

Gewone, Europese kruiden die in de achtertuin groeien, kunnen veel goeds doen voor de gezondheid. Maar het is wel een kunst om die kruiden te herkennen en te weten wat ze nu eigenlijk doen. Lisette Timmermans (40), natuurgeneeskundig therapeute in Capelle aan den IJssel, werkt zelf veel met kruiden. Al haar kruidenweetjes en geheimen heeft ze opgeschreven in haar Handboek Geneeskruiden.

Door Marlies van Leeuwen

Capelle aan den IJssel — „De kruiden die in Europa groeien, passen bij de mensen die hier leven. Voor klachten die hier veel voorkomen, zijn kruiden te vinden die daarop werking hebben.” Op aanraden van docenten begon Lisette Timmermans een kruidenboek samen te stellen toe ze nog een studie volgde aan de Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen in Arnhem (HvNA), die ze vorig jaar afrondde. Inmiddels draait ze fulltime haar praktijk in de Capelse wijk Schollevaar. „Tijdens haar opleiding hield ze bij welke kruiden ze belangrijk vindt en wat van zo'n kruid belangrijk voor haar is. Al die kruiden bun-

'Zelf kruiden plukken is niet eng'

Natuurgeneeskundige Timmermans stelt handboek samen

Lisette Timmermans: 'De kruidenleer is altijd al in beweging geweest en stellingen over kruiden veranderen van keer tot keer'.

Foto Peter Molkenboer



delde ze in haar eigen kruidenboek. Daarin schuilt ook meteen het verschil met andere kruidenboeken. Timmermans beschrijft niet alleen het uiterlijk of de stoffen die in het plantje zitten, maar ook de gevoelens die zij bij een kruid heeft. „Als iemand achter in het boek bij het symptoom hoofdpijn kijkt, krijgt diogene een hele lijst van kruiden die helpen tegen hoofdpijn. Maar het werkt niet zo dat je zomaar een kruid eruit kan pikken en dat zo iets dan helpt. Een kruid moet ook bij je passen.” Als die hoofdpijn bijvoorbeeld wordt veroorzaakt door starre gedachten, dan zal de berk helpen, want die brengt beweging. Maar als de hoofdpijn juist komt door

malende gedachten over allerlei zaken, dan kan de berk juist averechts werken, stelt de Capelse kruidenkundige. Een 'rustig' plantje zou dan beter helpen.

Alle honderd kruiden die Timmermans behandelt in haar boek zijn terug te vinden in de natuur. Ze begrijpt dat veel mensen niet goed kruiden uit de natuur durven te plukken voor eigen ge-

bruik. „Je kunt aan de buitenkant niet zien of een plantje op vergiftigde grond staat. Mijn stelregel is dan ook: pluk nooit kruiden die staan in een straal van honderd meter van waar veel auto's rijden. Maar je moet wel een beetje durven. En door de tekeningen bij elk kruid in het boek is het ook makkelijker om een plant te herkennen.”

Naast de informatie over de aard van het plantje en bijzonderheden, heeft de Capelse ook recepten toegevoegd. Zelf heeft ze de paardenbloemen die in haar tuin stonden net door een voorjaarslade gemengd. Timmermans

plukt de kruiden in haar achtertuin vooral voor zichzelf. Voor haar patiënten gebruikt ze kruiden die in een speciale schone omgeving gekweekt zijn. Dat is voor de hygiëne, maar ook om te

'Je moet wel een beetje durven'

zorgen dat de patiënt gelijk de juiste hoeveelheid en mix van kruiden krijgt die voor een behandeling nodig is.

In het handboek staan ook kruiden die officieel niet verhandeld mogen worden. Zo zou er in het blad van de walnootboom stoffen zitten die slecht zijn voor de gezondheid. Timmermans heeft moeite met dat soort beweringen. „In dat blad zitten inderdaad stoffen die schadelijk zijn, maar de tegenwerkende stof zit er ook in. De gevaarlijke stoffen zijn alleen gevaarlijk als ze in hun eentje worden gebruikt. Maar wanneer je het hele blad gebruikt zitten er

juist heel positieve stoffen in. De kruidenleer is altijd al in beweging geweest en stellingen over kruiden veranderen van keer tot keer. Leg over vijftig jaar maar eens de lijst van 'gevaarlijke' stoffen maar eens naast de lijst die nu gangbaar is. Er zullen heel veel verschillen tussen die lijsten zitten.”

Het geneeskruidenboek is vooral bedoeld voor andere therapeuten en mensen die al ervaring hebben met kruiden. „Het is belangrijk dat de lezers goed beseffen hoe ze om moeten gaan met de planten. Zo'n kruid ziet er misschien heel onschuldig uit, maar kan heel schadelijke gevolgen hebben als het verkeerd wordt gebruikt. Verder is mijn boek niet bedoeld voor symptoombestrijding, dus niet als handig naslagwerk voor 'wat te doen als ik hoofdpijn heb?'. Ik werk op een holistische manier en denk dat er een diepere oorzaak is voor gezondheidsklachten. Zonder die oorzaak aan te pakken, heeft symptoombestrijding geen zin.”

Handboek Geneeskruiden, Lisette Timmermans, ca. 400 blz., uitgeverij Ankh-Hermes, ISBN 9020243829.

www.lisette-timmermans.nl