

De 99 beste
AMISH
huismiddeltjes
voor dagelijks gebruik



Georgia Varozza

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.

Voor mijn geliefde familie –
zoals altijd

INHOUD



Voorwoord

9

Verkoudheid, griep en allergieën

11

Hoofdpijn, oorpijn en bloedneuzen

29

Huis en tuin

43

Persoonlijke verzorging

69

Zalfjes, smeersels, tonica en balsems

87

Slaapproblemen, bezorgdheid, stress en nervositeit

103

Gezondheid van de vrouw

111

Cups in milliliters en grammen

122

Dankwoord

123

VOORWOORD

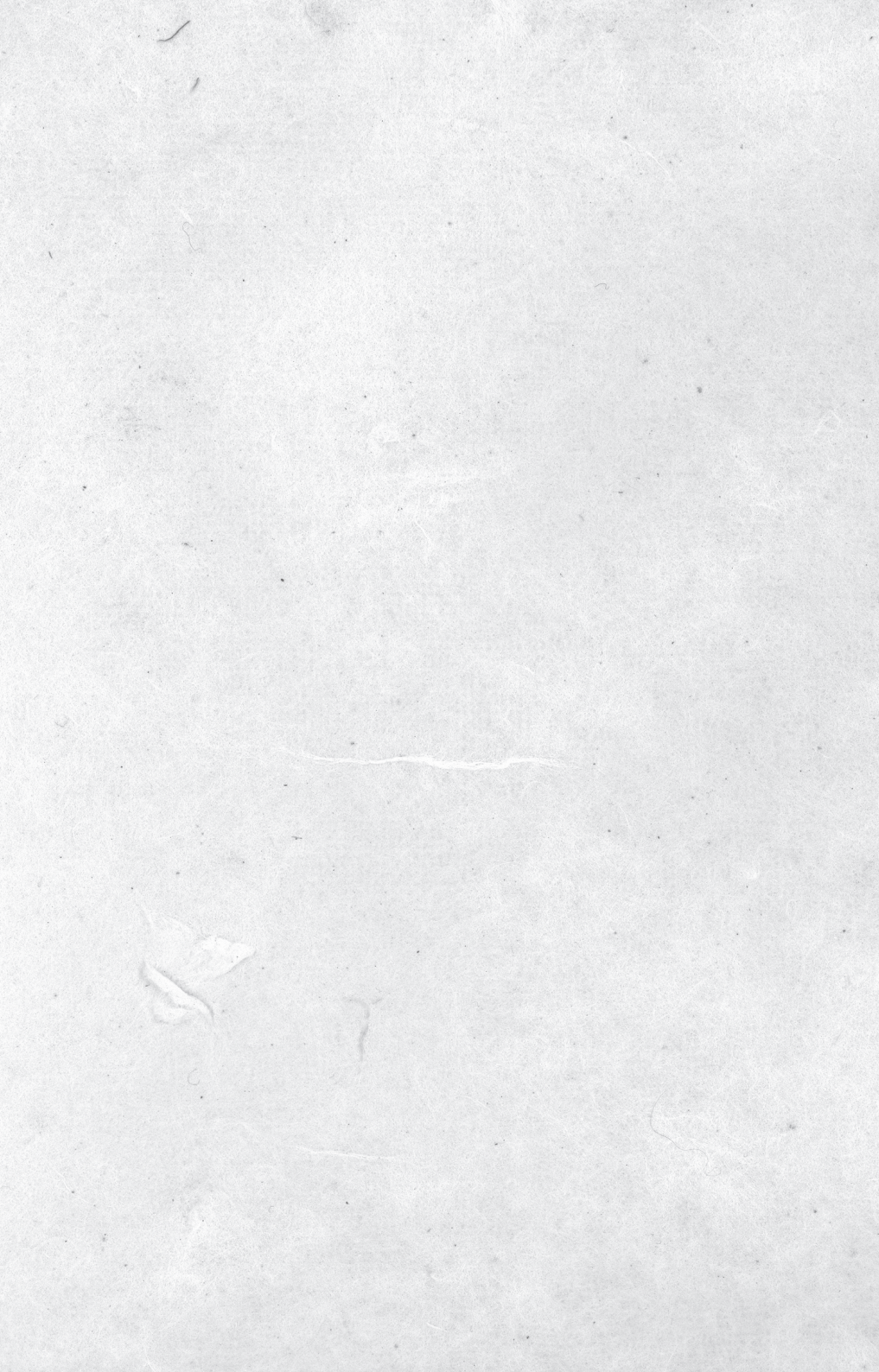


De Amish, met name de minder conservatieve groeperingen, hebben er geen bezwaar tegen om gebruik te maken van de voordelen van de moderne medische technologie. Omdat zij geen officiële regels hebben voor gezondheidszorg worden beslissingen over het gebruik van een bepaalde medische behandeling informeel 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 *Engelse* 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, pijnpjes 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 tuiniert, 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 ¾-1 cup gehakte bladeren.

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



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 $\frac{3}{4}$ -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



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 middelje 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.

Natuurlijke en biologische huishoudtips uit de keuken van de AMISH

Ben je verkouden? Heb je een splinter? Last van ongedierte? De Amish hebben overal een oplossing voor. Met ingrediëntenlijstjes en Amish wijsheden staan er 99 tips in dit boek om zelf o.a. zalfjes, oliën, kruidenthee en schoonmaakmiddelen te maken.

'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 simpele ingrediënten die velen van jullie waarschijnlijk al in de kast hebben staan.'

Georgia Varozza

K O K

WWW.KOK.NL

ISBN 9789043526784 • NUR 713



9 789043 526784