



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Lavendel is een kleine struik met sterk geurende blauwviolet bloemen en zachte zilvergrijze smalle blaadjes. Van origine komt zij uit het mediterrane gebied. Wie in Frankrijk is geweest, kan zich wellicht de lavendelvelden herinneren.

Al in de vroege middeleeuwen werd lavendel gebruikt bij het maken van zeep en geurbuiltjes. De builtjes werden gemaakt vanwege de geur en ook omdat er een antiseptische werking van uitgaat, die de kleding in de kast beschermt tegen motten, vlooiën en luizen. In de vroege middeleeuwen gebruikten dames van lichte zeden lavendel om aan te geven welk beroep zij uitoefenden én om mannen aan te trekken. In de late middeleeuwen echter werd lavendel gebruikt om vrouwen kuis te houden: het kan verkeren!

Toen de pest de wereld in zijn greep had en vele miljoenen mensen daaraan stierven, werd er ter bescherming een azijnrank gedronken, ook wel 'de vier dievendrank' genoemd. Deze drank bevatte onder meer lavendel, alsem, ruit, kamfer en witte wijn. Men geloofde dat het drinken hiervan de pest op een afstand hield. De naam 'dievendrank' verwijst naar de plunderaars die de drank innamen voordat zij op rooftocht gingen in de huizen van de pestlijders.

Natuurgeneeskundigen Dodoneus en Culpeper beschrijven het kruid als verwarmend en rustgevend. Lavendel wordt gebruikt ter bestrijding van geesten en om liefdes te bezweren en te versterken. Volgens een oude legende is de geur ontstaan doordat de kleertjes van Christus te drogen gelegd werden op een onopvallend grijs struikje. Sindsdien heeft de lavendel zijn geur.

De inhoudsstoffen maken duidelijk waarom er zoveel waarde werd en wordt gehecht aan lavendel. De plant bevat veel etherische olie. De sterke geur daarvan heeft een positieve werking op het gevoelsleven. Het is rustgevend, kalmeert en versterkt en stimuleert het zenuwstelsel. Het bevordert innerlijke rust en geeft een diepe slaap. Droomkussentjes worden vaak gevuld met een mengsel van lavendel en hop.

Lavendel wordt gebruikt bij slapeloosheid en stress. Bij nerveuze stoornissen, bij zenuwpijn, duizeligheid, beven, krampen en hysterie. Bij reuma wordt het, in verband met de doorbloeding, uitwendig toegepast: in bad.

RECEPT TEGEN KEELPIJN

Laat een kopje lavendelbloemen drie weken trekken in een pond honing. Zeef de honing en neem vervolgens enkele lepeltjes per dag.

EEN ONTSPANNEND BAD

Neem 10 tot 12 druppels etherische olie en vermeng deze met een half kopje amandelolie. Voeg dit toe aan warm badwater.

LAVENDELIJS

Nodig: 175 gr. honing (bij voorkeur lavendelhoning), 450 ml crème fraîche en 4 eetlepels lavendelbloempjes.

Verwarm de honing zachtjes tot een glad papje ontstaat. Wrijf de lavendelbloempjes fijn en voeg ze bij de honing. Roer de crème fraîche door de honing met de lavendel. Giet het mengsel in de ijsmachine of klop het tot het stijf is en zet het vervolgens in de diepvries. Elk half uur roeren om kristalvorming te voorkomen.

