

Natuurlijke geneeswijzen voor baby en kind

Kindje Gezond

De wondere kruidenremedies van Tine Devliegher door Jef Nys

Kruiden zijn vrienden voor de mens. Ze kunnen dienen in heerlijke recepten, om spijzen pittig te maken, maar ook om gezond te blijven of te worden. Dat wisten onze voorouders al en ze waren niet achterlijk, want ook de moderne wetenschap zoekt nieuwe moleculen in de natuur om er nieuwe medicijnen van te kopiëren voor ziekten die vandaag nog hardnekkig zijn. Zo was aspirine afgekeken van de wilgenbast en *taxol* voor chemotherapie afkomstig van de taxushaag. Maar daartussen ontvouwt zich een waaier van mogelijkheden.

Niet enkel volwassenen, maar ook kinderen kunnen er groot profijt uit halen, want kruiden zijn vriendelijk, hebben iets natuurlijks, staan dicht bij de mens.

Voorwaarde is wel dat je weet wat je doet, en vooral met kinderen moet je voorzichtig zijn. Wie daar alles over weet is *Tine Devliegher*, die er een prachtig boek over schreef: “*Kindje Gezond*”. Hoewel het een mooi naslagwerk is, leest het als een roman en straalt dezelfde bevlagenheid uit als de schrijfster. Wie dat mooi geïllustreerd werk heeft doorgelezen voelt zich al veel geruster en vooral meer zelfzeker en daar komt het met kinderen toch op aan. Zonder de arts te willen uitsluiten, die bij twijfel en ernstige aandoeningen **ALTIJD** moet worden geraadpleegd, krijgen jonge ouders een pak levenswijsheid en ervaring met natuurlijke remedies en een honderdtal recepten voor een zachte behandeling van hun kroost, verpakt in 200 prachtige bladzijden.

Tine Devliegher woont in Jabbeke, in een gedroomd decor om met kruiden te werken, mooier kan haast niet, waar de wereld eindigt in West-Vlaanderen, tussen oude beukenbomen, hectaren mals grasland, kudden schapen die ze zelf opkweekt en verzorgt, tussen de uilenkasten en de lijsternesten, want mocht Stijn Streuvels terugkeren, hij zou geen perfectere beschrijving hebben kunnen geven van het aards paradijs.

Vanwaar die belangstelling voor kruiden?

Tine Devliegher: “Mijn grootmoeder leefde in en met de natuur en ze wist alles af van kruiden. Voor elk kwaaltje wist ze instinctief welke natuurlijke remedie hulp kon verschaffen. Niet te verwonderen dat ze geliefd werd door burens en kennissen. En die hebben nooit tevergeefs, op haar een beroep gedaan, want ze was het beste voorbeeld van haar praktijk : ze is 95 jaar geworden!

Ze verzamelde bloemen en blaadjes, stampte wortels fijn en kookte en brouwde. Op die manier zijn we opgegroeid met planten en natuurlijke middelen. En ik dacht dat elke grootmoeder zo was.

Toen ik zelf een gezin had, ben ik de oude kennis weer gaan opdiepen, heb stelselmatig de recepten van mijn grootmoeder opgeschreven, ze onderzocht en vergeleken, persoonlijke ervaring eraan toegevoegd en toen ik een cursus van herborist achter de rug had en een eerste voorzichtige voordracht had gegeven was het publiek zo enthousiast dat ik niet meer terug kon. Er kwamen meer voordrachten, ik ging recepten verfijnen, toetsen aan de praktijk en met deskundigen overleggen. Uit al die kennis en ervaring is het boek geboren: “**Kindje gezond**”, en ik ben er erg blij mee. Mijn grootmoeder had het moeten meemaken.

Waarom een boek voor kinderen?

Tine Devliegher: “Toen mijn zoontje geboren was, werd ik geconfronteerd met allerlei problemen: blaasontsteking, oorontsteking, lopende oogjes, zere keel, krampjes in de buik... en voor het eerst in mijn leven wist ik geen blijf met die problemen. Tevoren leefde ik zorgeloos en avontuurlijk, trok met de rugzak de wereld rond, stond op podia als mannequin, poseerde voor fotografen, de glamour en de glitter, dansend en aerobiccent door het leven zwieren, het kon niet op ... maar plots sta je daar als nietig mensje en je wil je zoontje helpen. Dus ben ik mij weer gaan verdiepen in de eeuwige wijsheid van de natuur en ging o.m. op zoek naar de eenvoudige, natuurlijke, maar doeltreffende recepten van mijn grootmoeder en ben ik weer gaan studeren. Mijn zoontje is nu tien en gelukkig kerngezond.

Maar van toen ik zwanger was, had ik mij al voorgenomen dat mijn kind zo natuurlijk mogelijk zou opgroeien. De lessen van mijn grootmoeder waren dus niet voor niets geweest. Want ook met natuurlijke middelen en planten moet je deskundig en voorzichtig omspringen: je moet weten welke kruiden giftig zijn, wat de veilige dosering is en hoe vaak je middelen mag innemen, hoe kun je goede van verkeerde planten onderscheiden?

Het lag dus ook voor de hand dat ik als eindwerk voor mijn studies als herborist *Natuurlijke geneeswijzen voor baby en kind* heb gekozen.”

Het werk sprankelde zozeer dat een jurylid haar voorstelde het uit te geven als boek.

De stap was gezet?

Tine Devliegher : “Ik was verrast en tegelijk blij dat door de voordrachten en de studies, heel veel vrienden en kennissen me kwamen raadplegen en hun belangstelling voor natuurlijke methodes toonden. Het was trouwens schrikbarend hoe vaak en hoe gemakkelijk sommige mensen naar zware middelen grijpen als antibiotica om snel op vakantie te kunnen gaan als hun kind een oorontsteking heeft. Ze hebben geen tijd om de ziekte te laten genezen. Toch is het soms eenvoudig en ligt de oplossing voor de hand.

Eenvoudige trucjes

Tine Devliegher: “Je hoeft niet altijd meteen naar de zware middelen te grijpen bij het minste probleem met kinderen.

Bij een oorontsteking bijvoorbeeld kan een beetje olijfolie in het oor snel verlichting brengen, of een druppel etherische olie van wilde kamille of een druppel etherische olie van lavendel. Roer met een watje in het mengsel en stop het in het oortje. Resultaat gegarandeerd!

Daarmee heb ik zeker al vier à vijf oorontstekingen in de kiem gesmoord. Olijfolie op zich is ook al ontstekingsremmend, maar als je er kruiden aan toevoegt, vergroot je de kans op een snel resultaat.

Natuurlijk weet ik ook dat antibiotica levensreddend kan zijn, maar je moet er op de juiste wijze mee omgaan. Daarom leer ik aan het publiek op mijn voordrachten hoe het immuunsysteem in elkaar zit, hoe het lichaam zijn eigen weerstand opbouwt, hoe respect voor onze natuurlijke kracht meestal gezegend wordt en dat als je naar het lichaam luistert je veel kan leren... maar dat in geval van ernstige problemen het aan de bevoegdheid van de arts moet overgelaten worden antibiotica toe te dienen. Daar moet je zelf niet aan beginnen en artsen moeten dat ook niet als snoep voorschrijven.

Soms gevaarlijk

Tine Devliegher: “Ook met natuurlijke middelen en kruiden moet je uitkijken. Een goede kennis van zaken is van vitaal belang. Zo zijn er honderden soorten eucalyptus waarvan er nochtans slechts twee goed zijn voor kinderen: de Eucalyptus Radiata en de Eucalyptus Smithii.

Wie naar een kruidenzaak gaat en eucalyptus vraagt, kan even goed een soort krijgen die schadelijk is voor kinderen. Er zijn zelfs soorten die astma opwekken bij kinderen!

DAAROM ben ik aan kinderboek begonnen, omdat ik zo dicht bij de praktijk stond. Gelukkig ben ik goed omringd, want mijn man is klinisch bioloog en apotheker. Wonderwel zitten we op dezelfde golflengte i.v.m. de kracht van natuurlijke middelen. Wij geloven allebei voor 300 percent in de geneeskracht van de natuur. Het flatteert me dan ook dat mensen zeggen “gij **zijt** uw boek, men ziet dat ge erin gelooft”.

Het succes bleef niet uit: op 8 maanden tijd zijn al meer dan 1500 boeken verkocht. De belangstelling voor haar website groeit met de dag. Zo kunnen lezers haar ook gemakkelijk bereiken: www.kindjegezond.be.

Tegen september moet nu ongeveer een tweede druk starten. In amper één jaar tijd al een eerste oplage uitverkocht: 3500 exemplaren. Mensen zijn zelfs zo enthousiast dat ze het op geboortelijsten vermelden.

Hoe kom je aan de recepten?

Tine Devliegher: “Het is geen toverwerk, geen nattevingerwerk, geen lukraak experimenteren, want alle recepten werden samen met een deskundige apotheker uitgewerkt en uitgetest en dat is nodig, als je weet dat één druppel etherische olie de werkingskracht heeft van zeven struiken.”

Etherische oliën zijn sterk geconcentreerde natuurlijke kracht. Je kan ze op drie manieren toedienen: massage, verstuiven en toevoegen aan het badwater. Je moet ook weten wat je gebruikt: Zo mag je voor een kind NOOIT muntolie toevoegen aan het badwater, je riskeert een koudeshock, want Mentha piperita koelt het lichaam heel snel af.

Ook geen citrusolieën in een bad omdat het de huid verbrandt. VEILIGHEID is van groot belang en het is niet omdat je met natuurlijke middelen werkt dat het onschadelijk is.

Een goede raad: Ga niet in het wilde weg planten trekken en bereiden, want er zijn veel kruiden die op elkaar lijken en gevaarlijk zijn.

-ofwel kweek je de kruiden en heb je een grondige kennis

-ofwel haal je de ingrediënten in een kruidenzaak en bereid je alles zelf

-ofwel koop je alles kant en klaar.

Heb je zelf een voorkeur?

Tine Devliegher: “Als ik geen tijd heb, ga ik de goudsbloemzalf kopen, maar voor wie tijd heeft, houdt het eigenlijk niet veel in: bijenwas, bloemetjes laten trekken, zeven en je mengt alles met de bijenwas.

Tine's VIJF BELANGIJKSTE TIPS:

Kinderen lopen elke seconden het risico op een valpartij, kwetsuren, aanvallen van insecten en microben. Daarom is haar boek *Kindje Gezond* een ideaal naslagwerk om op elk moment meteen te vinden wat je zoekt. Het staat handig gerepertorieerd en achteraan vind je een lijst met trefwoorden en vooraan met ziektebeelden, zodat je niet in een panieksituatie hoeft te vrezen dat je niet meteen een oplossing zal vinden.

Speciaal voor de lezers van *Maar Natuurlijk* heeft ze de vijf belangrijkste tips op een rijtje gezet:

VALPARTIJ:

1) Dien meteen de **Rescue-remedie** toe van Bachbloesems. Hierin zitten vijf van de 38 bloesems. Een echte rescue is: vogelmelk, reuzenbalsemien, zonneroosje, kerspruim en bosrank.

Met deze Bachbloesems **kun je de eerste schok opvangen**. Het heeft geen bijwerkingen. Ideaal ook voor zuigelingen. In alle noodgevallen, in elke situatie waar de **ZENUWEN** heel erg op de proef worden gesteld. Vooral zelfs voor de zenuwen. Slecht nieuws, examens enz...

2) Bij een **valpartij**, haal meteen een zak diepvriesgroenten of bevroren waterzakjes, of ijsblokjes uit de vriezer om ze op de zere plek te leggen. Leg het pijnlijk gedeelte wat hoger. Snij een ui ofte ajuin doormidden en wrijf over de zere plek. Ook Arnica is hiervoor geschikt, op voorwaarde dat de huid niet geschonden is. Dus niet toepassen bij bloedende wonden! Ook etherische olie van hysop in verdunde vorm is geschikt...

3)**Smeerwortel fijn wrijven** (ideaal als je op wandel bent en anders niets bij de hand hebt)

4)**Etherische olie van strobloem** is pijnstillend en antiallergisch. Onverdund gebruiken op kneuzingen, verstuikingen en verrekkingen en op bloeditstoringen.

Opgelet er zijn vijf etherische oliën die je onverdund kan gebruiken, de rest **MOET** je verdunnen!

Onverdund: Pepermunt (één à 2 druppels) bij hoofdpijn, vanaf de leeftijd van 1 jaar. Lavendel (schaafwonden, snijwonden, schrammen en brandwonden). Strobloem (kneuzingen verstuikingen, verrekkingen). Tea-tree (vanaf 9 maanden) bij huidinfecties, schaafwonden. Ciste of wilde roos (bij open bloedende wonden). Van zodra de noodsituatie voorbij is, pas je een andere behandeling toe.

BIJ VERKOUDHEDEN:

Maak thee maken van wilde kamille, met beetje honing en citroen, want dat is ontstekingswerend en ontsmettend. “Als ik zelf kook, ga ik zeker extra ajuin en look aan de voeding toevoegen. Ajuin is de ontsmetter bij uitstek. Look is weerstandsversterkend. Je kan het kind een badje geven met gele tijm of grove den, of eucalyptus. Je kan ook etherische olie verstuiven in de kamer. Uitstekend zijn tijmsiroop, ajuinsiroop, knoflooksiroop, vlierbloemensiroop.

SLAAPPROBLEMEN:

Begin met een theetje: thee kan je al geven vanaf de eerste maand, maar best toe te dienen met een pipetje (kijk in het boek). Hiervoor zijn citroenmelisse en linde geschikt als ideale remedie voor kinderen. Escholzia is zeer slaapverwekkend, maar hiervoor moet je moet uitkijken met kinderen.

Waarom een boek voor kinderen?

Tine Devliegher: “Kinderen zijn heel dankbaar om zacht te behandelen, omdat de immuniteit nog niet ontwikkeld is. Als je de natuur stimuleert, kan het immuunsysteem sterker ontwikkeld worden. Kinderopvangplaatsen en scholen krioelen van de bacteriën en virussen en ook zo in crèches. Wat ga je doen? Een serreplantje laten opgroeien? Dus kan je het kind maar beter verzorgen met natuurlijke middelen: stimuleer de immuniteit, bouw de afweer op. Door de confrontatie met bacteriën en virussen wordt het sterker.

Van zodra je specifieke afweer hebt, onthoudt het lichaam dat meestal levenslang.

Veel ouders zijn bijvoorbeeld bang van **KOORTS**. Toch moeten we er dankbaar voor zijn, omdat het bewijst dat het lichaam nog krachtig reageert en zijn zelfverdediging opneemt.

Veel ouders slaan in paniek, maar toch kan je veel doen: doop twee paar wollen of katoenen sokken in azijn trek ze het kind aan en de koorts zakt snel.

Koortsverlagende thee zet je van verbena of ijzerhard: geschikt voor elke leeftijd.

Ik ben erg blij als ik jonge ouders snel en doeltreffend kan helpen met eenvoudige raadgevingen die toch waardevol zijn.

Ik ben ook heel leergierig en lees alle dagen boeken over kruiden en probeer ze dan zo praktisch en begrijpelijk mogelijk naar het grote publiek toe te vertalen.

Kindje Gezond is een heerlijk boek: mooi gestileerd en prachtig geïllustreerd. Een boek om cadeau te doen of als jonge ouder erin te neuzen en meteen boven te halen als er een probleempje opduikt. De natuur weet altijd wel raad en daar weet Tine Devliegher meer over.

Kindje Gezond is te verkrijgen in natuurvoedingswinkels en de betere boekhandels Ook via de website: www.kindjegezond.be.

Elk huisgezin moet het in huis halen, omdat het niet beperkt is tot baby's en kinderen, want met aangepaste dosering is het ook geschikt voor volwassenen. Dosering staan op de website vanaf 6 jaar.