschappen van de heemst zijn eveneens van toepassing als verzachting van een ruwe, ontstoken huid.

Blad en bloem ook in hoestdranken en tegen pijnlijke keel

**Alant :**

Gebruikte delen : de wortel en wortelstok (gedroogd) Niet in blikken dozen bewaren

Inhoudstoffen : inuline (20-45%) fructose en bitterstoffen

Geneeskracht : Vermindert de hoestprikkel en maakt slijmen los, vooral bij hardnekkige hoest en kinkhoest. Bij alle aandoeningen van de ademhalingswegen, als expectorans en hoestbedarend middel, bedaat bronchiale krampen.

Op het spijsverteringstelsel verhoogt het de eetlust, bedaat kolieken en diarree. Ook gebruikt bij blaasontsteking, witte vloed, bevordert het de afscheiding van zowel urinezuren als zouten.

5g alantwortel, 5g anijs en 2g alsem, 8 g rozijnen mengen met 150 cl. alcohol van 45°.

Herhaaldelijk schudden, na een week filteren en in donkere fles bewaren. Bij geelzucht, maagpijn, braken e.d.

Uitwendig : 50g alant op 1l. water samen koken voor omslagen of lotion op huidziekten, huiduitslag en aambeien. Het werkt antiseptisch en verlicht jeuk.

**De vruchten van het najaar : rozebottel, duindoorn, sleedoorn, meidoorn, lijsterbes, vlier, bramen e.a.**

**Rozebottel** : Inhoudstoffen : invertsuiker, saccharose, pectinezuren, looistoffen en mineralen en veel vitamines. Zowel de vruchten als de zaden worden gebruikt.

Er zijn veel verschillende rozebottels : meest gebruikt zijn de duinroos (zwarte bottels) eglantier (bolvormig, diep oranje) hondsroos (rood en bottelvormig) en rimpelroos (rood, groot en vlezig)

Geneeskracht : de vitamines A, B1, B2, B3, B5, C en E maken van de bottelrozen belangrijke leveranciers. Ze worden dan ook meestal in siropen of jam gebruikt. De zaden worden apart gedroogd, en gebruikt als waterafdrijvend middel en anti-diarree middel in tinctuur.

Recent onderzoek geeft goede resultaten bij bot-en spierziekten. Gelei : zie duindoorn of rozebottels 1 nacht weken, door de passe-vite draaien, zonder het water, de dikke pap mengen met eenzelfde hoeveelheid honing. (of ander zoetmiddel) In de ijskast bewaren.

**Duindoorn** : Inhoudstoffen : organische zuren, flavonoiden, pro-vitamine A , vit. C

Geneeskracht : Omwille van de enorme hoeveelheid vit. C bij griep, zwakte, ouderdomsverschijnselen

Uitwendig antiseptisch, bij huidaandoeningen

Bessen ontsappen of onder water zetten en zacht laten koken, door de passe-vite draaien. Half de hoeveelheid suiker bijvoegen en nog eens opkoken. Heet in flessen doen.

**Sleedoorn** : Inhoudstoffen : looistoffen, flavonen, vit. C In de bloemen cyanogene verbindingen

Daar de vruchten vers zeer wrang zijn, kun je ze het beste een paar dagen in de vriezer stoppen.

Geneeskracht : De bloemen als zacht laxans. De bessen in jam, siroop en jenever, door de grote hoeveelheden vit. C en de flavonen, aansterkend, bloedzuiverend, urinedrijvend. Ook bij reuma.

Sleedoorn uit de vriezer 500 g op 1 liter jenever gedurende 1 maand laten trekken, zeven, de sleedoorn fijnwrijven en in wat jenever een week laten trekken, door een doek zeven en bij de eerste likeur doen.

3 soeplepels suiker in 3 soeplepels water laten koken, afkoelen en bijvoegen.

**Meidoorn** : Inhoudstoffen : flavonen, looistoffen, vitamines, pectines

De vruchten zijn vrij melig, maar werden vroeger omwille van de zetmelen in voedsel gebruikt.

Geneeskracht : Meidoorn verbetert de doorbloeding van het hart, verbetert de pompfunctie, normaliseert de bloeddruk, en reguleert de hartwerking.

Meidoornbessen 1/10 opzetten op alcohol van 45° gedurende 3 weken, filteren en in donkere flessen bewaren. In het voorjaar bij het openen van de bloemen deze plukken samen met de aanhangende blaadjes, ook in een 1/10 opzetten gedurende 3 weken, zeven en de twee bij elkaar voegen.

**Vlierbessen** : Inhoudstoffen : looistoffen, suikers, flavonen en anthocyanen, vit. A, B1, B2, B6 en vit. C, calcium ijzer en fosfor. Ook lectines, eiwitten, die een krachtige immunostimulans blijken te zijn.

Geneeskracht : Antiviraal effect tegen rhinovirussen (verkoudheid), influenzavirussen (griep) De bessen stimuleren het afweersysteem, zijn ontstekingswerend en zweetdrijvend. Ze zijn ook hoestremmend, vandaar het al eeuwenlang gebruik in hoestsiroopen.

Hoestsiroop : vlierbessesap met de helft rietsuiker opzetten met tijm; salie, een laurierblad in stukjes gesneden, een hulstblad in stukjes, kruidnagel, enkele schijfjes heemst of alant, en zoethout of drop.

Laten koken, zeven en evenveel vlierbloemensiroop bijvoegen, weer tot koken brengen en heet in flessen doen.

**Braam** : Inhoudstoffen : looistoffen, anthocyanen, vitamines

Geneeskracht : aansterkend, bloedsuikerverlagend, aderversterkend.

Vers of in siroopen en geleien gebruiken. De bladeren samen met die van framboos maken een zeer smakelijke thee, die urinedrijvend, bloedzuiverend en suikerverlagend werkt.

**Lijsterbes** : Inhoudstoffen : sorbinezuur, appelzuur, pectine, vit. C

Geneeskracht : samentrekkend, bij diarree. Bij hoest in siroop, De gedroogde bessen bij keelpijn