

Toepassing van geneeskrachtige planten

Anneke Boonstra

Lijst van ziekten die tijdens het leefexperiment zouden kunnen voorkomen en de oplossing ervoor

In de voorbereidende fase hebben de meesten van ons zich grote zorgen gemaakt over de gezondheid. Daarom hebben we geprobeerd allerlei wetenswaardigheden te verzamelen over plaatselijke planten en hun geneeskrachtige mogelijkheden. We hebben van onderstaande lijst dan ook zoveel mogelijk geplukt, gedroogd en meegenomen. We zochten planten tegen de volgende kwalen:

Bloedingen:

_De wortel van smeerwortel als poeder op verse wonden strooien.

Brandwonden:

_Opleggen van nat leempoeder en pulp van pastinaak.

_Opleggen van koolbladeren met omslagen van leem.

_Het gekneusde blad van klein hoefblad op de wond wrijven.

Diarree:

Zoveel mogelijk vasten en verder gebruiken:

_Gekookte lijsterbessen.

_Thee van Sint Janskruid.

_Geraspte, verse of geweekte en in stukjes gesneden appel.

_Muntthee.

Droge huid:

_Huid insmeren met dierlijk vet.

_Handen insmeren met de (altijd vette) vacht van een schaap.

Hoofdpijn:

_Kauwen op bast van wilg of thee trekken van de bast.

_Drinken van thee van hop en munt.

Keelpijn:

Meerdere malen per dag gorgelen met:

_20 gram elzenschors gekookt in een halve liter water, gezoet met honing.

_70 gram gerst gekookt in een liter water, gezoet met honing.

Kiespijn:

_Spoelen met honingwijn, kamillethee en thee van smalle weegbree.

Kneuzingen:

_Koolbladeren op de wond binden.

_Vogelmuur op de wond leggen en vastbinden.

_Weegbree op de wond leggen en vastbinden.

Koorts:

_Drinken van thee van 30 gram wilgenschors per liter water, 3 maal daags.

_Drinken van beuken-, elzen- of essenschorstthee of lindebloesemthee.

Maagpijn:

_Drinken van thee van wortel van paardebloem.

_Drinken van thee van kamille, munt, hop en boerenwormkruid.

_Innemen van warm water met geweekt en geplet lijnzaad.

Menstruatie problemen:

_Drinken van thee van kamille en witte dovenetel (bij pijn).

_Drinken van lijnzaadthee (bij te lang durende menstruatie).

Obstipatie:

_Pletten van lijnzaad en innemen met warm water.

_Eten van gekookte zuring.

_Eten van ingekookt zaad van weegbree.

Oogirritaties:

_Op het oog leggen van afkooksel van muur.

Ontstekingen:

_Compres leggen van drab van gekookte muur.

_Een heet compres leggen van smeerwortel.

_Gorgelen met thee van kamille en heermoes.

Open wonden en zweren:

_30 gram elzenschors in één liter water een poosje koken. Met dit water de wond veelvuldig wassen.

Overgeven:

_Drinken van kamille- en pepermuntthee.

Overspannenheid:

_Aftreksel maken van smeerwortel of de wortel van valeriaan.

_Hop onder je kussen leggen.

Slapeloosheid:

_Hop onder je kussen leggen.

Snijwonden:

_Compres maken van teer, leem, heermoes en spinrag.

_Compres leggen met de bladeren van de guldenroede.

Tandvlesbloedingen:

_Spoelen met aftreksel van herderstasje, peterselie en braam.

Verkoudheid:

_Drinken van kamillethee, thee van gulden roede en klein hoefblad.

Voorhoofd- en kaakontstekingen:

_Drinken van lindebloesemthee.

Winterhanden en -voeten:

_30 gram eikenschors of 40 gram eikenblad in twee liter water koken en laten trekken. Eenmaal per dag een lang bad daarin nemen.