

Groenland

Een kruidenvrouwtje voelt ze zich absoluut niet.

Toch vertelt natuurgeneeskundige Rineke Jansen in de bossen van Sellingen regelmatig over de (genees) krachtige werking van

planten. 'En dan komen ook de oude verhalen van kruidenvrouwtjes aan bod. Die link met het verleden vind ik leuk. Maar ik werk in mijn praktijk heel wetenschappelijk. Wat wil je ook na negen jaar studie?'

Productie: Harry J. Weites
Fotografie: Andries de la Lande Cremer



Kruiden wandel

met Rineke Jansen en Jan Dommerholt

Samen het bos in: de boswachter, de natuurgeneeskundige en mensen die met lijf en leden begaan zijn. Maar ze worden niet gestuurd, de vele belangstellenden die zich elke maand aanmelden voor zo'n picknick-excursie, door de bossen van het Groningse Sellingen. Vrijwillig wandelen ze mee en luisteren ze naar boswachter Jan Dommerholt die uitvoerig vertelt over de natuur. En naar Rineke Jansen die uitlegt wat al die bomen en planten voor je gezondheid kunnen betekenen.

Beiden waarschuwen voor de gevaren van onoordeelkundig gebruik: planten willen permanent dan wel in een bepaalde periode

van de groei nogal eens op elkaar lijken, terwijl de uitwerking extreem kan verschillen. De heermoes en de holpijp bijvoorbeeld zijn broertje en zusje, vertonen dezelfde geledingen. 'Heermoes is een heel geneeskrachtig kruid, ook in de homeopathie wordt die veel gebruikt', weet Rineke Jansen, 'terwijl holpijp echt levensgevaarlijk is. Aan de signatuur van de planten kun je ook aflezen wat voor uitwerking ze hebben: heermoes lijkt op een wervelkolom, dus goed tegen bijvoorbeeld rugklachten. En brandnetel met zijn haren op het blad stimuleert -inderdaad- de haargroei. Maar ga vooral niet zomaar plukken! Voordat je het weet heb je de verkeerde soort, met een heel andere uitwerking'.

Staatsbosbeheer raadt dat plukken, vanuit een andere verantwoordelijkheid, ook af. 'Het mag niet', benadrukt Jan Dommerholt, want meestal gaat het om beschermde planten'. Zoals het een goed boswachter betaamt, leidt hij al enkele jaren excursies door de bossen die begin vorige eeuw in het kader van de werkverschaffing zijn aangepoot. Het terugdringen van akkerbouw en gif, het terugbrengen van de Ruiten Aa in zijn oorspronkelijke, meanderende loop, het laten begrazen van hooi- en heidevelden en de aanleg van de ecologische hoofdstructuur die natuurgebieden met elkaar verbindt, hebben gezorgd voor een on-Gronings stukje natuurschoon tussen Winschoten en Ter Apel.

Kruiden-eldorado

Rineke Jansen ging vanuit Zeeland vaak naar Westerwolde op vakantie. Zo vaak dat zij en



Groenland



haar man besloten er te gaan wonen. Ze runt er nu een praktijk voor klassieke homeopathie en natuurgeneeskunde. 'Dit is mijn landschap, zo prachtig, zo rustig, met veel afwisseling van hei, bos en weiland, en kleinschalig: een echt kruiden-eldorado. Uit een soort idealisme wilde ik mensen inzicht geven in de relatie tussen voeding, leefwijze en kruiden. In mijn praktijk heb ik het daar ook voortdurend over. Ik loop elke dag door dit bos, van mijn huis naar de praktijk in Sellingen. En dan zie je zoveel kruiden.'

'Ziekte is niet puur lichamelijk, het gaat ook om de geest. En kruiden passen bij de mens. Dat was altijd al zo. Die kruidenvrouwtjes van vroeger illustreren dat. Maar dat gebeurde meer vanuit gevoel, overlevering, intuïtie. In mijn studie heb ik op een wetenschappelijke manier de werking van kruiden leren kennen. Op basis daarvan werk ik nu. Bij mij in de praktijk zie ik steeds meer mensen die met de reguliere geneeskunst niet verder komen. Dan praat je over de samenhang tussen leefwijze en gezondheid en wat voor rol natuurlijke producten daarin spelen. Op een gegeven moment ben ik met excursies begonnen, om te laten zien wat de natuur voor je kan betekenen en dat je om je heen allerlei planten hebt die je daarin kunnen helpen. Niet alleen door de geneeskrachtige werking van die kruiden die je dan écht kunt voelen, maar ook door de ontspannende werking van de natuur. Drie jaar geleden hebben Jan en ik de excursies gecombineerd. We genieten er zelf van, maar de deelnemers vinden het ook fantastisch: we zien vaak dezelfde gezichten.'

Maar altijd is het anders op die excursies die dit derde jaar het credo 'Gezondheid met

Ogentroost (1) werkt goed tegen hooikoorts. En met kruidenthee (2) haal je de natuur in een kopje: lekker en gezond. Holpijp (3) daarentegen is levensgevaarlijk. Vingerhoedskruit (digitalis) (4) ook; maar deze giftige plant levert in synthetische, nagemaakte vorm wel medicijnen op tegen hartkwalen. Riet (5) en veenmos (6) hebben niets medicinaals in zich. Ze zijn wel mooi. En als (natuurlijke) walbeschoeiing dan wel als spons nog steeds bruikbaar.

volle teugen' hebben meegekregen. 'Elke maand is er een andere bloei, en mensen stellen ook andere vragen', weet ze uit ervaring. 'Door die verschillen in mensen heb je ook verschillen in ziektebeelden. Je kunt als natuurgeneeskundige niet zeggen, die heeft stress, daar moet ik dat kruid voor uitschrijven. Stress en burn-out hebben vele oorzaken, het ligt lang niet altijd aan het werk. Je moet veelal je hele leefpatroon veranderen: anders eten, meer ontspannen, meer bewegen.'

Een middelje tegen een lopende neus is daarentegen zo gegeven: rauwe ui. Bij hooikoorts ligt dat al weer wat gecompliceerder. Je kunt kiezen uit ogentroost en weegbree. En als dat lekkende neusgat nou een gevolg is van die hooikoorts?

Er is, in zijn algemeenheid, wel een kenmerk in de planten die refereert naar de ziekteverschijnselen. Wolfspoot noemt ze als voorbeeld: 'Een heel symmetrische plant, mensen die zich onrustig voelen, moeten de boel op orde brengen. En wolfspoot brengt rust, mensen met schildklier-klachten hebben er baat bij'.

Vegetarisch

Principieel streng in de (natuurgeneeskundige) leer is ze niet. 'Je hoeft voor mij niet vegetarisch te zijn. Maar als je dan vlees eet, neem dan bewegend vlees. Ik bedoel natuurlijk vlees van dieren die genoeg leefruimte hadden om zich goed te kunnen bewegen. Geen kippen die op een vierkante meter aan het scharrelen zijn geweest, ook al wordt dat dan ecologisch verantwoord genoemd. Als je ze op een weiland laat rondlopen, krijg je niet alleen gezonder en lekkerder vlees, de eieren zijn ook beter. En koeien en varkens die de ruimte hadden, die lekker in de wei konden grazen, die dus tijdens hun leven ook al minder stress hadden, zorgen voor vlees en dus voor voeding die de mens ook minder gevoelig voor stress maakt.'

Meer bewegen is voor de mens zelf ook van belang. 'En dat doe je in de natuur makkelijker dan op de sportschool. Wandelen kan al genoeg zijn. Het menselijk lichaam is op bewegen ingesteld, zo maak je spieren aan.



Rineke Jansen en Jan Dommerholt beleven de natuur op hun eigen manier.



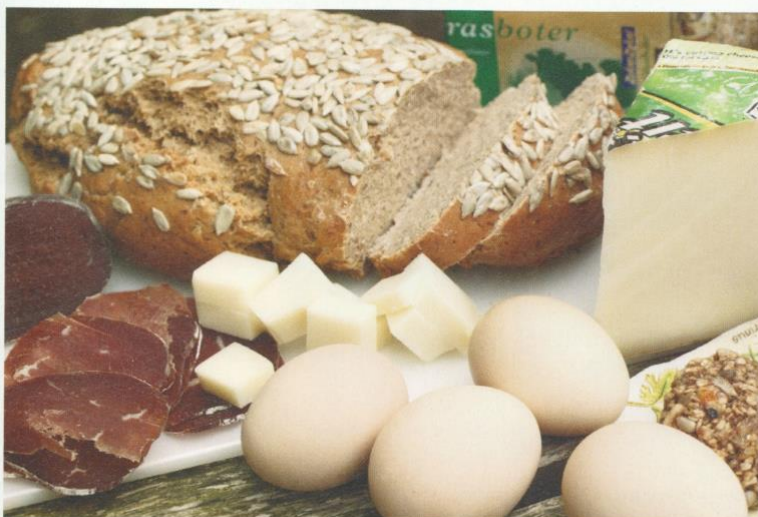
Groenland

En de spieren bepalen je functioneren. Omdat de moderne mens minder beweegt, heeft 'ie meer vet. En minder spieren. En dan kunnen dikkere mensen zich nog zo keurig aan het dieet houden, ze vallen niet af. Daar moet je dan een totale therapie op loslaten'.

Tijdens de drie uur durende excursie wordt daar door Rineke en boswachter Jan uitvoerig over verteld. 'Er is bovendien veel onderzoek gedaan naar het effect van de aanwezigheid van natuur op de mens', benadrukt Jan Dommerholt. 'Joggers bijvoorbeeld lopen buiten door een moeilijk begaanbaar terrein dezelfde afstand in minder tijd dan joggers op een binnenbaan. En uitzicht op natuur vanuit een ziekenhuisraam maakt de mens sneller beter dan uitzicht op een parkeerplaats'.

Ondanks de genetische verbondenheid tussen mens en natuur weet Rineke Jansen uit eigen ervaring ook dat de reguliere (huis)arts belangrijk is. 'Ik ben een paar weken geleden in het bos hier gestoken door een teek. Is me wel eens vaker gebeurd. Ook deze, die uit een boom zo in mijn nek viel, kon ik er gelijk uittrekken. Maar ik vond het, door de plek die achterbleef op mijn huid, toch verstandig naar de dokter te gaan. De ziekte van Lyme, die je door een teek kan krijgen, kan gevaar-

De ecologische lunch in de bossen bij Sellingen: voedzaam, gevarieerd en gezond.



lijk zijn. En dan ga je, met de nodige schroom, toch aan de antibiotica. Soms is dat nodig'. Ze vertelt het aan het eind van de wandeling bij het informatiecentrum De Noordmee van Staatsbosbeheer, in het zonnetje genietend van een kopje kruidenthee. Met uitzicht op de door Staatsbosbeheer aangeplante kamperfoelie. 'Dat is een van de Bachbloesems. Van de bloemen die door die Engelsman op papier zijn gezet, worden tincturen gemaakt. En die helpen weer bij het leren verwerken van je emoties'. ●

Excursies met ecologische lunch

De picknick-excursie van natuurgeneeskundige Rineke Jansen en boswachter Jan Dommerholt omvat niet alleen een uitvoerige uitleg over planten, voeding en gezondheid, ze gaat ook gepaard met een uitgebreide lunch. Met -uiteraard- ecologische producten, beschikbaar gesteld door bedrijven uit de wijde omgeving van Sellingen. Van eieren en geitenkaas tot nagelhout: vlees van zoogkoeien die in de wei van Staatsbosbeheer aan het (her)kauwen zijn geweest.

Op 10 september en 1 oktober staan de laatste rondleidingen van dit zomerseizoen op het programma. Aanmelden bij de VVV-Sellingen (0599-32272). De kosten (voor lunch en excursie) bedragen €11,50 voor een volwassene, €8,50 voor kinderen tot 12 jaar. De wandeling begint 's ochtends om half elf bij het informatiecentrum De Noordmee, Dennenweg 1a in Sellingen.