

Over de auteur

In het najaar van 2010, nadat zij al heel veel lezingen had verzorgd over allerlei zaken die je gezondheid negatief kunnen beïnvloeden, realiseerde Anneke Bleeker zich dat zij hierover tot in het oneindige zou kunnen blijven waarschuwen.

Een positieve tegenhanger moest er komen! Anneke nam het initiatief tot de invoering van *Gezond Verstand Avonden*. Er blijken heel veel deskundigen te zijn die een positieve boodschap te vertellen hebben: (huis)artsen, therapeuten, biologische boeren, schrijvers en vele anderen, die bereid zijn hun kennis met iedereen die dit horen wil, te delen.

Daarom vinden er iedere maand, op vele locaties in Nederland, *Gezond Verstand Avonden* plaats. Het streven is dit aantal nog verder uit te breiden, om ieder die dit wil in de gelegenheid te stellen, dergelijke lezingen bij te wonen.

Naast dat zij hierover schrijft, verzorgt Anneke ook lezingen over eetbare wilde bloemen en planten uit de eigen omgeving. Ook organiseert ze, in samenwerking met locatiehouders, wandelingen met betrekking tot dit onderwerp vanuit de *Gezond Verstand Avonden*-locaties.

Op de website www.gezondverstandavonden.nl is de uitgebreide agenda te vinden.

Anneke Bleeker

**Nooit geweten dat je
wiooltjes
kan eten**

*W***etenswaardigheden over
bloemen en planten
uit je directe omgeving**



Nooit geweten dat je viooltjes kan eten

Wetenswaardigheden over bloemen en planten
uit je directe omgeving

Copyright © 2012 Anneke Bleeker

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits de bron en de auteur worden vermeld.

Copyright © 2012 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872480

Nur: 440

Trefwoord: eten, gezondheid

Teksten en foto's: Anneke Bleeker

Portretfoto achterzijde omslag: Ernest Selleger

Redactie: Bianca Kroon

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Inhoudsopgave

Over de auteur	II
Inleiding	
Kruid, groente of onkruid?	1
Hoofdstuk 1 Alles wat je opsmeert moet je kunnen eten	7
Hoofdstuk 2 Keltisch zeezout	19
Hoofdstuk 3 Speenkruid	29
Hoofdstuk 4 Paardenbloem	33
Hoofdstuk 5 Viooltje	45
Hoofdstuk 6 Smeerwortel	49
Hoofdstuk 7 Watermunt	55
Hoofdstuk 8 Moerasspirea	59
Hoofdstuk 9 Zeekraal	63
Dankjewel	66
Gezond Verstand Avonden	67
Bronvermelding	68
Aanbevolen boeken	69

In dit boek hebben we geprobeerd een chronologische volgorde aan te houden. Sommige soorten groeien en bloeien uitsluitend in een bepaalde periode, sommige soorten zijn er al in de lente en groeien en bloeien door tot in de herfst.

Met betrekking tot de recepten spreekt het vanzelf dat alles wat we oogsten en gebruiken eerst GRONDIG gewassen wordt!

Op bladzijde 69 t/m 71 staan foto's van planten die in recepten door het gehele boek zijn gebruikt.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.

Anneke Bleeker

Inleiding

Kruid, groente of onkruid?

*K*ruiden ... een algemeen begrip.
Groente ... een algemeen begrip.

Onkruid ... eveneens een algemeen begrip. Kruiden en groenten worden geassocieerd met kokkerellen en onkruid met tuinieren.

Wie een hobbytuinier is zal het onkruid te lijf gaan; wie de tuin als laatste prioriteit stelt, zal alles gemakkelijker laten groeien en bloeien, maar dat heeft dan vaak meer met desinteresse te maken. Mensen die alles redelijk hun gang laten gaan, willen zich om die reden nog weleens verontschuldigen in de trant van: 'Te druk, andere bezigheden, dat onkruid groeit zo snel'.

Veel mensen, ongeacht of zij nu wel of geen 'tuinier' zijn, zien onkruid vaak als ongewenste, overdadige indringers. Kruiden en groenten die verwerkt worden in gerechten, hebben voor velen een andere waarde. Maar is het terecht dat we deze scheiding maken?

Kruid, groente of onkruid?

We vinden het heel normaal om groenten en kruiden in de groentewinkels te kopen en te verwerken in onze maaltijden. Ook hier zien we een onderverdeling die door de mens zelf is ingesteld.

Rabarber is een product dat overal te koop is. Zuring groeit overal waar je maar kijkt. Een plantengroep die familie is van de rabarber. Met andere woorden: ook hier zien we een scheiding.



De één heet groente en de ander heet onkruid. Alles wat we als onkruid betitelen, wordt vertrapt, gemaaid, met gif bespoten, kortom: zwaar ondergewaardeerd.

Wanneer we ons meer in deze materie verdiepen, komen we tot de ontdekking dat de door de mens ingestelde onderverdelingen ons hopeloos te kort doen.

Groenten in de groentewinkels bevatten niet meer de goede vitamines en mineralen die we dagelijks nodig hebben. De groenten in de supermarkten zijn over het algemeen van mindere kwaliteit dan wat er in een goed gesorteerde groentewinkel wordt aangeboden.

Als we dit weten, kun je jezelf de vraag stellen in hoeverre het aan te raden is om in supermarktketens de dagelijkse 'versproducten' te kopen.

Let eens op de uitstraling, de frisheid, hoe is het verpakt? Bij verpakte groente moet je zeer alert zijn op schimmelvorming. Gesneden groenten in een plastic verpakking, ook hier kun je bij jezelf te rade gaan of het echt zoveel werk is om zelf het mes ter hand te nemen en alles vers te verwerken.

De boviswaarde holt achteruit wanneer groente lang onderweg is en helemaal wanneer het gesneden en verpakt is en enkele dagen onderweg is voor het bij de consument op het bord ligt.

Het onderwerp 'boviswaarde' is uitvoerig beschreven in het boekje: *Nooit geweten dat je dit ook kan eten**.

Groente bevat niet meer datgene, dat het vroeger wel als vanzelfsprekend in zich had. Dit



heeft dan weer te maken met het gebruik van kunstmest, van de regeling vanuit de overheid dat mest geïnjecteerd moet worden, van zoveel zaken die nu zo anders zijn dan die onze voorouders hanteerden.

De moderne inzichten zijn geen verbeteringen en grote akkers die vol staan met slechts één enkel gewas zijn tegennatuurlijk, waardoor er van alles mis kan gaan in het groeiproces.

Door het gebruik van grote machines wordt de grond zwaar mishandeld, er is geen liefde meer voor de plant die een krop sla moet worden, of een struik boerenkool. Alles draait om grote oogsten en het liefst verdeeld over zo veel mogelijk producten, want de inkomsten zijn qua aandacht belangrijker dan de schoonheid van het eindproduct.

Heb je wel eens een rode kool open gesneden? Dat is genieten wanneer je daar oog voor hebt. Al die bladeren die zich om elkaar heen hebben gevouwen, de kleur, het is pure schoonheid.

De boer die grote landerijen met rode kool heeft zal echt niet lyrisch naar het eindproduct kijken. Wellicht wel in de trant van: goede oogst, dus een goed inkomen.

Of een slecht jaar met als gevolg een lagere opbrengst. De prioriteiten liggen anders. Maar wie een kool bekijkt met het oog dat ook gevoed wil worden, zal op een totaal andere manier genieten. Dan zal als logisch gevolg daarvan deze kool met liefde bereid worden.

Als diezelfde kool dan ook nog biologisch-dynamisch is gekweekt zijn we helemaal op de goede weg.

Vullen we deze gewassen aan met groenten en kruiden uit de natuur en we ervaren de energierijke invloed daarvan, dan zullen we het woord 'onkruid' niet meer gebruiken.

Zaden kennen geen grenzen. Kruiden komen overal op. De mens heeft in het verleden groentewinkels ingesteld en de keuze daarvoor gemaakt. Dat is zo gegroeid en dit heeft alles met economie te maken.

Aan zuring in het vrije veld verdient niemand iets, maar aan rabarber in de winkel wel.

Mijn boodschap is dat we niet allemaal als konijntjes het veld in gaan, absoluut niet, maar wie open staat voor wat er om ons heen groeit en bloeit, zal heel anders tegenover *alle* planten gaan staan.

Dan zie je opeens dat zevenblad een geweldig kruid is. In het vroege voorjaar leveren de eerste blaadjes heel veel vitaminen en mineralen aan ons als we deze nuttigen.

Het jonge blad is geweldig zodra het opkomt. In een later stadium smaken de jonge bladeren rauw nog steeds prima in salades, op brood, in soepen of pasta's. Wel op het laatste moment erin verwerken, om maar zo min mogelijk van de energiewaarde te laten verdwijnen.

Oudere bladeren kunnen gemakkelijk mee gestoofd worden; in hartige taarten verwerkt slaan zij ook al geen slecht figuur en de bloemen sieren een salade op. Deze zijn ook al eetbaar.

Wie het echt begrijpt en de tuin vol heeft met dit superkruid begrijpt dat hij of zij er iets mee zal moeten doen. Alles wat bij ons groeit, hebben wij nodig.

Wie de boeken over *Anastasia** heeft gelezen begrijpt dit als geen ander. Puur natuur is het sleutelwoord.

Daar kan geen plastic zakje met gesneden groenten in de winkel tegenop. Omdat is gebleken dat er steeds meer mensen openstaan voor deze informatie, heb je nu een volgend boekje in handen dat apart van en naast de eerdere versie gelezen en gebruikt kan worden.

Je bent al een hele stap verder in je denken ten opzichte van onkruid en kruid.

Wie daar niets van wil weten, heeft geen interesse en zal zijn

* uitgegeven door Schildpad Boeken, Bolsward, 2009, ISBN 9789077463123



of haar winkelwagen uitsluitend blijven vullen met producten in pakjes en zakjes waar toevoegingen in verwerkt zijn die we massaal zouden moeten vermijden.

Als leidraad hierbij noemen we het boekje: *Wat zit er in uw eten?** Dit is een informatief boekje dat velen al de ogen heeft geopend. Wie in de supermarkt loopt en net 'ontwakend' is, heeft dit nodig maar wie zijn kruidjes en andere aanvullingen uit de vrije natuur 'scoort' kan het boekje thuislaten.

De enige kanttekeningen bij het plukken uit de natuur zijn, dat je niets plukt naast drukke autowegen en niet naast landerijen waar men kunstmest gebruikt of mest injecteert.

Wanneer gif gespoten wordt, waait het overal naar toe, wees dus alert. Er is genoeg. Behandel een plant in de vrije natuur uiteraard met respect. Snoeien doet groeien, maar snoei wel met beleid en laat geen spoor van vernielingen achter.

Neem een mesje en eventueel een snoeischaar mee. Ook glazen potjes met water zijn handig, zeker wanneer de temperatuur hoger is, om het geogste geen kans te geven slap te worden.

Wanneer een gewas slapper wordt, gaat de boviswaarde direct omlaag en profiteren we nog niet optimaal van de kwaliteit die deze planten ons bieden. Pluk genoeg om te verwerken; je kunt beter dagelijks vers zoeken wat bij je maaltijd past dan een voorraad aanleggen. In sommige gevallen kun je wel een 'wintervoorraadje' aanleggen: plukken en direct invriezen.

Wie de klik heeft dat kruiden en groenten net zo voorhanden zijn in de vrije natuur als in de winkels zal avontuurlijke gerechten gaan samenstellen met veel energie, dus een hoge boviswaarde.

Combineer de 'standaard' groenten, kruiden en fruit met datgene wat, als aanvulling, je maaltijd compleet kan maken.

* uitgegeven door Bouillon Culinaire Journalistiek, De Bilt, 2007, ISBN 9789077788288



Verwondering

**Er zijn ogenblikken in het leven
die meer tellen dan alle andere**

**zo'n ogenblik is dit:
intens gelukkig zijn
met wat je ogen zien**

Ina Sipkes de Smit

Uit: Blijdschap voor jou



Hoofdstuk 1

Alles wat je opsmeert moet je kunnen eten

Als we deze kreet tijdens lezingen lanceren zijn er altijd mensen die onmiddellijk bevestigend knikken, maar over het algemeen is de reactie een 'vragende blik' of men reageert lacherig.

Als we dan een willekeurig huidverzorgingsproduct uit de supermarkt of drogisterij opnoemen, één van de vele bekende merken die in de roulatie zijn, je kunt er zo wel een paar bedenken, dan stellen we de vraag: "Zou je een pot of fles van dat of dat merk opeten?"

De algemene reactie is dan dat men begint te griezelen of meteen voluit roept: "Nee natuurlijk niet."

Dan moet je het ook niet opsmeren! Zo simpel is dat. Onze huid is ons grootste orgaan. Alles wat je opsmeert, wordt snel opgenomen en voor je er erg in hebt, zijn al deze stoffen verspreid door ons systeem.

Onze lever draait overuren door alles waarmee we onszelf beïnvloeden. Ons hart is belangrijk, maar de lever is nog belangrijker. Als de lever niet meer in staat is ons volledig te reinigen dan zal uiteindelijk het hart ook stoppen met kloppen.

Ons lichaam heeft te maken met veel invloeden waar de lever een hele klus aan heeft als we alles niet zo nauw nemen.

Dan stapelt veel zich op via de voeding, wat we opsmeren, inademen, via farmaceutische producten zoals vaccins, pillen en poeders. Kortom: wie overal aan meedoet en alles gelooft, zorgt ervoor dat zijn lever keihard moet werken.



Wat je opsmeert moet je kunnen eten; dan is zonnebrand ook uit den boze.

Wat gebeurt er met een teveel aan afvalstoffen?

Laten we even naar een willekeurig straatbeeld kijken. Veel etende mensen op straat. De jeugd doet ook al een aardige duit in het zakje door in de schoolpauzes van alles tot zich te nemen wat 'het overdenken' waard is.

Winkelwagens worden volgeladen met pakjes en zakjes bewerkt voedsel, waarin ingrediënten zijn verwerkt waarbij we de nodige vraagtekens zouden moeten zetten. Geef je ogen eens de kost als je in je eigen omgeving een supermarkt binnenloopt of door een drukke winkelstraat loopt.

Dit is nog maar een summiere opsomming, maar teruggaand naar alles wat we massaal opsmeren dan worden we ook niet vrolijk. Neem een willekeurige fles met lotion, badschuim of shampoo en lees eens wat de kleine lettertjes je vertellen over de samenstelling.

Inderdaad, een loep is geen overbodige luxe maar toch is negeren geen optie wanneer je openstaat voor een goede gezondheid.

Is het niet te zot voor woorden dat een doorsnee product rustig rond de zevenendertig ingrediënten kan bevatten?

De namen die je leest zijn vaak niet eens goed uit te spreken en alles wat op 'parabenen' eindigt moet zeker alarmerend overkomen.

Uit een onderzoek aan de *Universiteit van Reading* in het Verenigd Koninkrijk bleek 90% van vrouwen met borstkanker, van wie men de tumoren heeft onderzocht, minstens één vorm van parabenen in hun borstweefsel te hebben.

Via shampoos, lotions en andere smeersels komen al deze stoffen in ons systeem.

De lever kan de hoeveelheid stoffen die we gemiddeld

allemaal naar binnenwerken en opsmeren niet meer verwerken, met alle gevolgen van dien.

Gifstoffen stapelen zich op en het lichaam heeft daar een oplossing voor bedacht in de vorm van 'opslag in vet'.

Obesitas heeft vaak niets te maken met te veel eten, maar met ondervoeding en gifopslag. De gifstoffen worden door het vet ingekapseld en vastgehouden waardoor dat een levensreddende actie van het eigen lichaam is.

Wanneer dit niet zou gebeuren dan konden we ervan op aan dat velen zo voor je voeten neer zouden vallen. De lever kan maar een bepaald percentage verwerken, denk aan de vuilverbranding in je omgeving.

Er is een bepaalde capaciteit afval die men qua ruimte, opslag, personeel en ovens kan verwerken. Wanneer er nu opeens grotere hoeveelheden afval worden aangeleverd dan men gewend is te verwerken, ontstaat er een opeenstapeling en zal het bedrijf in disorde raken.

De omgeving zal dit merken en alles is uit balans. Dit gebeurt ook met ons lichaam wanneer de lever letterlijk overbelast is, het niet meer aankan omdat de aanvoer veel groter is dan de mogelijkheid om te zuiveren.

Alles is uit balans!

Bij de vuilverbranding zal het vuil buiten gestort worden met alle gevolgen van dien. Ongedierte zal er op afkomen, de stank zal, als het afval maar lang genoeg blijft liggen hevig zijn, omdat de aanvoer steeds maar doorgaat. Het bedrijf raakt uitgewerkt want niets klopt meer, personeel is uit balans en een groot gebied er omheen wordt eveneens door dit voorval geraakt.

Wanneer wij de lever hevig overbelasten, gebeurt in principe hetzelfde. In plaats van alles buiten neer te storten zal het gif echter worden verpakt en opgeslagen in vet.

Het resultaat is obesitas op grote schaal, waar weer handig op ingespeeld wordt met speciale programma's waar veel

mee verdiend wordt. Afslanken is het motto! Als enig pluspunt ervaren de bedrijven die deze producten maken en verkopen een goede omzet.

Maar je kunt ook hier de vraag stellen of het allemaal gezond is voor ons lichaam. De klant zal veelal nog meer achter de wagen raken, nog gefrustreerder worden, want afslanken via allerlei prachtige programma's is niet gezond en zij geven al helemaal geen blijvend resultaat.

We zouden bij de bron moeten beginnen: naar de voeding kijken, maar net zo belangrijk is het om de verzorgingsproducten niet te negeren. Want wist je dat je door het gebruik van lippenstift en oogschaduw die je over het algemeen bij de drogisterijketens of de supermarkten koopt, het risico loopt lood op je lippen en oogleden te smeren? En dat lood op deze wijze dus in je systeem terechtkomt?

Wist je dat zonnebrandcrème ons juist ziek maakt? Het is juist noodzakelijk dat we vitamine D, via de zon, echt hardlopend toe moeten laten! Zonnebrandcrème bevat verkeerde stoffen en legt een soort filmpje op de huid zodat er een blokkade optreedt, waardoor ons lichaam wordt misleid en het, met hulp van het zonlicht, geen vitamine D kan aanmaken.

Heb je weleens een boek gelezen van Andreas Moritz? Wanneer je het boek leest met de titel: *Kanker is geen ziekte ... maar een overlevingsmechanisme**, zul je het verhaal over zonnebrandcrème tegenkomen, maar ook wat kanker werkelijk is als gevolg van datgene wat wij ons zelf massaal aandoen.

Positief is, dat je zelf het tij kunt keren. Wanneer je de informatie tot je neemt op het moment dat je niet in paniek bent maar nieuwsgierig, dan ga je heel anders tegenover veel aspecten staan.



* uitgegeven door Ankh-Hermes, Utrecht, 2009, ISBN 9789020203059

Dan zul je als het ware spelenderwijs op ontdekkingsreis gaan en is het leuk steeds meer te weten te komen om jezelf, je gezinsleden, mogelijk kleine of grote kinderen en/of kleinkinderen te inspireren met je opgedane kennis.

Wanneer je deze informatie eenmaal hebt, gaan nog veel meer dingen heel logisch worden. Tegenwoordig worden we door onze huidige leefomstandigheden helemaal weggehouden van datgene wat puur natuur is en in het verleden als heel normaal werd ervaren.

Denk jij nu echt dat men het decennia lang heeft gemist dat er geen smeersels in gekleurde potten en flessen waren? Welnee, men gebruikte puur natuurlijke producten.

Wat je opsmeert moet je kunnen eten! Als je kokosvet eet, kun je het ook opsmeren. Hierbij wel de kanttekening dat het om de *niet*-ontgeurde versie gaat. De fabrikanten willen graag iedereen tevreden stellen en zo haken zij in op de wens van consumenten die de kokoslucht of -smaak niet direct kunnen waarderen. Dit is tenminste wat men ons wil laten geloven.

Wat werkelijk is gebeurt, dat men hiervoor vaak de afgekeurde partijen kokosnoten gebruikt die bedorven zijn, ranzig en dus ongezond. Het vreemde is ook, dat de bewerkte (ontgeurde) versie van het kokosvet goedkoper is dan de niet-ontgeurde! Dit zou je alleen al aan het denken moeten zetten!

De pure kokosproducten zijn te nuttigen en op te smeren.

Zo ook ghee boter, oftewel geklaarde boter. Ghee is een heerlijk product waar je in kunt bakken en braden maar net zo gemakkelijk kun je dit vet gebruiken om op je lichaam te smeren.

Daarnaast zijn er goede oliën, zoals rozenolie, lavendelolie en andere soorten maar dan wel de pure, natuurlijke merken. Laat je niet verleiden door goedkope aftreksels.

Persoonlijke ervaring

Uit persoonlijk opgedane ervaringen kan ik vertellen dat ik in

het verleden altijd liep te smeren; overal had ik wel een pot vet staan. Naast het bed, in de auto, in mijn winkel die ik toen had.

Omdat ik workshops gaf op het gebied van huis- en tuindecoraties hadden mijn handen erg te lijden. De materialen deden hier geen goed aan, dan weer met je handen in koud water, dan weer sjouwen op de veiling ... Om een lang verhaal kort te maken: de omstandigheden waren verre van ideaal om gave handen te hebben. Vooral vanaf de herfst tot in het voorjaar met de decembermaand als waar hoogtepunt.

Zelfs wanneer ik binnen was kon ik, bij oostenwind, ook mijn lol op. Dat was helemaal een malle ervaring, maar de luchtvochtigheid, vorst en andere weersinvloeden spelen dan ook door.

Mijn hielen en knieën waren ook regelmatig aardig gehavend; niets hielp. Terugkijkend hielp al dat smeren ook niet. Ja, voor even, want ruwe handen zijn niet prettig, je blijft gemakkelijk haken en het voelt niet fijn. Dus het was voor een moment even een oplossing.

Doordat ik vele jaren letterlijk hardhandig met mijn handen was omgesprongen, ontwikkelde de irritatie zich van kwaad tot erger. Ik bedacht steeds andere oplossingen om het tij te keren.

Katoenen handschoenen aan nadat ik mijn handen goed had ingevet. Zo een tijdje zitten voor het naar bed gaan of zelfs aanhouden.

Het was het gevolg van de werkomstandigheden, dacht ik ...

Totdat de knop op een gegeven moment omging en alle producten met al hun beloftes onze deur voorbij gingen.

Geen smeersel voor dit of dat, geen dag- of nachtcrème, of andere verleidelijke aanbiedingen. Ik was al niet gecharmeerd van alle producten die doen voorkomen of dat verschil tussen dag of nacht noodzakelijk is; daar viel ik al niet voor.

De dagcrème gebruikte ik net zo goed voor de nacht. De doorgewinterde schoonheidsspecialiste zal bij het lezen van deze uitspraken de wenkbrauwen wel fronzen, maar omgekeerd doe ik

dat ook als je de kennis hebt van wat al die zogenaamde goede producten kunnen veroorzaken.

Schoonheidsspecialistes mogen er van mij zijn, als zij maar producten gebruiken en adviseren die van A tot Z natuurlijk zijn zonder ook maar één enkele toevoeging.

Terugkomend op mijn eigen ervaring: ik ben op een bepaald moment alleen nog rozenolie gaan gebruiken. We eten de goede vetten, wat wil zeggen: kokosvet, ghee boter en roomboter.

Alles biologisch en de ghee boter en roomboter het liefst ook nog dynamisch en van rauwe melk. Een goede gezondheid ontwikkelen en behouden is: je innerlijk goed voeden en je uiterlijk voorzien van gifvrije producten.

Olijfolie, van goede kwaliteit kun je eveneens gebruiken om je lichaam mee in te smeren. Je kunt dit eten en dus automatisch ook opsmeren. Is dit gek?

Hoe gek is het om een pot van een willekeurig merk bij de drogist vandaan te verwerken in je voeding? Inderdaad dat is gek, dat zal een ieder uit het hoofd laten. Als je er ook zo over denkt moet je het zeker niet opsmeren want je huid is je grootste orgaan en je lever heeft het zwaar te verduren.

Wat je opsmeert moet je kunnen eten.

En mijn verhaal eindigt heel positief, want ik heb geen vervelende kloven en andere onregelmatigheden meer aan mijn handen, knieën en hielen. De behoefte om nu overal vervangende flessen en potten neer te zetten is er ook niet meer. Geen fles olijfolie of een pot kokosvet in de auto. Af en toe smeer ik mijn handen in, gewoon ook omdat dit lekker kan zijn.

Kokosvet is echt plezierig om te gebruiken. Ghee boter, je kunt van deze vetten zelf een smeersel maken met extra toevoegingen.

Graag geef ik het recept voor een samenstelling van ghee boter gevoed met goudsbloemen. In plaats van deze geklaarde boter kun je ook kokosvet gebruiken.

Boeken geven de kennis door van velen. Daarom reik ik het boek aan dat geschreven is door Julia Kang. Julia belicht in haar boek de complete problematiek omtrent gifstoffen, vanaf het prilste begin van de mens in wording, oftewel wat de moeder al heeft opgestapeld voor, tijdens en na de zwangerschap en wat de baby na de geboorte verder mee krijgt.

Lichaamsverzorging is een onderwerp wat Julia ook behandelt en omdat wij elkaar in veel zaken

ondersteunen, is het geen gek idee het boek *100% gifvrij** te lezen.

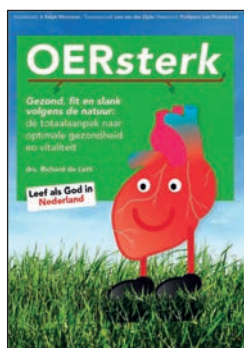
In het boek *OERsterk***, geschreven door drs. Richard de Leth, staat dikgedrukt boven een alinea: 'De badkamer als chemisch laboratorium'.

Dit zegt toch genoeg? Ook Richard vertelt exact dezelfde dingen; dat zijn al verschillende personen die onafhankelijk van elkaar met dezelfde gegevens naar buiten komen. Wie onze lezingen heeft gehoord, kent deze uitspraken ook al langer.

Een natuurlijk smeersel gevoed door goudsbloemen

Het geeft voldoening wanneer we pure gewassen gebruiken in onze voeding. Heel veel om ons heen in de vrije natuur is eetbaar, maar tevens te gebruiken in verzorgingsproducten.

Een simpele zalf van ghee boter of kokosvet is heel eenvoudig te



maken. De goudsbloem heet officieel *Calendula officinalis*. 'Officinalis' betekent: geneeskrachtig en dat is de reden dat we het als heel normaal ervaren dat er veel cosmeticaproducten zijn die met goudsbloemen zijn gevoed.

Het vervelende is dat veel reguliere producten tevens zijn voorzien van hulpstoffen die je nu juist niet op moet smeren. Dat is eigenlijk heel tegenstrijdig als je erover nadenkt. Het ene bestanddeel heelt je, is goed, en heeft een goede uitwerking op je lichaam. Maar als er verkeerde hulpstoffen inzitten, is het hele product uit balans want die werken mogelijk tegen je, in plaats van dat ze je helpen.

Gebruik veel van dergelijke smeersels op je huid en al die niet-veilige hulpstoffen worden uiteindelijk in het lichaamsvet opgeslagen of ze verstoren processen in ons systeem.

Dan kun je jezelf de vraag stellen: "Ben ik wel zo geholpen met dat product?" Wanneer je een verzorgingsproduct koopt, blijf dan alert, ook in natuurwinkels.

Lees altijd de etiketten, dan kom je niet voor verrassingen te staan.



Wie het pure uit de natuur kan waarderen en er echt lol in heeft steeds meer zelf te verzamelen en zelf te maken kan het volgende recept eens uitproberen.

* uitgegeven door Nieuw Amsterdam, 2011, ISBN 9789046811214

** uitgegeven door Uitgeverij de Leth, 2012, ISBN 9789081899000



RECEPT

goudsbloemzalf

Benodigheden:

500 ml. ghee boter
(rauwmelkse ghee boter
zie: www.remeker.nl)

Een bos goudsbloemen,
liefst uit eigen tuin
(onbespoten of biologisch
gekocht). Je kunt alles
gebruiken, bloemen,
stelen, bladeren en
eventueel zaaddozen,
oftewel met huid en haar.

Eventueel voor de
geur een paar druppels
etherische olie, rozen- of
lavendelolie.

Glazen potjes.

Blanco stickertjes, om
de datum te noteren.

Werkwijze:

Smelt de ghee boter of het kokosvet. Dit mag absoluut niet beginnen te pruttelen, puur alleen maar smelten.

Ondertussen de gewassen goudsbloemen fijnsnijden op een houten broodplank. Plastic trekt de goede energiewaarde omlaag, zie de uitleg over Bovis-waarde op bladzijde 10 van *Nooit geweten dat je dit ook kan eten*.

Als het vet gesmolten is dan voeg je drie

flinke handen fijngesneden goudsbloemen toe en roer je alles goed door met een houten pollepel.

Voeg eventueel de etherische olie toe en haal daarna de pan met inhoud van het vuur en laat deze minimaal vierentwintig uur staan.

Het vet zal gaan stollen en de goudsbloemen zullen hun goede stoffen achterlaten in het vet.

Zet vervolgens de pan weer op het vuur. Laat de inhoud op dezelfde wijze smelten. Het mag absoluut niet gaan koken!

Giet dan de inhoud van de pan door een zeef. De goudsbloempulp kan daarna weggegooid worden.

Giet het gesmolten vet in glazen potjes, waar je een stickertje op doet met de bereidingsdatum.

Zo kun je deze voorraad een halfjaar bewaren in de koelkast. Als je dan voor het dagelijks gebruik wat van het vet in een klein potje buiten de koelkast bewaart, kan dit, als het op is weer aangevuld worden uit je voorraad.

Wanneer je een potje van 300 ml ghee boter of kokosvet gebruikt, dan voeg je naar verhouding wat minder goudsbloemen toe.

**Zoals een zonnestraal een bloem
doet opengaan, kan een vriendelijk woord
een gezicht doen stralen.**

— Paul van den Bergh



**Een goede tuinman kan de compost zien in de roos en de roos in de compost.
Zonder compost zijn er geen rozen, zonder rozen is er geen compost**

— Thich Nhat Hanh

Hoofdstuk 2

Keltisch zeezout

Zout, of eigenlijk: water en zout.
Water is belangrijk voor onze gezondheid. De combinatie water en zout is mogelijk nog belangrijker want als we alleen water drinken dan spoelen we kostbare mineralen weg uit ons lichaam.

Dokter Batmanghelidj verwoordt dit prachtig in zijn boek: *Water, het goedkoopste medicijn**. Wanneer wij over zout spreken, hebben we het niet over het witte gif uit de supermarkten.

Gezond zout, dat is wat we nodig hebben. Keltisch zeezout uit de Guérandestreek in Bretagne, Frankrijk, is een fantastisch product en veelzijdig in gebruik.

Het wordt volgens een 2000 jaar oude traditie met de hand geschept uit zoutpannen.

Er bestaan twee vormen, grof en fijn.

Als 'sel gris' (grijs zout), ook wel 'gros sel marin' genoemd, oftewel grof zeezout.

'Fleur de sel' (bloem van het zout) is het witte tafelzout maar dan wel van bovengenoemde versie. Dit is de bovenste laag van het zeezout, ongeveer anderhalve centimeter, die eraf geschept wordt. Daaronder ligt de grove versie die grijs is door de klei die niet in de bovenste laag is doorgedrongen.

Keltisch zeezout is helemaal compleet. Het is ongezuiverd, ongeraffineerd en onbe-

