



De magie van kruiden

Voor een kruidengeneeskundige zijn kruiden die planten die de gezondheid en vitaliteit - ook van de huid - kunnen herstellen. Al jaren verdiept de Amerikaanse Christine Buckley zich daarin en in haar zojuist in het Nederlands vertaalde boek 'De magie van planten' bundelt zij haar kennis.



Christine Buckley weet niet alleen 'alles' van planten en kruiden, daarnaast is zij een ervaren kok. Zo kookte ze in een aantal van de beste restaurants van New York. Ze volgde haar opleiding onder meer bij het Commonwealth Center for Holistic Herbalism. Voor meer info: www.christinebuckley.com.

'Zo kun je de gezondheid op een positieve manier beïnvloeden, ondersteund door planten en voeding'

“Bij mij om de hoek - eerst in New York en nu in Florida - vind ik talloze planten die als onkruid worden weggezet, maar waar ik heel blij mee ben. Dit omdat ze zowel voeding als heelmeeester zijn. In slechts een wandeling van een kwartier vind ik onder andere tussen de voegen van stoepstenen en op de middenberm genoeg voor een lichte én uiterst voedzame en gezonde maaltijd”, aldus Christine. Wat kun je van haar leren?

Allereerst, wat houdt dat in, kruidengeneeskunde? “Wist je dat het de oudste en meest wijdverbreide geneeswijze ter wereld is? Maar ik ben geen arts en kan me daarom in de Verenigde Staten niet registreren als medisch professional. Wat ik vertel - en wat je in mijn boek leest - is dan ook geen alternatief voor een medisch advies van een deskundige. Maar door

mijn kennis te delen, kun jij wel je gezondheid en die van je cliënten op een positieve manier beïnvloeden, ondersteund door planten en voeding.”

Wat zijn kruiden precies en is er verschil met planten? “Een kruid is een plant, maar niet elke plant is een kruid. En op je vraag wat een kruid is, zijn verschillende antwoorden mogelijk. Afhankelijk van degene die je het vraagt. Zo zal een kok zeggen dat hij daarmee de smaak van zijn gerechten bepaalt. En ik definieer het vooral zo: het zijn alle planten die de gezondheid en vitaliteit van ieder deel van het menselijk lichaam kunnen herstellen. Kruiden zijn vooral geschikt bij de meer mildere klachten. Daarbij gebruik ik de gehele plant en geen onderdelen ervan, zoals onder meer in de farmacie.”

Heb je een voorbeeld? “Ik kan talloze voorbeelden noemen. Zoals de brandnetel; alle delen ervan zitten vol nuttige voedingsstoffen en hebben een medicinale werking. Zo kan een extract van de wortels worden ingezet bij een vergrote prostaat en de bladeren ondersteunen de lever en nieren om vocht en afvalstoffen

‘Door bewust met onze omgeving om te gaan, kunnen we met z’n allen bijdragen aan een gezondere wereld’

beter af te voeren. Door het hoge gehalte aan onder meer silicium hebben de bladeren daarnaast een positieve invloed op verschillende huidaanandoeningen. Mits je het voorzichtig plukt natuurlijk. En een daarmee getrokken infusie (extra sterke thee; red.) kan voorjaarsallergieën helpen verlichten.”

Naast brandnetel gebruik je graag rode klaver, klopt dat?

“Ja, want rode klaver helpt bij droge plekken in mijn gezicht. Veel huidaanandoeningen zijn terug te voeren op een trage werking van het lymfestelsel. Dit kruid verbetert dat, net als dat het door zuivering van het bloed helpt bij eczeem en andere door droogte gekenmerkte huidaanandoeningen.”

Waarom zou je als schoonheidsspecialist meer willen weten over kruidengeneeskunde?

“Als jij en jouw cliënten zich meer bewust zijn van hun lichaam, dan heb je eerder door als er iets niet in balans is. Daardoor kun je ook eerder een arts bezoeken en zo helpen voorkomen dat een eventuele aandoening zich tot een ziekte kan ontwikkelen. Zo kunnen kruiden als citroenmelisse je bijvoorbeeld na een slechte nacht helpen energiever de dag door te komen. Citroenmelisse heeft een sterke

antivirale en ontspannende werking. En als je daardoor beter slaapt, komt dat absoluut de conditie van je huid ten goede.”

Je hebt het zelfs over een samenwerking tussen een kruidengeneeskundige en een schoonheidsspecialist. Hoezo?

“Om de disbalans in jezelf aan te pakken, wordt tegenwoordig steeds vaker een gezonde lifestyle aangeraden. Want als je niet in balans bent, dan kan dat zich uiten in onder meer acne of eczeem. Als jij als schoonheidsspecialist kunt bijdragen aan meer balans, dan is dat niet alleen

voor jouw cliënt van belang, maar eveneens voor jou als deskundige: het helpt jullie beiden je lekkerder in je vel te voelen. Daarnaast is het fijn dat je als specialist meer kennis vergaart. Leer zo veel mogelijk over kruiden en hun positieve invloed. Niet alleen via mijn boek, site en online cursussen, maar ook van mensen bij jou in de buurt. En dan vooral van diegenen die er echt verstand van hebben. Wil jij bijvoorbeeld meer over ayurveda leren, zoek dan die expert die uit India komt en die onder meer via overlevering daar alles van weet.”

Jij plukt heel bewust. Wat is het voordeel daarvan?

“Wist je dat er veel redenen zijn dat er planten groeien? Niet alleen om ons te voeden, maar eveneens voor insecten en andere dieren. Wees je daarvan bewust. Als ik zin heb in bosbessen, dan vraag ik me af - voordat ik ze pluk - of de wilde dieren in de buurt ze niet nodig hebben om te overwinteren. Of dat er genoeg vruchtjes overblijven zodat voldoende zaadjes volgend jaar weer tot bosbessenstruiken uit kunnen groeien. Zo niet, dan koop ik de besjes wel in de supermarkt. Door bewust met onze omgeving om te gaan, kunnen we met z’n allen bijdragen aan een gezondere wereld, voor alle levende wezens.”

LEZERSACTIE

Stap vlak voor je eigen voordeur in de wilde wereld van geneeskrachtige planten met het zojuist in het Nederlands vertaalde boek van Christine Buckley. ‘De magie van planten’ is een veldgids voor welzijn en gezondheid. Christine beschrijft hoe je ‘onkruid’ kunt gebruiken om huidaanandoeningen aan te pakken. Uitgeverij Samsara stelt speciaal voor de abonnees van ESTHÉ drie boeken beschikbaar. **Wil je meedoen aan deze verloting? Stuur dan je naam én adresgegevens naar actie@estheonline.nl.** Klik op de QR-code voor de boektrailer.

LEZERSACTIE
VERLOTING
BOEK ‘DE MAGIE
VAN PLANTEN’



Tekst: Lizet van Triet

HANDCRÈME

Heb je een tip om met behulp van kruiden je handen beter te verzorgen?

“Jazeker! Een zalf met weegbree, de zogenaamde plantine zalf, helpt bij hele droge handen. Dit doordat het kruid – met de Latijnse naam *Plantago major* – vocht in de huid vasthoudt en zo beschermt tegen uitdroging. De extra laag die je hiermee op de huid aanbrengt, zorg er eveneens voor dat je niet zo vaak hoeft te smeren. Aan de meeste crèmes en zalven die je in een winkel koopt is alcohol toegevoegd. Ook aan de ontsmettingslotions die je tegenwoordig bij binnenkomst van winkels zouden moeten beschermen tegen het corona-virus. Maar alcohol droogt de huid juist uit en beschadigt hem wat een voordeel is voor groei van micro-organismen.” Vandaar dat Christine adviseert om het gebruik van een ontsmettingslotion te combineren met genoemde kruidenzalf: “De daardoor ontstane beschermende barrière ondersteunt de huid.”