



# 't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

## Remedies tegen indigestie

December is een maand met veel feestgedruis. Dit begint eigenlijk al vanaf 11 november wanneer Sint Maarten aan bod is. En dan op 5 december het heerlijk avondje van Sinterklaas met warme chocolademelk, taaitaai, pepernoten, kransen en letters. Uiteindelijk volgt voor veel mensen de ultieme uitdaging: het kerstdiner, wat gaan we eten met de kerst! Nog is de eetperiode niet afgelopen, want amper bekomen van de kerst, vindt het laatste evenement van december plaats: de viering van oud en nieuw. Met alweer lekker en vooral ook veel en uitgebreid eten.

Je kunt je voorstellen dat van al deze, niet dagelijkse, voedingsmiddelen de ingewanden aan het eind van december op scherp staan. Spijsverteringsorganen kunnen best een heftige maaltijd aan. Daar zijn ze per slot op gebouwd. Maar als er geen moment van rust en bezinning volgt stopt het. Maag en darmen moeten zoveel extra werk verrichten dat ze het op een bepaald moment niet meer kunnen bolwerken. Het gevolg is indigestie en ook wel klachten aan het spijsverteringsstelsel als obstipatie, misselijkheid, overgeven, zuurbranden, oprispingen en flatulentie, wat een mooi woord is voor winderigheid.

Hoe voorkom je deze klachten? Het antwoord is even simpel als moeilijk op te volgen in deze maand: eet niet te veel en te vet en matig je met alcohol. Maar ja, wat moet je doen als het oog groter is dan de maag en het zó gezellig was, dat er net dat ene glaasje teveel is gedronken. Gelukkig is er wel een kruid gewassen tegen deze klachten. We starten met een thee tegen flatulentie.

### DE VIERWINDEN THEE

Gedroogde kruiden: 1 tl (theelepels) karwij, 1 tl venkel, 1 tl kamillebloemen, 1 tl verse pepermuntblaadjes, fijngehakt, en 2,5 dl heet water. Stamp de karwij en het venkelzaad fijn en doe er daarna kamille en pepermunt bij. Meng en in een luchtdicht afgesloten pot bewaren. Kook het water. Doe 1 à 2 theelepels in een kom en giet het kokende water erop. 10 tot 15 minuten laten trekken en met kleine slokjes drinken, tot 4 keer per dag.

### ANTIKATER SMOOTHIE

5 dl vers gekookt water, 3 kiwi's, geschild, 3 el (eetlepels) honing, 3 el verse moederkruidbloemen (bij gedroogde bloemen iets minder) en een halve theelepels zout. Giet het water over de moederkruidbloemen en laat 8 minuten trekken. Schenk het aftreksel in een blender en voeg de overige ingrediënten toe. Pureer alles. Voeg meer honing toe als het nog wat bitter smaakt. Dit kan komen door de moederkruidbloemen. Drink de smoothie direct op.

Er zijn nog wel meer oplossingen. Bij obstipatie kun je zelfgemaakte vijgensiroop nemen: twee eetlepels voor het slapen gaan. Pepermuntthee zorgt voor een betere vertering. Citroenmelissethee en gemberthee brengen de maag tot rust en verminderen de misselijkheid. Veel water drinken om de afvalstoffen weer sneller uit het systeem af te voeren is altijd goed.

