

INTERVIEW MET KRUIDENGENEESKUNDIGE MAARTJE GRUTER

'Herbs' in een potje... hoe voelen die plantjes in het echt?

De meeste supplementenmerken hebben ze wel in hun assortiment, al dan niet gecombineerd met vitamines en mineralen, in 'mixed herb'-uitvoering, gestandaardiseerd of full potency: kruiden. Denk aan de hawthorne, evening primrose, silymarine, echinacea en red clover, om er maar wat te noemen. Veel natuurgeneeskundigen adviseren ze als 'extra'. Het plantje zelf, hoe het eruit ziet, hoe het voelt, ruikt, welke eigenschappen het bezit, dat hoort vooral bij het domein van de fytotherapie.

De jaren dat ik als orthomoleculair en cranio-sacraaltherapeut werkte, liggen alweer een poosje achter me. Nog veel langer is het geleden dat ik een orthomoleculaire opleiding volgde. Mijn kennis van kruiden ging niet verder dan wat ik daar destijds heb geleerd. Tot voor kort. Ik zag een aankondiging van een kruidencursus in de buurt en gaf me daarvoor op. Na afloop was ik helemaal geïntrigeerd. Kruiden aanraken, wat horen over de geschiedenis, dat hun verschijningsvorm iets zegt over de werking en er zelf oliën, crèmes en thee van maken, het deed echt wat met me. Ook keek ik ineens anders naar de keukenkruiden die te koop zijn in de supermarkt en in mijn tuin groeien. Ze zijn zóveel waardevoller voor onze gezondheid dan ik ooit had gedacht. Gezien mijn filosofische aard was het eigenlijk onvermijdelijk dat de vraag bij me opkwam of binding met de 'echte' kruidenplant een verrijking zou kunnen betekenen voor wie wel eens kruidensupplementen adviseert. De volgende stap was al snel gezet: een afspraak met kruidendeskundige Maartje Gruter om mijn gedachtenspinsel eens door te spreken.

Kleurenschouwspel

Behalve dat ze een stadskruidentuin in Nijmegen runt, verzorgt ze cursussen en een opleiding in de biologisch-dynamische Kraaijbeekhof in Driebergen, voornamelijk bekend van zijn natuurvoedings- en kruidenopleidingen, maar ook toegankelijk voor de consument. De dag van onze afspraak fiets ik het uitgestrekte en héél groene landgoed op. Ik rij voorbij het restaurant, langs een grote kas richting het opleidingsgebouw. Als ik mijn fiets daar in het rek zet, heb ik Maartje nog niet kunnen traceren. Ook het gebouw is leeg. De achterdeur naar haar kruidentuin staat open. Hoewel er inmiddels veel planten zijn uitgebloeid op deze nazomerdag, is het nog steeds een kleurenschouwspel. Daar staat ze, gebogen tussen de planten. Ze lacht en zwaait als ze me in het oog krijgt. Vijf minuten later hebben we een comfortabel plekje in de tuin gevonden.

Geneeskrachtig

Dat complementair therapeuten, in het bijzonder de orthomoleculair geschoolden, behalve vitamines en mineralen ook regelmatig kruiden voorschrijven,



verbaast haar niet, integendeel. 'Logisch, kruiden hebben zo'n bijzondere werking, zoveel inhoudsstoffen...' Maartje is een energieke verschijning, ze luistert geconcentreerd naar mijn vragen en geeft doordacht antwoord. Ze merkt op dat ook keukenkruiden erg geneeskrachtig zijn.

Zou het dan een goed idee zijn om tijdens een consult ook keukenkruiden te adviseren?

Maartje knikt. 'Verse zijn het beste, maar gedroogde kunnen ook. In tegenstel-

ling tot onze voeding zijn kruiden niet bewerkt en bevatten ze nog de stoffen die we nodig hebben. Onze voeding wordt steeds armer, dus kun je ze met kruiden aanvullen. De bitterstoffen die erin zitten, bevorderen dat vitaminen en mineralen die je voorschrijft, beter worden opgenomen. Ze verbeteren de spijsvertering en werken gifstoffen het lichaam uit. Zo voert rozemarijn vocht en urinezuren af, is een uitstekend kruid bij reuma en artritis, bovendien versterkend en concentratiebevorderend. Tijm versterkt het zenuwstelsel, een echte antioxidant die goed voor de darmflora zorgt en slechte bacteriën doodt. En dan peterselie. Die werd vroeger zelfs uitsluitend als geneeskrachtig kruid gebruikt. Je moet wel de platte hebben, dat is een goede ontgifter met veel vitaminen en mineralen, zoals een hoog gehalte aan vitamine C. Ik drink er vaak thee van.'

Dat lijkt me vies...

'Nee, het is ontzettend lekker. Het kruid gaat goed samen met selderij. Het zijn waterige kruiden die vocht en gifstoffen afvoeren.'

Je zei zojuist dat kruiden ook helpen bij de opname van voedingsstoffen. Ik weet dat zwarte peper een dergelijke eigenschap heeft...

'Als de spijsvertering en de darmwerking verbeteren, komen stoffen bij de plek waar ze moeten zijn en worden cellen beter gevoed. Er is een link met geestelijke vertering, denk aan de uitdrukking 'knoop in je maag'. Munt is een kruid dat ervoor zorgt, dat jij een plekje kunt geven aan wat je geestelijk binnenkrijgt. Citroenmelisse doet dat ook, dat is daar bij een heel fijne rustgever.'

Dus cliënten met stressklachten zou je naast de gangbare orthomoleculaire receptuur bijvoorbeeld citroenmelissethee kunnen aanraden?

'Ja, 's avonds voor het slapengaan. Of als



mensen verdrietig zijn. Het is echt een troostplantje dat past bij zachteardige mensen die geneigd zijn over hun grenzen te laten gaan.'

Ik wil het graag met je hebben over een paar kruiden die vaak als supplement worden voorgeschreven: meidoorn, mariadistel, teunisbloem, rode klaver....Wil je daar wat over vertellen?

'De meidoorn.... een hartontspanner. De bloesem is prachtig. Alleen al de geur inademen doet het hart goed. De crataeguzuren die erin zitten, stabiliseren het hartritme, verwijden de aderen, bevorderen de bloeddorstrooming... Natuurlijk moet je bij hartpatiënten wel eerst met de arts overleggen. Maar het kan zo'n fijne ondersteuning zijn. Ook is het een

rustbrenger die helpt als je niet goed kunt slapen.'

Een ander kruid: de teunisbloem...

'Dat is een grote omega-6-leverancier. Helaas hebben wij als kruidengeneeskundige geen pers om de olie eruit te halen.'

Dus prima dat die in een capsule zit.

'Ja. Overigens kun je de bloemen eten. Teunisbloemolie is goed bij PMS, voor de huid, tegen het ouder worden, maar ook bij hart- en vaatziekten. Het versterkt het immuunsysteem en is goed voor het hormonaal evenwicht. Op een ander vlak is het een lichtdrager die ons licht en warmte geeft. 's Avonds gaat-ie open.'

"Rode klaver is goed om de hormonen weer in balans te brengen, maar ook om te ontspannen. De bloem is eetbaar en heel lekker in een salade."

De mariadistel? Die kennen we in de orthomoleculaire wereld vooral als silymarine...

'Dat is een heel goede leverontgifter waarvan de zaden worden gedroogd, verpulverd en in een capsule gedaan.' We lopen de tuin in waar Maartje mij een uitgebloeide, stekelige bloem laat zien die er zo al gedroogd uitziet. Ze pakt er wat zaden en pluizen uit en rolt die in haar hand. Grappig, ik had silymarine nooit met zaden geassocieerd. Een eindje verderop wijst Maartje me op de rode klaver, bekend om zijn gunstige werking op overgangsklachten. Ik ben verbouwereerd.

Die zag ik altijd als zo'n doodgewoon bloemetje, eigenlijk als 'onkruid'

Maartje moet lachen om mijn verbaasde gezicht. 'Niet alleen is dit kruid goed om de hormonen weer in balans te brengen, maar ook om te ontspannen. Het bevat vitamine B1, B3, C, calcium, magnesium, koper, zink, kalium en chroom. De bloem is eetbaar en heel lekker in een salade. Als je zelf plukt, pas dan wel op waar je dat doet. Weilanden zijn vaak bespoten, dus je kunt 'm beter in de tuin zetten.'

Ik wil nog één kruid met je bespreken, een echte klassieker, de echinacea.

'Dat is een hele rijke plant en alom bekend. Een topper in de kruidengeneeskunde, een enorme immuunversterker.'

Zelf heb ik het idee dat het bij mij niet veel doet...

'Dat kan, dan past die plant waarschijnlijk niet zo bij jou. In dat geval zou je eens de spilanthes moeten proberen, ofwel het abc-kruid. Die werkt vergelijkbaar en wordt bijvoorbeeld ingezet bij candida en Lyme. Hij zorgt ervoor dat virussen, bacteriën en schimmels weinig kans krijgen. En dat proef je al aan de prikkelende smaak. Als mensen geen echinacea willen, is dit een goed alternatief. Daarnaast is het een eetlustopwekker, goed voor mensen met anorexia. Hij activeert je smaakpapillen.'

Iets anders wat ik zo bijzonder vind, is dat je aan de vorm van een kruid zou kunnen zien waar die goed voor is...

'Dat is de signatuurleer. Een heel duidelijk voorbeeld is salie, die heeft de vorm van een tong. Werkt op het hele keelgebied. Die gele planten, gele bloemen, die associëren we met gal, dus goed voor de vertering. En aan de echinacea kun je het ook wel zien.'

Wat dan?

'Een stevige plant met stekels op z'n hoofd, een mooie kleur en écht aanwezig.'

Dus goed voor mensen met weinig zelfvertrouwen?

(Denkt even na...) 'Hij geeft kracht. Voor zelfvertrouwen zijn er andere planten, bijvoorbeeld tijm. De Romeinen maakten daar gebruik van, die gingen in bad met tijm om moed te verzamelen voor de strijd.'

Opnieuw ben ik onder de indruk van de rijkdom van planten. We moeten het

interview beëindigen want straks moet Maartje acte de présence geven op een 'open avond' van de Kraaijbeekerhof. Terwijl ik naar huis fiets denk ik aan mijn eigen tuin waar de tijm, oregano, salie en rozemarijn weelderig groeien. En ook aan de momenten dat ik ze maar niet knipte omdat ik de maaltijd snel klaar wilde hebben. Om nog te zwijgen over al die keren dat ik onwetend en zonder aandacht langs wilde kruiden heb gefietst of gewandeld....



Maartje Gruter was jarenlang theatermaakster. Toen ze rond 2010 merkte dat haar creativiteit op dat gebied verminderde en ze zich steeds meer aangetrokken voelde tot de plantenwereld, besloot ze haar leven een nieuwe wending te geven. Ze verdiepte zich in de geneeskrachtige werking van kruiden en planten, legde een kruidentuin aan, volgde diverse fytotherapeutische scholingen en werd kruidengeneeskundige. Ze ontwikkelt en geeft cursussen in de Kraaijbeekerhof in Driebergen en de Stadskruidentuin Nijmegen.