



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Smeerwortel (Symphytum officinale)

Smeerwortel is een overblijvende plant met een warrige, volle groei en ruw behaard blad. Deze plant groeit graag op natte grond. De hangende bloemen zijn klokvormig en donkerpaars - blauw tot wit van kleur. Ze bloeien meestal van mei tot en met september. Smeerwortel behoort tot de familie der ruwbladigen. Als je over de bladeren strijkt, prikken de bladhaartjes in je hand.

De naam *Symphytum* komt van 'sumphuoo' (Grieks voor: ik doe samengroeien of verenigen) en 'Phyton' (plant). 'Officinale' betekent: van oudsher in gebruik als geneeskruid en bekend in de officinum, de vroegere apotheek. De naam smeerwortel verwijst naar de slijmerige, plakkende vloeistof in de wortel.

Rembertus Dodonaeus, een beroemd kruidkundige, schrijft in zijn 'Cruydenboeck' uit 1554 over smeerwortel: "Dit kruid kan de wonden die van 'hout ende saghen komen genesen". Met andere woorden: als je op je vingers slaat, een stuk uit je duim zaagt of je anderszins verwondt, helpt dit kruid bij de genezing. In het Frans heet dit kruid 'herbe au charpentier': timmermanskruid. Duitsers noemen het 'Beinheil' en Engelsen noemen het 'healing herb'.

De naam van de plant verwijst naar zijn geneeskrachtige werking. Al ruim twintig eeuwen wordt smeerwortel gebruikt voor wondheling en genezing van botbreuken onder namen als wondheiler, bottenzetter en ruggenheler. Plinius schrijft dat de plant zoveel kleefstof bevat, dat daarmee in stukken gehakt vlees in de pan weer aan elkaar plakken.

Door de eeuwen heen is wel gebleken hoe veelzijdig de plant inzetbaar is. In de 14e eeuw bij grote wonden en kanker en een eeuw later bij rugpijn door heftige bewegingen, bij overmatige seksuele inspanningen en bij kneuzingen. Bij koortsaanvallen en pijnlijke borsten door borstvoeding. Bij dit laatste ongemak legde men een uitgehold stukje wortel over de tepel.

Oude gebruiken: een stukje wortel in de reisbagage meenemen, ter voorkoming van diefstal. Een zitbad waaraan smeerwortel is toegevoegd zou bij een jonge bruid voor de huwelijksnacht de maagdelijkheid herstellen.

Tja, of dit werkt?

Er is in de jaren '80 kleinschalig onderzoek gedaan naar de geneeskrachtige werking van smeerwortel bij artrose. Het gebruik van smeerwortel zou de ontwikkeling van artrose na de overgang vertragen, zo niet voorkomen.

Smeerworthelextract blijkt stoffen te bevatten die voor de opbouw van bot en kraakbeenweefsel van vitaal belang zijn. Het slijm uit het blad kun je, in verdunde vorm, als gezichtsmasker op de huid leggen. Dit werkt versterkend en regenererend. In de 20^e eeuw hebben Britse artsen via onderzoek bewezen dat de wondhelende werking komt door de allantoinen in de wortelstok. Poeder, gemaakt van de gedroogde wortelstok, werkt bloedstelpend op verse wonden. Langdurige inname van smeerwortel via thee of tinctuur moet afgeraden worden in verband met de aanwezigheid van pyrrolizidine alkaloiden. Langdurige inname kan leiden tot leverklachten.

