

Anntje is een moderne kruidenvrouw

'Ik wil mensen leren hoe krachtig kruiden zijn'

Kruidenvrouw Anntje (40) is een begrip in België. Ze weet alles van kruiden, geeft er workshops en cursussen over en schrijft boeken. Anntje: "Gezond leven is verrassend eenvoudig dankzij deze heilzame plantjes."

Anntje: "Het is jammer dat we zo ver van de natuur verwijderd zijn geraakt en eerder een pil nemen om een kwaal te verlichten of te genezen dan een kruid. In de natuur groeit van alles waar de mens baat bij heeft. Buiten tijd doorbrengen, te midden van veel groen, is sowieso heel erg heilzaam. Onderzoek heeft aangetoond dat als je wandelt in het bos, je weerstand omhoog schiet. Het is zo ontspannend, dat je stresshormonen in snel tempo afnemen, waardoor je immuunsysteem een boost krijgt."

Anntje weet uit eigen ervaring dat de natuur je erbovenop kan helpen. Ze groeide op in een warm gezin, in een fijn huis mét kruidentuin. "Mijn moeder was altijd in de tuin bezig. Ze hield van alles wat groeide en bloeide, en kende de heilzame werking van kruiden. Als ik verkouden was, maakte ze heerlijke tijmthee en als ik huiswerk moest maken, bracht ze me vaak een kop rozemarijnthee of citroenmelissethee. Deze kruiden stimuleren je concentratie."

In Anntjes tienerjaren werd ze zelf gegrepen door de kracht van kruiden. "Op de middelbare school kreeg ik last van onverklaarbare

klachten. Ik kon moeilijk in slaap komen, had problemen met mijn spijsvertering en was vaak duizelig. Voor de zekerheid liet mijn moeder mijn bloed onderzoeken, het was een van de zeldzame keren dat ze me naar de huisarts stuurde. Uit dat bloedonderzoek kwam niets; ik was zo gezond als een vis. Natuurlijk was ik blij dat er niets ernstigs aan de hand was, maar ik ging wel op onderzoek uit. Achteraf gezien kwamen mijn klachten voort uit stress. Op de middelbare school was het alles minder vrijblijvend dan op de lagere school. Ik moest meer huiswerk maken en wilde het allemaal goed doen. De druk om te presteren was hoog. Daar kwam bij dat mijn lichaam veranderde door de puberteit. Mijn wisselende hormoonhuishouding was wellicht ook van invloed."

Weldadige thee

Net als haar moeder ging Anntje met kruiden aan de slag. Ze ontdekte dat thee van citroenmelisse verlichting bracht bij spanningen. "Nog steeds ben ik groot fan van citroenmelisse. Het plantje groeit heel goed in de tuin of op je balkon, en de thee die je ervan kunt zetten, is weldadig. Het mooie aan citroenmelisse is

dat het een kalme energie geeft. Je voelt je er energiek door, maar het geeft tegelijkertijd een ontspannen gevoel. Het effect is heel anders dan bij koffie. Je kunt rustig een kop citroenmelissethee drinken voor het slapengaan. Er zijn verschillende soorten kruiden en citroenmelisse behoort tot de aromatische categorie. De geur heeft een ontspannend effect op je zenuwstelsel.

In mijn tienerjaren dronk ik veel brandnetelthee. Ook dit kruid geeft energie. En ik verdiepte me in de natuurgeneesmiddelen van de Zwitserse kruidengeneeskundige Alfred Vogel. Zo leerde ik dat goede vetzuren gezond zijn voor het brein. Na een tijdje experimenteren voelde ik me weer fit."

Vol passie

Het is inspirerend om Anntje gepassioneerd over kruiden te horen praten. Je krijgt er zin van om naar buiten te rennen, brandnetels te zoeken en daar verse thee van te trekken. "Brandnetels hebben op dit moment van die frisse, jonge blaadjes. Die zijn heerlijk. Als ik daar thee van zet, proef ik de lente. Wist je trouwens dat kruiden ook veel vitaminen en mineralen bevatten? Wilde planten groeien,



WIST JE DAT...

- ... **basilicum** je concentratie verhoogt, de helderheid van je geest verbetert en je vrolijk maakt?
- ... **citroenverbena** rust geeft en verzachtend werkt op de slijmvliezen? Het kruid wordt onderzocht op haar doeltreffendheid bij het prikkelbare darmsyndroom.
- ... **citroenmelisse** weldadig is voor iedereen die zichzelf altijd pusht meer dingen gedaan te krijgen en zichzelf daardoor uitput? Het kruid werkt opbeurend en heeft een rustgevend effect bij hartkloppingen en angst. Citroenmelisse helpt ook om maag- en darmklachten, veroorzaakt door stress, te verzachten.
- ... **rozemarijn** ideaal is voor mensen die moeilijk op gang komen en zich vaak wat loom voelen? Rozemarijnthee maak je door een halve eetlepel verse naaldjes tien minuten te laten trekken in een kopje gekookt water.
- ... **dille** helpt tegen een opgeblazen gevoel en brandend maagzuur? Een theelepel van de zaden overgoten met een kopje kokend water helpt je van dat zware, opgeblazen gevoel af.
- ... **salie** helpt tegen keelpijn en hoest? Ook verlicht het als je last hebt van een moeilijke spijsvertering én werkt het versterkend op je zenuwstelsel.
- ... **tijm** helpt tegen verkoudheid en griep? Maak er een siroop van door flink wat takjes tijm in heet water een nacht lang te laten trekken. Als je dit water afzeeft en aanvult met een half deel suiker, is je siroop klaar.

in tegenstelling tot veel gekweekte planten, op een bodem die nog rijk is aan mineralen. Ze zijn daarom uiterst voedzaam. Brandnetel zit vol calcium, zink en chroom: stoffen die belangrijk zijn om ons lichaam goed te laten werken."

De natuur is heilzaam voor lichaam en geest. Inmiddels weet Anntje dat ze dicht bij de natuur moet zijn om zich goed en gelukkig te voelen. Toch was het een harde leerschool hierachter te komen en er concrete acties aan te verbinden.

"Na de middelbare school verhuisde ik voor mijn studie naar de stad. Ik studeerde voor vertaler, omdat ik ontzettend van taal en schrijven hou. Daarna vond ik een baan in het onderwijs. Het lesgeven vroeg veel van me. Ik stond voor verschillende klassen. Overdag was ik bezig met de kinderen, 's avonds maakte ik lesmateriaal en bereidde lessen voor de volgende dag voor. Ik had



'Door kruiden én te wandelen, kwam ik langzaam mijn burn-out te boven'



last van spanningen, maar drukte die weg. Ik dacht dat ik door moest gaan. Eigenlijk hield ik mezelf voor de gek. Doordat ik niet naar mijn lichaam luisterde, zag ik niet dat ik afstevende op een burn-out."

De ommekeer

Vijftien jaar geleden stortte Anntje in. Ze was zo uitgeput, dat ze nergens meer energie voor had. "Alles voelde als een enorme opgave. Zelfs iets kleins als het drogen van mijn haar. Maandenlang deed ik helemaal niets. De ommekeer kwam toen ik in de natuur ging wandelen. Ik merkte dat dit me goed deed, net als de kruiden die ik nam. Het lukte me steeds langere wandelingen te maken, mijn energie kwam terug. Ik leerde in die zware periode veel over mezelf. Zo ontdekte ik dat ik niet in een vast stramien wil leven, met strikte werktijden. Ik hou van hard werken, maar heb het ook nodig om overdag

de natuur in te gaan. Veel mensen zien het als een luxe om buiten te zijn, maar het is iets wat eigenlijk iedereen nodig heeft, wat goed voor ons is. Ik ontdekte ook dat ik niet goed gedij in een drukke stad. Samen met mijn vriend woon ik nu in een huis dicht bij het bos. Dat bevalt ontzettend goed."

Door haar burn-out gooide Anntje haar leven rigoureuus om. Ze verhuisde naar 't platteland, verruilde haar baan op de middelbare school voor deeltijd lesgeven aan volwassenen en volgde een opleiding tot gezondheidsconsulent, omdat ze anderen wilde helpen zich goed te voelen. En wéér werd ze gegrepen door de kracht van kruiden.

"Tijdens de opleiding leerden we van alles over voeding en over kruiden. Ik vond dat zo interessant, dat ik me er na de opleiding verder in ben gaan verdiepen. Kruiden kunnen mensen ontzettend goed helpen bij kwaaltjes. Ik vind dat we daar meer gebruik van moeten

maken. Daarbij wil ik wel meteen zeggen dat je ze niet kunt inzetten bij ernstige ziekten. Met andere woorden: je kunt kruiden niet gebruiken om kanker te genezen. Ik lees weleens berichten als: 'Paardenbloem geneest kanker'. Daar kan ik verschrikkelijk kwaad om worden. Dergelijke berichten kloppen niet en brengen de kruiden in diskrediet. Want een paardenbloem kan wél de spijsvertering ondersteunen. Zo kan paardenbloemthee verlichting geven als je last hebt van brandend maagzuur."

Niet zelf plukken

Goede voorlichting is volgens Anntje essentieel als het om kruiden gaat. "Ik raad het af zelf de natuur in te trekken om kruiden te plukken. Je kunt alleen wilde kruiden gebruiken als je zeker weet dat je het juiste kruid hebt en precies weet hoe je het moet bereiden. Je kunt kruiden het beste als preparaat kopen bij een

LE: "Om berichten
ardenbloem
est' kanker' kan
schrikkelijk
nd worden.
appen niet
engen kruiden
krediet."

'Overgangs- klachten? Wilde asperge brengt je lichaam weer in balans'



officiële kruidenteler. Zelf bestel ik veel kruiden bij Anntjes Heilzame Kruiden, een Nederlands bedrijf."

Omdat ze zo van schrijven houdt, begon Anntje in 2012 met een blog: kruidigleven.be. "Er valt zo veel te ontdekken over kruiden en ik vind het leuk mijn kennis te delen. Door de media worden we gebombardeerd met ingewikkelde gezondheidsinformatie, maar volgens mij is het verrassend eenvoudig om gezond te leven."

De blogs waren al snel een succes. Ze begon ook cursussen te geven, bijvoorbeeld over welke kruiden de gezondheid van een vrouw kunnen ondersteunen. En tijdens workshops geeft ze groepen uitleg over kruiden. Gaan die over kruiden in het wild, dan trekt ze met de cursisten de natuur in.

Wens in vervulling

Anntje leidt inmiddels het leven dat ze altijd heeft willen leiden. "Een uitgever vond mijn blogs interessant en vroeg me een boek over kruiden te schrijven. Daarmee ging een grote wens in vervulling. Ik schreef *Superbuikgevoel*, een boek waarin staat hoe je met kruiden je spijsvertering kunt verbeteren.

Je spijsvertering bepaalt voor een groot deel hoe gezond, fit en mentaal veerkrachtig je bent en is dus waanzinnig belangrijk. In dit boek beschrijf ik hoe je spijsverteringsklachten als een opgeblazen gevoel en oprispingen

onder controle krijgt. Ook schreef ik het boek *Puur natuurlijk vrouw*, over hoe je PMS, een onregelmatige menstruatie, overgangsklachten en een gebrek aan lustgevoel met kruiden kunt tegengaan."

Op dit boek kreeg Anntje heel veel reacties. En ook vragen, met name over de overgang. Daarom heeft ze een nieuw boek geschreven: *Puur natuurlijk door de menopauze*. Dit boek, dat in mei verschijnt, bevat een praktisch overzicht van kruiden en natuurlijke remedies die je kunt gebruiken om je lichaam sterk en gezond te houden. Voor, tijdens en na de menopauze. Zo schrijft ze in haar boek over de adaptogene kruiden: kruiden die balans kunnen brengen in het lichaam. Zoals wilde asperge, die de bijniere kan ondersteunen. "Je bijniere maken hormonen aan die belangrijk zijn voor het lichaam. Tijdens de overgang verandert de hormoonhuishouding en moeten de bijniere harder werken. Stress kan bijniere uitputten. In de overgang kun je eerder last krijgen van bijniereuitputting. Wilde asperge brengt je bijniere weer in balans."

En zo zijn er nog veel meer kruiden die je bij allerlei klachten kunnen helpen. Anntje vertelt er graag over. "Ik zie het als mijn missie mensen dingen over kruiden te leren. Soms worden kruidenvrouwjes heksen genoemd. Hoewel ik het niet fijn vind als kruiden worden geassocieerd met spiritualiteit - omdat ze er niets mee te maken hebben - vind ik dit niet erg. Heksen waren wijze vrouwen die veel wisten van de heilzame werking van kruiden." ♥

Kruiden die verlichting geven tijdens de overgang

- **Salie:** vult op een milde manier het oestrogentekort aan. Salie werkt bovendien kalmerend op je warmteregulerend centrum, waardoor opvliegers afnemen.
- **Rode klaver:** helpt het hormoonmetabolisme te regelen. Je kunt er erg lekkere thee van maken.
- **Duindoornbessen:** zitten vol Omega 7, een vetzuur dat een bevochtigend effect heeft op droge slijmvliezen en weefsels en daarom niet alleen werkt tegen vaginale droogte, maar ook tegen een droge huid, mond en droge ogen.
- **Wilde yam:** heeft soortgelijke eigenschappen als DHEA, een hormoon dat in hoge mate bepaalt hoe vitaal je blijft. Wilde yam helpt de hormonale balans op peil te houden doordat het de bouwstenen voor hormonen aanlevert.

Weten welk kruid rustgevend werkt? Je leest het op vriendin.nl. Kijk ook op www.kruidigleven.be voor meer info over kruiden, recepten en Anntjes workshops en boeken.



REAGEREN?

Heb jij baat gehad bij (verschillende) kruiden en wil je daarover vertellen? Mail je verhaal naar post@vriendin.audax.nl.

