

# De magie van gember



**Gember is niet zo heel verschillend van een haardvuur, waarbij niet alleen het hout in de haard in brand staat, maar ook de hele omgeving wordt verwarmd. In je lichaam gedraagt gember zich net als een vuurtje dat je stookt in je kern: hij verspreidt zijn warmte van je kruin tot aan je tenen. Je bloed bereikt weer moeiteloos het spierweefsel in alle delen van je lichaam, die heerlijk ontspannen raken en de weg vrij maken voor een optimale doorbloeding van je huid.**

TEKST: CHRISTINE BUCKLEY



Gember kan helpen een goede koorts op te wekken door de poriën in de huid open te trekken en de hitte een uitweg uit je lichaam te bieden. En als je dan van je ziekte genezen bent, houdt de gember je huid mooi en stralend. Gember is met name goed bij pijn die vast lijkt te zitten.

## **Bij welke klachten?**

Als je klachten hebt die zich laten omschrijven met woorden als gespannen, zwaar, koud, langzaam, verkrampd, strak, vastzittend of hard, overweeg dan om gember te gebruiken. De plek waar dit soort klachten zich het vaakst zullen voordoen, is het spijsverteringsstelsel. Dit bestaat uit zeer actieve organen en als daarin de boel vertraagt en vastloopt, zorgt dat ook voor problemen elders in het

lichaam. Zodra je tong in aanraking komt met gember geven je speekselklieren signalen af waardoor het lichaam weet dat de spijsvertering in gang moet worden gezet. Gember heft stagnatie op door bloed te geleiden naar plekken waar spanning heerst en daar ontspanning te bevorderen. De werking van gember wordt ingezet in het spijsverteringsstelsel, maar je zult het ook elders ervaren, zoals in je onderbuik waar een stagnerende menstruatiecyclus weer op gang komt, of in je hoofd, waar een hardnekkige spanningshoofdpijn eindelijk overgaat. Bij uitwendig gebruik op plaatsen die ontstoken aanvoelen of juist koud en stijf, zorgt gember voor een betere doorbloeding van de huid. Meer bloed op de pijnlijke plek ontspant de spieren rond de aderen waardoor het bloed beter vanuit je kern de verderaf gelegen delen van je lichaam kan bereiken, zoals de puntjes van je tenen. Zo voel je weer dat heel je lichaam één geheel is.

## Groei en bloei

Gember groeit van nature in tropische regionen. De plant heeft een voorkeur voor een warme, vochtige omgeving, maar hij doet het ook goed in potten bij jou thuis. In de zomer zet je hem in een schaduwrijke hoek van je tuin, dakterras of plaatsje, en tijdens de koudere maanden geef je hem een plekje binnenshuis. Het meest gegeten deel van de plant wordt meestal een wortel genoemd, maar eigenlijk klopt dat niet. Het is een rizoom, ofwel een wortelstok: een horizontale, ondergrondse stengel waaraan bovengrondse stengels ontspruiten die uit de grond omhoog groeien, en vezelrijke wortels die omlaag de grond in groeien. Kortom... Alle chemische elementen die in gember zijn samengebracht dragen bij aan de activering van juist die organen, systemen en kanalen in het lichaam die zorgen voor een ontspannen en behaaglijk gevoel. Gember bevordert de spijsvertering, verlicht hoofdpijn, reguleert de menstruatiecyclus, en zorgt zelfs voor een correcte lichaamstemperatuur. Bijkomend effect is dat gember nog eens benadrukt dat alle verschillende delen van het lichaam kunnen samenwerken voor jouw balans en welzijn. Gember is de vriend op wie je kunt vertrouwen om jou (of een deel van jou) een zetje te geven om uit de luierstand te komen. •

## Vuurcider

Vuurcider is een bekend en zeer geliefd huismiddel dat je eenvoudig zelf kunt maken. Het smaakt heerlijk en ik neem er graag een glaasje van als ik 's ochtends vroeg op mijn fiets de kou in moet, of als ik voel dat er een griepje aan zit te komen. Deze pittige kruidenazijn is ook heerlijk als smaakmaker in een kop gloeiendhete bottenbouillon.

### Recept voor drie cups:

- ¾ cup grof geraspte gember
- ½ cup grof geraspte mierikswortel
- ¾ cup ui, gesnipperd
- ¼ cup fijngesneden knoflook
- 2 eetlepels kurkumapoeder
- 1 eetlepel fijngesneden rozemarijn
- ¼ theelepel cayennepoeder
- 2 cups appelpiderazijn
- ¼ cup honing
- Geraspte schil van 1 citroen

Vermeng alle ingrediënten behalve de appelpiderazijn en de honing in een glazen pot (circa een liter inhoud). Giet de azijn over het mengsel en sluit de pot af met een kunststof deksel, of met een metalen deksel met daaronder ter bescherming een aantal lagen vershoudfolie. Schud stevig door en plak er een etiket op met de aanmaakdatum. Bewaar gedurende vier tot zes weken op een koele, donkere plek en vergeet niet om de paar dagen te schudden (als je denkt dat je dat gaat vergeten, kun je de pot ook meer in het zicht bewaren. Maar vooral niet in direct zonlicht). Zeef na vier tot zes weken met behulp van een kaasdoek de kruidenmassa uit de vloeistof. Wring de doek met de kruidenmassa stevig uit om de vloeistof er tot de laatste druppel uit te persen. Roer de honing door de vuurcider, giet over in een fles en bewaar deze in de koelkast. Blijft tot zes maanden goed.

WIN!



Dit artikel is een boekfragment van het onlangs bij uitgeverij Samsara ([www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)) verschenen *De magie van planten. Kruidengeneeskunde in de dagelijkse praktijk* van Christine Buckley (ISBN 9789493228009). Nieuwsgierig? Scan de QR code voor de boektrailer en/of maak kans op een gratis exemplaar door een gemotiveerde mail te sturen naar [PARAVISIE@EDICOLA.NL](mailto:PARAVISIE@EDICOLA.NL). Vergeet niet je adresgegevens te vermelden!

