

CHRISTINE BUCKLEY

De  
magie  
van  
planten

PRAKTISCHE GIDS VOOR  
KRUIDENGENEESKUNDE



samsara

**Disclaimer:** Aan het eten van wilde planten zijn risico's verbonden, onder meer omdat bepaalde eetbare planten moeilijk te onderscheiden zijn van planten die juist giftig zijn. De in dit boek gepresenteerde informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar de samenstellers en uitgevers staan niet in voor de (medische) correctheid, volledigheid en actualiteit van deze informatie, en aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie of uit het verzamelen, verwerken en consumeren van wilde planten. Ga bij klachten van medische aard niet over tot zelfbehandeling, maar raadpleeg een deskundige en erkende gezondheidsspecialist.

### **Opmerkingen bij de recepten in dit boek**

- Hoeveelheden worden aangegeven naar inhoud, dus niet in grammen. Daarbij worden de Amerikaanse standaardmaten gebruikt:
  - 1 cup = circa 250 milliliter (kwart liter)
  - 1 eetlepel = 15 milliliter
  - 1 theelepel = 5 milliliter
- Gebruik voor het afmeten van inhoudsmaten bij voorkeur een setje maat-schepjes zoals die in kookwinkels verkrijgbaar zijn (setje voor hele, halve en kwart cups, en setje voor eetlepels en theelepels).

Copyright © 2020 Christine Buckley

Copyright foto's © 2020 Lawrence Braun

© 2021 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Plant Magic, Herbalism in Real Life*, verschenen bij Roost Books, een imprint van Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA

Vertaald uit het Engels door: Egbert van Heijningen

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, Studio Hes

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93228 00 9

NUR 428

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Voor Kumajiro en voor de bomen



# Inhoud

Introductie 9

## DEEL EEN

Basiskennis kruidengeneeskunde

**1** Geneeskunde op menselijke maat 21

**2** Energetica 33

## DEEL TWEE

Beste maatjes worden met planten

**3** De wereld is van planten, wij zijn slechts passanten 49

**4** De wondere wereld van het wildplukken 59

**5** Medicijnen uit eigen keuken 69

## DEEL DRIE

Jouw eigen kruidenarsenaal

Zo lees je mijn plantprofielen 105

Amerikaanse vlier 109

Brandnetel 114

Citroenmelisse 120

Gember 126

Kamille 132

Kaneel 138

Kattenkruid 144

Knoflook 148

Linde 154

Maarts viooltje 160

Meidoorn 166

Paardenbloem 172

Pepermunt 178

Rode klaver 183

Roos 187

Rozemarijn 193

Sumak 199

Tijm 205

Vogelmuur 210

Weegbree 215

Weymouthden 220

Met dank aan... 227

Bronnen 233

Bibliografie 237

Register 239

Over de auteur 251



# INTRODUCTIE

## Hier begint de reis

Veel mensen gaan door het leven zonder te weten dat de paardenbloemen tussen de stoeptegels of de rode klaver in de middenberm de sleutel kunnen zijn tot gezondheid in deze knotsgekke wereld. Het is ook bijna niet te geloven, maar dit soort 'onkruid' is een ongeslagen kampioen in veerkracht, vrijgevigheid en volharding. Na 700 jaar evolutie zijn planten onze meest betrouwbare bondgenoten. Elke dag zorgen ze voor de zuurstof die wij nodig hebben om te ademen. Uit de verteerde resten van planten uit de oertijd zijn de olie en gas ontstaan die nu onze transportmiddelen aandrijven en onze huizen verwarmen. Planten zijn voedsel. Niet alleen voor ons mensen, maar ook voor de dieren waarvan wij het vlees eten. Uit planten maken we kleding. We kunnen er van alles mee genezen, van een gebroken bot tot en met een gebroken hart. Zonder planten zijn we nergens. De mens leeft al honderdduizenden jaren te midden van het plantenrijk, in een nauwe verbondenheid die haar weerslag vindt in onze evolutionaire biologie en ons DNA. Kennis van planten is van generatie op generatie overgedragen in recepten voor de keuken en de huisapotheek. Planten zijn meer dan voedsel, brandstof of ongenode gasten in de tuin: ze zijn onze heemeesters. En het mooiste is dat iedereen een intieme relatie met planten kan ontwikkelen. En als je vindt dat dit een tikje zweverig klinkt, bedenk dan dat planten de leverancier zijn van alle zuurstof op aarde. Ik herhaal: *alle* zuurstof. Als er iets niet zweverig is, dan is het wel het proces van fotosynthese. Er is niets waar ik meer van wil weten dan van de planten die het mogelijk maken dat ik kan ademen. Waar zou ik zijn als ik geen adem kon halen?

Kijk eens naar buiten. Wat zie je? Vanuit mijn appartement in Brooklyn zie ik aan de overkant een grote plataan. Daaromheen groeit een hele massa eetbare en geneeskrachtige planten. Ridderzuring, klaverzuring, herderstasje en nog vele andere, ze groeien daar gewoon in de voegen tussen de tegels. Als ik een kwartiertje door de buurt wandel, kan ik genoeg paardenbloemblad

vinden voor een lichte maar uiterst voedzame maaltijd. Ik pluk dan meteen nog wat weegbree voor op mijn muggenbeten, en lindebloesem voor een lekker kopje thee dat me helpt te slapen. Planten zijn overal in mijn omgeving, zelfs in de dichtstbevolkte stad in Amerika. Ervan uitgaande dat het raam waardoor jij naar buiten kijkt zich op aarde bevindt, staat ook jouw omgeving vol met planten.

Planten maken alles mogelijk. Ik nodig je uit voor een kennismaking met de groene wereld die je de ruimte en ondersteuning biedt om je beste en meest uitbundige zelf te zijn. In combinatie met activiteiten waarmee je werkt aan een sterk lichaam en soepelheid van geest, kunnen planten je helpen te groeien en ontwikkelen. Een goede relatie met planten kan een bescheiden maar betekenisvolle uitwerking hebben op de wereld waarin je leeft. Je leert meer liefde te hebben voor je omgeving, voor jezelf en voor de mensen om je heen. Planten kunnen bijdragen aan je gezondheid, ze kunnen het leven een stukje lichter maken en ze maken ook gewoon je maaltijden lekkerder. Dit boek helpt je om de muren te doorbreken die staan tussen jou en de natuur en tussen jou en de mensen om je heen. Hoe meer kennis je hebt van de planten in je directe omgeving en hoe beter je snapt wat ze allemaal voor je kunnen doen, hoe groter de kans dat je de wereld een stukje aangenamer en gezonder kan maken voor iedereen.

## Hoe zit dit boek in elkaar?

Dit boek is je ticket voor het plantenfestijn bij jou om de hoek. Het laat zien hoe je vriendschap sluit met al die fantastische planten door middel van de kruidengeneeskunde, het oudste en meest wijdverbreide stelsel van geneeswijzen ter wereld. Je zult hierdoor jezelf en je omgeving beter leren kennen. Je zult leren hoe jij op jouw geheel eigen wijze je weg kunt vinden op het gebied van welzijn en gezondheid.

Het eerste deel van het boek is de uitnodiging voor het plantenfeest. Hierin behandel ik het wie, wat, waar, wanneer en waarom van het boek. Heb jij vragen zoals: Wat is kruidengeneeskunde precies? Wie kan een goede behandeling geven? Waar vind ik zo iemand? Kan ik daarnaast ook nog naar een gewone dokter gaan? Hier vind je de antwoorden.



Het tweede deel gaat over het grote hoe. Hierin beschrijf ik wat jij zelf allemaal kunt doen met planten. Dit deel staat vol tips hoe je je aandacht kunt focussen en echt oog kunt hebben voor je eigen behoeften, en hoe je jouw relatie met planten kunt versterken. Je vindt hier ideeën die je helpen je weg te vinden in de grote buitenwereld en je daarin echt thuis te gaan voelen. Ik leg je ook uit hoe je respectvol kunt omgaan met planten in de natuur. Zowel de velden als de bossen staan vol grote en kleine planten. Een deel daarvan waarderen we puur om hun schoonheid, andere zijn wilde bronnen van hoogwaardige voeding. Heb je al zin om eropuit te gaan met je mandje en een mooie, brede zonnehoed? Je bent niet de enige. Wildplukken is een fantastische manier om een respectvolle omgang met planten te ontwikkelen en tegelijkertijd je voorraad wilde etenswaren aan te vullen. Maar let op, het is verantwoordelijk werk. We zullen bespreken waar je allemaal aan moet denken voordat je buiten aan de slag gaat, en welke kennis je nodig hebt om veilig planten mee naar huis te nemen. Inclusief de beste manier om planten te drogen en bewaren en om van verse of gedroogde kruiden eenvoudige geneesmiddelen te maken.

In deel drie vind je alles over een reeks geneeskrachtige planten die je gewoon in je eigen omgeving kunt aantreffen. Ze zijn het kernarsenaal van je kruidenapotheek, je steun en toeverlaat voor een leven in welzijn en gezondheid. Na het lezen van deze eenentwintig plantprofielen zul je misschien jezelf erop betrappen dat je zint op een manier om de burens ervan te overtuigen dat jij alle paardenbloemen uit hun tuin mag halen. Als zij eens wisten hoeveel voedingsstoffen er in de blaadjes zitten, en dat jij er straks een heerlijke oxymel mee maakt... En als je weer eens wat brandnetels ziet staan bij de ingang van het park, weet jij dat je daarmee een infusie kunt maken die je voorjaarsallergieën verlicht. De opzet van dit boek is dat jij je contact met de plantenwereld kunt herstellen. Ik wil je de kennis en de middelen geven om met al die verschillende planten een gezonde relatie te onderhouden.

Dit is een boek over kruidengeneeskunde zoals je die zelf in je eigen huis kunt toepassen. Wat ik hoop te bereiken is dat je de wildernis in je leven toelaat, zodat je kunt profiteren van de werking van geneeskrachtige planten. Dit boek is een eerste introductie in de kruidengeneeskunde. Als je wilt, kun je zelf nog verder op onderzoek uitgaan. Maar je kunt natuurlijk ook kiezen voor samenwerking met iemand die al meer kennis heeft. Er is altijd wel iemand



in je omgeving die kennis heeft van een of meer kruidengeneeskundige tradities. Begrijpen wanneer je om hulp moet vragen is ook een belangrijke les op weg naar een stralende gezondheid. Als je gezondheidsklachten hebt, kun je veel zelf doen (bijvoorbeeld met kruiden), maar als dit niet helpt (je klachten verdwijnen niet of je toestand verslechtert verder), is het zaak om professionele hulp in te roepen. Zeker bij situaties die mogelijk levensbedreigend zijn, is het belangrijk om de diagnose en behandeling in handen te leggen van een medisch professional.

Voor de goede orde: ik ben geen arts. Ik zal ook nooit iemand weghouden van de dokter en ik zal nooit proberen iemands vertrouwen te winnen door te doen alsof ik arts ben. Mijn vak is de kruidengeneeskunde. In de VS betekent dit dat ik me niet kan registreren als medisch professional. De informatie die ik in dit boek heb verzameld is uitsluitend voor educatieve doeleinden, niet als alternatief voor medisch advies van een erkende deskundige. Als je medische zorg nodig hebt, als je wilt weten wat je kunt veranderen om beter voor jezelf te zorgen, of als je op zoek bent naar een diagnose, raadpleeg dan een arts. Kies bij voorkeur een arts met wie je direct contact kunt hebben, zonder tussenkomst van digitale middelen.

## Veiligheid en bijwerkingen van kruiden

Ik wil je niet bang maken, maar de meeste mensen hebben geen flauw benul hoe ze planten moeten herkennen of doseren. Het goede nieuws is dat kruiden doorgaans veiliger zijn dan veel geneesmiddelen die verkrijgbaar zijn op recept. Er gaan minder mensen aan dood en we hebben er als mensheid al veel langer ervaring mee. Het bureau dat in de VS sterftecijfers door vergiftiging bijhoudt, heeft niet eens een categorie voor vergiftiging door kruiden, omdat het domweg niet vaak genoeg voorkomt. Er is dus geen reden om bang te zijn voor de planten die bij jou in de omgeving groeien, maar toch is het belangrijk dat je bij het determineren 100% zeker weet dat je de plantensoort correct vaststelt. Bepaalde families in het plantenrijk zijn veiliger dan andere (net zoals er binnen die families bepaalde soorten zijn die veiliger zijn dan andere) en als je genoeg leest, studeert en praktijkervaring opdoet, dan zul je de veilige planten steeds beter kunnen herkennen. Daarbij is dit boek zeker niet de enig mogelijke bron van kennis. Er zijn er nog veel meer,

vol nuttige informatie en handige foto's en illustraties. En als je er desondanks toch niet uitkomt, neem dan het zekere voor het onzekere. Zoals de oude wijsheid luidt: kijken met je oogjes, niet met je handjes.

Kruidengeneeskunde is zowel een kunst als een wetenschap. Het is nooit met 100% zekerheid te zeggen hoe een kruid zich zal gedragen in een specifiek lichaam. Iedereen heeft namelijk zijn eigen unieke genetische aanleg en zijn eigen unieke omstandigheden. We zijn allemaal verschillend, net als de planten die ons tot steun kunnen zijn. Gelukkig maar! Mijn advies is om klein te beginnen. Eenvoudige problemen zijn vaak goed te verhelpen met eenvoudige middelen (zie kader op pagina 29). In het begin zul je het makkelijker vinden om eenvoudige klachten te behandelen, en met de juiste informatie zul je dit ook veilig kunnen doen. En als het toch te ingewikkeld wordt, kun je altijd nog contact opnemen met een specialist.

Nu zijn er bepaalde planten die nare reacties kunnen veroorzaken als je ze inneemt of op je huid smeert, maar die staan niet in dit boek. Dit zijn planten met een mogelijk giftige werking, en ze mogen alleen worden toegepast onder begeleiding van een deskundige. Dit in tegenstelling tot de planten in deel drie, die ik zorgvuldig heb geselecteerd als voorbeelden van planten die al sinds mensenheugenis bekend zijn om hun veilige toepassingen in de keuken en de apotheek. En dan nog zijn in individuele gevallen negatieve reacties mogelijk bij inwendig of uitwendig gebruik. Als je na het gebruiken van een van de planten in dit boek last krijgt van een kriebel in je keel, huiduitslag of maag- en/of darmproblemen, stop dan met het gebruik. De klachten gaan dan vanzelf over, soms direct en soms na enige tijd.

In theorie kan iedere plant in uitzonderlijke gevallen negatieve reacties veroorzaken. Er zijn mensen voor wie het eten van één enkele pinda levensbedreigend kan zijn, terwijl anderen er wat kriebel in de keel van krijgen, en weer anderen zonder problemen een handvol pinda's kunnen wegknabbelen. Als het gaat om keuzes die van invloed kunnen zijn op je gezondheid: houd je koppie erbij. Blijf kritisch bij het lezen van etiketten op 'natuurlijke' producten in de supermarkt of het beoordelen van adviezen op sociale media van mensen die je niet kent. Vergeet niet dat 'natuurlijk' niet per se hetzelfde is als 'veilig', net zomin als 'meer' altijd 'beter' is of dat 'het werkt voor die-en-die' automatisch betekent dat iets goed is voor jou. Dat ligt niet aan de planten,



het ligt ook niet aan jou of mij, het is een natuurlijk onderdeel van het leerproces. Zorg dat je meerdere bronnen van informatie tot je beschikking hebt. Een belangrijk onderdeel van je verantwoordelijkheid bij het werken met geneeskrachtige planten is dat je ze goed leert begrijpen. Dat leerproces is een project voor het leven.

## Gezond worden is het pad, niet de bestemming

Het punt van dit hele verhaal over kruidengeneeskunde is dat ik je een methode wil aanreiken die je gezondheid positief beïnvloedt. Wat ik niet wil, is een einddoel vaststellen waar je naar zou moeten streven. Gezondheid is een pad dat je bewandelt. Hoe verder je komt op dit pad, hoe beter je het begrijpt en hoe makkelijker – en leuker! – het wordt. Het proces is belangrijker dan het resultaat. En omdat jij in dit proces centraal staat, heb je er ook invloed op. Je kunt je verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en de wereld om je heen. Het zou maar al te gemakkelijk zijn om het pad naar gezondheid te zien als iets dat zich naast het dagelijkse bestaan afspeelt – iets wat je doet tijdens

een retraiteweekend of een momentje voor zelfzorg – maar gezondheid is iets waar je continu aan kunt en moet werken. In tegenstelling tot wat sommige mensen je willen doen geloven, is kruidengeneeskunde geen kinderspel. Het kan zwaar werk zijn, en het kan inhouden dat je nog eens goed moet nadenken over het beeld dat je hebt van jezelf en van anderen, over denkpatronen die je vanuit je verleden hebt meegekregen, over grenzen die je handhaaft of juist vergeten bent, en over de categorieën waarin je de wereld om je heen verdeelt om deze overzichtelijk te houden. Bezig zijn met kruidengeneeskunde vereist dat je ruimte overlaat voor jezelf en anderen, dat je waar nodig bepaalde grenzen stelt, dat je om hulp vraagt wanneer het nodig is, en dat je kracht vindt in verbinding. Als je jezelf kunt bevrijden van de verplichting van ‘gezond worden’ zul je wellicht ervaren dat je kunt openstaan voor meerdere wegen naar gezondheid. Het pad naar gezondheid kan een prachtige, krachtige ontdekkingsreis blijken te zijn naar partnerschap met jezelf, met anderen, met kruiden en met de aarde.

Als je de eerste stappen zet op het pad, is het belangrijk om niet te snel te willen gaan. Snelheid is niet per se verkeerd, maar je loopt het risico dat je achterblijft met een incompleet beeld. De planten die ik in dit boek beschrijf, vormen een veilige selectie voor nieuwsgierige beginners. Geef jezelf eerst eens een maand de tijd om vertrouwd te raken met één van deze planten. Zoek de plant op in het wild. Kijk hoe hij groeit, ga er eens naast zitten, raak hem aan, proef hoe hij smaakt (zowel vers als gedroogd), lees er van alles over, en vooral: wees je bewust van wat deze plant doet met je gevoel. Planten bieden een mooi tegenwicht tegen de moderne neiging om dingen vlug-vlug te doen en alles oppervlakkig te ervaren. Probeer je eens voor te stellen hoe een rozenstruik verandering ervaart, van seizoen op seizoen, van jaar tot jaar, in het zonlicht, in de regen en in de sneeuw. Rozen hebben het bijzondere vermogen om warmte vrij te maken in je lichaam en om je de bescherming te geven die je nodig hebt om je hart voor jezelf en anderen open te stellen. De missie van dit boek is om je nieuwsgierigheid naar planten te voeden. Ik wil je helpen planten toe te laten in je dagelijks leven, zodat je de basis kunt leggen voor een relatie met geneeskrachtige planten die zich gedurende de rest van je leven kan blijven ontwikkelen. Als je eenmaal de eerste stappen hebt gezet op dit pad zul je altijd blijven leren. Klaar voor vertrek? Daar gaan we!