

## Niet leuk die jeuk!

Door Kaat Scheurwater van  
Kaatjes Kruiden

Ik ben vroeger als kind in de Biesbosch opgegroeid en heb daar heel wat jeuk gehad. Dat losten wij zelf op door het advies van mijn Mam op te volgen. Zo ben ik eens kop voorover in de brandnetels gedoken en kreeg als advies dat je je als kind onder moest plassen, waar je Biesboschvriendjes bij staan. Enorme jeuk heb ik toen voor de eerste keer in mijn leven leren kennen, verschrikkelijk.

Of de muggen en vooral de dazen, daar kreeg je van die enorme schijven van op je rug. Als we een muggenbult hadden dan mochten we vooral niet krabben want dan kreeg je littekens. Je mocht wel met je nagel een kruis zetten in die muggenbult. De jeuk was in ieder geval minder dan de pijn van die scherpe nagel in je arm. Bij het ouder worden ben ik steeds dichterbij de natuur gekomen. De kruiden die om ons heen groeien hebben een geneeskrachtige werking en zijn aan te raden bij jeuk.

Je kunt brandnetels fijn maken en gebruiken als kompres bij insectenbeten, brandwonden, eczeem of als je geprikt bent door de brandnetels zelf. Of de smalle weegbree bij insectenbeten. Bij kneuzing van het blad komt vocht vrij en dat haalt de jeuk en pijn weg. Erg leuk om dit aan kinderen te vertellen als je met ze in het bos of park bent. Overal groeien wel brandnetels. Voor veel mensen een enorme last want ze prikken en geven daardoor jeuk, maar ze zijn onmisbaar voor vele insecten, als waardplant voor vlinders en voor de mens. Als je alleen al van de brandnetel een zalf maakt, dan ben je eigenlijk van alle jeuk die bestaat verlost. Bijna dan, er zijn hardnekkige gevallen.

Je kan er niet alleen zalf van maken maar ook een pot thee mee zetten of in koud water laten trekken, een heerlijke soep van maken of stoven als spinazie. De brandnetels wel plukken in het vroege voorjaar, dan zitten er de meeste vitaminen en mineralen in. Het is een goede reiniger waardoor je



Biesbosch

spijsvertering, je darmen en je lever een stuk blijer worden.

Vanuit een onregelmatig spijsverteringsstelsel kunnen ziektes ontstaan, bijvoorbeeld eczeem; een groot probleem voor kinderen want die krabben erop los door de jeuk. Ook bij brandwonden is de brandnetelzalf een helende zalf, werkt direct, stilt de jeuk en verzacht de pijn. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat dit werkt. Ik heb me eens enorm verbrand aan kokend water; op dat moment stond er in de vensterbank een grote wekpot met brandnetels in olie te trekken. Ik haalde het doekje eraf en stak mijn hand en pols in de pot. Het leek een wonder. Al snel trok de pijn weg en er was niets te zien; geen blaren en dus ook geen jeuk, is ook leuk.

Hoe kun je zelf brandnetelzalf maken?

Eerst maak je een basisolie. Ik gebruik altijd koudgeperste bio zonnebloemolie en een grote en kleine pan zodat je au bain-marie kunt werken. In de grote pan doe je water en de kleine gaat daarin; zorg altijd dat de lijn van de olie in het kleine pannetje gelijk

is aan de lijn van het water in de grote pan; er mag geen water bij de olie komen. Je kan bijvoorbeeld een halve liter olie nemen en die verwarm je tot 60 graden. Intussen ga je brandnetels plukken; je plukt de bovenste toppen in het voorjaar, handschoenen zijn wel aan te raden. Vul de pan met brandnetels zodat er een klein laagje olie boven de brandnetels komt te staan. Verwarm 24 uur (4 à 5 uur per dag). De tijd gaat in als de temperatuur 60 graden is van het water. Zeef de olie af; en voor het in een pot of fles gieten nogmaals door een zakdoek of neteldoek zeven zodat de kleine deeltjes eruit zijn.

Door bijenwas toe te voegen, wordt dit een zalf.

Dus als je enorme jeuk hebt denk dan aan 'Kaat', ga naar buiten en laat je leiden; bij het wandelen naar beneden kijken en bewust zijn van wat je ziet; gratis meditatie. Het maakt niet uit waar je heen gaat, het bos, het park of in de stad, overal kom je ze tegen; de kruiden, die je helpen bij je klachten en zeker bij JEUK.

Kruidige groet van Kaat

