



# 't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

## **Rode Zonnehoed (*Echinacea Angustifolia*)**

De rode, ook wel purperen, zonnehoed is een negentig centimeter hoge plant, die de bloemen in de top draagt. Deze plant heeft als vervelende bijkomstigheid dat hij alle voedsel uit de grond gebruikt, waardoor deze in drie jaar tijd uitgeput raakt. De volksnamen zijn rode zonnebloem en kogelbloem. Deze laatste naam slaat op de bloeiwijze. Er vormt zich een kogel van zaden en onderaan de kogel groeien de bloemblaadjes rondom. Zonnehoed komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika. De Noord-Amerikaanse indianen noemden het Snakeroot (slangenwortel), omdat het werd gebruikt om het gif uit een slangenbeet te trekken en de wond te genezen. Zij kauwden de wortel en gebruikten die zo als wondmiddel voor het behandelen van insectenbeten, infecties, hoest en verkoudheid. Homeopaat dr. Meyer zag hoe een indianenvrouw de plant tussen stenen plette. Ze liet hem zien hoe je met de verse brij wonden en letsels kunt behandelen. Onder de naam 'Meyers bloedzuiveraar' veroverde het in 1870 het midden westen van Amerika. Rond 1920 krijgt het de naam 'Echinacea'. In Europa heeft dr. Vogel onderzoek verricht en de weerstandverhogende werking geconstateerd. Hoe die werking nu precies verloopt, is niet helemaal duidelijk, maar men denkt dat het immuunsysteem wordt versterkt en de ontstekingen beperkt. De werkzame stof in Echinacea bevordert de vorming van witte bloedlichaampjes. Witte bloedlichaampjes zijn van belang bij het bestrijden van infecties.

Echinacea heeft een anti bacteriële werking en wordt daarom toegepast in huidproducten bij onder andere acne, abcessen, wonden, bloedvergiftiging en steenpuisten. Bij verkoudheid, bronchitis, hoest, keelpijn, sinusitis en angina helpt Echinacea. Het beste resultaat wordt bereikt als je met innemen begint acht dagen na het vermoedelijke ontstaan van de infectie. Preventief innemen heeft geen zin.

Echinacea is niet voor iedereen geschikt. Je mag het niet gebruiken bij auto-immuunziekten en progressieve systeem ziekten als TBC, Leiose, Multiple sclerose, HIV en AIDS.

De bloemen oogst je in het voorjaar en de wortels in het najaar. Het beste zijn de wortels van een drie jaar oude plant.

### **RECEPT BIJ VERKOUDEID EN KEELPIJN**

**Tinctuur:** 20 gram verse Echinacea wortel, 80 ml wodka. Was de wortel en snijd hem fijn. Doe dit in een potje en giet de wodka erop; twee tot vier weken laten staan.

**Ijsjes:** 2 middelgrote rode pepers, 8 cm gemberwortel, 2,4 dl honing, 1 zakje gelatine, 8 dl cranberrysap, sap van 2 grote citroenen, 80 ml Echinaceatinctuur.

Was de pepers en snijd ze fijn, schil de gemberwortel en snijd hem in dunne plakjes. Meng peper, gember, gelatine, sap en honing in een pan en laat het mengsel 5 minuten zachtjes koken. Neem van het vuur af en zeef het boven een kom. Als het mengsel is afgekoeld het citroensap en de tinctuur erdoor roeren. Giet het vervolgens in ijsvormpjes en zet deze in de vriezer. Neem een ijsje tijdens verkoudheid, keelpijn en griep.