

Georgia Varozza

De **99** beste
AMISH
huismiddeltjes
voor dagelijks gebruik

Vertaald door Tineke Tuinder-Krause





© Uitgeverij Kok – Utrecht, 2016
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *99 Favorite Amish Home Remedies* bij Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402, USA.
www.harvesthousepublishers.com
Copyright © 2016 Georgia Varozza

Vertaling Tineke Tuinder-Krause (Tineke Tuinder Translations)
Omslagontwerp Flashworks^{nl} - Kampen
Opmaak binnenwerk Flashworks^{nl} - Kampen
ISBN 978 90 435 2678 4
ISBN e-book 978 90 435 2679 1
NUR 713

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

VOORWOORD



De Amish, met name de minder conservatieve groeperingen, hebben er geen bezwaar tegen om gebruik te maken van de voordelen van de moderne medische technologie. Omdat zij geen officiële regels hebben voor gezondheidszorg worden beslissingen over het gebruik van een bepaalde medische behandeling informeel genomen door elke individuele gemeenschap of binnen families. De Amish gemeenschappen die meer openstaan voor verandering zullen sneller hun toevlucht nemen tot moderne medicijnen dan de wat conservatievere groeperingen. Toch zijn de alternatieve methodologieën algemeen geaccepteerd binnen elke gemeenschap. De Amish hebben de sterke overtuiging dat ziekte en leed onderdeel uitmaken van Gods wil, en om die reden rennen ze niet zo snel naar de dokter als hun *Englische* medeburgers. En dat is ook de reden waarom huismiddeltjes een grote rol in heel wat gemeenschappen spelen, met name bij lichte aandoeningen of kwaaltjes. In geval van een gewone verkoudheid, griep, pijntjes en kwalen of andere problemen is het voor deze mensen dus heel gewoon om hun toevlucht te nemen tot middeltjes uit hun keukenkastjes om een natuurlijke – en goedkope – remedie te vinden voor wat hun dan ook mankeert. En voor diegenen onder ons die in een alternatief voor een ritje naar de huisarts geïnteresseerd zijn, zouden de huismiddeltjes in dit boek ook weleens heel nuttig en effectief kunnen zijn.

De huismiddeltjes die ik in dit boek aan jullie doorgeef, zijn generaties lang veilig en effectief gebruikt door Amish en niet-Amish. Deze ouderwetse oplossingen voor alledaagse problemen bestaan uit doodgewone ingrediënten die velen van jullie waarschijnlijk al in de kast hebben staan, en wat je niet hebt, kun je zo in de winkel kopen. Of nog beter: als je graag tuint, kun je heel wat van deze ingrediënten verbouwen in je achtertuin. Over het algemeen kun je wat je maakt meteen gebruiken, maar het is verstandig om eerst het hele boek door te lezen en op te schrijven welke mengsels een tijdje moeten staan voordat je ze kunt gebruiken. Als de betreffende kwaal of ziekte je dan treft, heb je het juiste middel paraat.

Dit is natuurlijk geen uitgebreide verzameling geneeswijzen en oplossingen voor wat jou en je geliefden dan ook mankeert. Nee, dit zijn voorbeelden van huismiddeltjes die voor mij en mijn familie al jarenlang heel nuttig zijn gebleken. Ik hoop dat je geniet van het lezen van dit boek en dat je wordt aangespoord om een paar van deze recepten te proberen. Ik denk dat je heel tevreden zult zijn!

Georgia Varozza

VERKOUDHEID, GRIEP EN ALLERGIEËN

*Ze waakt over haar huishouding,
nietsdoen is haar onbekend.*

SPREUKEN 31:27 (NBV)

Lieve Heer, ik bid dat U dit huis onderdompelt in vrede en vreugde en ons samenbindt in liefde. Bescherm ons, Vader, tegen zonde en wanhoop, en help ons om nooit te vergeten dat we hier, in dit huis, onze dagelijkse zorgen van ons af mogen zetten. Mogen de woorden die we tegen elkaar spreken vriendelijk zijn, gekruid met goedheid. Help ons om haastig te zijn in het uitdelen van genade en langzaam in het kwaad worden. Help mij, Vader, om goed voor mijn geliefden te zorgen en hen altijd op U te wijzen.
In Jezus' naam, amen.



Moet je hoesten of niezen of heb je last van slijm in je keel? Zelfgemaakte hoestsiroop van malrovekruid helpt. Malrovekruid is een lid van de muntfamilie en wordt al eeuwenlang gebruikt om hoest en verkoudheden te behandelen. Deze hoestsiroop is makkelijk zelf te maken. Bewaar hem in een schone pot of fles in de koelkast, dan blijft hij ongeveer 2 maanden goed.

Wat heb je nodig?

- 30 gram verse of gedroogde bladeren malrovekruid
- ½ liter kokend water
- 3 cup honing (ongeveer)*
- een gesteriliseerde weckpot

Hoe maak je het?

Breng het water aan de kook. Voeg de bladeren malrovekruid toe en zet de warmtebron wat lager. Zorg dat het mengsel zachtjes suddert, en laat het dan nog 10 minuten trekken. Haal de bladeren eruit en meet de hoeveelheid vloeistof. Voeg twee keer zo veel honing toe als de hoeveelheid vloeistof en meng het geheel goed. Schenk de hoestsiroop in de weckpot, dek die af en bewaar de siroop, als hij afgekoeld is, in de koelkast.

Toepassing

Neem maximaal 4 keer per dag 1 theelepel hoestsiroop.

Tip

Als je geen keukenweegschaal hebt om 30 gram malrovekruid af te wegen, neem dan ¼ - ½ cup gemalen of ¼-1 cup gehakte bladeren.

* Op p. 122 vind je een schema waarin cupmaten worden omgerekend naar milliliters en grammen.

2



Als je last hebt van een lichte verkoudheid, dan helpt malrovethee. (Deze thee helpt ook om de spijsvertering en de eetlust te bevorderen.)

Hoe maak je het?

Laat ongeveer 30 gram verse of gedroogde malrovekruidbladeren trekken in een halve liter water.

Toepassing

Verwarm ongeveer 1 dl. thee per keer en drink de thee maximaal 4 keer per dag. Als je de nasmaak wat bitter vindt, kun je er wat citroensap en honing aan toevoegen.

Tip

Als je geen keukenweegschaal hebt om 30 gram malrovekruid af te wegen, neem dan $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cup gemalen of $\frac{1}{4}$ -1 cup gehakte bladeren.

*Houd je niet bezig
met wat je zou kunnen doen
als je je leven mocht overdoen.
Maak optimaal gebruik
van de rest van dit leven.*

AMISH GEZEGDE

3



Een decongestivum, een middel dat zwelling vermindert, kan zijn gewicht in goud waard zijn als je neus en bijholtes vol zitten en je je beroerd voelt. Dit middeltje heeft al generaties lang geholpen om bijholtes te zuiveren.

Wat heb je nodig?

- 2 theelepels muntbladeren, gedroogd of vers gesneden
- 1 theelepel rozemarijn, niet afgestreken
- 1 theelepel tijm, niet afgestreken
- 1 liter water

Hoe maak je het?

Doe het water in een steelpannetje en voeg de munt, rozemarijn en tijm toe. Breng het aan de kook, draai het vuur uit, leg een deksel op de pan en laat het mengsel een paar minuten trekken. Haal daarna het deksel van de pan.

Toepassing

Leg een doek over je hoofd. Buig je over de pan en zorg dat de doek zo over je hoofd gedrapeerd is dat de stoom niet kan ontsnappen. Doe je ogen dicht en adem het aroma in. Zorg ervoor dat de stoom niet te heet is en hang er niet zo dicht boven dat de stoom je verbrandt. Adem het aroma een minuut of 5 in en herhaal dit zo nodig. De stoom bevochtigt en verzacht je neusgaten, terwijl de kruiden op natuurlijke wijze de zwelling verminderen.



Een knoflookpleister op je borst helpt verkoudheid en griep te verlichten, en het kost maar weinig tijd om dit middelje te bereiden.

Hoe maak je het?

Hak een paar teentjes knoflook fijn en maak er met wat olijfolie een dikke pasta van. Spreid deze pasta uit op een vierkant stuk flanel of katoen, groot genoeg om de pasta in de stof te vouwen zodat er niets uit sijpelt.

Toepassing

Plaats de lap stof op je borst en bedek die met een kruik of verwarmde doeken of handdoeken. Laat de pleister een minuut of 15-20 liggen.

Weetje

Vroeger thuis aten mijn broers en zussen en ik 's winters bijna elke dag een teentje knoflook en we hadden zelden last van verkoudheid of griep. Mijn vader hakte het teentje knoflook fijn en liet het ons opdrieken met een glas melk of water. Hij plaagde ons altijd door te zeggen dat het voor hem een bijkomend voordeel was dat dit middelje de jongemannen op afstand hield. En met vier dochters was dat een hele geruststelling!

*Geloof is als een paraplu.
Het beschermt ons tijdens de stormen
van het leven.*

AMISH GEZEGDE



Als je last hebt van een hardnekkige benauwdheid, dan kan een mosterdpleister helpen om de boel wat lossere te maken.

Wat heb je nodig?

- 1 eetlepel mosterdpoeder
- ¼ cup bloem
- warm water

Hoe maak je het?

Meng de mosterdpoeder en bloem door elkaar en maak er met het water een dikke pasta van. Smeer de pasta midden in een groot vierkant stuk katoen of flanel en vouw de stof vervolgens zo op dat het mosterdmengsel bedekt is en niet kan wegsijpelen.

Toepassing

Plaats de pleister op de borst van de zieke en laat het daar 15 minuten liggen. Zorg ervoor dat de pleister niet te lang in contact komt met de huid, omdat dat brandwonden kan veroorzaken.

Weetje

Sommige mensen beweren dat wratten als sneeuw voor de zon verdwijnen als een kleine mosterdpleister op de wrat wordt gelegd.

*Veel van wat we zien hangt af
van waar we naar op zoek zijn.*

AMISH GEZEGDE

6



Deze tonic tegen verkoudheid en griep die voor veel doeleinden geschikt is, vraagt wel wat voorbereiding, dus het is beter om dit middeltje te maken vóór het griepseizoen aanbreekt zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Wat heb je nodig?

- ½ cup verse mierikswortel, geschild en fijngehakt
- 10 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt
- 1 verse witte ui, fijngesneden
- ½ cup verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
- 2 verse chilipepers, fijngesneden (gebruik hierbij handschoenen)
- 2 citroenen, dun gesneden (ongeschild, maar wel goed wassen voor gebruik)
- 2 eetlepels gedroogde rozemarijn
- 1 eetlepel kurkuma
- ¼ theelepel cayennepeper
- appelazijn
- honing naar smaak
- een gesteriliseerde glazen pot van 1 liter met een goed sluitend deksel (plastic deksels zijn het meest geschikt)

Hoe maak je het?

Meng alle ingrediënten in de weckpot door elkaar, behalve de azijn en de honing. Voeg azijn toe tot de ingrediënten bedekt zijn. Draai het deksel op de pot en zet het mengsel een maand in een kast of op een donkere, koele plek. Schud de pot 1-2 keer per dag.

Aan het eind van de maand giet je de vloeistof af, waarna je het mengsel aandrukt om zo veel mogelijk vloeistof eruit te persen. Voeg honing naar smaak toe (daar heb je heel wat voor nodig). Bewaar het mengsel in de koelkast.

Toepassing

Roer 2-3 eetlepels van het mengsel door een beker heet water, thee of sap en drink het op. Herhaal dit zo nodig 2-3 keer per dag.



Dit is zo'n smakelijk middeltje dat je het eigenlijk geen 'medicijn' mag noemen. Om een zere keel te verzachten, koorts te temperen en de gevolgen van een gewone verkoudheid te verlichten heb je alleen maar wat gelei of jam van zwarte bessen nodig. Daarmee zet je als volgt een heilzame thee:

Wat heb je nodig?

- 1 eetlepel jam of gelei van zwarte bessen
- sap van een halve citroen
- ½ liter water
- suiker of honing naar smaak

Hoe maak je het?

Meng alle ingrediënten in een steelpannetje door elkaar. Breng het mengsel aan de kook en laat het vervolgens al roerend op een laag vuurtje een minuut of 5-10 zachtjes doorkoken.

Toepassing

Drink enkele malen per dag een beker hete thee totdat je bent opgeknapt.

Weetje

Zwarte bessen zijn erg zuur, maar rijk aan antioxidanten en vitamine C, en zijn dus heel goed voor je. Maar als je overweegt om je eigen jam te maken, zul je merken dat het niet meevalt om een zwarte bessenstruik te vinden in het plaatselijke tuincentrum (ze kunnen een schimmel bij zich dragen waar bepaalde bomen dood van gaan, dus de meeste winkels verkopen ze niet). Koop dus gewoon een pot kant-en-klare jam of gelei van zwarte bessen in de winkel.