

# De duinen als apotheek

GERRIT-JAN DE BRUYN

**In de duinen groeien veel plantensoorten die ooit als medicijn zijn gebruikt. Door veranderde opvattingen en maatschappelijke verhoudingen is de toepassing van deze geneeskruiden in onbruik geraakt. In de laatste decennia neemt de belangstelling ervoor wel weer toe, maar het blijkt dat inmiddels veel kennis over werking en toepassing van onze natuurlijke apotheek verloren is gegaan.**

In de duinen groeien veel plantensoorten die ooit als medicijn zijn gebruikt. Door veranderde opvattingen en maatschappelijke verhoudingen is de toepassing van deze geneeskruiden in onbruik geraakt. In de laatste decennia neemt de belangstelling ervoor wel weer toe, maar het blijkt dat inmiddels veel kennis over werking en toepassing van onze natuurlijke apotheek verloren is gegaan.

## Zomeravondwandeling

“Zien jullie daar die plant met die blauwe bloemen? Kijk maar eens goed in zo’n bloem, dan kan je misschien zelf wel bedenken hoe de plant heet!”

Op onze jaarlijkse IVN-zomeravondwandelingen in Berkheide sta ik altijd weer stil bij het slangekruid, waarvan de naam wel heel makkelijk te raden is, als je eenmaal de gevorkte stijltop hebt ontdekt, die als een gespleten tongetje tevoorschijn komt uit een open bekje aan het eind van een geschubde stengel. De gelijkenis was de oude Grieken ook al opgevallen; zij noemden de plant Echion, naar het Grieks voor adder: Echis.

De Griekse geneesheer Nikander schreef in de 2e eeuw v.C.: “de vrome Alcibijs werd in zijn slaap door een adder gebeten en toen hij wakker werd vond hij dit kruid, heeft er op gekauwd,

het sap doorgeslikt en het gekauwde kruid op de wond gelegd, waardoor hij is genezen”.

De Griekse lijfarts van keizer Nero, Dioscorides, schreef hierover in de eerste eeuw n.C. in zijn vijfdelig standaardwerk over geneeskruiden: “de wortel, indien met wijn gedronken, helpt niet alleen hen die door een adder gebeten zijn, maar maakt ook, mits tevoren gedronken, dat men ongebeten blijft. Op diezelfde manier helpen ook de bladeren en de bloemen”.

## Signatuurleer

Het bovenstaande is een mooi voorbeeld van de oude “Signatuurleer”: God heeft de planten zo geschapen, dat de kenner eraan kan zien waar ze voor dienen. Rode bessen zouden helpen tegen bloedingen; speenkruidknolletjes tegen aambeien waar ze op lijken (speen betekent aambeï in het Oud- en in het Zuid-Nederlands); wondkruiden, zoals bv. wondklaver, zijn te herkennen aan hun diep ingesneden bladeren; het gele melksap van stinkende gouwe helpt tegen geelzucht; de leverkleurige bloemen tonen dat koninginnekruid goed is tegen leverziekten.

Oorspronkelijk ging het waarschijnlijk om een verzameling ezelsbruggetjes: als je weet waar een plant toe dient, zoek je naar een kenmerk, waaraan dat te onthouden is. In de eerste helft van de 16e eeuw formuleerde de Zwitserse geneesheer Paracelsus, onder bedreiging van de door paus Innocentius VIII in 1484 gestarte heksenvervolging, de hierboven genoemde signatuurleer. Daarmee werd de redenering dus omgedraaid: als je niet weet waar een plant voor dient, kijk je naar haar uiterlijk en dan kan je er achter komen. Zo vormde een abstracte theorie

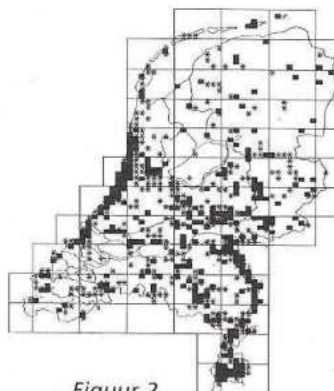
**Figuur 1**  
De verspreiding van 138 adderbeten in Nederland van 1885 t/m 1972.

**Figuur 2:**  
De verspreiding van het slangekruid in Nederland.

**Figuur 3:**  
De verspreiding van de adder in Nederland.



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3

een pover surrogaat voor de door intuïtie en ervaring verworven kennis van de als heksen verbrande "vroede vrouwen". De Nederlandse medicus Dodoens verwierp de signatuurleer in zijn "Cruydtboek" al in 1554 maar sommige resultaten ervan paste hij toch nog toe.

## Duinpan of slangenkuil?

Wij, twintigste eeuwse West-Europeanen, staan wat onwennig tegenover dit soort "Middeleeuwse" theoriën. Zeker zo'n idee dat je niet door adders zou worden gebeten als je van te voren een kruidenaftreksel inneemt, vinden we "klinkklare onzin". Een Middeleeuwer zou met bewijzen komen als: "mijn grootvader heeft altijd slangekruid gebruikt en is nooit door een adder gebeten". Hij zou zelfs kunnen stellen dat alleen al de aanwezigheid van slangekruid in een bepaald gebied kan voorkomen dat mensen daar door adders worden gebeten. In Nederland zou dat aardig opgaan, getuige de verspreiding van adderbeten (fig. 1) en die van slangekruid (fig. 2). Zo ben ikzelf bijvoorbeeld wel een keer door een adder gebeten op de Dwingelose hei, waar geen slangekruid staat en nog nooit in de duinen, waar ik vele honderden malen meer heb rondgezworven. Een blik op het verspreidingskaartje van de adder (fig. 3) brengt ons echter al gauw op een andere verklaringsmogelijkheid: de adder ontbreekt in de duinen. Maar zelfs de werking achteraf zijn we geneigd in twijfel te trekken: De tijdens zijn slaap gebeten Alcibiüs zou vast ook zonder

De wetenschappelijke naam van de wegedoorn is *Rhamnus cathartica*: *katharsis* betekent "grote schoonmaak", hetgeen iets zegt over het geneeskrachtig gebruik van deze plant in vroeger dagen (foto: Ruth van Crevel).



Sommige namen herinneren aan de organen waarop het kruid een helende werking zou hebben, zoals het leverkruid of koninginnekruid (foto: Ruth van Crevel).



slangekruid zijn genezen, omdat iemand tussen 16 en 60 jaar, zonder hartkwaal, een adderbeet meestal wel overleeft, als hij maar, in plaats van in paniek te gaan rennen, rustig op een willekeurige plant gaat zitten kauwen. Bovenstaande redeneringen kunnen weliswaar dienen om bestaande vooroordelen te bevestigen, ze zijn niet geschikt om tot een juist oordeel te komen over de werkzaamheid van geneeskruiden. Daar is veel meer voor nodig, enerzijds echt onderzoek en anderzijds meer begrip voor een cultuurpatroon waarvan we in de loop der eeuwen vervreemd zijn. Zo zijn we via een duinpan met slangekruid terechtgekomen in de slangenkuil van logica en methodiek van wetenschap en therapie. Het wordt hoog tijd dat we daar weer uitklimmen om te kijken wat we nog voor andere geneeskruiden in de duinen kunnen vinden.

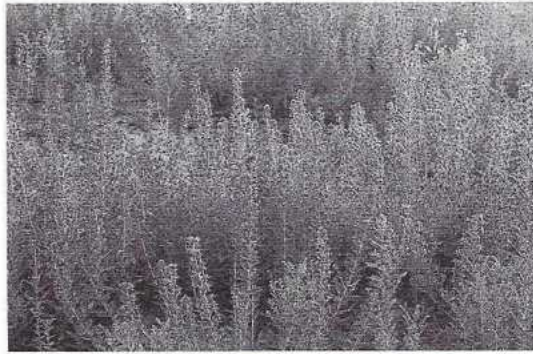
## What is in a name?

Er zijn ongeveer 180 plantensoorten, die ik zowel in de duinen tegenkom als wel in diverse boeken over geneeskruiden. Eén tiende daarvan heeft (of had in het verleden) als tweede deel van hun wetenschappelijke naam "officinale". Dat betekent "hulpbrengend" ofwel geneeskrachtig. Dat zijn niet alleen familieleden van slangekruid, zoals: ossetong, hondstong, parelzaad en smeerwortel, maar bv. ook zeepkruid, look zonder look, ereprijs, ogentroost, valeriaan, klis, paardebloem, salomonszegel en asperge. Daarnaast zijn er planten waarvan de naam iets specifieker aangeeft waar ze voor dienen, zoals: speenkruid, wondklaver en leverkruid of de groep met laxerende werking, zoals: wegedoorn (*Rhamnus cathartica*: *katharsis* = grote schoonmaak), geelhartje of "schijtvlas" (*Linum catharticum*), ridderszuring en ridderszwam ("ridder" is het Nederlandse woord voor diarree, riddersen = schoonmaken). En we hebben natuurlijk ook nog heelbladjes (*Pulicaria dysenterica*) waarvan de naam aangeeft waar het voor diende.

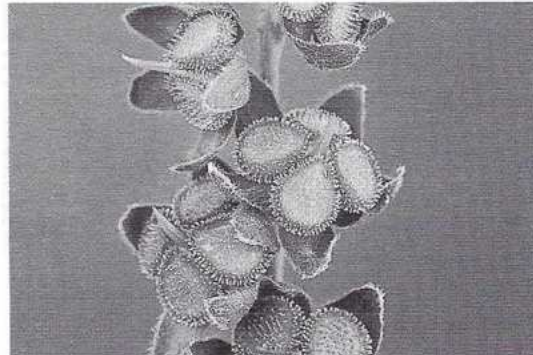
Het is goed om onderscheid te maken tussen twee geheel verschillende groepen geneeskruiden:

- 1 gewoon eetbare planten, die door hun invloed op onze darmflora of door hun gehalte aan mineralen en/of vitaminen in bepaalde gevallen geneeskrachtig kunnen werken.
  - 2 min of meer giftige planten, die normaal niet gegeten moeten worden, maar die bij bepaalde ziektes in de juiste dosering het natuurlijke genezingsproces kunnen bevorderen.
- Van beide groepen zal ik wat voorbeelden geven.

Het slangenkruid is een mooi voorbeeld van de signatuurleer: God heeft de planten zo geschapen, dat de kenner eraan kan zien waar ze voor dienen! (foto: Ruth van Crevel).

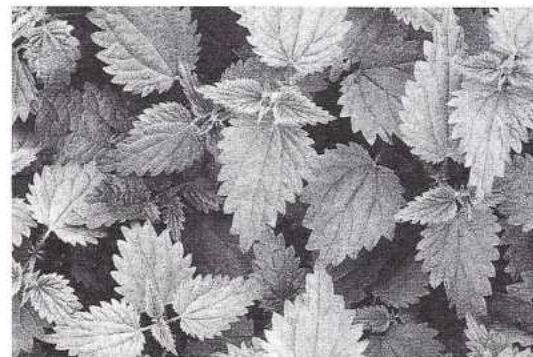


De zaden van de hondstong zijn bij elke struiner bekend. Wie flink buiten het pad heeft gelopen kan thuis de klitjes van zijn broek en sokken afplukken. Minder bekend is dat deze plant bij hondenbeten en zweren werd gebruikt en zelfs pijnstillende en rustgevende eigenschappen bevat (foto: Ruth van Crevel).



## Gewoon eetbare planten

Ongeveer 50 van de geneeskrachtige duinplanten zijn naar mijn ervaring ook gewoon eetbaar. Sommigen daarvan hebben invloed op onze darmflora, waardoor ze gasvorming bevorderen, zoals kraailook of juist tegengaan, zoals peen en pastinaak. Andere planten bevatten vitaminen en/of mineralen, waar men onder verschillende omstandigheden (winter, armoede, lang verblijf op zee) gebrek aan kan krijgen. Een beetje van zo'n kruid kan dan al wonderen doen. Zo bevatten bessen van duindoorn en zuurbes veel vitamine C en de bladeren van brandnetel en duizendblad veel mineralen. Een goed voorbeeld hiervan is de bosaardbei, die in de duinen nogal eens op noordhellingen te vinden is, maar die het ook heel goed doet in de eigen tuin. De plant bevat looistof, wat slijm, suiker en zuren. De vruchten zijn rijk aan mineralen als ijzer, kalium, calcium en fosfor en bevatten veel basische stoffen en vitamine C. Thee van de bladeren werkt bloedreini-



De meest algemene en meest verguisde plant is ook één van de meest geneeskrachtige planten: de brandnetel (foto: Ruth van Crevel).

gend, urine-afdrijvend, verlichtend bij ademhalingsmoeilijkheden, heeft een opwekkend effect op het zenuwstelsel en wordt toegepast tegen diarree en geelzucht. De rauwe vruchten werken ook bloedzuiverend en opwekkend op het zenuwstelsel, maar hebben daarnaast een licht laxerende en koortstemperende werking. Linnaeus schreef dat hij zijn jicht met verse bosaardbeien was kwijtgeraakt, wat zeker zal samenhangen met de grote rijkdom aan basen. Een aftreksel van de wortel bevordert de genezing van jicht en leverziekten.

## Min of meer giftige planten

Ongeveer 25 geneeskrachtige duinplanten zijn min of meer giftig. Echt ongezond zijn de vruchten van aronskelk, asperge, bilzekruid, bitterzoet, dalkruid, doornappel, heggerank, lelietje der dalen, salomonszegel, sneeuwkllokje, vuilboom, wegedoorn en zwarte nachtschade. Als kruid zijn bijna alle boterbloemachtigen giftig, zoals: bosanemoon, bosrank en boterbloem, terwijl de blaadjes en knolletjes van speenkruid slechts onder bepaalde condities eetbaar zijn. Planten als kruiskruid en vingerhoedskruid bevatten zoveel giftige stoffen, dat gebruik ervan dodelijk kan zijn.

Hondstong bijvoorbeeld werd wel vermengd met varkensvet als zalf gebruikt: uiteraard bij hondenbeten, maar ook bij zweren en klierachtige gezwellen, terwijl Dioskorides het aanbeveelt bij door heet water veroorzaakte brandwonden, de Afrikaanse Romein Apuleius noemt het omstreeks 150 n.C., vermengd met olie, als oordruppels. Jacobs vermeldt in 1640 het gebruik van een aftreksel van het kruid met wortel als mondspoeling en gorgeldrank tegen keelpijn, Nijlandt beschrijft in 1682 hoe de in hete as gepofte wortel tot zetpil wordt gesneden tegen aambeien. Ook voor inwendig gebruik is het aanbevolen: tegen koorts, buikpijn, slijmvliesontsteking en chronische bronchitis. De pijnstillende en rustgevende werking van hondstong komt doordat het een curare-achtig werkend alkaloïde bevat dat in verse toestand door verlamming via het centrale zenuwstelsel dodelijk kan werken.

Zolang er verder niets bekend is van bereiding en dosering is het ten sterkste af te raden om dit soort planten te gebruiken zonder goede medische begeleiding. We zullen ons erbij neer moeten leggen dat er teveel detailkennis verloren is gegaan om de geneeskrachtige potenties van onze duin flora ten volle te kunnen benutten.

DRS. G.J. DE BRUYN IS ECOLOOG EN ADVISEUR VAN DE STICHTING DUINBEHOUD.