

# GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief november 2023

## Voorwoord:

Beste lezer,

Vorige maand is het mij niet gelukt om een nieuwsbrief te maken, maar hier is er weer één. Deze keer wat leuke herfsttips met dingen die je in de wilde natuur kan vinden en die helpen bij klachten. Lekker zelf aan de slag als je dat leuk vindt. Heb je vragen? Neem gerust contact met mij op.

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

---

## KASTANJES:



De herfst komt er aan en er zijn weer volop kastanjes te vinden die diverse gezondheidsvoordelen hebben.

Wandel dus eens het bos in en zoek een klein tasje vol. Let wel op welke kastanje je hebt. Wilde of

paardekastanje kan je echt niet eten en de tamme kastanje wel. Beide hebben andere gezondheidsvoordelen. Je herkent een wilde/ paardekastanje aan een handvormig samengesteld blad, terwijl de tamme kastanje een lang- en lancetvormig blad heeft. De wilde zijn mooi rond en glad, terwijl de tamme wat ovaler zijn en een pluimpje aan de bovenkant hebben. De tamme kastanje heeft een bolster met veel ruwe dunne en scherpe stekels. Vaak zitten er meerdere kastanjes in 1 bolster. De wilde kastanje heeft veel minder stekels en die zijn stomper. Die kan je beter vastpakken. Je kan een tamme kastanje eten als deze naar de bodem zinkt in water. De tamme kastanje bevat wat meer koolhydraten en zit vol met voedingsvezels, mineralen en vitamines B en E. Online zijn allerlei recepten te vinden voor gepofte tamme kastanjes.

Je kan van beide soorten ook een aparte tinctuur maken (de kastanje soorten niet mixen met elkaar). Snij daarvoor de kastanjes in stukjes en schep ze in een schone glazen pot. Vul de pot met wodka tot de deksel en doe de deksel erop. Dan op een lichte plaats zetten (niet in direct zonlicht) en 3-4 weken laten staan. Elke

dag even goed schudden. Daarna zeven en in een donker gekleurd flesje overgieten en wegzetten. De tinctuur is klaar. De tinctuur kan je 2-3 keer per dag nemen en 10-15 druppels per keer.

Tamme kastanje is goed voor hoestklachten (vooral bij verslijming) en bronchitis. De wilde kastanje is juist goed voor de doorbloeding. Het herstelt de venen en veneuze aandoeningen zoals spataderen, aambeien, spierkrampen etc. Ook helpt deze kastanje om zwelling af te laten nemen, winterhanden en voeten, Raynaud en andere klachten die met doorbloeding te maken hebben. Een ketting van wilde kastanjes in de kledingkast helpt trouwens ook tegen motten.

Je kan van de wilde kastanje-tinctuur ook een zalf maken om de huid mee in te smeren en zo de doorbloeding te stimuleren. Bijvoorbeeld de benen. Dan verwarm je 70 ml olijfolie au-bain-marie en voeg je er 7 gram bijenwas aan toe tot het gesmolten is. Dan haal je het van het vuur en klopt je er 50 ml kastanje tinctuur doorheen tot het een dikkere crème wordt. Schep dit in een schoon potje en doe de deksel erop als het helemaal afgekoeld is. Ook kan je van wilde kastanjes een wasmiddel maken. Snij 5 wilde kastanjes in vieren en doe deze in een pot gevuld met water. Laat dit een nacht staan en zeef de volgende dag. Daarna 1 TL bakingsoda toevoegen aan het water, goed schudden en het wasmiddel is klaar. Goed voor het milieu en erg goedkoop voor de portemonnee.

Krokussenweg 8  
2665ND Bleiswijk  
06-12040195  
[info@goedalternatief.com/](mailto:info@goedalternatief.com) [www.goedalternatief.com](http://www.goedalternatief.com)



---

### MEIDOORN:



Vanaf september tot november kan je de rode bessen plukken van de meidoorn. Let wel goed op dat je de juiste plant hebt gevonden. De meidoorn is vooral een goed middel voor het hart en hoge bloeddruk. Het herstelt het hart en verbetert de doorbloeding van en naar het hart. Ook verbetert het de algemene doorbloeding en verlaagt de bloeddruk.

Je kan er een tinctuur van maken zoals hiernaast beschreven (3 weken laten staan) of een heerlijke siroop. Heb je duidelijke hartklachten, ga dan niet zomaar aan de slag met deze tinctuur, maar vraag altijd medisch of therapeutisch advies.

De siroop maak je door 1 kilo bessen te wassen en te koken in een klein beetje water op laag vuur voor 2 uur. Daarna zeven door een vergiet en al het sap eruit persen. Dan naar smaak honing toevoegen of een andere zoetstof en het sap van 2 citroenen. Dan weer opnieuw even koken. Daarna het sap in een schone fles gieten en direct afsluiten. De flessen kan je op een koele en donkere plek bewaren. Na opening in de koelkast bewaren.

Je kan er ook een likeur van maken. Laat 500 gram meidoornbessen en 10 rozebottels een nacht in water staan. Dan de mix zeven en de bessen en bottels in een fles doen (water weggooien) en afvullen met wodka. Voeg nog 3 schone takjes citroenmelisse toe (ook buiten te vinden of kopen) en 150 gram rietsuiker. Doe de dop erop en laat minimaal 6 weken in de vensterbank staan. Elke dag even schudden. Dan de likeur zeven en in een schone fles gieten.

---

### SMEERWORTEL/ SYMPHYTUM OFFICINALE:



Smeerwortel is vaak te vinden in drassig gras en slootkanten. De bloemen hebben diverse kleuren en hangen wat naar beneden. Maar het gaat om de wortel van de plant. Neem dus nooit meer mee dan je wil gebruiken.

Smeerwortel herstelt weefsel en kan zowel uitwendig gebruikt worden in de vorm van een zalf, als inwendig in de vorm van een tinctuur. Inwendig kan het het slijmvlies en bindweefsel herstellen van de spijsvertering. Een tinctuur mag maar maximaal 4-6

weken gebruikt worden, maar ik adviseer dit niet zomaar te doen zonder medisch of therapeutisch advies.

Uitwendig kan het botbreuken, bloeduitstortingen, blessures, verrekking of verzwikking helpen herstellen. Dat kan iedereen zelf toepassen zonder advies. Je kan zelf een zalf maken door 50 gram smeerwortel te nemen (schoongemaakt) en in kleine stukjes te snijden. Gedroogd kan ook, maar dan eerst 2 dagen in wodka weken voor je het gebruikt. Verwarm 70 ml olijfolie au-bain-marie samen met de smeerwortel. Laat dit 2 uur staan op laag vuur (niet koken). Dan afkoelen en daarna weer een uur au-bain-marie verwarmen. Dan door een doek zeven en al het vocht eruit drukken. Dan de olie opnieuw verwarmen en nu 10 gr bijenwas toevoegen. Schenk in een schoon potje en laat afkoelen. Daarna de deksel erop en smeren maar.

---

### HERFSTTHEE:

Tot slot nog een recept voor een lekkere verwarmende en gezonde herfstthee. Je moet hiervoor wel wat dingen drogen in de oven of gedroogd aanschaffen. Zelf drogen is leuker omdat veel in de natuur te vinden is. Neem 15 gr gedroogde appelstukjes, 20 gr gedroogde rozenbottels, 20 gr gedroogd bramenblad, 8 gr venkelzaden, 5 gr gedroogde sinaasappelschil, 10 jeneverbessen, 1 kaneelstokje in kleine stukjes gehakt en 8 kruidnagels. Alles mixen en bewaren in een luchtdichte trommel Schep voor gebruikt 1-2 EL van het mengsel in een theezakje of thee ei en voeg 1 L gekookt water toe. Laat de thee minimaal 15 minuten trekken.

Veel plezier met de recepten en informatie.

