

## **Interview KARAAT**

### **De kruidenwijsheid van Tine Devliegheer**

De kruidenwijsheid van Tine Devliegheer  
Met dank aan de helende kracht van Moeder Natuur

Tine Devliegheer woont op een prachtige gerestaureerde hoeve in het West-Vlaamse Jabbeke, waar zij en haar partner onder meer schapen fokken. Toen hun zoontje geboren werd, ging zij zich bijzonder interesseren voor kruidengeneeskunde. Nu verschijnt haar boek "Kindje gezond": een handig naslagwerk over natuurlijke geneeswijzen voor baby's en kinderen.

#### **Vanwaar je fascinatie voor alles wat met kruiden te maken heeft?**

Die heb ik oorspronkelijk aan mijn grootmoeder te danken. Zij had een grote kruidentuin en in haar huis zag ik ook nog eens overal gedroogde bloemen hangen en bokalen vol medicinale oliën staan. Die sfeer en die geuren maakten indruk op mij als kind. Maar in eerste instantie heb ik daar niks mee gedaan. Ik heb voor onderwijzeres gestudeerd. Toen ik niet onmiddellijk aan een vaste job in het onderwijs raakte, ben ik in de modewereld beland. Tien jaar lang was ik daarin actief, maar na al die tijd wou ik toch iets anders. Zo heb ik enige tijd gewerkt voor een Amerikaans bedrijf van gezondheidsproducten en ben ik vier jaar aerobics-instructrice geweest. Mijn moederschap deed mij terugkeren naar de kruidentuin van mijn grootmoeder: ik kreeg een zoontje en wilde hem zo natuurlijk mogelijk grootbrengen. Daarom ben ik in Brugge een opleiding voor herborist gaan volgen.

#### **En je voelde meteen: hiervoor ben ik in de wieg gelegd?**

Ik vond de lessen heel interessant, vooral omdat het er zo praktijkgericht aan toe ging - inclusief het bereiden van natuurlijke remedies. In het laatste jaar moesten we een thesis schrijven. Ik koos als onderwerp: "Natuurlijke geneesmiddelen voor kinderen van 0 tot 6 jaar". Toen ik dat eindwerk voor de jury verdedigde, kreeg ik de raad: Doe daar iets mee voor het grote publiek, want deze inhoud is echt wel waardevol voor iedereen die met kinderen te maken heeft. Ik heb niet meteen de daad bij het woord

gevoegd. Het was uiteindelijk een medecursiste die mij definitief over de streep heeft getrokken: Tine, maak er in 's hemelsnaam een boek van! De eerste uitgeverij waarmee ik contact opnam, Roularta Books, bleek meteen voor het idee gewonnen.

### **Welk soort boek moest het in jouw ogen worden?**

In de eerste plaats een heldere en praktische gids. Word je geconfronteerd met een kwaaltje bij je kind, dan moet je in dit boek onmiddellijk de juiste remedie kunnen terugvinden.

Ik denk wel dat ik in mijn opzet geslaagd ben, mede dankzij de logische layout en het doeltreffend gebruik van kleuren. Ik wilde overigens niet over één nacht ijs gaan. Samen met een bevriende apotheker heb ik alle recepten onderworpen aan een grondig onderzoek in de praktijk, zodat ik de lezer wel degelijk de precieze doseringen kan meegeven. Zeker bij jonge kinderen is een correcte dosering immers enorm belangrijk.

### **Jij blaakt zelf van gezondheid. Allemaal te danken aan die kruiden van je?**

Ik let sowieso heel goed op mijn voeding: ik drink dagelijks kruidenthee en gebruik veel keukenkruiden bij het koken. Look en uien bijvoorbeeld hebben sterke medicinale krachten waarvan de meeste mensen zich niet bewust zijn.

### **Wat is het grootste misverstand dat nog altijd bestaat over kruidengeneeskunde?**

Dat er zoveel tijd in kruipt. En we hebben al zoveel werk! hoor ik de mensen verzuchten. Dat vooroordeel wil ik doorbreken. In feite is het allemaal heel simpel. Veel dingen staan al in hun tuin, maar ze kennen gewoon de helende werking ervan niet. Tja, vroeger leefden de mensen nu eenmaal dicht bij de natuur. Zelf heb ik die band bewust wel behouden. Ik werk ook veel buiten, want een van mijn voornaamste bezigheden is het kweken van schapen.

### **Het grootste gedeelte van je boek gaat over de 23 meest voorkomende kinderkwalen, van bedwateren en diarree tot keelpijn en oorontsteking.**

Voor elk van die kwalen vertel ik hoe je ze kunt behandelen vanuit vier standpunten: de kruidengeneeskunde, de aromatherapie, de

bloesemtherapie van dr. Bach, en ten slotte volgens mijn grootmoeders volkse kruidenwijsheid. Ik kies die vier natuurlijke geneeswijzen om twee redenen: omdat ze het makkelijkst toepasbaar zijn en omdat ik er voldoende proefondervindelijke ervaring mee heb. Iemand die sinaasappelen verkoopt, moet ze toch ook zelf eerst geproefd hebben? Bovendien geef ik natuurlijke remedies voor de behandeling van schaaf- en snijwonden, brandwonden, kneuzingen, verstuikingen, verrekkingen en bloeditstortingen. Ook besteed ik aandacht aan kinderziekten zoals bof, kinkhoest, mazelen, rode hond, roodvonk en wind- of waterpokken.

### **Concreet: welke etherische olie verdient zeker een plaatsje in het EHBO-kastje?**

Zonder twijfel de *Lavandula vera* of lavendel. Deze olie kun je rechtstreeks druppelen op schrammen, diepere verwondingen en brandwonden: ze prikt niet, ze werkt pijnstillend, ze ontsmet en heelt de wonde. Op de tweede plaats komt voor mij de *Cistus ladaniferus* of wilde roos, die een krachtige bloedstelpende werking heeft. En er zijn nog veel andere handige middeltjes, hoor. Stel dat je kind zich verbrand heeft en je wilt snel reageren: snijd een aardappel middendoor, schraap er wat vanaf, leg dit aardappelpapje op de brandwonde en doe er een gaasje op. Dit soort eenvoudige remedies geef ik dus allemaal mee in mijn boek.

### **Hoe staan de huisartsen vandaag de dag tegenover de kruidengeneeskunde?**

Sommigen blijven uiterst kritisch, anderen staan ervoor open. Voor alle duidelijkheid: artsen blijven onmisbaar; op verschillende plaatsen in het boek verwijs ik trouwens uitdrukkelijk naar de belangrijke rol van de huisarts.

### **Werken die natuurlijke middelen ook preventief?**

Zeker. Een voorbeeld: het is bewezen dat je, zodra de winter begint, het immuunsysteem van je kind kunt versterken door bijvoorbeeld gebruik te maken van de tinctuur van *Echinacea purpurea* of rode zonnehoed.

### **Zijn die ingewikkelde Latijnse namen eigenlijk wel nodig?**

Zeker en vast! In het buitenland zal niemand je begrijpen wanneer je in een kruidenzaak naar de tinctuur van rode zonnehoed vraagt. Maar als je de benaming "*Echinacea purpurea*" gebruikt, zal men je ook daar het juiste

middel kunnen geven. Een ander voorbeeld: er bestaan honderden soorten etherische olie van eucalyptus, maar slechts twee ervan zijn geschikt voor kinderen; alleen de Latijnse benaming geeft hier zekerheid.

**De etherische oliën worden weleens omschreven als de antibiotica van de planten.**

Dat vind ik een mooie en terechte omschrijving. Ze zijn sterk ontsmettend en zelfs in staat tot het doden van bacteriën, virussen en schimmels.

**Was je als kind al iemand met een sterke gezondheid?**

Toch wel, ja. En als er eens iets scheelde, werd het advies van mijn grootmoeder ingewonnen. Zij is 95 jaar geworden; een dokter heeft ze in haar leven nauwelijks nodig gehad. Jammer dat ze het verschijnen van mijn boek niet meer meemaakt. (Glimlucht) Ik denk dat ze trots zou zijn geweest op haar kleindochter.

Tekst: Manu Adriaens