

"over geloof **C** en bijgeloof,
humeur **R** en hoofdpijn,
CRUUS ENDE
U
T en genezing."

EEN WANDELING DOOR DE KLOOSTERTUIN
van de Minderbroeders in Archeon

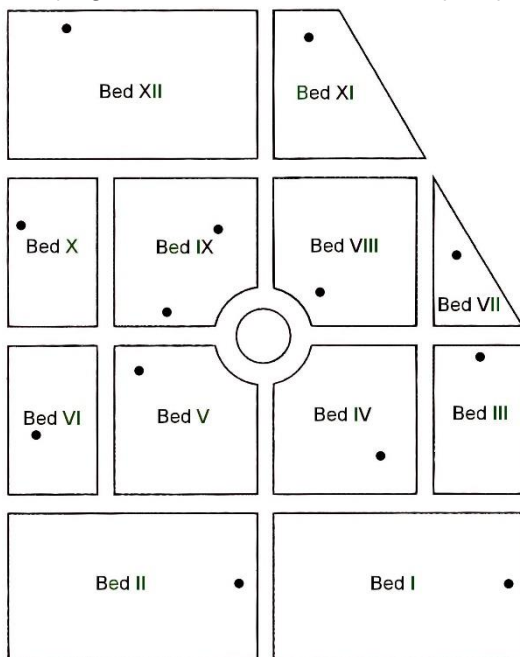


Vereniging Pax et Bonum



De 12 bedden in de kloostertuin.

In dit boekje krijgt één kruid per bed speciale aandacht
De bedden zijn genummerd; het kruid vind je bij de stip.



Je kunt voor je wandeling ook gebruik maken van:

- het kruidenbord in de kloostergang naast de entree van de hal van het klooster
- het boekje Speuren naar Geuren. De speurtocht ligt op tafel in de hal van het klooster

NB: Let op. Er staan giftige kruiden. Raak daarom alleen de kruiden van de speurtocht aan.

Veel plezier!

Een duik in de Bijbel.

Op het eerste gezicht lijkt de plattegrond op een gewone kruidentuin bij een Minderbroedersklooster. Maar schijn bedriegt. Er ligt in zijn vorm Bijbelse symboliek verscholen.

De basis gaat terug op het Aartsparadijs. In het midden staat de levensboom (met de boom der kennis van goed en kwaad). In plaats van een boom als symbool van leven, vind je in kloostertuinen vaak een waterput.

De vier hoofdpaden die naar de waterput lopen zijn de Bijbelse rivieren Pisjon, Gichon, Tigris en Eufraat. Zij stromen als het ware door de tuin en geven voedsel en leven aan de bedden.

Er zijn twaalf kruidenbedden die het symbool vormen van de 12 stammen van Israël. En natuurlijk ook voor de 12 Apostelen en de 12 artikelen van het Christelijk geloof.

De vier hoofdpaden vormen een kruis. Dat doet denken aan de kruisdood van Jezus en aan zijn opstanding ten leven. In de winter sterven de kruiden af en rond het feest van de opstanding (Pasen) schieten ze weer de grond uit.

Deze symboliek vindt vooral een stimulans in de 13^e eeuw. In de verschijnselen van de natuur waren de bedoelingen van God met ons mensen te vinden. Franciscus van Assisi (1181-1226) heeft hier met zijn optreden de aandacht naar verlegd. Zijn volgelingen, de Minderbroeders, zijn actief de natuurkundige verschijnselen gaan bestuderen.

Heel vroeger.

Kruiden worden al eeuwenlang aangewend om ziekten te bestrijden. Een voorbeeld hiervan vormt de vondst van oermens Ötzi die, bewaard in het ijs van een gletsjer, geneeskrachtige kruiden bij zich had. Nog steeds zoeken wetenschappers in tropische wouden naar planten die we als medicijn zouden kunnen gebruiken.

Ziekte werd gezien als een verstoring in de relatie met God en/of met de natuur.

Dat kon je herstellen door offers te brengen aan God of de natuur iets terug te geven.

Tijdens het offeren werden ook wel geurkruiden gebruikt die soms een benevelende invloed hadden op priester en zieken.

We wandelen nu naar bed 1 naar de Gewone Sleutelbloem ofwel Primula Veris.

Aandachtsplant Bed I: *Primula veris*, Gewone Sleutelbloem.



De Latijnse naam betekent de eerste van de lente.

Een letterlijk ondergewaardeerd geurkruid. De wortels geven namelijk een heerlijke zoete geur af, net als de bloemen. Wanneer je het kruid in je tuin hebt staan, probeer het dan eens in haar rusttijd (okt. – jan.) uit te graven.

Geniet van de geur van de wortels. Zet het kruid daarna weer terug. Of maak van de wortels een kruidenbultje voor een lekkere geur in huis.

Als geneesmiddel wordt een afkooksel van de wortels gebruikt in kompressen bij kneuzingen. De thee werkt genezend bij een verkoudheid.

**We wandelen zonder uit je humeur te raken naar bed 3:
Viola Odorata.**

Uit je humeur raken:

De Grieken gingen rond 500 v. Chr. de geneeskunde op een meer wetenschappelijke manier benaderen. Zij zetten de invloed van de goden uit hun denken.

Zij veronderstelden dat het lichaam bestaat uit vier sappen die met elkaar in evenwicht dienen te zijn: gele gal, zwarte gal, bloed en slijm. Ze worden ook wel de vier humeuren of humoren genoemd. Organen die hierbij horen zijn lever, milt, hart en hersenen.

De sappen herbergen elk twee van de vier zogenaamde oereigenschappen: heet, koud, droog en nat. Die stonden in nauw verband met de vier elementen: vuur, aarde, water en lucht.

Zij stonden weer in relatie met menselijke karaktertrekken en seizoenen. In een overzichtje ziet het er zo uit.

gele gal, dat heet
en droog is: vuur - lever - cholericus - zomer

zwarte gal, dat koud
droog is: aarde - milt - melancholicus - herfst

bloed, dat heet en
vochtig is: lucht - hart - sanguinicus - lente

slijm, dat koud en
vochtig is: water - hersenen - phlegmaticus - winter

Officieel noemt men deze leer de humoraal pathologie.

Zijn de sappen niet met elkaar in evenwicht dan wordt je ziek.

Kruiden kunnen dit evenwicht herstellen door bijvoorbeeld braken, zweten, urineren en laxeren te bevorderen. Of natuurlijk het tegenovergestelde. Later werden aan de kruiden gradaties toegekend van heet, koud, droog en nat in de 1^e, 2^e of derde graad.

De bekendste vorm van evenwicht zoeken is het aderlaten bij de

barbier chirurgijn. Die had waarschijnlijk heel veel opvliegende types tot zijn klantenkring. Na de lating waren ze natuurlijk zo mak als een lammetje....?

De humoraalpathologie heeft ook invloed gehad op de voedingsgewoonten. Honing en uien waren warm, komkommer en augurk koud, brood en harde eieren droog, gerstenat en roerei vochtig. Kennis van de indeling van humoraal pathologie was bij het koken waarschijnlijk belangrijker dan de smaak. Het eten moest in evenwicht zijn anders werd men ziek. En dan moest het dieet aangepast worden.

Inmiddels heb je het van al deze informatie warm gekregen en dan komt het volgende kruid goed van pas:

Aandachtsplant bed 3: Viola odorata. Maarts Viooltje.



Volgens de humoraal pathologie is het maarts viooltje koud en nat in de 1^e graad. Viooltjes-olie heeft een verkoelende werking te vergelijken met `Eau de Cologne`. Het wordt voorgeschreven bij een verhitte lever, verhit hoofd (hoofdpijn en migraine). Inmiddels

weten we dat het plantje salicylzuur bevat, één van de bestanddelen van aspirine. De sterk geur van de bloemen zijn eeuwenlang gebruikt om gebak, wijn, schoonheidsmiddelen en medicijnen te parfumeren. Zowel de Grieken als de Romeinen dronken viooltjeswijn.

We wandelen nu naar bed 2 naar Stinkende Gouwe

Signatuurleer:

Een andere opvatting, ontstaan in de oudheid, wordt signatuurleer genoemd. Deze opvatting krijgt in de 14^e en 15^e eeuw meer gewicht. De uiterlijke kenmerken van een kruid verwijzen naar delen van het menselijk lichaam waar ze goed voor zullen zijn. Het Maarts Viooltje waar we zojuist vandaan komen, bloeit blauw. Blauw is in de signatuurleer de kleur van verkoeling. Dat klopt in haar geval dus. Want je was oververhit en bent door haar olie weer afgekoeld.

Aandachtsplant bed 2: Chelidonium majus. Stinkende Gouwe.

Stinkende Gouwe heeft gele bloemen en is daarom, vanuit de signatuurleer gezien, goed tegen leverkwalen. Het oranje-gele sap in de plant is al eeuwenlang een goed middel om wratten te bestrijden. Pas op! Dit is de enige giftige plant van deze wandeling.



De plant behoort tot de opiaachtigen. Ze bevat aan opium verwante giftige stoffen die echter niet het gewenste verdovende effect hebben. Het schijnt dat de ontstoken ogen van Sint Franciscus, de stichter van de Orde van de Minderbroeders, behandeld zijn met een afkooksel van de plant : met een kruid dat alleen de zwaluwen (‘chelidonium’ betekent in het Grieks

“zwaluw”), kunnen vinden.

Wanneer je het kruid eenmaal in je tuin hebt, raak je het niet zo maar kwijt. Mieren slepen de zaden als voedsel naar hun nest. Ook van sommige andere planten. Dat worden mierenbroodjes genoemd.

Ontdaan van onze wratten **lopen we**, hees geworden van het vele praten, **naar bed 4, naar het Longkruid.**

Aandachtsplant bed 4: Pulmonaria Officinalis, Longkruid.

Pulmo betekent in het Latijn long. De gevlekte bladeren lijken dan ook op door ziekte aangetaste long. Dit overtuigde aanhangers van de signatuurleer van de geneeskrachtige werking van het kruid bij bronchitis, heesheid, keelpijn en long aandoening. Niettemin werd het ook eeuwenlang gebruikt bij blaasproblemen. Het is een officinalis plant. Alle kruiden die dat woord achter hun naam hebben, moesten op voorraad zijn in apotheken.



Ondanks de meer wetenschappelijke aanpak van de Grieken bleef de mens door de vorm, kleur, of een overgeleverd verhaal, een magische of goddelijke betekenis aan kruiden toekennen. Geloof, bijgeloof en bezwering gingen hand in hand. Want ziekte overvalt je en je probeert er op alle mogelijke manieren aan te ontkomen.

We vervolgen onze weg naar bed 5 naar de Absinthalsem.

Monniken en Geneeskunde:

Monniken werkten na de ondergang van het Romeinse Rijk eeuwenlang in hun kloosters aan het kopiëren van de boeken van de oude Grieken en Romeinen.

In het Evangelie is te lezen dat het zorgen voor de zieken zowel een zendingsoopdracht is (Matth.: 10:8) als één van de werken van barmhartigheid (Matth.: 25: 36). De zieken klopten niet vergeefs bij de kloosters aan. Zij werden er ter verlichting en genezing van hun ziekten verpleegd. Zij werden behandeld met kruiden die in de kloostertuin groeiden. De gastenzaal van het Minderbroedersklooster in Gravendam is hier een sprekend voorbeeld van.

De Kerk vaardigde in de 12^e eeuw een verbod uit: monniken en priesters mochten zich niet langer met geneeskundige ingrepen bezig houden waaraan bloed te pas kwam (chirurgie). Langzamerhand gaan leken deze taak overnemen.

De eerste Medische faculteiten (Salerno, Bologna, Montpellier, Parijs) ontstonden in de 12^e en 13^e eeuw. Dit proces was mede beïnvloed door uitwisseling en overdracht van kennis van de kant van Arabische geleerden. Zij hadden de oude Griekse geneeskundigen opvattingen bewaard en op hun eigen wijze in praktijk gebracht.

In de 13^e eeuw ontstonden de Apotheken in Italië. Keizer Frederik II stelde voorschriften op waaraan zowel artsen als apothekers zich dienden te houden.

Aandachtsplant bed 5: Artemisia Absinthium, Absintalsem.

“Absinthium” betekent in het Latijn “zonder zoetheid”. Het kruid heeft een bittere geur en smaak. Ga met uw hand over de toppen van de plant en u ruikt de bitterstof.



Het kruid werd o.a. gebruikt bij gal- en leverklachten alsmede bij darmgassen.

Een afkooksel van alsemkoppen vermengd met wijn werd toegepast tegen brandend maagzuur. Het kruid bevordert de spijsvertering.

In de vorige eeuwen werd er absinth-likeur van gemaakt. Dat heeft verschillende Franse kunstenaars de kop gekost omdat een grote hoeveelheid absinth-olie, in combinatie met alcohol, dubbel giftig en verslavend is.

Het werd ook gebruikt als strooikruid om het in huis of kerk lekker fris te laten ruiken. Andere voorbeelden van strooikruiden zijn: Citroenmelisse, Wilde Marjolein, Moerasspirea en Pepermunt. Absinthalsem is familie van de Bijvoet en het Citroenkruid.

We vervolgen onze weg naar bed 6 naar de Iris Germanica.

Kruid als een lekker afweermiddel in je kauwgom.

Karel de Grote liet een lijst opstellen van kruiden, groenten en fruit (in totaal 93 stuks) die op zijn domeinen gekweekt moesten worden. Een groot aantal van de daarop vermelde kruiden vindt u in deze kruidentuin. Op de lijst stond ook de Iris Germanica onder de naam "Gladiolum".

Aandachtsplant bed 6: Iris Germanica, Iris.

Wanneer je een wortel van de Iris om je hals draagt, dan ben je onkwetsbaar voor nare invloeden van buitenaf en van binnenuit.

Als middeleeuws geneesmiddel is de Iris heet en nat in de 1^e graad. De wortels zijn bitter en stinken. Na lang drogen gaan ze naar viooltjes ruiken. De wortels worden vervolgens gemalen.



Wanneer je het poeder door je kleren klopt, hoef je geen spuitbus te gebruiken om lekker te ruiken. In plaats van malen kun je ook olie uit de wortels persen. Deze olie wordt in de moderne tijd gebruikt als geur- en/of smaakmiddel in zeep, deodorant, tandpasta en kauwgom.

Het orrispoeder werkt uitstekend wanneer je op vakantie bent en niet kan poepen. Een laxermiddel noemen we dat. Als smeersel helpt het ook bij bepaalde borstklachten.

We vervolgen onze dorstige tocht naar de Gagel in bed 7.

Bier:

Inmiddels zult u wel dorst gekregen hebben van het orrispoeder. Bij de bierbereiding gaat het erom dat het zetmeel uit bijvoorbeeld gerst, tarwe, rijst of maïs omgezet wordt in suikers. Het uiteindelijke suikerwater wordt op smaak gebracht met o.a. bitterstoffen. Na koeling wordt gist toegevoegd. Dit zorgt er voor dat de suikers omgezet worden in alcohol. Het alcoholpercentage ligt in de middeleeuwen waarschijnlijk rond de 1,5% tot 5%.

Aandachtsplant bed 7: Myrica gale, Gagel.

Aan de onderkant van de bladeren zitten harskliertjes die een bitterstof afscheiden. Deze bitterstof werd gebruikt om het bier op smaak te maken, te samen met andere kruiden. Zoals Maggikruid, Absinth, Pijpbloem en Hondsdraf.



Kruiden voor de bierbereiding noemt men gruit. Denk aan het Gruuthuse Museum in Brugge. Met de komst van de hop in de 14^e eeuw is het gebruik van gagel achteruit gegaan. In de hobbellen (vrouwelijke vruchten), bevinden zich naast bitterstoffen ook natuurlijke conserveringsmiddelen. Het moment om industrieel te kunnen brouwen.

De huisvrouwen worden van hun taak ontheven en de mannelijke bierbrouwers worden later de notabelen van de stad.. Sommige kloosters gingen ook met hun bier “de markt” op. Als bron van inkomsten. Hop groeit langs de schutting van de tuin. Het is een cannabisachtige en wordt ook nu nog gebruikt als slaapmiddel.

We wandelen nu naar bed 8 naar *Achillea Millefolium*, het Duizendblad.

Wondgenezing hoe doe je dat?

Een langdurige discussie in de Middeleeuwen ging over de vraag of je een wond moest blijven aanzetten tot etteren (de kwalijke stoffen aanzetten tot verlaten van het lichaam) of tot genezing. Uiteindelijk heeft men voor het laatste gekozen. Een probaat middel voor wondgenezing is de:

Aandachtsplant in bed 8: Achillea Millefolium, Duizendblad.

De Latijnse naam verwijst naar de naam van de Griekse held Achilles. Hij schijnt het kruid gebruikt te hebben om de bloedende wonden van zijn soldaten te stelpen. Voorts vinden we in de naam de Latijnse woorden: Mille (duizend) en folium (blad.)



Het kruid werkt inderdaad goed tegen snijwonden: “Vijzel gekneusd blad met water tot een papje en leg dit op de wond. Het bloeden zal stoppen.” In Frankrijk en Duitsland heet het “timmer-manskruid”. Want die snijden zich nog wel eens. In Engeland noemt men het “Nosebleed” en in Nederland “Nesebloede”. In deze woorden vind je de werking tegen neusbloedingen.

*Zo'n papje dat uit één of meerdere kruiden bestaat wordt in het Middeleeuwse Latijn *plastrum* genoemd. Daar komt ons woord pleister vandaan. Maar die ziet er heel anders uit!*

Duizendblad kun je ook gebruiken als keukenkruid. Om, samen met ander gruit, bier op smaak te maken.

Kruidensamenstellingen

Over het algemeen werd niet uitgegaan van de toediening van één bepaald kruid, zoals bij *Achillea Millefolium*. Men gebruikte meestal kruidensamenstellingen. Men kende afkooksel, pulvers (in poeder-vorm en pilvorm); voorts aquae (waters) en oliën van rozen, geraniums en violen; verder diverse soorten zalven en smeerseltjes.

Kruidensamenstellingen die niet lekker smaakten werden met o.a. honing lekker gemaakt: de zogeheten **likkepot**.

Misschien heb je vroeger nog levertraan moeten drinken om in de winter mogelijk tekort aan Vitamine D tegen te gaan. Dat had een ranzige smaak. Uiteindelijk kwam het ook met een zoete smaak in de verkoop.

We vervolgen onze wandeling **naar bed 9. Naar *Sanguisorba Officinalis* en *Sanguisorba Minor*.**

Wat Moeder Natuur geeft is goed?

Men hoort vaak: wat uit de natuur komt is goed. Maar voor geneeskruiden geldt eigenlijk hetzelfde als voor de huidige chemische preparaten. Ze kunnen gifstoffen bevatten die naast genezing ook vervelende bijwerkingen kunnen hebben, wanneer ze onoordeelkundig worden toegepast. Elk preparaat werkt in elk lichaam verschillend. Soms zijn de nadelen groter dan de voordelen en moet de behandeling worden stopgezet. Vandaar de bijsluiter in de moderne geneeskunde.

Sommige kruiden (zoals we gezien hebben bij het longkruid) kennen geen geneeskrachtige werking. Dit weten we nu. Maar deze wetenschap kan het placebo-effect van deze kruiden niet onderuit halen. Geloven in je genezing kan een belangrijke factor zijn om er weer bovenop te komen. Onderzoek toont aan dat bij 30% – 40% van de genezingen het geloof in het middel een heilzaam effect heeft.

Aandachtsplanten bed 9: Sanguisorba Officinalis en S. minor, Grote en Kleine Pimpernel.

De grote Pimpernel heeft bloemen als bloedrode knoppen. Een afkooksel van de bladeren en/of wortel zou daarom helpen tegen in- en uitwendige bloedingen. Sanguis (bloed) en sorbeo (opsorpen) vind je in de naam terug. De kleine Pimpernel heeft dezelfde werking. Dit kruid, dat meer grijze bloemen met rode puntjes heeft, blijft zomer en winter groen. Het kruid heeft een komkommerachtige smaak wanneer het koud is en een nootachtige smaak bij overwegend warm weer. Het werd zomer en winter bij het eten als toekruid gebruikt.



Sanguisorba Officinalis



Sanguisorba Minor

We vervolgen onze wandeling **naar bed 10 Rosmarinus Off.**

Nadat de missionarissen hier het christelijk geloof hadden gebracht, was de wereld van de bewoners nog doordrenkt met voorchristelijke opvattingen. Dat gold ook voor de kruiden en de toepassing daarvan. Ze werden de christelijke wereld “ingetrokken” door er een christelijke legende aan te verbinden. Rozemarijn is hiervan een voorbeeld. *“In de tijd van Jezus’ geboorte bloeiden alle rozemarijnstruiken wit. Koning Herodes voelde zich bedreigd omdat hij van de Drie Koningen hoorde dat er een koning geboren zou worden in de buurt van Bethlehem. Hij wilde alle eerstgeboren jongetjes van twee jaar en jonger in de omgeving van Bethlehem ombrengen. Jozef kreeg in een droom van een engel de opdracht om met Maria en het kindje Jezus naar Egypte te vluchten. Zij werden onderweg moe. Maria deed haar blauwe mantel af en drapeerde die over een witbloeiende rozemarijnstruik. Vanaf dat moment bloeien alle rozemarijnstruiken blauw.”*

Aandachtsplanten bed 10: Rosmarinus Officinalis. Rozemarijn.



De naam verwijst naar het Latijnse “ros” = dauw en “marinus” = van de zee”. De plant groeit bij voorkeur in warme zilte kustgebieden. Het gedroogde blad van Rozemarijn werd voorgeschreven bij hoge bloeddruk. Verder bevordert het de spijsvertering en het urineren.

Olie van rozemarijn wordt o.a. gebruikt in de huidverzorging. Als keukenkruid wordt het o.a. gebruikt op vlees, vis en aardappels. Op de foto zie je het wonder zich voltrekken van de kleur wit naar blauw.

We wandelen naar bed 11 naar het Geum Urbanum

Gewasbescherming en verkooptrucs.

Er zijn planten waar spookverhalen over verteld worden en waaraan mythische krachten worden toegekend. De spookverhalen zorgden er onder meer voor dat de kruidenteler niet van zijn gewassen beroofd zou worden. De mythische verhalen, met name over kruiden die onkwetsbaar maken, was goed voor de verkoop (ook nu nog). Dit, gecombineerd met de christelijke duiding, maakt de kruidenrij zo boeiend.

Aandachtsplant bed 11: Geum Urbanum, Nagelkruid.

Wanneer je een wortel van dit kruid opgraaft dan ruik je een kruidnagelgeur. Het driedelig blad werd gezien als symbool van de Heilige Drieëenheid: de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. De vijf helgele kroonbladeren van de bloem werden gezien als de vijf kruiswonden van Christus. Het kruid werd dan ook niet voor niets gezegend kruid genoemd.



Mensen droegen het als amulet om zich te beschermen tegen duivelse invloeden en giftige dieren. Maar mensen hebben ook last van andere invloeden, zoals van diarree. Nu gebruik je dan cola met suiker of een geraspte appel. Toen nam je een houten eetlepel fijngesneden nagelkruid. Dat doe je in een pot. Je overgiet dit met ongeveer 1 liter kokend water en laat dit trekken. Drink hiervan en het brengt je spijsverteringsstelsel tot rust. Wat

een opluchting!

We wandelen naar **bed 12 naar de Moerasspiraea.**

Het doorgeven van de Geneeskunde:

Niet alleen de kloosters hebben de oude geneeskunde doorgegeven. Eeuwenlang hebben dat ook kruidenvrouwen en — mannen gedaan.

Aandachtsplant bed 12 Filipendula Ulmaria, Moerasspirea.

Middeleeuwen wisten al dat zowel Moerasspirea als de bast van de wilgenboom werkzaam waren als pijnstillers. In 1838 produceerde een Italiaanse professor voor het eerst salicylzuur zowel uit de bloemknoppen van de moerasspirea als uit de bast



van de schiet-wilg (Salix alba). In 1897 maakte Felix Hoffmann chemicus bij de firma Bayer het salicylzuur beter te verdragen voor de maag door het te acetyleren. In 1899 bracht het Bayer-concern het nieuwe medicijn (acetylsalicylzuur) op de markt en noemde dit aspirine. Het woord "aspirine" is ontleend aan "aspirea", een deel van de naam van de plant. En al die Duitse voetballers die spelen bij Bayern München, Bayer Leverkusen enz., nemen natuurlijk ook een

aspirientje na veel kopwerk. Moerasspirea werd in het verleden als één van de meest geliefde strooikruiden beschouwd. Het werd over de grond verspreid in een kamer, hal of kerk. Doordat men er over heen liep, verspreidde het een heerlijke geur.

Einde van de wandeling.

We hopen dat je deze kruidige wandeling met smaak hebt afgelegd. En... er is nog meer te beleven in het klooster en in Archeon. Veel plezier!



Vereniging Pax et Bonum



Tekst: Broeder Bert

Foto's: Broeder Carolus

Literatuur:

- Margreet Algera: Mens en Medicijn, Amsterdam 2000.
Dr. M.A van Andel: Chirurgijns, Vrije Meesters, Beunhazen en Kwakzalvers, Den Haag, 1981.
Prof. Dr. W.L. Braekman: Medische en Technische Middel nederlandse Recepten Gent 1975.
Paul van Dijk, arts: Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen, Deventer 1982
Dr. L. Elaut: De Medicina van Johan Yperman, Gent 1972.
Dr. L. Elaut: Het medisch denken in de Oudheid, de Middeleeuwen en de Renaissance, Uitgeverij NV Standaard-Boekhandel, Antwerpen-Amsterdam. 1952.
Nederlands Openluchtmuseum: Geneeskrachtige planten, 1998, ISBN 90-70300-19-2.
Roger Philips en Nicky Foy: Kruiden, het Spectrum, 1991. NUGI 411.

