

# Vlaamse Herboristen Vereniging



## Nieuwsbrief

---

Beste kruidenliefhebbers, leden van de vereniging,

Dit is onze allereerste digitale nieuwsbrief. En zeer zeker niet de laatste. Met deze nieuwsbrief willen we de eerstvolgende activiteiten van de vereniging en van onze vakleden nog eens extra onder de aandacht brengen, maar ook recente wetenschappelijke gegevens over kruiden bekend maken.

Deze brief is ook enigszins uit nood geboren. Ons papieren tijdschrift 'Herba' heeft, zoals je waarschijnlijk wel weet, vertraging opgelopen en we hopen dat, op deze manier wat te compenseren. Veel plezier met de informatie in deze nieuwsbrief en we hopen jullie allemaal in levende lijve tegen te komen op een of andere voordracht of wandeling.

Kruidige groeten van het bestuur  
Maurice Godefridi

---

### Activiteiten

#### Zaterdag 8 mei 2010

Kruidenruildag van 10 tot 13 uur. 'Maison des plantes médicinales', Rue Georges Jouret 9d, 7880 Flobecq.

Heb je of zoek je kruiden en geneeskrachtige planten zoals; basilicum, echinacea, lavendelstekjes, aloe vera, Oost-Indische kers, zeldzame kruiden, jonge tijmplantjes, loopkamille, ajuinsoorten, oerprei, ..... Dit kan zowel een plantje zijn dat je gezaaid hebt of een plant die je hebt moeten scheuren omdat hij te groot wordt of een stekje. Op deze dag zijn we ruim

denkend. Ook groenten, fruit (vb. aardbei, framboos, ...) en sierplantjes (vb. vrouwenmantel) zijn soms geneeskrachtig en kunnen hier geruild worden. Zelfs een boek, een tijdschrift of een bereiding met kruiden kan je ruilen als je weinig of geen plantjes hebt en toch wil meedoen. Er wordt die dag niets verkocht!

Dus kom maar gerust eens langs. Je gaat gegarandeerd met een gevarieerde kruidentuin terug naar huis. Deelnemers (standjes) inschrijven en info via email: [vlaamseardennen@herboristen.be](mailto:vlaamseardennen@herboristen.be)

### **Vrijdag 14 mei 2010**

13.30 uur bezoek aan de thematische tuin van Het Nationaal Botanisch Conservatorium in Belle/Bailleul (Frankrijk)

Het Conservatoire Botanique National de Bailleul ([www.cbnbl.org](http://www.cbnbl.org)) beschikt naast een botanische en phytosociologische bibliotheek en een auditorium ook over twee ingerichte educatieve tuinen. Een 9000 m<sup>2</sup> grote wilde planten tuin (Le jardin des plantes sauvages) biedt de bezoeker de kans om 850 inheemse planten, ingedeeld in meer dan 80 thematische percelen, uit de regio te ontdekken. Deze tuin wordt op volledig duurzame organische wijze onderhouden. Daarnaast is er ook nog een medicinale tuin (Jardin des plantes médicinales Mathias Delobel) met niet minder dan 500 medicinale, waarvan de meeste wilde, planten van diverse geografische origine op 1500 m<sup>2</sup>. Onder begeleiding van Jozef Bousse, herborist, bezoeken wij de meest uitgebreide van beide tuinen, de thematische tuin, die tevens ook bijna alle medicinale planten herbergt die te vinden zijn in de medicinale tuin.

Afspraak: op de parking ter plaatse – adres Hameau de Haendries te F-59270 Bailleul Leden: ingang tuin 3 euro – niet-leden : 8 euro

### **Zaterdag 29 mei 2010**

15 uur : rondleiding in de "Nieuwe Tuin" van Peter Bauwens. Inschrijvingen ten laatste tegen 20 mei en bijkomende informatie via email: [vlaamseardennen@herboristen.be](mailto:vlaamseardennen@herboristen.be)

### **Zondag 30 mei**

Tijdens de Dag van het park hebben we een infostand in De Haan aan Zee en ook een korte kruidenwandeling. Info bij Maurice [vlaamseherboristen@gmail.com](mailto:vlaamseherboristen@gmail.com)

### **Zondag 6 juni 2010**

We organiseren 2 dagwandelingen ter gelegenheid van 20 jaar herboristenvereniging.

De eerste wandeling is op zondag **6 juni** op de plaats waar de vereniging is ontstaan en waar ikzelf meer dan 20 jaar een kruidentuin gehad heb, namelijk Weelde Statie bij Turnhout op de grens met Nederland. De plaats waar niet alleen resten van mijn eigen tuin te vinden zijn maar ook het biotoop van een oude spoorweg met vele tweejarige rozetplanten zoals teunisbloem, slangenkruid en toortsen. Een wandeling in mijn verleden tijd. Een impressie vind je op [Dagboek herborist juni 2003 \(Kruidwis\)](#). Gids Maurice Godefridi [vlaamseherboristen@gmail.com](mailto:vlaamseherboristen@gmail.com)

Afspraak 10.30 in de Stationstraat Weelde Station

De tweede wandeling ter gelegenheid van 20 jaar herboristenvereniging organiseren we op

**zondag 26 september**, een dagwandeling aan de Lesse. We vertrekken aan de brug over de Lesse in het dorpje Belvaux bij Han sur Lesse om 10.30. Het is de plek waar in het verleden de meeste wandelingen en kruidenweekends van de vereniging hebben plaats gevonden. Nu was het al weer enkele jaren geleden en dus de gelegenheid om deze streek weer eens te verkennen.

Een impressie van een vroegere wandeling, vind je op [Dagboek herborist 2003 \(Kruidwis\)](#) 29 juni. Gids Maurice Godefridi [vlaamseherboristen@gmail.com](mailto:vlaamseherboristen@gmail.com)

En natuurlijk is er ons weekend in de Vlaamse Ardennen met wandelingen, voordrachten, tentoonstelling en workshops op **2 en 3 oktober**.

---

## Wat is er nu medicinaal te oogsten?

**Plantago lanceolata, Smalle weegbree:** de blaadjes net voor de bloei, vooral om er een siroop of een tinctuur mee te maken. Te gebruiken voor de luchtwegen als hoestsiroop of de tinctuur en de verse blaadjes bij allergische eczeem of andere problemen op de huid.

**Taraxacum / Paardenbloem:** de bloemen voor gelei en siroop, en later ook weer blad voor tinctuur en likeur

Nog even wachten, maar dan is er berkenblad (diuretische thee), bedstro voor de Maitrank, salieblad en bloeiende tijm voor de hoestsiroop.

### Een eenvoudig recept voor bedstrowijn / Maitrank

Het meest eenvoudige recept en wat mij betreft het lekkerste, is gewoon een tiental, verwelkte bloeitoppen in een liter droge, witte Rijnwijn enkele uren tot een dag laten trekken. Dus geen andere ingrediënten toevoegen, dan proef je tenminste nog onze meibloempjes. Geschikte wijnen zijn Elbling of Rivaner, maar wij vinden een Liebfraumilch het lekkerst., maar het kan natuurlijk ook met toevoeging van wat appelsien en suiker. Dure, 'betere' wijn kun je beter niet gebruiken, de finesses van een kwaliteitswijn worden dan gecamoufleerd door het bedstro. Zelf heb ik liever de smaak van bedstro maar daar zullen echte wijnliefhebbers wel anders over denken.

### Het verleden van Bedstro

De Galium odoratum hoort niet meer tot onze top twintig van meest gebruikte kruiden. Oude glorie dus maar toch met een groots verleden. Dodoens (1542) schreef: Walmeester wordt ghehouden voor een goet heylsaem wondercruyt / Sommighe scriven dat Walmeester in den wijn gheleyt ende daer af ghedroncken dat herte verblijft ende die crancke lever sterckt.

En Abraham Munting (1698) is helemaal lyrisch over Walmeester zoals Bedstro toen genoemd werd: "In wijn gedronken is ze dienstig om de spijs in de maag te doen verteren. Verwekt eetens-lust. Geneest de gebreeken van de lever, verheugd en versterkt het hert, bewaard de Mensch voor een quade en zelfs pestilintiale lucht. Is goed tegen de geelzucht als men er bij

doed een weynig rhabarber, adamantum en centaurium. Neemt ook wech de verstoptheyd van de milt. Het gedistilleerde water van Walmeester heeft eeven de zelve werking. Daarenboven zuiverd het en heeld ook de wonden. Neemt wech de hittigheyd van de leever en helpt de geene, die van een druypert worden gequeld."

Bedstro en het verwante Walstro hebben, als ik deze oude coryfeeën mag geloven, schijnbaar meer mogelijkheden dan zelfs ik me had kunnen voorstellen. In elk geval lijkt het interessant om het eens verder uit te zoeken. Dr. Leclerc ook een oude coryfee, maar toch 300 jaar later levend, vermeldt Bedstro samen met Akkerhoningklaver en Citroenblad bij de spasmolytica. Voor hem is Bedstro een zacht sedativum met aromatische geur, dat als rustgevend middel vooral voor kinderen en ouderen goede diensten kan bewijzen. Verder heeft het door zijn cumarines een licht bloedverdunnende werking die voor ouderen in de vorm van Meiwijn een perfect preventief en aangenaam drankje is voor gezonde bloedvaten en zenuwstelsel.

---

## Impressie: Ellezelles heksenwandeling met de vereniging.



31 oktober 2009

Wandelen doe ik altijd weer. Nu net over de grens met Wallonië. Ellezelles, het zogenaamde heksendorp. We volgen hier het heksenpad. Bij de Heilige Kerk ontmoeten we mekaar. Niet vermomde heksen-herboristen, toekomstigen en verledenen. Bekenden en veel onbekenden. Gelukkig opnieuw een levende vereniging. Gezellig en geloofwaardig. Dus wandelen! Eerst een toerke rond de kerk langs het steegje en dan het dorp uit en het veld in.

Op de paden komen we natuurlijk onverbiddeijk onze eeuwige tredplanten tegen, weegbree, varkensgras, schijfkamille. Zij hebben ons nodig en wij hen ook. Langs de akker met een soort koolzaad, het juiste ras ken ik niet, groeit nog bloeiende ereprijs en één zielig bloemetje van de Echte kamille. In de omgewoelde grond langs de akkerrand ontkiemen er al wriemelend veel andere akkeronkruiden. Ik zeg er niets van, ze zijn nog nauwelijks te herkennen, mogelijk Klaproos en Korenbloem of dat stel ik me toch voor. Beter herkenbaar zijn Bijvoet en Grote klis op een braakliggende akker, ook zij blijven trouw aan hun biotoop. En ik blijf een beetje te veel

trouw aan mijn klassieke verhalen over deze ruwe ruigtekruiden. Mooi zijn deze planten zeker niet. En als je niet mooi bent moet er maar iemand spannende verhalen over jou vertellen. Een plant of ook een mens moet ergens de aandacht mee trekken.

Dus, hoe zit het nu met die Bijvoet, bij de voet, is het werkelijk zo dat in de schoen gedragen het vermoeidheid zou verdrijven. Nu ja, als de soldaten van Hannibal de Alpen overgetrokken zouden zijn met dit plantje onder hun voeten, dan moet het voor ons toch ook wel een hulp kunnen zijn. Op deze trage wandeling hebben we het niet direct nodig, al klimmen we nu wel het bos in, daar groeien weer andere kleine plantjes en grotere betonnen koppen, die ons vol afgrijzen aankijken. De planten zijn weer dagdagelijks, hoe is het mogelijk dat ik mij toch nog kan blijven verwonderen over dat onooglijk groen. Over het woekerend Zevenblad, dat negenachtig blad heeft en pronkt met een majestueuze Latijnse naam *Aegopodium podagraria*, wat wil zeggen geitenvoet en voetjicht, naar de vorm van het blad en naar zijn geneeskrachtige werking.

We staan op een smal steil pad, nogal ver van mekaar zo met zijn vijf en twintigen en ondertussen willen er ook wat mountainbikers naar beneden. Dus is het wel even drummen en onze mensenvoeten moeten wel op de plantaardige geitenvoeten gaan staan, waardoor ik een ander ouderwets, kruipend plantje ruik, hondsdrif, de geur van mijn jeugd. De geur van goed gevoel maar ook de geur van ver verleden. Toch gaan we ook nu gewoon verder, het bos weer uit met een vergezicht op Ellezelles en de rest van het Pays des Collines. IJzeren gebeeldhouwde koppen staren samen met ons het landschap in. De beeldhouwer Vandewattijne heeft zich hier wel een beetje vereeuwigd.

Ergens komen we ook boven in een ander dorpje, bij een boerderij vinden we florisante, glimmende kaasjeskruiden. Het is duidelijk te zien dat ze profiteren van de koeienstront. De onrijpe groene zaadvormpjes werden vroeger als kinderbroodjes gegeten. Ook de naam kaas verwijst naar het eetbare of naar de vorm van de vruchtjes. Het zijn medicinaal ook nu nog gebruikte slijmstofplanten die kinderkeeltjes kunnen verzachten en kuchhoestjes oplossen.

We dalen, terug richting Ellezelles langs haag en heg, vinden nog wat uit de kluiten gewassen Heelblaadjes. Hoe is het mogelijk om met zo'n naam niet meer in de medicinale mode te zijn. Daar moeten we ooit iets aan doen. Ook deze plant heeft een indrukwekkende officiële naam *Pulicaria dysenterica*, dus tegen dysenterie en tegen vlooienbeestjes. Maar ja, dysenterie en vlooienbeestjes zijn er niet veel meer, dus hebben we onze vlooienplant ook niet meer nodig zeker?

We komen in het dorp, wandelen voorbij het merkwaardige café La Cigale et la Fourmi en rijden dan naar de plaatselijke brouwerij-café, waar we genieten van het heksenbier Quintine. Zou de heks Quintine wel blij zijn met onze vreemde aandacht voor haar verbrand persoontje. Misschien moeten we de mooie heks-herborist van vroeger weer herwaarderen. De wijze vrouw, eenvoudig, troostend zonder toverende tierlantijntjes, en zeker zonder bochel of gekromde neus. Willen de echte heksen-herboristen opstaan.

# Smeerwortel / *Symphytum officinale* wetenschappelijk onderzoek



## Smeerwortelzalf bij acute pijn

De plant smeerwortel wordt al eeuwen lang in de kruidengeneeskunde gebruikt. In het latijn wordt de plant *Symphytum officinale* genoemd. De laatste jaren zijn er steeds meer goed opgezette studies gedaan naar de effecten van smeerwortelzalf bij acute pijn, met positieve resultaten.

### Acute rugpijn

In een dubbelblinde gerandomiseerde studie werden 120 patienten met acute rugpijn verdeeld over 2 groepen: smeerwortelzalf of placebozalf.[1] In de actieve groep werd 3 maal per dag 4 gram smeerwortelzalf op de pijnlijke plek gesmeerd. De inhoud van de zalf bevatte 35 % van de smeerzalfwortel extract (*Comfrey root extract*), ethanol 60 %. Het bleek dat de pijn duidelijk veel meer afnam in de smeerwortelgroep dan in de placebogroep.

In the course of the trial the pain intensity on active standardised movement decreased on average (medians) about 95.2 % in the verum group and 37.8 % in the placebo group. The results of this clinical trial were clear-cut and consistent across all primary and secondary efficacy variables. *Comfrey root extract* showed a remarkably potent and clinal relevant effect in reducing acute back pain. For the first time, also a fast acting effect of the ointment (1 hour) has been witnessed.

### Osteoarthritis van de knie

Het smeerwortelextract in de vorm van een zalf blijkt ook positieve effecten te hebben bij kniepijn door osteoarthritis.[2] 220 patienten met osteoarthritis van de knie werden verdeeld over 2 groepen: 3 maal daags 2 gram smeren met smeerwortelzalfextract of placebozalf gedurende 3 weken. Ook deze studie liet duidelijke pijnvermindering in de smeerwortelgroep zien.

the visual analog scale (VAS) total score (primary target value) in the verum group dropped by 51.6 mm (54.7%) and in the placebo group by 10.1 mm (10.7%). The average difference between

the groups of 41.5 mm (95% confidence interval=34.8 to 48.2 mm) or 44.0% is significant ( $p < 0.001$ ).

### Verstuikte enkels

Ook bij het verstuiken van de enkel kan smeewortelzalf de pijn doen verminderen. Uit een enkelblinde studie met 164 patienten bleek dat deze zalf in ieder geval even goed werkte als diclofenaczalf (NSAID zalf), zoal niet beter.[3][4] Het pijnverminderende effect van de smeewortelzalf bij enkelverstuikingen was al eerder in een placebo-gecontroleerde studie aangetoond.[5] In een overzicht wordt deze zalf naast NSAID's en manuele therapie als effectief bestempeld.[6]

### Referenties

- [1]: Giannetti BM, Staiger C, Bulitta M, Predel HG. | Efficacy and safety of a Comfrey root extract ointment in the treatment of acute upper or low back pain: results of a double-blind, randomised, placebo-controlled, multi-centre trial. | Br J Sports Med. | 2009 May 21.
- [2]: Grube B, Grünwald J, Krug L, Staiger C. | Efficacy of a comfrey root (*Symphyti offic. radix*) extract ointment in the treatment of patients with painful osteoarthritis of the knee: results of a double-blind, randomised, bicenter, placebo-controlled trial. | Phytomedicine. | 2007 Jan;14(1):2-10.
- [3]: Predel HG, Giannetti B, Koll R, Bulitta M, Staiger C. | Efficacy of a comfrey root extract ointment in comparison to a diclofenac gel in the treatment of ankle distortions: results of an observer-blind, randomized, multicenter study. | Phytomedicine. | 2005 Nov;12(10):707-14.
- [4]: D'Anchise R, Bulitta M, Giannetti B. | Comfrey extract ointment in comparison to diclofenac gel in the treatment of acute unilateral ankle sprains (distortions). | Arzneimittelforschung. | 2007;57(11):712-6.
- [5]: Koll R, Buhr M, Dieter R, Pabst H, Predel HG, Petrowicz O, Giannetti B, Klingenburg S, Staiger C. | Efficacy and tolerance of a comfrey root extract (*Extr. Rad. Symphyti*) in the treatment of ankle distortions: results of a multicenter, randomized, placebo-controlled, double-blind study. | Phytomedicine. | 2004 Sep;11(6):470-7.
- [6]: Bleakley CM, McDonough SM, MacAuley DC. | Some conservative strategies are effective when added to controlled mobilisation with external support after acute ankle sprain: a systematic review. | Aust J Physiother. | 2008;54(1):7-20.
- 

## Viola tricolor en het wetenschappelijk onderzoek

Ons driekleurig viooltje is een plant, die in de volksgeneeskunde al eeuwenlang gebruikt wordt bij huidandoeningen. De laatste jaren is er gelukkig ook wat meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de samenstelling en werking van deze plant. Bij deze, een aanklikbaar, wel niet direct een prettig weglezend wetenschappelijk overzicht, maar hopelijk wel nuttig. En om het wat prettiger te maken een artikeltje van mezelf over de namen van de viooltjes.

Zie [Violtje, in de naam van..](#)

[Analysis of polar antioxidants in Heartsease \(\*Viola tricolor\* L.\) and Garden pansy \(\*Viola x\*](#)

[wittrockiana Gams.](#) Vukics V, Kery A, Guttman A. J Chromatogr Sci. 2008 Oct;46(9):823-7.

[Analysis of heartsease \(Viola tricolor L.\) flavonoid glycosides by micro-liquid chromatography coupled to multistage mass spectrometry.](#) Vukics V, Ringer T, Kery A, Bonn GK, Guttman A. J Chromatogr A. 2008 Oct 3;1206(1):11-20.

[Quantitative and qualitative investigation of the main flavonoids in heartsease \(Viola tricolor L.\).](#) Vukics V, Toth BH, Ringer T, Ludanyi K, Kery A, Bonn GK, Guttman A. J Chromatogr Sci. 2008 Feb;46(2):97-101

[Major flavonoid components of heartsease \(Viola tricolor L.\) and their antioxidant activities.](#) Vukics V, Kery A, Bonn GK, Guttman A. Anal Bioanal Chem. 2008 Apr;390(7):1917-25.

[Metalliferous and non-metalliferous populations of Viola tricolor represent similar mode of antioxidative response.](#) Słomka A, Libik-Konieczny M, Kuta E, Miszański Z. J Plant Physiol. 2008 Oct 9;165(15):1610-9.

[Pulsed EPR and DFT characterization of radicals produced by photo-oxidation of zeaxanthin and violaxanthin on silica-alumina.](#) Focsan AL, Bowman MK, Konovalova TA, Molnár P, Deli J, Dixon DA, Kispert LD. J Phys Chem B. 2008 Feb 14;112(6):1806-19.

[A randomized, double-blind, vehicle-controlled, half-side comparison with a herbal ointment containing Mahonia aquifolium, Viola tricolor and Centella asiatica for the treatment of mild-to-moderate atopic dermatitis.](#) Klövekorn W, Tepe A, Danesch U. Int J Clin Pharmacol Ther. 2007 Nov;45(11):583-91.

[Evaluation of anti-inflammatory activity of alcoholic extract from Viola tricolor.](#) Toiu A, Pârnu AE, Oniga I, Tămaş M. Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi. 2007 Apr-Jun;111(2):525-9. PMID: 17983197

[Antimicrobial activity of Viola tricolor herb.](#) Witkowska-Banaszczak E, Bylka W, Matławska I, Goślińska O, Muszyński Z. Fitoterapia. 2005 Jul;76(5):458-61.

[The cumulation of Wild pansy \(Viola tricolor L.\) accessions: the possibility of species preservation and usage in medicine.](#) Rimkiene S, Ragazinskiene O, Savickiene N. Medicina (Kaunas). 2003;39(4):411-6.

[\[Jupiter flower \(wild pansy, Viola tricolor\)\]](#) Molodozhnikova LM. Med Sestra. 1988 Aug;47(8):49-51.

[\[Analysis of chemical substances in Viola tricolor L.\]](#) Pápay V, Molnár B, Leprán I, Tóth L. Acta Pharm Hung. 1987 Jul;57(3-4):153-8. Hungarian.

[\[Studies on the mucopolysaccharides of Tussilago farfara L., Symphytum officinalis L., Borago officinalis L. and Viola tricolor L\]](#) Franz G. Planta Med. 1969 Aug;17(3):217-20.

**Zo dat was het dan voor deze eerste nieuwsbrief. Tot binnenkort en kruidige groeten van Maurice Godefridi.**

Gewoon lid worden voor 2010 kan door het storten van 15 euro op rekeningnummer 979-6515256-62 van de Vlaamse Herboristen Vereniging vzw, Broekstraat 69E, 1700 Dilbeek. Gelieve "Lidmaatschap + lidnummer" te vermelden. Een lidkaart wordt opgestuurd met de eerstvolgende Herba.