Medicinale kruidachtige planten in het Arboretum

door: Leo van den Berkmortel

In de vorige Aesculus heb ik het gehad over medicinale bomen en struiken. Nu komen de kruidachtige planten aan de beurt. Primitieve volkeren wendden zulke planten waarschijnlijk al eerder aan dan bomen en struiken als geneeskrachtige kruiden. Zo gebruikten Zuid-Amerikaanse Indianen al eeuwen geleden **Wolfsmelk** (*Euphorbia*) als laxeermiddel, een **Klit**-soort om wonden te behandelen, een **Steenraket** (*Erysimum*) voor de maag, de wilde **Bellenplant** (*Fuchsia magellanica*) tegen hoge bloeddruk, **Valeriaan**wortels (*Valeriana*) voor het hart en **Dolle kervel** (*Chaerophyllum temulum*) om reuma te verlichten. In Oeganda zagen onderzoekers dat zelfs chimpansees ruwbladige planten gebruiken als wormverdrijvend middel.
In het Arboretum kunnen we na enig zoeken de volgende kruiden wel vinden.

Duizendblad, *Achillea millefolium*
Op het eerste gezicht lijkt deze plant een schermbloemige, maar ze hoort in werkelijkheid tot de Asterfamilie (Asteraceae), ook al heeft ze heel veel kleine bloemhoofdjes ongeveer in één vlak. Ze bevat een bittere stof, achilleïne, die de melk van koeien, als ze ervan gegeten hebben, zelfs een bittere smaak kan meegeven.
De bladeren worden wel gebruikt tegen blaasontsteking, om nierstenen te verwijderen en om de nierfunctie beter te regelen. Ook zouden ze de lever beschermen tegen giftige stoffen, de spijsvertering stimuleren, eetlust opwekken en diarree en koorts tegengaan. Maar pas op, want het plantensap kan onder invloed van zonlicht huidirritatie veroorzaken.

Zevenblad, *Aegopodium podagraria*
Over dit gehate tuinonkruid is in Aesculus nr. 41 al eens geschreven hoe je er soep van kunt maken. De bladeren zijn rijk aan vitamine C en ijzer; de jonge bladeren zijn het lekkerst. Je kunt ze ook als groente gebruiken: roerbakken, stoven, smoren of rauw in salades. Maar in de kruidengeneeskunde staan de bladeren ook bekend als plasmiddel, waardoor ze bloeddrukverlagend zouden werken. De bloemen moet je dan niet gebruiken. In de Middeleeuwen werd Zevenblad gebruikt als medicijn tegen jicht en reuma. Het Griekse woord *podagra* betekent voetjicht. Kompressen van gekookte wortels en bladeren werken verzachtend bij pijnlijke spieren en gewrichten, insectenbeten en brandwonden. Vanwege de urineafdrijvende werking werd zevenblad ook tegen nierklachten gebruikt.

Bieslook, *Allium schoenoprasum*
Dit is een plant uit de lookfamilie (Alliaceae) en een populair keukenkruid met een sterke uiengeur. Het komt van nature voor op rivieroevers en is rijk aan vitamine A, B en C. Bieslook zwak laxerend, bevordert de eetlust en is vochtafdrijvend, dus bloeddrukverlagend. Bij sommige mensen kan contact met vers sap huidirritatie veroorzaken.

Daslook (*Allium ursinum*)
Dit is een vrij zeldzame soort in België en Nederland. De soortnaam *ursinum* (*ursus* = beer) is ontstaan doordat men vroeger dacht dat beren na hun winterslaap zich eerst aan deze plant tegoed deden. Dit is er ook de oorzaak dat de plant af en toe ook berenlook wordt genoemd. De naam daslook kan afgeleid zijn van dassen, die wel eens onder deze plantjes hun hol hadden.
De plant werd al in 1608 door de Vlaamse botanicus Dodonaeus beschreven in zijn Cruydenboeck.
De bladen kunnen rauw, fijngehakt gebruikt worden in salades en in soepen mits de plant nog niet gebloeid heeft. Ze hebben een zachte bieslooksmaak. De bladeren ruiken bij het wrijven naar knoflook. Het gevaar van verwarring bestaat met de bladeren van andere planten die vaak in de buurt groeien en giftig kunnen zijn (vooral Lelietje-van-dalen, Herfsttijloos en de Gevlekte aronskelk) en giftig kunnen zijn. In Zuid-Duitsland geniet daslook sinds enkele jaren een grote populariteit en wordt verwerkt tot pesto en marinades en in onder meer brood ('Bärlauchbrot') en kaas. In tuinen vormt de plant een afweermiddel tegen katten, omdat deze dieren niet veel op hebben met de sterke geur. Hoewel de bloemen prima op vaas te houden zijn, is dit niet aan te bevelen door de penetrante uiengeur.

Bieslook, *Allium schoenoprasum*

Aloë, *Aloe vera*
Deze vinden we in de succulentenkas. Oorspronkelijk komt deze soort waarschijnlijk uit Afrika en de Kaapverdische Eilanden, maar is al eeuwenlang in gebruik en daarom verspreid en verwilderd in Zuid- en Midden-Amerika en het Middellandse Zeegebied. Het stroperige sap uit de bladeren wordt gebruikt in huidverzorgingsproducten, ter bestrijding van brandwonden en in zonnebrandcrèmes. Maar in de traditionele geneeskunde was het ook een middel tegen benauwdheid, baarmoederkrampen, te heftige menstruatie en voor wonden en ontstekingen.

Gevlekte aronskelk, *Arum maculatum*
Vroeger werden de gekookte wortelstokken wel gegeten en het kookwater werd als een drastisch laxeermiddel gebruikt, dus om de darmen te reinigen. Andere plantendelen, vooral de bessen, zijn veel giftiger en kunnen zelfs de dood veroorzaken. Ook uitwendig contact veroorzaakt al ernstige huidbeschadiging en ontsteking. Na eten ervan treden bloedingen op van tandvlees, darmen en baarmoeder. Hetzelfde geldt ook voor het gebruik en de gevaren van de verwante **Italiaanse aronskelk**, *Arum italicum.*

Herfsttijloos, *Colchicum autumnale*
Uit jonge zaden worden colchicinetabletten en alcoholtinctuur gemaakt, die door artsen worden voorgeschreven ter bestrijding van acute jichtaanvallen. Het gebruik zonder medische begeleiding is levensgevaarlijk; 15 ml tinctuur (0,05 %) is al dodelijk!
In de plantenveredeling wordt colchicine gebruikt om celdeling te remmen, terwijl chromosomen wel delen. Daardoor verkrijgt de veredelaar planten met verdubbelde chromosoomaantallen.

Lelietje-van-dalen, *Convallaria majalis*
Deze populaire, maar soms ook gehate tuinplant komt in het wild voor op vochtige bosgrond in Brabant, Gelderland, Overijssel, Drenthe, Zuid-Limburg en de duinen. De plant wordt van oudsher gebruikt tegen hartritmestoornissen en als krampopheffend en als braak-, stoelgang- en plasbevorderend middel. Maar pas op! Laat het verwerken tot medicijn over aan de farmaceutische industrie, want het risico op vergiftiging is groot. Alle plantendelen bevatten giftige stoffen, ook nog na droging. Deze verstoren de werking van de hartspier en de bloedsomloop. Vooral kinderen die de bessen hadden gegeten, of van vaaswater hadden gedronken waarin lelietjes gestaan hadden, werden vaak ernstig ziek. Ook kippen en ganzen lopen risico op dodelijke vergiftiging.

Vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*)
Dit is een tweejarige tuinplant. De witbloemige variant *Digitalis purpurea* 'Alba' heeft op de Nederlandse Rode lijst van planten gestaan.

Een enkele keer kan het gebeuren dat er een pelorische topbloem op het vingerhoedskruid ontstaat. Deze bloem is niet tweezijdig symmetrisch (één verticale symmetrieas), zoals de normale bloemen, maar alzijdig symmetrisch en heeft wel acht tot dertien schulpjes i.p.v. vijf.
De plant bevat de glycosiden: digoxine, gitoxine en gitaline en is erg giftig. Digoxine wordt gewonnen uit de bladeren van tweejarige planten en wordt gebruikt bij behandeling van bepaalde hartritmestoornissen (atriumfibrilleren) en (steeds minder) bij de behandeling van hartfalen. Ondeskundig gebruik kan dodelijk zijn, dus niet zelf experimenteren!

Sneeuwklokje, *Galanthus nivalis*
Tijdens de Hongerwinter in de oorlog gingen sommige mensen de bollen van sneeuwklokjes uitgraven en eten. Toen ontdekte men dat ze giftig waren; de mensen kregen diarree en gingen braken. Maar zoals met zoveel giftige planten, kunnen ze ook als medicijn gebruikt worden en wel om dementie door Alzheimer af te remmen.

Veldje Sneeuwklokjes, *Galanthus nivalis*

Kerstroos, *Helleborus niger*
Alle delen van deze plant zijn giftig; ze bevatten meerdere giftige stoffen. De giftigheid gaat niet verloren bij drogen en bewaren. Afhankelijk van iemands gevoeligheid, kan het eten van 1 – 12 gram al dodelijk zijn. In de cosmetica mag de plant daarom niet gebruikt worden en ook niet meer in luizendodende middelen, zoals vroeger wel werd gedaan.

Sint-Janskruid (*Hypericum perforatum*)
Deze vaste plant uit de hertshooifamilie (Hypericaceae) bloeit vanaf het Sint-Jansfeest, 24 juni. De soort is al lang in gebruik als geneeskrachtig kruid en is als plantaardig antidepressivum verkrijgbaar. De plant bevat hypericine, pseudohypericine en hyperforine. De combinatie van deze drie stoffen wordt verantwoordelijk gehouden voor de antidepressieve effecten. Sint-Janskruid wordt ook gebruikt als middel tegen stress en slapeloosheid, al zijn er ook aanwijzingen dat het - net als sommige conventionele antidepressiva - slapeloosheid kan veroorzaken. Depressie gaat vaak gepaard met slapeloosheid, vandaar dat het in deze gevallen wel slapeloosheid kan verlichten. Maar bij primaire slapeloosheid (dus niet het gevolg is van een depressie) kan het dus averechts werken. In de vorm van Sint-Jansolie kan het gebruikt worden tegen brandwonden en zonnebrand. Het Nederlandse College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) heeft in 2007 een preparaat van Sint-Janskruid (merknaam Hyperiplant) geregistreerd als medicijn tegen een milde of matige depressie. Mogelijke bijwerkingen: maag-darmklachten, huidveranderingen (onder andere verkleuring), moeheid, rusteloosheid, duizeligheid, hoofdpijn, slapeloosheid, droge mond en fototoxisch effect: Onder invloed van UV-straling van een zonnebank of zonlicht kan het huiduitslag en roodheid veroorzaken.
Sint-Janskruid kan de werking van geneesmiddelen nadelig beïnvloeden. Zo kan het gebruik van Sint-Janskruid onder andere de werking van de anticonceptiepil verminderen. Waargenomen is dat gezondheidsproducten met Sint-Janskruid de werking van de volgende geneesmiddelen kunnen verminderen:
* remmers van het immuunsysteem bijv. bij orgaantransplantaties en auto-immuunziekten.
* antistollingsmiddelen van het coumarinetype, zoals Sintrom en Marcoumar;
* anti-epileptica: fenobarbital en fenytoïne;
* luchtwegverwijders: theofylline;
* hartglycosiden bij hartfalen en hartritmestoornissen: digoxine;
* remmers van het Hiv-virus: indinavir.
Sint-Janskruid kan verder de werking van antidepressiva beïnvloeden. Gelijktijdig gebruik van Sint-Janskruid en een antidepressivum wordt daarom afgeraden. In de oudheid werd Sint-Janskruid gebruikt bij brandwonden en andere wonden.

Witte dovenetel, *Lamium album*
Jonge scheuten kunnen in soepen en salades worden verwerkt. Verder kan men deze samen met andere groenten als spinazie eten. De thee wordt aanbevolen bij nierklachten (iets dat niet geldt voor de gele variant).

Wisselbloem, *Lantana camara*

Wisselbloem, *Lantana camara*
Deze Midden-Amerikaanse plant vinden we bij de kuipplanten. Ze dankt haar Nederlandse naam aan het wisselen van de bloemkleur. Na de bloei ontstaan blauwzwarte bessen, die in warme klimaten door vogels verspreid worden en tot een onkruidplaag kunnen uitgroeien. De bladeren worden daar wel gebruikt door vrouwen om zich inwendig te reinigen, maar ook tegen koorts.

Slaapbol (*Papaver somniferum*)
Deze Zuid-Europese Klaproossoort is al eeuwenlang gebruikt om er opium en morfine uit te halen, die gebruikt werden als pijnstiller en verdovingsmiddel. Ook codeïne, een middel tegen hoest, werd uit de zaaddozen gehaald.

Adderwortel (*Persicaria bistorta*, synoniem: *Polygonum bistorta*)
Al in de 15e eeuw werd de plant gebruikt in de geneeskunde. De geneeskrachtige eigenschappen van de plant waren toen al bekend, eerder werd het kruid ook al beschreven maar dan onder andere namen. Voornamelijk werd de plant gebruikt als wondkruid of als bloedstelpend middel. Ook was het door de vorm van de wortel in gebruik tegen slangenbeten en ander gif (signatuurleer), een oude naam voor het kruid was dan ook 'serpentaria'. Het is nog steeds één van de beste samentrekkende kruiden. In het verleden werd de plant veel als groente gegeten, vooral de spruiten en het jonge blad. Ze werd ook gebruikt bij het leerlooien.

Weegbree, *Plantago*
De bladeren van weegbree zouden goed zijn voor de slijmvliezen en om de darmfunctie te reguleren. Verder is bekend dat huidirritatie door brandnetels verzacht kan worden door de pijnlijke plek te wrijven met verse weegbreebladeren of -bladstelen. In Brabant werd een warm papje van "wegeblaaikes" vroeger gebruikt om steenpuisten te genezen.

Rabarber, *Rheum rhabarbarum*
De bladstelen worden als groente of dessert (rabarbermoes) gegeten. Omdat daarin veel oxalaten voorkomen, wordt het eten afgeraden voor jicht-, reuma- en nierpatiënten, maar ook voor zogende moeders (de melk wordt er zuur van) en mensen met aambeien (bloedstuwing).
De wortelstok wordt wel als laxeermiddel gebruikt, maar beter zijn daarvoor de wortelstokken van de Turkse rabarber (*R. officinale*) en Russische rabarber (*R. palmatum*), maar overmatig gebruik daarvan kan tot opzwelling van de prostaat of de eierstokken leiden.
Gebruik niet de bladschijven, want die bevatten zoveel oxaalzuur en opgeloste zouten daarvan dat ze buikkrampen, buikloop, verminderde bloedstolling en soms zelfs de dood veroorzaken. Ook bij varkens en geiten treden deze vergiftigingsverschijnselen op na het eten van bladeren.

Gewone smeerwortel (*Symphytum officinale*)
De soortnaam *officinale* (uit de apotheek) duidt aan dat de plant vanouds medische toepassingen heeft gekend. Vooral de wortel werd verzameld. De plant bevat o.a. symphytocynoglosine, consolidine, choline en ca. 1 % allantoïne. De plant werd en wordt vooral uitwendig toegepast, in de vorm van omslagen bij botbreuken, wonden en gewrichtsontstekingen. Onderzoek heeft uitgewezen dat allantoïne de heling van wonden inderdaad kan bevorderen door de stimulering van de vorming van nieuwe cellen.
De plant wordt al genoemd in oude Griekse bronnen. Er wordt melding gemaakt van een gunstig effect op de genezing van wonden. Bij de Romeinen schreef Plinius de oudere in zijn *Naturalis Historica* over de smeerwortel. Apuleius noemt gedroogde plantendelen in wijn als middel bij

hevige menstruatie. Jan Yperman vermeldt in de 14e eeuw de smeerwortel voor de genezing van wonden.

Paardenbloem, *Taraxacum officinale*
In de kruidengeneeskunde worden de wortels en bladeren gebruikt om hun bloedzuiverende, urinedrijvende, eetlust opwekkende, spijsvertering bevorderende en laxerende werking. Bladeren, al dan niet gebleekt, worden als groente gegeten onder de naam "molsla". Indien gebleekt, dan worden ze klaargemaakt als een soort witlof. Gebrande wortels werden in tijden van crisis wel gebruikt als koffiesurrogaat.

Brandnetel (*Urtica*)
Dit is een plantengeslacht waarvan in Nederland en België de Grote brandnetel (*Urtica dioica*) en de Kleine brandnetel (*Urtica urens*) voorkomen. De botanische naam *Urtica dioica* komt van het Latijnse *uro* "ik brand", wat verwijst naar de pijnlijke brandharen van de plant, en het Griekse *dioica* "2 huizen", wat verwijst naar de aparte mannelijke en vrouwelijke planten. De Nederlandse naam "netel" is afkomstig uit het Angelsaksisch en afgeleid van het woord *noedl* (= naald, vergelijk het Engelse needle). De bovengrondse delen van brandnetel zijn rijk aan caroteen, vitamine C en ijzer. Ook komt vitamine D in de plant voor en soms wel tot 20 % aan kiezelzuur, kalium en nitraat.
De Romeinen die in onze koude streken gelegerd waren, haalden soms brandnetels over hun benen om het warm te krijgen. Aan de knopvormige top van ieder brandhaar zit een weerhaakje dat bij aanraking in de huid vast komt te zitten. Daarbij breekt de knop van de brandhaar af en komt een mengsel van stoffen in de huid die de brandende en langdurig aanhoudende pijn veroorzaken. Ook ontstaan op de huid lichtere, jeukende bultjes, die netelblaren worden genoemd. Onderzoek toonde aan dat de brandharen o.a. mierenzuur bevatten. Die stof zou de belangrijkste veroorzaker van de pijn zijn, maar onderzoek uit 2006 toonde aan dat oxaalzuur en wijnsteenzuur waarschijnlijk de veroorzakers van de aanhoudende pijn zijn.
Wie gedwongen is een brandnetelstengel vast te pakken, kan dat het beste met een licht opwaartse beweging doen, omdat de brandharen van de stengel iets naar boven wijzen. De brand van de Kleine brandnetel is pijnlijker en meer stekend dan van de Grote. Beide soorten hebben op de wortels en de bovenzijde van het blad geen brandharen.

Adderwortel, *Persicaria bistorta*

Jonge brandnetelstengels van de Grote brandnetel kunnen als een soort spinazie gegeten worden. Zeer jonge stengels kunnen als sla gegeten worden. Van brandnetels kan soep gemaakt worden. Ook de bladeren van de brandnetel kunnen voor consumptie gebruikt worden. Hiervoor moeten ze, na het plukken, worden gedroogd op een droge en luchtige plaats. Hierna kan er van de gedroogde bladeren thee worden getrokken. De brandharen worden geneutraliseerd zodra ze eventjes in heet water gezet worden. Het beste is om alleen jonge topjes (3 cm) te oogsten. Oude bladeren hebben teveel nitriet. Vroeger werden boter, vis en vlees in brandnetelbladeren verpakt om ze langer fris te houden. Het blijkt dat stoffen in brandnetel bacteriegroei tegengaan. Een Friese specialiteit en lekkernij is brandnetelkaas.
Alleen in de grote brandnetel komt 0,03-1,6 % koffie-oylappelzuur voor. Dit werkt bloedzuiverend, bloedstelpend, zwak vochtafdrijvend, antiallergisch en is voedzaam.
Ook te gebruiken bij huidaandoeningen, zoals eczeem, allergische aandoeningen, zoals hooikoorts en astma. Verdere ook in de menstruatie om zware bloedingen te verlichten en bij een vergrote prostaat (gebruik hierbij de wortel).
In de lichaamsverzorging geven bladeren en stengels geweekt in water een geur die uitstekend geschikt is voor de bestrijding van luizen. Brandnetels worden ook in haarwater gebruikt. Brandnetelspiritus wordt gebruikt voor behandeling van de hoofdhuid en haren tegen roos en vet haar. In de tuin is brandnetelgier een middel dat gebruikt kan worden ter bestrijding van allerlei soorten luis en rupsen. Hiervoor moeten forse brandnetels 24 uur in een emmer met schoon water op een koele plaats worden gezet. Het water door een doek zeven om zaad te verwijderen. Het water voelt nu prikkelig aan en kan gebruikt worden in een verstuiver of gieter.
In het Amazonegebied wordt de brandnetel nog steeds gezien als helende plant. Wanneer iemand een infectie oploopt, wordt deze bedekt met verschillende brandnetels.