

Van Mensen en Dingen. Tijdschrift voor Volkcultuur in Vlaanderen.
Jaargang IV, 1 (2006)

Themanummer

**Volksgeneeskunst in
Vlaanderen,
eind 20ste - begin 21ste eeuw**

Marcel De Cleene en Jean Pierre L. De Keersmaeker

1. Inleiding

Gezien de snelle evolutie die de laatste decennia plaatsvond in onze maatschappij, ook op het vlak van de geneeskunde, dachten de auteurs dat het nuttig zou zijn om even dieper in te gaan op de volksremedies rond de recente eeuwwisseling (20ste-21ste eeuw), en deze te vergelijken met de vroeger gepubliceerde middeltjes. Hoewel de alternatieve geneeskunde (o.a. acupunctuur, homeopathie, aromatherapie, Bachbloesemtherapie, mineraaltherapie, astrologische geneeswijze enzovoort) vandaag de dag populair is bij een deel van de bevolking, werd ze toch niet ingesloten in dit volksgeneeskundig onderzoek om de eenvoudige reden dat ze ontbreekt (of slechts zeer fragmentarisch voorkomt) in ons referentiemateriaal (zie onder). Bovendien is het niet steeds duidelijk om welk soort geneeswijze het hier precies gaat: gewone kruidenextracten worden soms als een homeopathisch middel voorgesteld of bepaalde zalven met actieve chemische stoffen worden door Jan Publiek soms onterecht als homeopathisch beschouwd, al dan niet misleid door de naam van het geneesmiddel. Vanaf het academiejaar 1998-1999 tot 2004 stelden de studenten van de cursus volkskunst/volkskunde (Universiteit Gent) systematisch enquêtes in naar hedendaagse volksmiddeltjes. De bedoeling was te zien in hoeverre en eventueel in welke vorm aloude recepten of volksgeloof vandaag de dag nog overleven. Het is niet gemakkelijk om gegevens te krijgen over volksmiddeltjes, want de meeste mensen praten er niet zo graag over. Niet alleen over aandoeningen/ziekten die te maken hebben met intieme plaatsen van het lichaam of over abortus wordt er vaak gezwegen, ook over de behandeling van andere kwaaltjes houdt men vaak de lippen op elkaar. In Nederland en Vlaanderen zijn in het verleden al pogingen ondernomen om op een systematische wijze gegevens te verzamelen via artsen en apotheken. Zo ontstond in Vlaanderen *Ziekten en remedies in de volksgeneeskunde* van apotheker L. Vandenbussche (1973), en in Nederland *De Volkskundevragenlijsten 1-58 (1934-1988) van het P.J. Meertens-Instituut, Amsterdam*. Het werk van dokter P. Van Dijk (1982), *Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen*, biedt ook heel wat interessante informatie over volksgeneeskunde/volksgeneeskunst, maar is eerder een compilatie van volksrecepten en middeltjes uit kruidenboeken door de eeuwen heen. De resultaten van ons onderzoek zullen dan ook in de eerste plaats worden vergeleken met die van L. Vandenbussche, omdat ze beide uit dezelfde streek (Vlaanderen) en ruwweg uit dezelfde eeuw stammen. Dit artikel wenst uiteraard geen oordeel te vellen over de wetenschappelijke waarde van de gebruikte remedies. Waar mogelijk, zal wel een rationele basis voor een geneeskundige toepassing worden gegeven. We mogen niet vergeten dat de huidige geneeskunde veel voordeel heeft gehaald uit de volksgeneeskunst. Bij de bereiding van farmaceutische producten worden bijna zeventuizend bestanddelen van plant-

aardige herkomst gebruikt. Vele van die planten zijn door volksgenezers/medicijnmannen al lang gekend. Al eeuwen voor de komst van de blanken gebruikten de indianen in de Andes de bast van de kinaboom als koortswerend middel. Kina werd pas in 1658 door de officiële geneeskunde erkend en opgenomen. Opium- en alruinpreparaten (resp. *Papaver somniferum* L. en *Mandragora officinarum* L.) zijn volkse pijnstillers uit de Klassieke Oudheid; ze doen inderdaad effectief wat van hen verwacht wordt. De Boliviaanse coca wordt sinds mensenheugenis gekauwd om te kunnen overleven in het hooggebergte, en is (in de vorm van haar derivaten) in de moderne geneeskunde niet meer wegdenkbaar. Amfetaminen, die het centrale zenuwstelsel prikkelen, zijn afgeleid van *efedrine*, dat een bestanddeel is van een efedra. Een derivaat van curare, het plantaardige gif waarmee Amazone-indianen hun prooi verlammen, wordt in de moderne operatiekamer gebruikt als spierverslappend middel. Mesopotamische kleitabletten vermelden het gebruik van de pijnstillende Indische hennep bij bronchitis, reuma en slapeloosheid. Oude Egyptenaren kauwden bij koorts en hoofdpijn op een stukje wilgenbast. Ook de Griekse geneesheer Hippocrates raadde wilgenbast aan tegen reumatische pijnen; dat dit een gouden raad was, bleek ook nog eens tweeduizend driehonderd jaar later, want in de negentiende eeuw isoleerde men uit wilgenbast salicylzuur, een stof die een pijnstillende en koortswerende werking heeft, en bij het grote publiek nu algemeen bekend staat als het populaire 'aspirientje' (naar: aspirine® = acetylsalicylzuur). Tegenwoordig gebruikt men naast aspirine®, ook nog het scheikundig verwante methylsalicylaat en salicylzuuramide (= salicylamide) als pijnstillende koortsverlagers. Fenylsalicylaat (= salol) wordt gebruikt als schimmelbestrijder, en het para-aminosalicylzuur wordt toegepast tegen tuberculose. Op de koop toe worden aan het aspirientje tegenwoordig bloedverdunnende en kankerremmende eigenschappen toegeschreven. Het aspirientje kan dus best als schoolvoorbeeld dienen van de brug tussen oude plantenkennis en hedendaagse geneesmiddelenleer. Men mag dus de volksmiddeltjes, hoe raar ze soms ook kunnen overkomen bij de moderne mens, niet meteen naar de prullenmand verwijzen. Het is waar dat vele middeltjes voortspruiten uit oud volksgeloof, en de magie is dus vaak niet ver af, maar toch mag men het kind met het badwater niet weggooien.

2. Geschiedenis van de volksgeneeskunst

Onder volksgeneeskunst verstaat men alles wat het volk op grond van mondelinge of schriftelijke overlevering op eigen initiatief en op eigen verantwoordelijkheid aanwendt om ziekten en verwondingen te verklaren, of uiteraard ook om ze te genezen, zonder dat hierbij de hulp van de officiële geneeskunde wordt ingeroepen. De volksgeneeskunst

Afb. 2: Nagellinde te Han-sur-Lesse.
Nagels werden/worden tegen een zieke kies/tand gehouden, en dan in de schors geslagen om de pijn ter 'vernagelen'.

FOTO: Marcel De Cleene.



steunt op intuïtie of ervaring die bij mensen aanwezig is, en wordt niet als een vak of een beroep beschouwd. Het onderscheid tussen volksgeneeskunst en alternatieve geneeswijzen ligt onder meer in het feit dat alternatieve geneeswijzen beroepsbeoefenaars kennen als acupuncturisten, magnetiseurs, natuurartsen (zoals bvb. Dr. Vogel, en de antroposofische school rond Rudolf Steiner), en de volksgeneeskunst die niet kent. Maar de wisselwerking is onmiskenbaar: een aantal alternatieve geneeswijzen zijn niets anders dan geprofessionaliseerde uitwerkingen van bepaalde facetten van de volksgeneeskunst. Anderzijds is de invloed van alternatieve geneeswijzen op de hedendaagse volksgeneeskunst duidelijk merkbaar (zie onderzoeksresultaten). Hedendaagse primitieve volkeren hechten nog altijd een groot belang aan allerlei natuurelementen, geesten en zielen. Alles is bezielde voor hen. Dit geloof wordt animisme genoemd. Geneeskunst, magie en religie waren ooit nauw verbonden met elkaar. De traditie van genezing was een mondelinge traditie en werd door enkele geprivilegieerde personen met een hoge status doorgegeven.

Bij de Kelten, die ca. 500 v.o.j. al massaal aanwezig waren in grote gedeelten van Europa, o.m. in onze streken (de stam der 'Belgen'), was alle wetenschap in de handen van druïden. Druïde betekent etymologisch: de wijsheid van de eik (*drus*, eik en (*w*)*id* = wijsheid, kennis). Er waren drie klassen druïden, één ervan, de 'vates', hield zich met geneeskunde bezig. Men weet o.a. dat druïden een aftreksel van de maretak als wondergeneesmiddel gebruikten, dat geacht werd alle ziekten, vergiftigingen en kwalen te kunnen genezen ('panacee'). Ondanks Plinius' (de Oudere) ongeloof en spot met die vermeende

Keltische allesgenezer, zou dit volksgebruik nog heel lang verder leven in Europa. Het is misschien nu nog altijd niet uitgestorven. In het 'moderne' Keltisch van Ierland noemt men de plant trouwens nog altijd 'all-healer'. Het oude gebruik bijvoorbeeld om met de maretak vruchtbaarheid op te wekken, werd nog in 1950 in Engeland toegepast. Plinius schreef ook dat de maretak voor de Kelten een middel was tegen alle vergiftigingen; welnu, dit gebruik werd bijvoorbeeld in Vlaanderen nog in 1930 genoteerd. Ook tegen andere ziekten werd hij aangewend, bijvoorbeeld bij borstklachten, krampen, Sint-Antoniusvuur enzovoort. Maar het grootst was de toepassing van maretak als middel tegen vallende ziekte en schijnbaar aanverwante aandoeningen, zoals stuipen, flauwtes en duizeligheid. De vermeende geneeskracht van de plant steunde voor een groot deel op haar mythologische, Keltische verleden: zoals een maretak niet in aanraking mocht komen met de grond, zo zal de epilepticus ook niet vallen zolang hij maar een maretaktwijgje bij zich draagt of een afkooksel van de plant gedronken heeft. In talrijke kruidenboeken wordt de maretak als middel tegen epilepsie vermeld. Dit geloof overleefde op een of andere manier nog lang in tal van Europese landen, onder meer in Zweden, Duitsland, Engeland, Nederland en Frankrijk. In Frankrijk staat in Isigny-le-Buat (Manche) de beroemde maretak-eik, waar nog in 1935 (en misschien ook later) mensen met epilepsie naartoe gingen in de hoop verlost te worden van hun ziekte. Al die voorbeelden tonen aan hoe een aloude 'geneeswijze' gedurende duizenden jaren in één of andere vorm is kunnen verder leven via de volkstraditie.

De Kelten werden voor een groot deel verdreven door de Romeinen en later door Germaanse stammen, of vermengden zich ermee. Bij hen maakt het zich overgeven aan een ongrijpbare natuur plaats voor het geloof in geesten, goden en demonen. De ziektedemonen alp, mar en trol speelden hierbij een rol. De naam van de maretak verwijst trouwens nog naar 'mare', oorspronkelijk een witte luchtelf, waarvan de magische kracht later overging naar de duivel en zijn dienaressen, de heksen. Men stelde zich de mare voor als een levend wezen die zich in allerlei gedaanten kon manifesteren (kat, wolf, kobold enzovoort). Zo'n mare kon, althans volgens het volksgeloof, op de borst van mensen springen, of bij gebrek hieraan, ook planten en dieren berijden. Vandaar de uitdrukking 'van de mare bereden zijn'. Dit werd gezegd van iemand die in zijn slaap bijna stikte, een beklemming opliep, of hevig begon te zweten. Dit geloof werd in 1930 nog genoteerd in Vlaanderen. Een christelijke variant is het gezegde 'van de hand Gods zijn geslagen', als het om een plotse, onbekende ziekte gaat, zoals een beroerte. Ook de boosheid van de goden kon ziekte bij mens en dier veroorzaken. In den beginne waren het wijze vrouwen of saga's die bij de Germanen in hoog aanzien stonden omwille van hun geneeskunst. Pas later werd hun taak overgenomen door mannen. De taak van zo'n

wijze geneesvrouw was o.m. het bezweren en verzoenen van goden en demonen (zoals bij epidemieën), het uitdrijven van boze geesten (o.m. bij krankzinnigheid), het nemen van maatregelen om een ontvluchte ziel terug te doen keren (bv. bij flauwvallen), en het aan de wil onderwerpen van onbetrouwbare geesten (bv. bij neurosen). Ziekten werden vaak toegeschreven aan magische invloeden, en men zocht dan ook in de eerste plaats naar de boosdoener. Door het bezit van o.m. haren, wat zweet, urine of sieraden van de vijand, dacht men in staat te zijn om die op zijn of haar beurt ziek te maken, zodat zijn of haar boze invloed zou ophouden.

De opkomende Romeinse beschaving beïnvloedde uiteraard ook de Germaanse cultuur. Van die invloed zijn tal van sporen terug te vinden in de Germaanse volkswetten. Na de val van het Romeinse Rijk, kerstende de christelijke Kerk geleidelijk aan Europa (*grosso modo* van 500-1500). De Kerk beïnvloedde in sterke mate de geneeskunde. Door de invloed van de monniksartsen werd bijzonder veel uit de werken van de Griekse arts Dioscorides (*De materia medica*, ca. 50 n.o.j.), de Romeinse encyclopedist Plinius de Oudere (*Naturalis historia*, 77 n.o.j.) en Laatromeinse geschriften overgenomen. Daarbij kwam er van de tiende tot de dertiende eeuw de invloed van de school van Salerno, die naast de antieke ook de Arabische geneeskunde toepaste. Bij het volk bleven weliswaar de traditionele basisvoorstellingen van de geneeskunde bestaan. Aan de inhoud niet werd geraakt. Alleen de vorm veranderde.

In kloostertuinen begon men geneeskruiden te verbouwen. In de kloosters zelf werden zieken verpleegd. Zo werden ze de eerste ziekenhuizen. Denken we maar aan het Sint-Janshospitaal in Brugge en aan het Bijloke-hospitaal in Gent. In de zevende eeuw waren er al zoveel geestelijken die zich bezighielden met ziekenverzorging, dat men van een monnikengeneeskunde spreekt. Behalve de medische kennis van de Oude Grieken en Romeinen, namen de monniken in onze streken ook vele facetten van het Germaanse/Keltische volksgeloof over, met dien verstande dat die gebruiken uiteraard een christelijk tintje meekregen: zo moest men bvb. een gebedje prevelen of een kruis slaan bij het uitvoeren van een bepaalde handeling, of werden oude cultusplaatsten met een kruis bedacht. Een mooi voorbeeld is de Keltische godin Brigida, die op het Keltische voorlentefeest van 1 februari werd gevierd. Ze werd aanbeden tegen allerlei ziekten onder haar christelijke gedaante: de H. Brigida (2 februari werd trouwens Maria-Lichtmis). Er kwamen jaarlijkse processies en kerkelijke feesten om demonen te verdrijven in de plaats van de oorspronkelijke feesten. Zo werd de laatste avond van oktober in de Keltische kalender, de avond van alle heksen (het latere Halloween), in 837 door paus Gregorius IV officieel erkend als het christelijke Allerheiligenfeest van 1 november. Kaarsen

werden nu aangestoken voor heiligen, in plaats van voor demonen. Sommige kruiden werkten nu pas als ze eerst op het altaar hadden gelegen of met wijwater besprenkeld waren. De kruidwis wordt nog steeds op 15 augustus (Maria-Hemelvaart) gewijd in sommige katholieke kerken of kapellen, terwijl er wordt gebeden voor het welzijn van lichaam en ziel en om bescherming tegen demonische krachten, voor degenen die in alle vroomheid gebruik maken van de kruidwis. De Kerk die het bestaan van heksen en tovenaars niet ontkende, liet inderdaad het gebruik toe van bepaalde kruiden, als die maar eerst volgens een voorgeschreven kerkelijk ritueel waren gewijd. Eén van dergelijke kruidwisplanten is de van oudsher beroemde bijvoet (*Artemisia vulgaris* L.), waarvan het volksgeloof beweert dat hij iemand grote kracht verschaft als zijn ledematen ermee worden ingewreven, of de vermoeidheid verdrijft als men deze plant in zijn schoenen steekt (vandaar de naam 'bijvoet'). Dit gebruik werd trouwens al door Plinius de Oudere beschreven in zijn *Naturalis Historia* (77 n.o.j.). De heidense bijvoet kon in de Kerk dus zijn oude rol van antidemonisch kruid blijven vervullen! Het gebruik van de kruidwiswijding leeft thans nog verder in o.a. Nederlands en Belgisch-Limburg⁽¹⁾, en verder in het Rijnland, Oostenrijk, Zwitserland, Polen en Tsjechië. Het volksgeloof rond de kruidwissen blijkt eveneens nog her en der te bestaan (onder andere in Nederlands-Limburg).

Door die verandering van het geestelijke klimaat werden ook sommige kruidennamen aangepast en vaak in een slecht daglicht gesteld. Denken we maar aan valeriaan, nu *duivelsklauw* genoemd; hondsdrif, nu *duivelskandelaar*; smeewortel, nu *duivelsboon*, en het populaire Sint-Janskruid, de aloude *fuga daemonum* en *duivelsdruif*. Ook het uitdrijven van de duivel (exorcisme) was in de middeleeuwen een officieel onderdeel van het werk van een katholieke geestelijke. Vandaag de dag wordt er nog steeds aan officiële duivelsuitdrijving gedaan in de Katholieke Kerk. Zo heeft elk bisdom nog zijn officieel aangestelde exorcist, om (vooral geestes)ziekten, uit te drijven. Dergelijke 'geneeswijzen' zijn niets anders dan een uitvloeisel van het geloof in demonen uit vroegere eeuwen.

Met de ontwikkeling van een zelfstandige medische wetenschap vanaf de Renaissance werd er meer en meer een onderscheid gemaakt tussen de volksgeneeskunst en de officiële geneeskunde. Nochtans heeft deze laatste veel geleerd uit de populaire geneeskunst.

De zestiende eeuw was de periode waarin tal van kruidenboeken werden gepubliceerd. Men begon er kritische beschouwingen over de werken van antieke geleerden aan toe te voegen. Vanaf die tijd zien we dus nieuwe opvattingen over ziekten ontstaan. Men werd er namelijk meer en meer van overtuigd dat de mens door onderzoek en denken zijn

(1) Onder meer in Susteren, Nie (bij As), Elen (bij Maaseik), Dilsen Stokkem, Rutton (Tongeren), Bov (Zolder) of werd terug in ere hersteld (bijvoorbeeld in Sittard). Ook in het Rijnland, Oostenrijk, Zwitserland, Polen en Tsjechië kent men nog gelijkaardige kruidenbundels.

Afb. 5: Lid van de Broederschap van de Goddelijke Zaligmaker naast mand met gewijde geknipte takjes van de 'spikboom' te Hakendover (1995). Dergelijke 'spiktakjes' worden nog in stallingen en huizen gehangen, als bescherming tegen bliksem en ander onheil.
 FOTO: Marcel De Cleene.



ziekten kon beïnvloeden. Die nieuwe, wetenschappelijke opvatting werd uitgewerkt, onder meer aan de universiteiten die in de vijftiende en zestiende eeuw ontstonden, zoals Leuven en Leiden. Die universitaire gemeenschap breidde zich in de volgende eeuwen nog verder uit. Maar het volk bleef nog steeds aangewezen op de voortbrengselen van de volksgeneeskunst. De rivaliteit tussen alternatieve genezers en de officiële geneesheren ('medicus' genoemd in de middeleeuwen) bleef eeuwenlang bestaan, en niet zelden kwam het tot langdurige rechtsgedingen. Handige boerendokters trachtten beenbreuken en bepaalde ziekten te genezen, barbiers-chirurgijnen taptten bloed af, o.a. met behulp van bloedzuigers, en voerden kleine operaties uit; kwakzalvers, tandenbrekers, steensnijders, rondreizende genezers, waren op markten actief. Het volksliedje 'Broeder Jacob', in het Frans 'Frère Jacques', slaat trouwens op Jacques Baulieu of Baulot (1651-1720), een self-made chirurg geboren in het Franse Lons-le-Saunier, die op jaarmarkten blaasstenen uitsneed met een vlijm. Sommige van die volksgenezers, zoals vroedvrouwen, barbiers en beulen kwamen beroepshalve in contact met veel mensen, en konden geneeskundige ervaring opdoen die gebaseerd was op de praktijk. Andere deden kruidenkennis op. Deze empirische kennis ging over van vader op zoon, en van moeder

op dochter. Nog steeds kent het volk zijn buitengewone 'genezers'. Vele van deze genezers hadden zo'n reputatie dat zieken er van over de landsgrenzen naartoe kwamen. Tot in de negentiende eeuw treffen we een groot aantal volksgenezers aan: piskijkers, beenzetters, horoscoop-trekkers, steensnijders. Pas in 1885 verschijnt de wet van Thorbecke, die bepaalt dat alleen personen met een opleiding aan een medische faculteit, de geneeskunde mogen uitoefenen. Daardoor werd het beroepsmatig bezig zijn met volksgeneeskunst meteen onwettelijk. De officiële geneeskunde ontwikkelde zich daarna in een enorm tempo. Maar de gewone man kon nog niet steeds profiteren van de snelle wetenschappelijke en technische ontwikkelingen. Pas na de Tweede Wereldoorlog wordt de gezondheidszorg die steunt op de officiële geneeskunde, voor iedereen financieel toegankelijk. Men zou dan ook kunnen verwachten dat door die evolutie de volksgeneeskunst volledig zou verdwenen zijn. Dit is echter niet zo. Ze is wel sterk afgenomen bij de bevolking, maar leeft verder, misschien zelfs meer dan men zou verwachten. Niet iedereen loopt echter te koop met de gebruikte huismiddeltjes, uit vrees zich belachelijk te maken. Vandaar dit onderzoek.

3. Denkbeelden over ziekte en gezondheid

De volgende vijf oude denkbeelden bepalen voor een stuk nog de volksgeneeskunst. Sommige populaire werken over natuurgeneeswijzen (Nellie Uyldeert, Maria Treben, enz...) of magische natuurgeneeswijzen (bedevaarten enz...).

3a. Sympathieleer

Alle mensen, dieren, planten, mineralen zijn dragers van één mysterieuze kracht, die hun vorm en eigenschappen bepaalt. Onderling staan ze alle in nauw verband met elkaar. Als men bvb. een spijker door het oog of de voet van een beeldje steekt, dat een bepaalde persoon voorstelt, dan zou die persoon daardoor blind of mank gemaakt worden. Omgekeerd kan genezing worden bekomen, zo gelooft men althans, door het beeldje te behandelen. Eén van de meest voorkomende vormen van sympathische geneeskunde is het overdragen van ziekten. Men gaat er van uit dat de zieke door contact met iets of met iemand zijn ziekte kan overdragen. Niet alleen mensen komen hiervoor in aanmerking, ook dieren, planten, bomen, of zelfs zaken blijken geschikte ziekteontvangers te zijn. Wratten geneest men bijvoorbeeld door zoveel knopen te leggen in een touwtje als men wratten had. Daarna gooit men het geknoopte touwtje over de schouder en de wratten worden geacht te verdwijnen.

Geneesbomen

Men geloofde (en gelooft nog steeds) dat men ziekten kan genezen door de zieke rechtstreeks of onrechtstreeks in contact te brengen

met een boom. Ziekten als jicht, koorts, ingewandsbreuken, rachitis, hik, enzovoort werden bijvoorbeeld nog tot in de negentiende eeuw behandeld via aanraking en schudden van bomen. Vorige eeuw haalde men nog baby's met rachitis of Engelse ziekte, of met breuken, door de stam van een jonge, gespleten boom: de jonge stam werd dan samengebonden, en bij genezing van de wonden van die boom, zou ook de zieke parallel genezen. Het overdragen van ziekten kan ook op verschillende manieren gebeuren, bijvoorbeeld door op klokslag middernacht in de bast van de boom te bijten, of door het benagelen of 'besteken' van 'spijker'- of 'nagelbomen'. Tegen tandpijn legde men een spijker bij de pijnlijke tand of kies, en nagelde men de spijker daarna in een boom. Een andere 'methode' is het ophangen of het vastknopen aan een boom van zaken die in aanraking waren gekomen met de zieke, zoals lapjes stof, lintjes, mutsen, hals- en hoofddoeken of wondverband. Men spreekt dan van een lapjes- of voddenboom en van het afbinden van koorts of ziekte. Die geneeswijze is nog steeds levend, ook in België (Jurbise, Stambruges, Poperinge). Planten met stekels en doorns werden trouwens over het algemeen als afwerend beschouwd en dus als een bescherming tegen de duivel en de demonen aangezien. Naast al die bomen werd een kapel gebouwd. In sommige gevallen neemt het hekken van de kapel de functie van ziekte-ontvanger over (voddenkapel op de Mont des Cats, Noord-Frankrijk).

Dolmens

Een dolmen is een grafmonument in de vorm van een tafel, bestaande uit twee rechtopstaande stenen waarop een grote platte steen werd gelegd. Het woord is afkomstig van het Bretoens-Keltisch: *tol*, tafel en *men*, steen. Dolmen betekent dus: tafelen. Dolmens werden door de prehistorische volkeren en later ook door de Kelten beschouwd als het verlengstuk van Moeder Aarde. Aangezien de zon in de aarde schijnbaar ondergaat, en bijgevolg haar cyclus beëindigt, om 's anderendaags opnieuw geboren te worden, liet men o.a. in Frankrijk, Engeland, Duitsland, Zwitserland zieke kinderen onder een dolmen kruipen, waardoor ze bij hun opnieuw verschijnen als 'herboren' werden aangezien. Dit is een sprekende vorm van 'sympathische geneeskunde'. Dit gebruik leefde verder tot in de negentiende eeuw.

Kikkers

Bij keelpijn steekt men een kikker in de keelholte. Kikkers scheiden immers slijm af, dus ook het overtollige slijm in de keel. Die volksgeneeswijze is merkwaardig genoeg nog steeds actueel. Tal van andere sympathische volksgeneeswijzen zijn nog terug te vinden.

Bedevoarten

Ook bij het verschijnsel van de bedevaarten vindt men de sympathie-leer vaak terug. Zo zoekt men soms in de naam van een bepaalde heilige een overeenkomst met de te genezen ziekte. Voor roos is dat de H. Rosa; voor lamheid de H. Lambertus; Saint-Cloud, wat letterlijk de H. Nagel betekent, tegen zweren en nagelzweren; Saint-Matrice tegen vrouwenkwalen. De geschiktheid kan ook worden bepaald door een overeenkomst tussen een levensmoment van de heilige en een ziekte: zo wordt de H. Apollonia aangeroepen tegen tandpijn omdat, volgens de legende, men haar de tanden uit de mond rukte. Apollonia is een legendarische derde-eeuwse martelares, die onder keizer Decius (ca. 200- ca. 250) op de brandstapel stierf. Omdat men haar de tanden uit de mond sloeg, werd ze de patroonheilige van de tandartsen en wordt ze door ouderen nog aangeroepen tegen tandpijn. Deze volksheilige wordt nog op verscheidene plaatsen vereerd in Vlaanderen, vooral in de streek van het Oost-Vlaamse Elst en Brakel (Zwalm). De H. Lucia bezweek aan zwaardsteken in de hals, en daarom wordt ze aangeroepen tegen keel- en halspijn. De H. Katharina van Alexandrië, die op een rad werd gebonden, waarvan de ijzeren banden lossprongen, wordt aangeroepen tegen het 'katrienewiel' of ringworm, een ziekte die niet door wormen, wel door een schimmel wordt veroorzaakt.

3b. Signatuurleer

Het denken in analogieën, zoals men die tegenkomt in de sympathie-leer, kan worden beschouwd als één van de eerste vormen van systematisch denken in de geneeskunst. In de laatste eeuwen van de middeleeuwen leidde die gedachtegang naar de zogenaamde signatuurleer. Die gaat ervan uit dat er een overeenkomst bestaat tussen kwaal en middel. Volgens de signatuurleer is het de natuur zelf of de schepper ervan, God, die via de kleur of de vorm aangeeft voor welk ziek orgaan een bepaald kruid als geneesmiddel geschikt is. Zo zouden bijvoorbeeld rode kruiden goed zijn tegen bloedarmoede, witte of gevlekte kruiden (zoals het longkruid) voor de longen, zwarte kruiden voor de nieren en gele kruiden voor de lever. Vanwege haar geel melksap werd de stinkende gouwe als bijzonder geschikt bevonden voor de genezing van geelzucht. Voor hetzelfde doel wordt trouwens een mengsel van eierdooier en saffraan gebruikt.

Gewassen met speen- of knobbelachtige wortels, als het speenkruid, moesten aambeien (speen) genezen. Roodbloemige of roodsappige planten gebruikte men om het bloed te stelpen en bloedvloed te milderen. Het sap van rozen tegen 'roos' of het 'wilt vier'. Wortels zouden nuttig zijn voor kwalen van het onderlichaam, terwijl bloemen en bladeren meer geschikt zouden zijn voor het bovenlichaam. Middelen die roodheid verwekken als brandnetels, pekelen en bijensteken worden nu nog gebruikt om ontstekingsreuma te bestrijden.

Ook mineralen komen in aanmerking in de signatuurleer. Zij worden bij zich gedragen als amulet, of in poedervorm ingenomen, en worden geacht niet alleen te beschermen tegen ziekten, maar ze ook te kunnen genezen. In de Alpenlanden droeg men een bloedsteen (*Blutsteine*) tegen roos (*erysepilas*), of gaf men het poeder ervan tegen bloedziekten of aan kinderen die aan bloedarmoede leden. Het ging hier meestal over het hematiet (bloedsteen), een natuurlijke ijzeroxideverbinding (Fe_2O_3), een staalgrijs mineraal, dat in dunne splinters bloedrood is bij doorvallend licht. Het is één van de belangrijkste ijzerertsmineralen. Beroemde artsen als Galenus (129-200 n.o.j.) schreven bloedstelpende kuren voor met hematiet. Ook Plinius de Oudere (77 n.o.j.) en Dioscorides (ca. 50 n.o.j.) beschreven de uitzonderlijke geneeskracht ervan. Deze toepassing bleef verder leven in de middeleeuwen, en ook de huidige officiële geneeskunde sluit de geneeskrachtige waarde van zo'n hematietbehandeling niet bij voorbaat uit. Naast hematiet worden er echter nog andere stenen gebruikt om bloedingen te stelpen, en dit op basis van hun rode kleur, zoals kornalijn, een rode variëteit van onyx, bloedagaat, rode marmer, jaspis en heliotroop. Die mineralen blijken evenwel fysiologisch niet actief te zijn. Er zijn honderden voorschriften uit de volksgeneeskunst waarvoor de waarschijnlijke verklaring te vinden is in de signatuurleer. Zo worden walnoten bij hersenvliesontsteking toegepast (de geopende walnoot lijkt immers sterk op twee hersenhelften), een kreeft bij kankergezwellen (kanker komt van *cancer*, dat 'kreeft' betekent in het Latijn), en de alruin als algemeen versterkend middel, omdat men er een mensengedaante meende in te herkennen. Door de vermeende menselijke vorm van de plant dacht men dat men hier met een soort algemeen werkend en versterkend middel te maken had. Zoiets als de ginsengwortel, die de laatste jaren ook bijzonder populair is geworden in de alternatieve volksgeneeskunst. Feit is dat de alruin al in de Oudheid een heel sterke reputatie had van verdovende plant (wat waar is), van een liefdeopwekkende plant, een afrodisiacum, en van een plant die steriele vrouwen vruchtbaar maakt en ze gemakkelijk laat baren (alleszins minder pijnlijk). De bessen en de wortel van de alruin bevatten tropane alkaloiden (vooral hyoscyamine), die inderdaad het centrale zenuwstelsel eerst stimuleren, en daarna verdovend inwerken. De Egyptenaren kenden de plant al als 'dudaïm' of liefdesappel, en ook in de bijbel worden de liefdesappels vermeld in het Oude Testament. Naast verdovingen bij operaties, kende de alruin in de Oudheid ook toepassingen bij slapeloosheid, kiespijn, hoofdpijn, oogkwalen, zenuwzwakte, ziekten van de baarmoeder, nieren, blaas, longen enzovoort. Merkwaardig genoeg gaat in de middeleeuwen voor een deel het gebruik van alruinextracten over naar het zuiver magische gebruik van de wortel, die dan wordt aangewend als amulet om onder andere rijkdom te verwerven of om onzichtbaar te worden! De verkoop van dergelijke (namaak-) alruinamuletten is in Duitsland blijven doorleven tot in de Tweede

Wereldoorlog. Een plant met een uitgesproken medicinale werking evolueerde dus tot een magisch kruid. In de actuele officiële geneeskunde wordt de alruin niet meer aangewend. Maar in de hedendaagse volksgeneeskunst wordt de wortel (10%) in zalven verwerkt, die worden toegepast bij jicht, reuma en 'arthritis deformans'. Ook de homeopathie gebruikt nog de alruinwortel. Vandaar dat het goed is om, indien mogelijk, naar de verre historische achtergronden van een bepaald volksgebruik te kijken, hoe bizar dit ook moge lijken, om niet meteen het kind met het badwater weg te gooien.

3c. Humoraal-pathologie

Het is een van de verdiensten van Hippocrates geweest dat hij de geneeskunde buiten de sfeer van het magisch-religieuze heeft gebracht en heeft geopteerd voor de empirische, praktische aanpak. Het doel van het aanwenden van geneesmiddelen was volgens Hippocrates de natuur bij te staan in haar strijd tegen ziekte. Nooit zou het middel de natuur schade mogen berokkenen. '*Primum non nocere*', vooral niet schaden, was een van zijn vele bekend gebleven uitspraken. Volgens de toen heersende opvatting, werd ziekte veroorzaakt door de aanwezigheid van ziektestoffen, die voortgekomen zouden zijn uit een verkeerde samenstelling van de lichaamsvochten.

Deze theorie, *humoraalpathologie* genoemd (*humores* = sappen) is tot het midden van de negentiende eeuw bepalend geweest voor de volksgeneeskunst en de officiële geneeskunde. De behandeling moest er daarom op zijn gericht, die kwade stoffen naar buiten af te voeren: laxemiddelen, zweet- en braakmiddelen namen daarom een belangrijke plaats in. De waterdokters of piskijkers van vroeger steunden hun behandeling van de ziekten op de theorie van de *humorale pathologie*.

Het bekendste overblijfsel van deze pathologie zijn de vier temperamenten, die overeenkomen met de vier lichaamssappen. Als één van de vier sappen overheerst, spreekt men van een choleric type (bij een teveel aan gele gal, denk aan cholera), van het melancholisch type (bij een teveel aan zwarte gal, denk aan zwartgalligheid), van het sanguinisch type (te veel bloed) en het flegmatische type (te veel flegma of slijm). Van een duidelijke scheiding tussen geest en lichaam is hier helemaal geen sprake. Aan een choleric type (warm en droog) wordt aangeraden om de sappen zo goed mogelijk in evenwicht te houden, en vooral de nadruk te leggen op koude en vochtige zaken. Aan een sanguinisch type (warm en vochtig) wordt aluinhoudend water gegeven. Op die manier poogde men zo veel mogelijk de harmonie in stand te houden. Ook voeding, regeling van het leefritme, milieufactoren en geneesmiddelen moeten worden aangepast aan het type mens. De ideeën van de Duitse geneesheer Rudolf Virchow (1821-1902), die de cel centraal stelde bij het denken over ziekte, maakten een einde aan de humorale pathologie. De volksgeneeskunst echter

bleef er in vele aspecten echter trouw aan. Naast vele inzichten, gebruiken en recepten vinden we de gedachten uit de humorale pathologie in professionele vorm terug in natuurgeneeswijzen die o.m. in Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland erg populair zijn.

3d. Wormenconcept

Een ander voorbeeld van een wijdverbreide ziektevoorstelling is de worm als ziekteverwekker. Het geloof dat elk mens door wormen wordt bewoond en er van binnen door gedood wordt, is zeer oud. De oorzaak van dit geloof ligt waarschijnlijk in het feit dat men bij tal van zieke personen, en zeker bij rottende mensen, wormen aantreft.

Het wormengeloof lag aan de basis van de vele eeuwen durende leer van de natuurwetenschappen en de geneeskunde, dat lagere diersoorten geslachtloos zijn en spontaan onder invloed van vochtigheid en warmte uit vochtige stoffen ontstaan: de *generatio spontanea*. Vooral de middeleeuwse geneeskunde predikte het ontstaan van ziekteverwekkende wormen in darmen, oren en tanden uit bedorven, ingedikte en onvoldoende verteerde sappen. Tot de bekendste wormvoorstellingen behoort deze van de 'tandworm', die tot in het midden van de twintigste eeuw heeft standgehouden. Zo geloofden o.m. de boeren uit het Oostenrijkse Weinland (Steiermark) dat tandpijn werd veroorzaakt door wormpjes. Om ze uit te roeien paste men de volgende 'geneeswijze' toe. De patiënt moest zijn open mond over een flesvormig vat houden. Aan de zijkant van dit vat was een ronde opening voorzien. Het vat werd gevuld met water, twee splinters en een sleutel. Langs de zijopening stak men een gloeiende smeedijzeren sleutel met vier bolletjes van gele bijenwas, vermengd met uienzaden, slangenhuid en boerenwormkruid. De rook steeg naar de flessenhals en deed de witte wormpjes (met rode kopjes) uit de rotte tanden/kiezen in de fles vallen. Dit gebruik bleek niet typisch te zijn voor Steiermark, want gelijkaardige rookmiddelen tegen tandwormen vindt men terug in Romeinse geschriften uit de tweede eeuw n.o.j. Vaak waren het planten uit de nachtschadenfamilie (*Solanaceae*) die als specifiek middel tegen tandworm werden gebruikt. Vooral het bilzekruid (*Hyoscyamus niger* L.), dat het verdovende alkaloïde hyoscyamine bevat, kwam vaak voor. Het duurde nog tot in de negentiende eeuw vooraleer de officiële geneeskunde de idee van tandwormen zou opgeven en het probleem een wetenschappelijke verklaring kreeg. Maar in de volksgeneeskunst bleef het geloof in tandwormen en in andere ziekteverwekkende wormen tot in zeer recente tijden bestaan.

3e. Koortsconcept

Lange tijd tastte ook de officiële geneeskunde in het duister omtrent de oorzaak van koorts. Ze erkende in koorts een bijzondere ziektevorm, en niet als tegenwoordig, als een symptoom op zich. Deze visie veranderde pas door de nieuwe ontdekkingen in de moderne geneeskunde. De middeleeuwse geneesheren, die hun kennis vooral aan de

antieke werken ontleenden, zaten al een stapje dichter bij de waarheid, want ze beschouwden koorts als de aankondiging of het uittreden van een ziekte, en zochten dan ook naar het zieke orgaan dat de koorts verwekte. Maar dergelijk inzicht kwam nauwelijks in de bredere volkslagen voor. Het volk hield veel meer vast aan van oudsher overgeleverde ziektevoorstellingen en geloofde over het algemeen dat koorts door boze geesten werd veroorzaakt. Een plots opkomende koorts doet de zieke beven en rillen, en dit beeld doet denken aan een demon die een mens overvalt, berijdt en door elkaar schudt. Volgens de verschijningsvormen spreekt men van 'koude' koorts en 'hete' koorts. Magische middelen spelen hier een belangrijke rol, o.m. bezweringsformules, belezen, bespreken, aanblazen, besprenkelen met wijwater en andere handelingen. Daardoor gelooft men ziekmakende geesten en demonen te kunnen uitdrijven. Koorts komt volgens de volksverbeelding voort uit water, bronnen en vijvers. Op zich is dit geen bizar idee, als men weet hoeveel epidemieën met koorts er kunnen uitbreken in zompige, moerassige gebieden (bvb. malaria = *mal aria*, Italiaans voor 'slechte lucht').

Onder de talrijke volkskundige koortswerende middelen, nemen deze met een magisch karakter wel de grootste plaats in. Weliswaar is de magie vaak verweven met een natuurgeneesmiddel, zoals vele soorten koortsthee (o.m. saliethee die momenteel nog steeds wordt gedronken). Aan water schrijft men ook een koortswerende werking toe. Talrijke (heilige) bronnen van bedevaartsoorden worden nog steeds bezocht tegen de koorts. Wijdverspreid is ook het gebruik van het 'koortspapiertje' dat met de zieke in aanraking werd gebracht en waarvan men geloofde dat het bescherming en genezing zou brengen. Over het algemeen echter zijn het vooral de magische handelingen waarmee de koorts werd bezworen en verdreven. Hierbij vermengen zich oude geneeswijzen met vaak zeer verwarrende, magische praktijken tot een onscheidbaar geheel. Op die wijze hebben door de eeuwen heen van oudsher overgeleverde voorstellingen van heilige getallen, bezwerings- en zegenformules, magie en heiltover kunnen verder leven naast echte kennis van de kruidengeneeskunde.

4. Onderzoeksresultaten in Vlaanderen (1998-2004)

Alleen de middeltjes die vandaag de dag nog worden gebruikt, zijn hier verwerkt. De bevraging ging ook naar de theoretische kennis van oude middeltjes en naar het vroeger (persoonlijk) gebruik ervan. De enquête gebeurde volgens de methode van het Meertens Instituut in Amsterdam. Hier volgt een voorbeeld van een enquêteformulier.

Enquêteformulier volksgeneeskunde

Naam en voornaam van de enquêteur:

Studierichting: Jaar:

Thuisadres:

tel./GSM:

Datum waarop de vragenlijst werd ingevuld:

Inlichtingen over de informant(e) (liefst op het einde van de enquête vragen):

1. Naam en voornaam:

2. Geslacht: mannelijk / vrouwelijk

3. Volledig adres:

Straat:, n°

Postnummer:, Gemeente:

Telefoonnummer:

4. Plaats en datum van geboorte:

Ouderdom: jaar.

5. Burgerlijke staat:

6. Samenstelling van het gezin van de informant:

7. Scholingsgraad van de informant:

8. Beroep van de informant:

9a. (ex-) Beroep van de vader van de informant:

9b. (ex-) Beroep van de moeder van de informant:

10a. Geboorteplaats van de vader van de informant:

10b. Geboorteplaats van de moeder van de informant:

Te stellen vragen:

Welke huismiddeltjes ken jij bij de volgende aandoeningen? Het is heel belangrijk om aan te duiden of het middel nog zelf wordt gebruikt, of het ooit door de informant zelf werd gebruikt en of het gebruik gewoon gekend is (maar zelf nooit toegepast).

Indien het gebruik niet meer bestaat, kwam het dan vroeger algemeen/geregeld/af en toe/zeer zelden voor? Wanneer heb je of anderen ze nog gebruikt? Gebruik je ze zelf nog?

Te bevragen aandoeningen:

Hoofdpijn

Kiespijn

Keel-/mondpijn

Oorpijn

Gewrichtspijn

Griep

Verkoudheid

Hoest

Oogaandoeningen

Slapeloosheid

Vermoeidheid

Neerslachtigheid

Onpasselijkheid

Slechte spijsvertering

Moeilijk of pijnlijk wateren

Zwaarlijvigheid

Nierziekten

Maagklachten

Darmziekten: (buikloop, moeilijke stoelgang ...)

Hartklachten

Huidziekten: (wratten, eksterogen, nagelproblemen, zweren, acné, kloven, eelt, wonden, brandwonden, sproeten, insectenbeten, splinters ...)

Neusbloeding

Kinkhoest

Valse kroep

Vrouwenziekten: (pijnlijke of overvloedige maandstonden, witte vloed, onvruchtbaarheid)

Kinderziekten: (stuipen, wormen, buikkrampen, huilen, tandjes krijgen ...)

Liefdeopwekkende middelen

Aborteermiddelen

Winterhanden

Zweetvoeten
Krampen
Kater
Verstuiking
Luizen
Koorts
Nachtmerrie
Versterkend middel

Beschrijf het gebruik. Noteer het eventueel recept en de gebruikswijze.

Vraag ook:

*Ken je het gebruik van **Haarlemmerolie**? Tegen welke aandoeningen? Hoe ingenomen? Waar gekocht? Wanneer?*

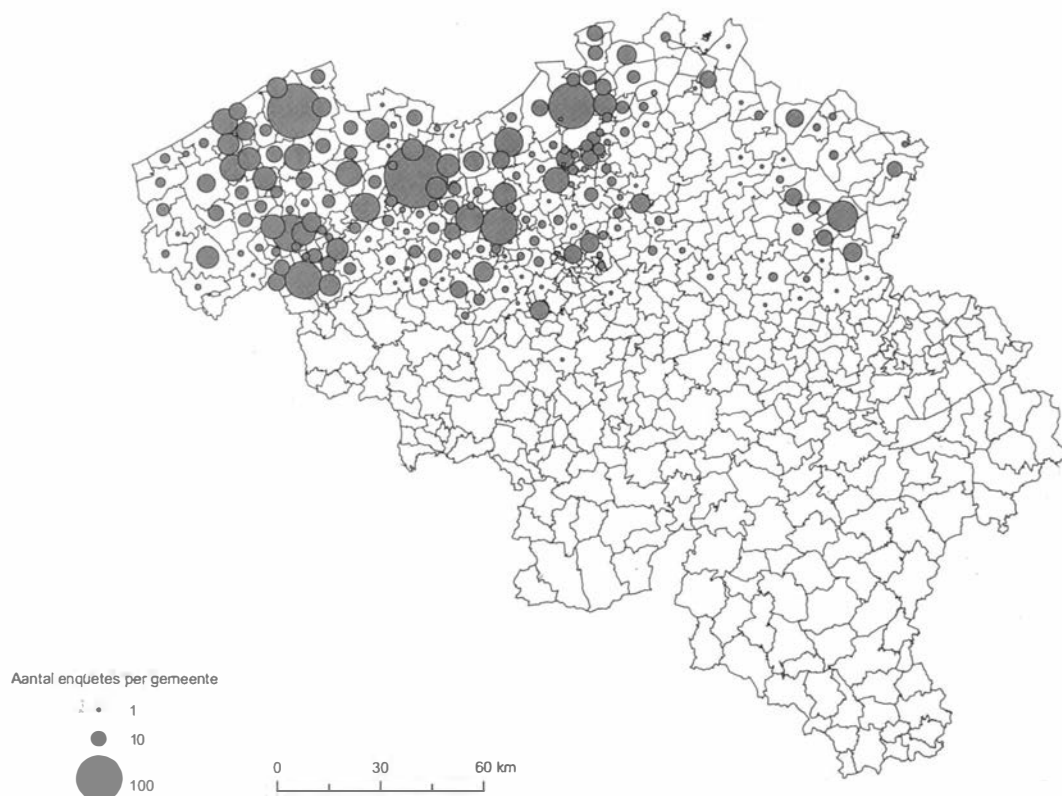
Gebruik je soms **coca-cola** tegen één of ander kwaaltje (welk?)

*Heb je weet van het gebruik van **dieren** in de volksgeneeskunde?*

Bvb. een kikker in de keel steken bij keelpijn, een tortelduif in een kooi houden, omwille van de vermeende genezende of afwerenkracht. Indien het gebruik niet meer bestaat, kwam het dan vroeger algemeen/geregeld/af en toe /zeer zelden voor ? Tegen welke ziekten en op welke wijze werd het middel toegepast?

Idem voor een rat, een kat, een kip, een muis, een zwaluw, een zwaluwnest, een zwaluwsteen (een steen, die in het lichaam van een zwaluw gevonden wordt), een geneeskrachtige werking heeft?

Deze resultaten worden in dit artikel slechts sporadisch vermeld. Het volledige dossier kan worden ingekeken in het Archief van de Universiteit Gent. De gemeenten in Vlaanderen waar onderzoek in de periode 1998-2004 werd uitgevoerd zijn weergegeven in de onderstaande figuur. Er werd een selectie gemaakt uit het aanwezige onderzoeksmateriaal, omwille van de overzichtelijkheid.



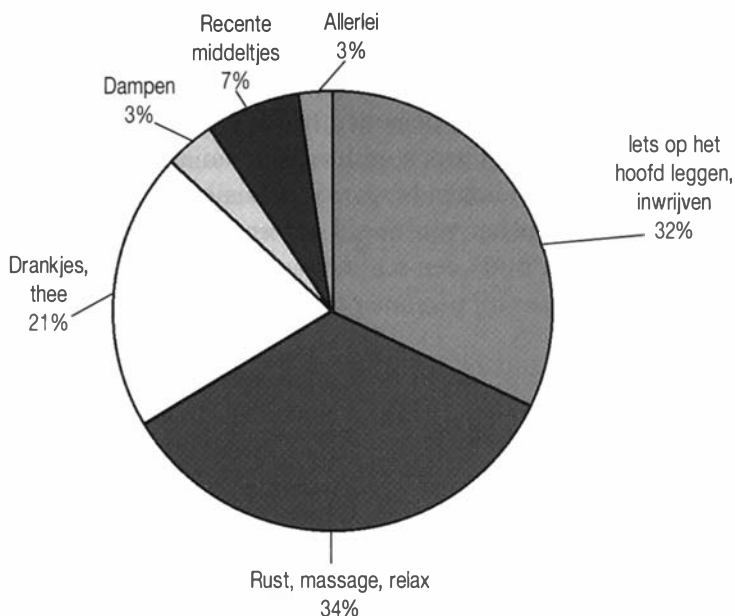
Verspreiding in Vlaanderen van de plaatsen waar de enquêtes werden afgenomen.

1. HOOFDPIJN

Onder hoofdpijn verstaat men een symptoom van een veelheid aan stoornissen. Ze kan chronisch of acuut zijn, en treedt op bij te veel stress, overbelasting, vermoeidheid, slapeloosheid, koorts, infectie, verdriet, drinken enzovoort. Onder migraine verstaat men een eenzijdige, soms heftige hoofdpijn, vaak gepaard met misselijkheid en braken. In de volksgeneeskunst worden bij migraine dezelfde remedies aangewend als bij gewone hoofdpijn. Naast het gebruik van pijnstillers (aspirientje, poeders Wit Kruis), die hier buiten beschouwing worden gelaten, maakt men in de volksgeneeskunst vaak gebruik van talrijke huismiddeltjes (961 vermeldingen).

1. *Rust, relaxeren, massage etc* (332 vermeldingen, 34%)

Rust en slaap (193), met inbegrip van rust in een donkere kamer (56 vermeldingen), wordt ook nog vaak toegepast, zowel bij jong als oud (resp. 17-85 en 20-84 jaar). Ook relaxatieoefeningen worden gebruikt tegen hoofdpijn (7 vermeldingen) door mensen onder de 50 jaar. Massage van de hoofdhuid (83 vermeldingen) is ook populair (voor-

Middeltjes tegen hoofdpijn

al bij 20-50-jarigen), soms met tot voor kort exotische middeltjes (o.a. tijgerbalsem, zie verder). Komen verder voor: het nemen van een voetbad in heet water (5 vermeldingen), een warm bad nemen (6 vermeldingen), voeten in ijskoud water (1 vermelding), polsen onder koud water houden (1 vermelding). Het inademen van frisse lucht (22 vermeldingen bij personen tussen 18 en 80 jaar) en wandelen (10 vermeldingen bij personen tussen 42 en 56 jaar) komt geregeld voor. De bovenvermelde volksremedies worden niet vermeld in het werk van apotheker Vandebussche (1973). Seks wordt door 4 jonge(re) personen (28, 29, 43, 47 jaar) vermeld als 'techniek' tegen hoofdpijn. Dit 'middeltje' is nergens beschreven in de courante boeken over geneeswijzen.

2. Iets op de slapen leggen/strijken (314 vermeldingen, 32%).

Erg in trek is iets op de slapen of op het hoofd leggen. Klassiekers zijn koude kompressen (165 vermeldingen bij personen tussen 20 en 86 jaar oud), gevolgd door warme kompressen (40 vermeldingen bij personen tussen 21 en 99 jaar oud). Douchen met hete straal op hoofd (9 vermeldingen) kan hier ook bij worden onderverdeeld. Vluchtige of essentiële oliën genoemd) zijn nieuwkomers in de Vlaamse volksgeneeskunst, maar ze zijn wel al populair (37 vermeldingen); vooral eucalyptusolie, (peper)muntolie, lavendelolie worden aan het hoofd gewreven tegen hoofdpijn. De opkomst van natuurwinkels en het succes van gecommercialiseerde geneeswijzen (dr. Vogel e.a.) zijn daar wellicht niet vreemd aan. Het is dan ook niet verwon-

derlijk dat dit gebruik niet werd genoteerd voor oudere personen boven de zestig jaar, en in het werk van apotheker Vandenbussche (1973). Eau de cologne wordt in dit verband ook geregeld (35 vermeldingen) toegepast en komt zowel bij jong als oud voor (25-93 jaar). In azijn gedrenkte doeken worden nog steeds gebruikt, zij het in mindere mate (8 vermeldingen bij personen tussen 61 en 88 jaar). Worden verder vermeld: o.m. een citroen middendoor snijden en op het voorhoofd leggen (3 vermeldingen bij personen tussen 69 en 85 jaar), een vers rode koolblad op het voorhoofd (3 vermeldingen bij personen van 24, 45 en 88 jaar oud), een schijfje rauwe aardappel op het voorhoofd (3 vermeldingen bij personen van 25, 26 en 79 jaar oud).

De bovenvermelde volksremedies worden vermeld in het werk van apotheker Vandenbussche (1973), behalve dan de vlugolies (nauwelijks op de markt), de eau de cologne en de Zweedse kruiden die in vijf gevallen in warme kompressen werden aangewend (bij personen tussen 39 en 56 jaar). Zweedse kruiden zijn vooral via Maria Treben's sterk verspreide boekje (1980, 1991) bekend geworden. Ze worden er als een wondermiddel (panacee) beschreven (*Men kan eigenlijk wel zeggen dat er bijna geen ziekte bestaat waarbij de Zweedse kruiden niet kunnen helpen.*”, schrijft Maria Treben). Het is dus niet te verwonderen dat we dit volksmiddel ook geregeld tegenkwamen bij de enquête-ring.

3. *Drankjes, theeën* (200 vermeldingen, 21%)

Koffie (27 vermeldingen, waarvan 11 koffie met citroen), wordt geregeld gedronken bij hoofdpijn (20-77 jaar). Dit gebruik wordt ook vermeld bij Vandenbussche (1973). Verder: veel water drinken (26 vermeldingen bij personen tussen 20 en 60), coca-cola (18 vermeldingen bij personen tussen 21 en 50, met uitzondering van 1 persoon van 76 jaar), water met citroensap (9 vermeldingen bij personen tussen 19 en 76), alcohol (5 vermeldingen bij personen tussen 18 en 75 jaar), heet water met rum (3 vermeldingen), heet water met honing (3 vermeldingen). Het gebruik van koffie of alcohol wordt afgeraden in het werk van Heinsberg (1968). We noteren hier de eerste beschrijving van een volksgeneeskundig gebruik van coca-cola. De lezer zal hieronder nog andere, meer populaire toepassingen vinden van dit Noord-Amerikaans, cafeïnerijk drankje. Theeën van inheemse kruiden (100 vermeldingen) zijn populair, zowel bij jong als bij oud (21-85 jaar). 32 plantensoorten werden aangeduid om thee van te maken bij hoofdpijn, waaronder valeriaan en munt, de enige planten vermeld onder 'hoofdpijn' in het werk van Vandenbussche (1973). Vooral kamillethee (15 vermeldingen), lindethee (9 vermeldingen), en de volgende theeën werden genoteerd: lavendel (7 vermeldingen), rozemarijn (6 vermeldingen), citroenmelisse (5 vermeldingen) en wilgenbast (4 vermeldin-

gen). Deze theeën komen niet voor in de volksgeneeskundige werken van Heinsberg (1968) en Treben (1991). Heinsberg heeft het over thee van valerianawortel en marjolein. Uyldert (1972) heeft het wel over thee van akkerhonigklaver, pepermunt, tijm, valeriaan, lavendel, en kamille (bij neurasthenie). Thee van rozemarijn, kamille en melisse (citroen-?) wordt evenwel vermeld in het werk van Van Dijk (1982). Kauwen op wilgenbast wordt ook door deze laatste auteur vermeld, en heeft een bewezen pijnstillende werking door de aanwezigheid van salicylzuurderivaten (vorm van 'aspirine®') (salix = wilg).

4. Dampen (33 vermeldingen, 3%)

Dampen opsnuiven van hete kruidenextracten (o.a. eucalyptus, rozemarijn, munt, tijm, kamille, kruidnagel) wordt geregeld gedaan (17 vermeldingen bij personen tussen 20 en 81 jaar). Daarnaast snuift men ook dampen op van andere producten, o.m. zout (4 vermeldingen). Dampen opsnuiven wordt niet vermeld bij Vandenbussche (1973), Uyldert (1972) en Heinsberg (1968).

5. Recent geïntroduceerde populaire middeltjes (68 vermeldingen, 7%)

Oosterse middeltjes (50 vermeldingen, 5%): vaak toegepast is de tijgerbalsem (46 vermeldingen), die aan de slapen of aan het hoofd wordt gewreven, vooral bij personen tussen 18 en 50 jaar. Tijgerbalsem wordt in het Verre Oosten gemaakt en bestaat uit een preparaat van kruidnagelolie, cajeputvlogolie, pepermuntolie, kruize-muntolie en kamfer. Door de aanwezigheid van de plantaardige vlugolies, die lokaal de bloedcirculatie stimuleren, ontstaat een gevoel van weldadige warmte. Theeën van groene thee en ginkgo werden bij 1 persoon van 68 jaar genoteerd, Japanse kwappo-massage bij een andere persoon van 71 jaar. De Japanse reiki-handoplegging ten slotte, werd 1 maal genoteerd bij een persoon van 39 jaar. Geen enkele van die middeltjes staan bij Vandenbussche (1973) vermeld. Hier voelt men duidelijk de invloed van onze tijdperiode (New Age) aan, waarbij een kruisbestuiving gebeurt tussen de verschillende culturen, ook op het gebied van levensfilosofie en volksgeneeskunst. De populariteit van verre reizen, o.a. naar het Verre Oosten tijdens de laatste decennia, het oprichten van speciaalzaken die inspelen op een veranderende levensfilosofie, natuurwinkels, organiseren van cursussen, is wellicht niet vreemd aan het succes van die oosterse middeltjes. Allerlei andere middeltjes zijn de laatste decennia als voedingssupplementen en kruidenextracten terechtgekomen in de apotheek en/of de natuurwinkels. Het is dan ook niet verwonderlijk dat dit zijn effect heeft op de volksgeneeswijzen. Zo werd het toepassen van Zweedse kruidenbitter 7 maal genoteerd (bij personen tussen 34 en 84 jaar), Echinaforce-tabletten (van dr. Vogel) (*Echanicea*) 1 maal (44 jaar), Po-Ho olie (dr.

Vogel) 3 maal (48-60 jaar), en Bachbloesemtherapie (rescue-druppels) 2 maal (41 en 43 jaar). Het roken van cannabis (joints) werd vermeld door 3 personen (22, 27 en 60 jaar) als remedie tegen hoofdpijn. Het legaliseren van het beperkt, persoonlijk gebruik van cannabis heeft wellicht dit gebruik communiceerbaar gemaakt. De bovenstaande middeltjes staan niet vermeld in het werk van Vandebussche (1973), Uylert (1972) en Heinsberg (1968). Ook het inwrijven van de slapen en het hoofd met vlugolies kan ook als een recent volksmiddel worden beschouwd (zie hoger).

6. Allerlei (25 vermeldingen, 3%)

Snuiven (10 vermeldingen).

De aloude remedie van het snuiven van poeder van gemalen paardenkastanjes wordt nog bij 3 oude personen (68, 80 en 86) vermeld. Ook het snuiven van tabak gebeurt nog bij enkele oudere mensen (2 vermeldingen bij personen van 76 en 80 jaar). Dit gebruik vindt men ook terug bij Vandebussche (1973). Snuiven met ammoniak werd genoteerd bij twee oudere personen (53 en 75 jaar), naast het opsnuiven van muntbladeren (2 vermeldingen bij personen van 66 en 71 jaar) en alcohol (1 vermelding bij een persoon van 66 jaar). Deze laatste middeltjes staan niet vermeld in het werk van Vandebussche (1973), Uylert (1972) en Heinsberg (1968).

Een voorwerp in de slaapkamer leggen (2 vermeldingen)

Een tijmplantje wordt in de slaapkamer gelegd (1 vermelding), of een gehalveerde ui naast het ziekbed gelegd (1 vermelding).

Magische handelingen (1 vermelding)

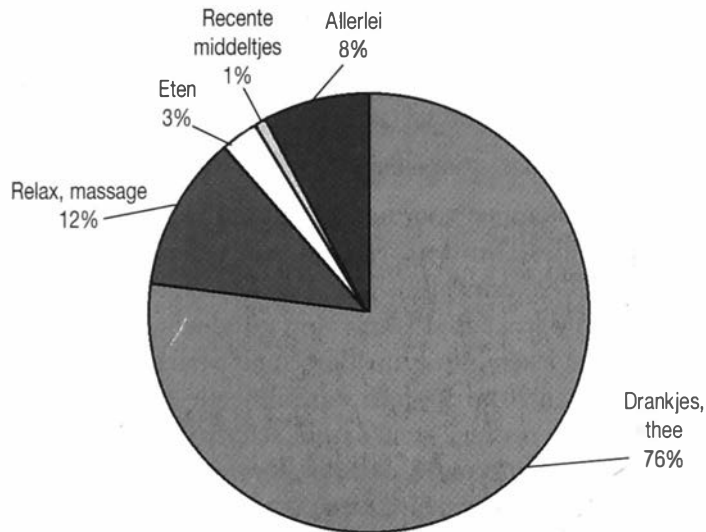
Een vioolsnaar of een gedragen kous om de hals hangen worden door dezelfde persoon van 45 jaar (met diploma beroepsonderwijs) vermeld. Het is de enige magische handeling voor hoofdpijn, genoteerd in dit onderzoek.

Geen enkel van die middeltjes zijn vermeld in het werk van Vandebussche (1973), Uylert (1972) en Heinsberg (1968).

2. SLAPELOOSHEID

Het niet kunnen inslapen of doorslapen hangt af van allerlei fysische en psychische factoren. Over het algemeen neemt men aan dat de slaapbehoefte van een gezonde, volwassen persoon ongeveer zeven uur bedraagt. Zwakkere, zieke of oude personen hebben meer slaap nodig. Men maakt in de volksgeneeskunst vaak gebruik van een heiligmiddeltjes (1703 vermeldingen).

Middeltjes tegen slapeloosheid



1. *Drankjes, theeën* (1334 vermeldingen, 77%)

Drankjes, inclusief theeën en tincturen, vormen de overgrote meerderheid (78%) van de genoteerde middeltjes. Ze worden gedronken net voor het slapengaan. Het hoogst scoren de kruidentheeën (491 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar), waaronder vooral kamillethee (130 vermeldingen bij personen tussen 20 en 85 jaar), valerianthee (104 vermeldingen bij personen tussen 19 en 85 jaar) en lindethee (100 vermeldingen bij personen tussen 19 en 83 jaar). Thee van citroenmelisse (23 vermeldingen) en van hopbellen (16 vermeldingen) komen in mindere mate voor. Aftreksels van melissebladeren en van valerianwortels en poeder van hop worden ook door Vandenbussche (1973) vermeld. Theeën van valerian, salie, melisse, oranjebloesem, hop, dillezaad en tijm, en hopmeel worden door Uyldert (1972) beschreven. Alcoholische kruidenextracten (tincturen), opgelost in water, worden 24 maal vermeld, vooral valeriantinctuur (7 x); vlugolies uit planten scoren 25 keer. Tincturen en vlugolies komen bij Vandenbussche (1973) niet voor. Melkpreparaten zijn bijzonder populair: 515 vermeldingen (bij personen tussen 21 en 87 jaar), waarvan 208 warme melk en 259 warme melk met honing. Melk komt bij Vandenbussche (1973) niet voor. Coca-cola wordt zeer weinig toegepast bij slapeloosheid: 6 vermeldingen bij personen tussen 21 en 61 jaar. In één geval wordt zelfs afgeraden coca te drinken voor het slapengaan. Tweemaal wordt koffie vermeld als middel, vijfmaal echter wordt afgeraden koffie te drinken. Vandenbussche (1973), Uyldert (1972) en Heinsberg (1968) vermelden geen koffie of coca-cola. 250 drankjes bevatten alcohol, vooral dan sterke drank als jenen-

ver, whisky, cognac, grog... (166 vermeldingen bij personen tussen 17 en 84 jaar), en wijn (56 vermeldingen bij personen tussen 22 en 92 jaar) enzovoort. Vandebussche (1973) vermeldt: "*Sommigen slapen goed na het drinken van een glas wijn, anderen kunnen er niet door slapen.*"

2. Relax, massage, bad (201 vermeldingen, 12%)

Zich nog eventjes ontspannen voor het slapengaan, slaat op 11% van de genoteerde middeltjes. De meest voorkomende technieken zijn: het nemen van een bad (79 vermeldingen bij personen tussen 19 tot 80 jaar), waarvan 45 een warm bad, 15 een warm kruidenbad (o.a. 11 een lavendelbad); nog wat lezen (46 vermeldingen bij personen tussen 15 en 81 jaar, vooral tussen 20 en 50), een wandelingetje maken (24 vermeldingen bij personen tussen 20 en 76 jaar), schaapjes tellen (11 vermeldingen bij personen tussen 19 en 57 jaar), massage van voeten, buik (4 vermeldingen bij personen tussen 20 en 45 jaar), seks (3 vermeldingen bij personen van 30, 33 en 56 jaar). Dit 'middeltje' is nergens beschreven in de courante boeken over geneeswijzen.

Vandebussche (1973) vermeldt: "*Niet lezen in bed daar de geest moet ontspannen zijn.*" En verder ook: "*De onderbenen gedurende 10 minuten dompelen in warm water waaraan een weinig zout toegevoegd is.*"

3. Eten (44 vermeldingen, 3%)

Eten wordt soms ook in verband gebracht met het al dan niet goed slapen. Vooral sla wordt als waardevol voedingsmiddel aangezien om de slaap te kunnen vatten (17 vermeldingen bij personen tussen 34 en 78 jaar). Volgens anderen mag men voor het slapen helemaal niet, of toch niet te zwaar eten (11 vermeldingen bij personen tussen 20 en 86 jaar).

4. Recent geïntroduceerde populaire middeltjes (18 vermeldingen, 1%)

Gecommercialiseerde natuurproducten (o.m. ginseng, *dormeesan* van dr. Vogel) scoren 2 maal bij personen van 41 en 84 jaar. Oosterse middeltjes worden slechts eenmaal genoteerd: ginseng bij een persoon van 84 jaar. Bachbloesemtherapie wordt vijfmaal genoteerd bij personen van 19 tot 28 jaar. Het roken van marihuana/cannabis ('joint') wordt 13 keer genoteerd voor jongeren tussen 19 en 27 jaar oud. Zweedse kruidenbitter scoort eenmaal. Geen enkele van die middeltjes wordt vermeld in het standaardwerk van Vandebussche (1973), noch in Uylert (1972) en Heinsberg (1968). Zweedse kruiden worden in Treben (1991) aangezien als een allesgenezer (panacee). Een enkele maal is een magische handeling opgetekend, met name pendelen om te zien of het bed niet op een aardstraal ligt (persoon van 55 jaar).

5. *Allerlei* (133 vermeldingen, 8%)

Een voorwerp op of in het hoofdkussen leggen (20 vermeldingen) Zelden (1%) wordt het gebruik gemeld van het plaatsen van kruiden of kruidenextracten op of in het hoofdkussen, vooral lavendelzakjes of -olie (9 vermeldingen bij personen tussen 25 en 60 jaar). Ook zijn er 6 vermeldingen met hobbellen in een oorkussen (9 vermeldingen bij personen tussen 49 en 78 jaar).

Vandenbussche (1973) noteert ook het slapen op een hoofdkussen met hobbellen. Uyldert (1972) heeft het over hopmeel (een mespunt met evenveel suiker gemengd), te eten voor het slapengaan, niet over hobbellen in het hoofdkussen.

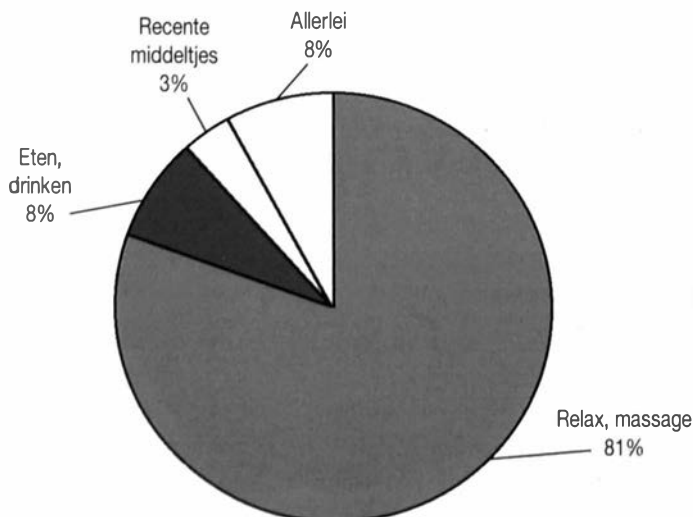
3. SPIERKRAMPEN

Een kramp is een onwillekeurige, plotseling optredende samentrekking van een of meer spieren. Elke spier kan verkrampen, maar bijzonder gevoelig hiervoor zijn wel de kuiten (vooral 's nachts bij, o.a. zwangere vrouwen of personen met een tekort aan bepaalde mineralen, zoals magnesium), de voet, en de scheenbeenspier. Het komt vaak voor tijdens een zwangerschap. Kramp komt soms voor ook in de buik, armen en handen (schrijf- en violistenkramp).

1. *Relax, massage, bad* (258 vermeldingen, 81%)

De meeste volksmiddelen tegen spierkrampen vindt men op het gebied van de relaxatie en de massage: 191 vermeldingen voor het masseren ([o.m. met eau de cologne (2 maal)] of strekken van de pijn-

Middeltjes tegen spierkrampen



lijke (vooral been)speer (bij personen tussen 21 en 82 jaar), voetbad met koud (7 vermeldingen bij personen tussen 26 en 86 jaar) of warm/lauw water (10 vermeldingen bij personen tussen 19 en 90 jaar), op een koude vloer gaan staan (20 vermeldingen bij personen tussen 24 en 84 jaar). De volksmiddelen aangehaald door Vandenbussche (1973) omvatten enkele die betrekking hebben op het opwarmen of masseren van de kuit: het opleggen van blauwe, warme doeken op de kuit, een flanelle doek om de kuit binden en met een warm strijkijzer erover gaan, en het inwrijven met kamferspiritus, opodeldochbalsem (net zoals kamferspiritus, een uitwendig, verwarmend middel) en jodiumtinctuur. Ook het krachtig strekken van het been tegen het voeteinde van het bed, wordt door deze auteur vermeld. De auteurs konden niets van deze volksremedies in de periode 1998-2004 noteren.

2. Eten, drinken (25 vermeldingen, 8%)

Allerlei voedsel scoort (ui, ananas in blik, chocolade, druivenduiker, spinazie, sinaasappel, vijgen, zemelenkoekjes, allen 1 maal genoteerd), maar het is vooral het eten van bananen (10 vermeldingen bij personen van 19 tot 78) dat het meest populair blijkt te zijn, omwille van hun 'vitamine B'. Bananen zijn inderdaad een bekende bron van vitamine B6 (pyridoxine). Ook chocolade (1 vermelding) werd om die reden soms gegeten. Eén van de vele oorzaken kan inderdaad een tekort aan vitamine B zijn. Ook magnesiumtekort kan een oorzaak zijn, vandaar dat het innemen van magnesium als voedingssupplement tegenwoordig ook als een volksmiddel kan worden beschouwd (invloed van de 'geleerde geneeskunde'; zie verder onder: Recente middeltjes).

3. Recente middeltjes (11 vermeldingen, 3%)

Het aanbrengen van oosterse tijgerbalsem (3 vermeldingen bij personen van 27, 28 en 49 jaar) en het slikken van magnesium (zie hoger) zijn recente volksmiddeltjes die bij noch bij Vandenbussche (1973), noch bij Uylert (1972) en Heinsberg (1968) worden vermeld. De natuurwinkels en de reformshops hebben vermoedelijk hun aandeel in die evolutie.

4. Allerlei (26 vermeldingen, 8%)

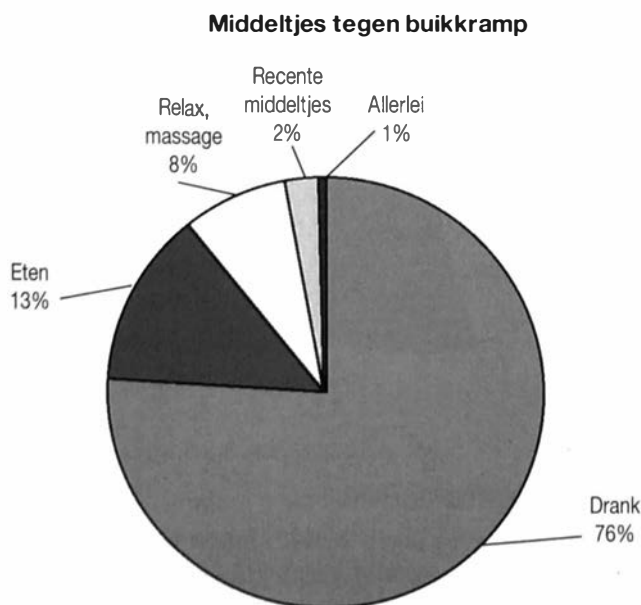
Een aantal magische methoden worden blijkbaar vandaag de dag nog toegepast. Zo komt het plaatsen van een voorwerp in bed nog geregeld voor (14 vermeldingen bij personen tussen 36 en 83 jaar): aardappel, paardenkastanje, muskaatnoot (allen 1 maal), maar vooral een stuk (sunlight)zeep (11 maal bij personen tussen 36-83 jaar). Noch Vandenbussche (1973), noch Uylert (1972) en Heinsberg (1968) ver-

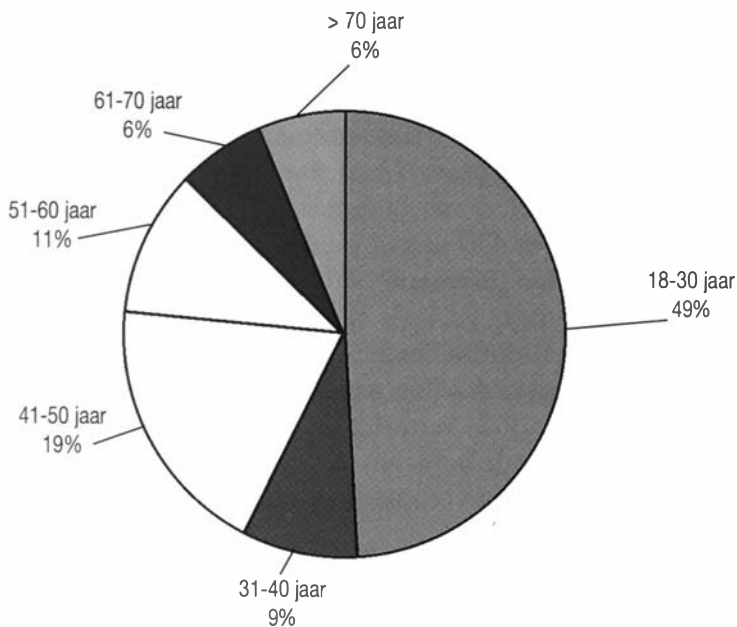
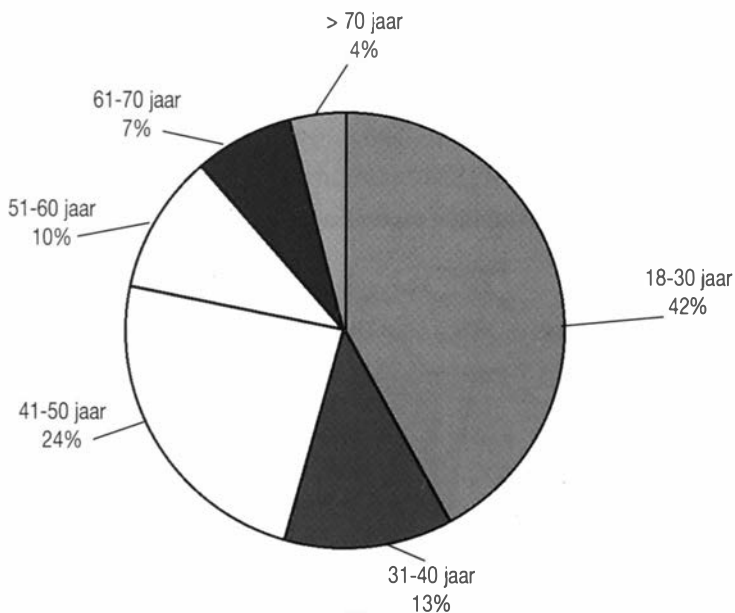
melden zo'n gebruik. Een touwtje rond de teen binden werd eenmaal genoteerd bij iemand van 70 jaar. Een gelijkaardig gebruik wordt beschreven bij Vandenbussche (1973): "*Een rode draad om de pink, om de teen of om de kuit binden.*" Eenmaal wordt het gebruik van het zich prikken met brandnetels vermeld bij een persoon van 77 jaar. Ooit wreef men waterzuchtige of verlamde benen in met brandnetels om de genezing te bevorderen (Fové, 1891). Het is verrassend vast te stellen dat het aloude geselen met brandnetels in 1794 in de officiële geneeskunde nog een middel was om verlamde ledematen te prikken en te laten herstellen (Bernstein, 1794).

Er zijn 8 vermeldingen van zalfjes die op de krampachtige spier worden gewreven, o.a. koperzalf (3 x), goudbloemzalf (2 x) en arnicazalf (2 x). Vandenbussche (1973) vermeldt dit gebruik niet, wel een hoefijzer dat als amulet aan de poot van het bed wordt gebonden tegen krampen en het plaatsen van een pook of een hazelaarstok naast zich aan het bed.

4. KRAMPEN IN MAAG OF BUIK

Darmkolieken ontstaan door een hevige samentrekking van een darmgedeelte, windkolieken door ophoping van gassen in de darm. Daarnaast onderscheidt men ook galsteenkolieken, niersteenkolieken, baarmoederkolieken enzovoort. Met maagpijn bedoelt het volk vaak een krampachtige stekende pijn in de maag met uitstraling tot in de rug.



Coca-Cola tegen darmkramp**Coca-Cola tegen maagklachten****1. Drinkjes (1085 vermeldingen, 76%)**

Drievierde van de middeljes tegen buikkrampen slaan op drankjes. Coca-cola scoort het hoogst met 621 vermeldingen (bij personen tussen 22 en 82 jaar, vooral tussen 22 en 50 jaar). Er worden twee tendensen onderscheiden: cola met prik 508 (vermeldingen) en cola zonder

prik (110 vermeldingen). Er zijn twee vermeldingen van het drinken van lauwe cola en één van warme cola. Het is dus duidelijk dat coca-cola een nieuw, erg populair volksmiddel is geworden voor maag- en darmkrampen, dat nergens vermeld staat bij Vandenbussche (1973), noch bij Uyldert (1972) en Heinsberg (1968).

Het gebruik van coca-cola tegen buikkrampen is vooral bij jongeren in trek: 49% van respondenten van deze enquête is tussen de 18 en 30 jaar, 9% tussen de 31 en 40, 19% tussen 41 en 50 jaar. Ongeveer drievierde van de gebruikers is dus jonger dan 51 jaar.

Voor maagklachten is de situatie vergelijkbaar: 42% van de coca-cola-gebruikers is tussen de 18 en 30 jaar, 13% tussen de 31 en 40 jaar, en 24% tussen de 41 en 50 jaar. Ruim drievierde van de gebruikers is dus jonger dan 51 jaar. Theeën zijn ook in trek tegen krampen: 228 vermeldingen bij personen tussen 32 en 72 jaar. Vooral kamillethee is populair (69 vermeldingen), gevolgd door venkelthee (35 vermeldingen), muntthee (31 vermeldingen), anijsthee (14 vermeldingen), melisse-thee (11 vermeldingen) enzovoort. Een viertal tincturen worden ook aangewend (belladonna, engelwortel en anijs). Drinken van melk (al dan niet met iets toegevoegd) wordt 60 maal vermeld (personen tussen 21 en 82). Aardappelsap op de nuchtere maag wordt 36 maal vermeld, alcoholische bereidingen 56 maal. Bij Vandenbussche (1973) treffen we geen coca-cola aan, maar ook geen melkdrankjes, geen melisethee, aardappelsap, of alcoholische bereidingen. Wel merken we bij hem: aftreksels van slaapbollen, duizendblad, marjolein, weegbreezaad en saffraanpoeder. En verder nog: uit verse paardenmest geperst sap, wijnsteen, een mengsel van gelijke delen eierdooier, muskaatnootpoeder en brandewijn. De tussenschotten van okkernoten op witte wijn getrokken zouden alle soorten kolieken opheffen.

2. Eten (190 vermeldingen, 13%)

Het gezond verstand primeert bij die categorie van 'volksmiddeltjes': lichte voeding (beschuit, vis enzovoort) scoort het hoogst met 40 vermeldingen, gevolgd door yoghurt (31 vermeldingen), een geraspte appel (13 vermeldingen) enzovoort.

Vandenbussche (1973) heeft het niet over de etensgewoonten bij buikkrampen.

3. Relax, massage (111 vermeldingen, 8%)

De buik warm houden (met waterkruid, kersenpitkussentje, warm bad, algemeen) wordt 63 maal vermeld bij personen tussen 19 en 80 jaar. Liggen op de buik (22 vermeldingen bij personen tussen 18 en 57 jaar) is ook populair, gevolgd door het opleggen van koude of warme kompressen (12 vermeldingen bij personen tussen 22 en 75 jaar). Bij

Vandenbussche (1973) leest men nog het leggen van (warme?) pan-nenkoeken, warme doeken, een potdeksel op de buik, brijomslagen van lijnzaadmeel met bladeren van kaasjeskruid of haver.

4. *Recente middeltjes* (33 vermeldingen, 2%)

De meeste vermeldingen (30) betreffen eigenlijk een officieel genees-middel, met name maagzout (NaHCO_3). Blijkbaar is dit product zo ingeburgerd, dat het door de ondervraagden als 'volkseigen' wordt beschouwd. Daarnaast noteert men ook het nemen van magnesium (1 x), zoals voor beenkrampen soms aan te raden is, en 1 keer het roken van marihuana (bij een 24-jarige).

5. *Allerlei* (9 vermeldingen, 1%)

Van de weinige vermeldingen in die categorie vallen op: het dienen op een bedevaart in Lichtervelde (1 keer bij iemand van 80 jaar) en het aanwrijven van zalven: marjolein en boter (1 keer bij persoon van 62 jaar), marjoleinzalf (1 keer bij persoon van 59 jaar) en maagzalf (sic) (1 keer bij persoon van 60 jaar). Vandenbussche (1973) vermeldt bij krampen (kolieken) nog bezweringen, het strijken van oude boter aan de navel, en het opleggen van een lap doordrenkt met eau de cologne of brandewijn. Er wordt niet over een bedevaart gesproken. Voor specifieke maagklachten staan haarlemmerolie, het binnenste vlies van een hoendermaag tot poeder gewreven (pluimvee bekend om zijn goede spijsvertering), en het dragen van een amulet. Geen enkele van die middeltjes werd door ons nog genoteerd.



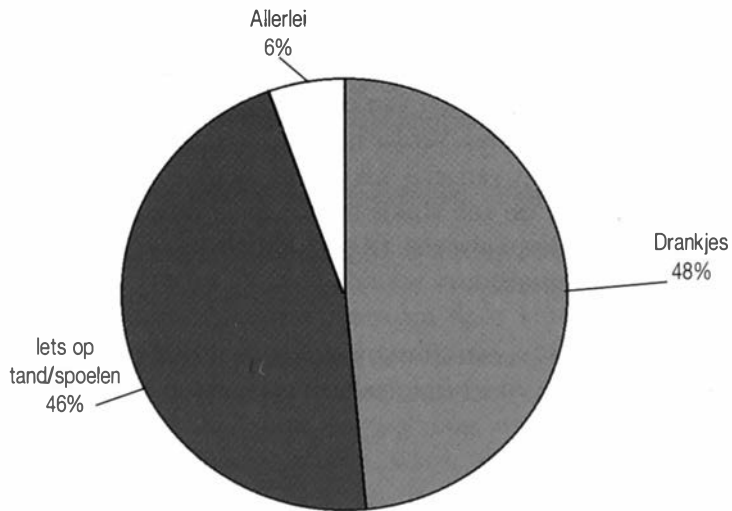
Afb. 1: IJzeren hoofdkronen (voor het altaar van de H. Maurus) in de kapele O.L.V.-ten-Steen te Grimde (Tienen). Jaarlijks zetten bedevaarders nog zo'n kroon op het hoofd, gaan ermee driemaal rond de kapele, met de bedoeling zich tegen hoofdpijn te vrijwaren of ervan bevrijd te worden (naar analogie met de pijnlijke doornkroon van Jezus). FOTO: Jean Pierre L. De Keersmaecker.

5. KIESPIJN, TANDPIJN

1. *Drankjes* (249 vermeldingen, 48%)

Bijna de helft van de volksmiddelen tegen tand- en kiespijn zijn drankjes. Vooral alcoholische drankjes (211 vermeldingen) zijn erg in trek bij jong en oud (personen tussen 19 en 90 jaar). Drinken van cognac, jenever, whisky is populair. Ook worden kruidentheeën gedronken als remedie (20 vermeldingen bij personen tussen 18 en 79 jaar; 4 keer citroen, 6 keer salie; 3 keer papaverbol).

Middeltjes tegen tandpijn



2. *Iets in tand steken/spoelen* (238 vermeldingen, 46%)

Er wordt vaak iets in of naast de pijnlijke tand gelegd (139 vermeldingen), vooral dan een kruidnagel in de tand (88 vermeldingen bij personen tussen 20 en 87 jaar). Eugenol, een bestanddeel uit kruidnagel, is inderdaad ontsmettend. Kruidnagelolie wordt ook nog voor dat doel gebruikt (7 keer bij 32-57 jarigen). Spoelen met zout water wordt 27 maal genoteerd (bij personen tussen 23 en 83 jaar). Zout in een tand steken scoort 5 keer (54-74 jaar). Kruidenkompressen worden soms ook gelegd op de gevoelige kaak (7 maal), naast vooral kompressen met ijs (9 maal) of warme kompressen (8 maal). Recente middelen zijn: spoeling met Molkosan (Vogel) bij abscessen (1 keer, 54 jaar), Zweedse kruidenbitter (8 maal bij personen tussen 21 en 81 jaar), cajeputvlugolie op een watje doen en de tand dippen (1 keer, 45 jaar), dertig druppels propolis op brood druppelen en goed kauwen om te ontsmetten (1 keer, 48 jaar), tinctuur van engelwortel (1 maal, 86 jaar) en jodiumtinctuur (3 keer, 84, 66 en 74 jaar), spoelen met echinaceadruppels (1 maal, 20 jaar). Ook hamamelis (toverhazelaar)-extract werd 1 maal genoteerd (49 jaar).

3. *Allerlei* (29 vermeldingen, 6%)

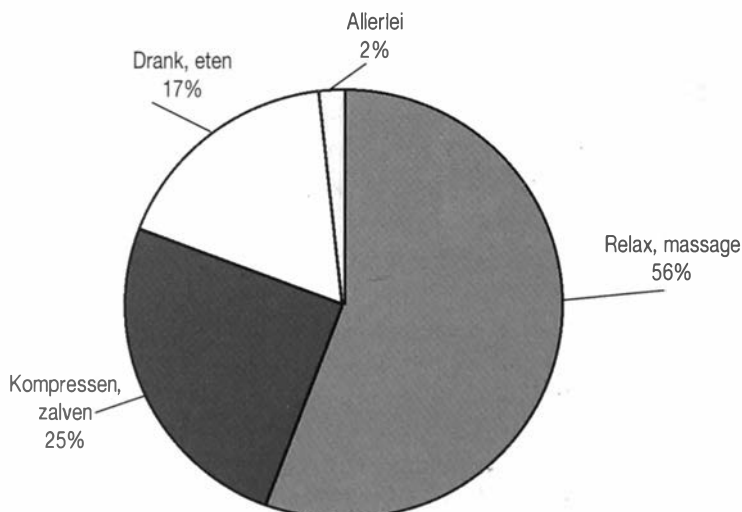
Bidden of een bedevaart naar de H. Apollonia, of een tand verkopen aan die heilige scoort 11 keer, bij personen tussen 61 en 73 jaar. Handoplegging werd eenmaal genoteerd (persoon van 92 jaar), een kastanje of een aardappel in een broek/jaszak steken (1 maal bij een 67-jarige), of een kiezelsteen steken in een schoen (1 maal bij een 70 jarige). Ook het dragen (op de borst?) van een zakje met zout wordt nog vermeld (38 jaar). Een recent middel is het dragen van de halfe-delsteen sodaliet tegen tandpijn (34 jaar). De volgende afleidingsmethodes zijn genoteerd: een watje, gedrenkt in Zweedse kruidenbitter (1 x) of eau de cologne (1 x) en het warm houden/nemen van een warm bad of warme douche (10 keer, 19-68 jaar). Vandebussche (1973) vermeldt ook het spoelen met brandewijn, met eigen urine, het steken van een kruidnagel in de tandholte (naast een wattenpropje, gedrenkt in wat creosoot, en het plaatsen van een gekneusd mosterdzaadje of peperkorrel in de tandholte). Verder nog enkele magische praktijken: het op de borst dragen van een zakje zout (ook eenmaal in onze enquête), het dragen van een stukje toiletzeep in de zak, het dragen om de hals van een 'kiespijnwortel' (*Alpinia officinarum* Hance) of een tand van een doodshoofd.

Vandebussche (1973) vermeldt ook spoelingen met het sap van look in azijn of met een afkooksel van netels in azijn.

6. GEWRICHTSPIJNEN

Hieronder kunnen tal van ziekten worden gerelateerd, o.m. reuma en jicht. Jicht wordt door het volk ook *flereijn* en *flessijn* genoemd.

Middeltjes tegen gewrichtspijn



Reuma wordt vaak *reumatis* en *rheumatisme* genoemd. Ook kan het kraakbeen uit het kniegewricht versleten zijn en tot veel pijn aanleiding geven enzovoort.

De middeltjes die hier worden besproken, kunnen dus op verschillende ziektesymptomen slaan.

1. Relax, massage (562 vermeldingen, 56%)

Relaxatie wordt als genezend aangezien. Het nemen van een warm bad scoort 564 keer bij personen tussen 21 en 81 jaar. Masseren, al dan niet met een of ander extract of product, wordt ook vaak toegepast: 12 vermeldingen bij personen tussen 20 en 88 jaar. Er is een hele waaier producten waarmee wordt gemasseerd: vooral (vlug)olies. Masseren met Sint-Jansolie komt het vaakst voor (13 x), gevolgd door kamferspiritus (6 keer; 35-72 jaar). Vandenbussche (1973) vermeldt tegen pijn die niet gepaard gaat met koorts: warme omslagen en warme baden.

2. Kompresen/zalven (254 vermeldingen, 25%)

Het leggen van kompresen op de gevoelige plek is ook populair bij jong en oud (18 tot 74 jaar). Warme kompresen worden het vaakst gelegd (44 keer; 22-79 jaar), gevolgd door kompresen met ijs (44 keer; 20-83 jaar), en met brandnetels (26 keer; 40-76 jaar). Brandnetels zijn een aloude volksmiddel om pijn te bestrijden met andere pijnprikkels. Zalven zijn ook nog in trek (70 vermeldingen). De exotische tijgerbalsem scoort 29 keer bij personen tussen 22 en 86 jaar. Vandenbussche (1973) vermeldt het laten masseren van de huid, het instrijken met kamferspiritus, en het masseren met brandnetels.

3. Drinkjes, eten (172 vermeldingen, 17%)

Allerlei theeën worden gedronken tegen gewrichtspijn, maar brandnetelthee/-soep is veruit het populairst: 33 keer bij personen tussen 30 en 85 jaar. Hier komt het aloude geloof om pijn met pijn te bestrijden terug naar voren. Echinacea wordt als recent middel 1 keer vermeld (persoon van 77 jaar). Aftreksels van zweetdrijvende, waterdrijvende, en bloedzuiverende kruiden worden bij Vandenbussche (1973) vermeld, maar komen nauwelijks nog voor in deze enquête (koningin-der-weide, berk, lindespint). Het eten van rauwe selder (2 x) en aardbeien (1 x) wordt ook door Vandenbussche (1973) vermeld. Ook Uyldeert (1972) raadt aardbeien aan bij gewrichtreuma (omwille van het pijnstillende salicylzuur). Het eten van jeneverbessen komt drie-maal voor (42-61 jaar).

4. Allerlei (20 vermeldingen, 2%)

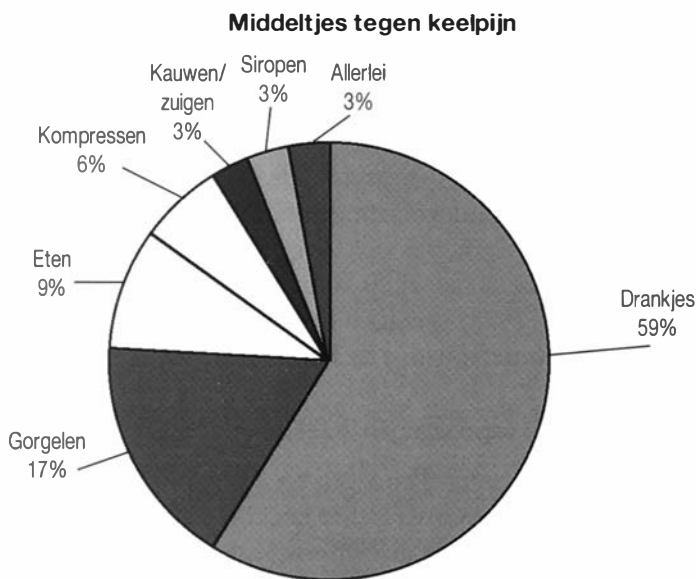
Het aloude magische volksmiddeltje om een paardenkastanje als amulet in de broekzak te dragen tegen reuma komt 9 keer voor (43-69

jaar), naast hetzelfde gebruik van een tamme kastanje! (1 keer bij 43-jarige). Idem voor een aardappel (1 keer bij een 69-jarige) en een moltenpootje in de broekzak (1 keer bij een 43-jarige). Het slapen op een kattenvel (3 keer boven de 80 jaar) en een schapenvel (1 x) werden genoteerd (83 jaar).

Vandenbussche (1973) vermeldt ook het gebruik van kastanjes en aardappels als amuletten.

7. KEELONTSTEKING

Een 'angina' is een verzamelnaam voor verschillende vormen van acute of chronische keelontsteking (pharyngitis) en amandelontsteking (tonsillitis). Het voornaamste verschijnsel is een beklemmend gevoel van verstikking.



1. *Drankjes* (934 vermeldingen, 59%)

Onder de honderden drankjes en theeën die worden aangewend tegen keelontsteking, steken vooral warm citroenwater (al dan niet met honing of suiker) (227 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar) en melk met honing/suiker (122 vermeldingen (bij personen tussen 20 en 90 jaar) boven de andere uit. Een andere melkbereiding, grog, (melk met rum, cognac, whisky) scoort ook 33 keer (bij personen tussen 19 en 83 jaar). Onder de theeën zijn erg in trek: thee-citroen (104 vermeldingen bij personen tussen 19 en 86 jaar), salie-

thee (92 vermeldingen bij personen tussen 18 en 77 jaar), thee suiker/honing (49 vermeldingen bij personen tussen 19 en 86 jaar) en kamillethee (35 vermeldingen bij personen tussen 20 en 78 jaar). Vandebussche (1973) vermeldt o.m. het innemen van aftreksels van wortels van sleutelbloemen of weegbreebladeren. Alleen het laatste middel is nog terug te vinden in onze enquêtes (bij een 52- en 32 jarige).

2. Gorgelen (274 vermeldingen, 17%)

Gorgelen is ook populair, vooral met zout water (80 vermeldingen bij personen tussen 28 en 89 jaar), met salie thee (33 vermeldingen bij personen tussen 34 en 89 jaar), met azijn (29 vermeldingen bij personen tussen 40 en 81 jaar) of met citroensap/-water (18 vermeldingen bij personen tussen 52 en 77 jaar). Er wordt ook gegorgeld met het gecommmercialiseerde middel Molkosan (dr. Vogel): 25 vermeldingen bij personen tussen 18 en 85 jaar. Vandebussche (1973) heeft het ook over gorgelen met aftreksels van saliebladeren, agrimoniekruid, vlierbloemen, kamillebloemen, peenwortels, braambladeren, aardbeibladereen, en vijgen gekookt in melk, of een afkooksel van look in azijn. Er is hierover niets meer terug te vinden vandaag de dag.

3. Eten (149 vermeldingen, 9%)

Vooral populair is het eten van honing (37 vermeldingen bij personen tussen 52 en 70 jaar), ijsjes (23 vermeldingen bij personen tussen 17 en 40 jaar), munttabletten (23 vermeldingen bij personen tussen 18 en 70 jaar) en het eten van propolis, een recent, gecommmercialiseerd middel (11 vermeldingen bij personen tussen 31 en 74 jaar).

Vandebussche (1973) vermeldt geen enkele van bovenvernoemde middelen.

4. Kompressen (93 vermeldingen, 6%)

Allerlei kompressen worden nog gebruikt, maar het zijn veruit zweet-sokken die om de hals worden gelegd, die het populairst zijn: 38 vermeldingen bij personen tussen 45 en 88 jaar. Vandebussche (1973) vermeldt ook het tijdens de nacht om de hals binden van een bezwete kous.

5. Kauwen/zuigen (46 vermeldingen, 3%)

Er wordt aan een hele rist kruiden gezogen of er op gekauwd. Het vaakst worden salieblaadjes vermeld (19 keer, bij personen tussen 45 en 61 jaar), gevolgd door mierikswortel (6 keer, 24 tot 81 jaar).

Vandebussche (1973) vermeldt dit geen enkele keer.

6. Siropen (stropen) (40 vermeldingen, 3%)

Allerlei natuurlijke stropen worden ingenomen, vooral vlierbessenstroop (25 vermeldingen bij personen tussen 19 en 87 jaar), gevolgd door tijmstroop (4 keer bij personen tussen 25 en 45 jaar), en slakkenstroop (2 vermeldingen bij personen van 45 en 67 jaar). Vandebussche (1973) vermeldt geen enkele keer deze middelen tegen keelontsteking.

7. Allerlei (53 vermeldingen, 3%)

Een van de meest merkwaardige middeljes is het aanbrengen van een kikker in een doekje rond de hals of in de mond (3 vermeldingen bij een 62-, 63- en 67-jarige), een pekelharing in een doekje om de hals (1 keer bij een 62-jarige), een gedroogde konijnenkeutel in mond (1 keer bij 50-jarige), en het aanbidden van de H. Apollonia (1 keer bij een 73-jarige) en de Sint-Blasiuszegen (1 keer bij een 67-jarige). Ook het leggen van een opengesneden ui naast het ziekbed (4 vermeldingen bij personen van 28, 29, 61 en 65 jaar oud) wordt nog toegepast. Eén persoon van 27 jaar rookt cannabis tegen keelontsteking. Dit is een recente volkse toepassing, net als het gebruik van cajeput-vlugolie (uit natuurwinkels) bij een 45-jarige vrouw, het aanstippen met Molkosan (dr. Vogel) bij een 40-jarige vrouw.

Vandebussche (1973) vermeldt een levende kikker die in de mond wordt gehouden, met de bek naar de keel wordt gericht, tot hij zwart en dik is geworden. Ook een zoute haring op de keel binden tot hij zwart wordt (dan zou hij de ontsteking in zich opnemen).

8. GRIEP

Griep is voor het volk een verzamelnaam voor verschillende acute en besmettelijke infectieziekten met als belangrijkste symptomen: koorts, neusslijmvliesontsteking, hoest, keelpijn, bronchitis, alsook hoofdpijn, pijn in de ledematen, loomheid in armen en benen, en een algemeen ziektegevoel. Soms komt het ook tot maagdarfstoornissen. Griep wordt veroorzaakt door verschillende types influenzavirussen, waarvan de ernst van de infectie sterk kan variëren van jaar tot jaar. Gezien de verschillende symptomen die griep kunnen veroorzaken, is het normaal dat de volksmiddeljes gebruikt tegen griep, ook worden teruggevonden bij keelontsteking, hoest, hoofdpijn, verkoudheid, bronchitis en vermoeidheid (zie aldaar).

1. Drankjes (1082 vermeldingen, 65%)

Allerlei kruidentheeen worden het vaakst vermeld (253 keer bij personen tussen 21 en 87 jaar). Het populairst is lindethee (57 vermeldin-

gen), gevolgd door saliethee (23 vermeldingen), kamillethee (19 vermeldingen), tijmthee (16 vermeldingen) en vlierbloesemthee (9 vermeldingen). Theeën worden qua populariteit gevolgd door een of andere grog, op basis van sterke drank (rum, cognac, whisky, enz...) of van wijn (250 vermeldingen bij personen tussen 35 en 81 jaar), warm citroensap of thee-citroen (al dan niet met suiker) (204 vermeldingen bij personen tussen 24 en 87 jaar), warme melkbereidingen (o.m. met suiker, honing, ...)(112 vermeldingen bij personen tussen 24 en 85 jaar). Het drinken van echinaceatinctuur is een recent middel uit natuurwinkels en apotheken (33 vermeldingen bij personen tussen 21 en 83 jaar).

2. Relax, rust (307 vermeldingen, 18%)

Rusten, slapen scoren vanzelfsprekend hoog: 219 keer (bij personen tussen 21 en 87 jaar). Ook warm houden (eventueel met een kersenpitkussen of warmwaterkruik) wordt vaak toegepast (58 vermeldingen bij personen tussen 50 en 85 jaar). Over de temperatuur van het te nemen bad lopen de meningen uiteen: de meesten zijn echter wel voor een warm bad of warme douche (25 vermeldingen bij personen tussen 19 en 75 jaar). Coca-cola wordt bij buikgriep aangewend (16 vermeldingen bij personen tussen 19 en 76 jaar). Drie respondenten drukken er op dat er geen gas mag zitten in de cola.

3. Stropen (107 vermeldingen, 5%)

Het innemen van stropen is ook populair, vooral dan van vlierbessenstroop (89 vermeldingen bij personen tussen 19 en 83 jaar).

4. Eten (62 vermeldingen, 4%)

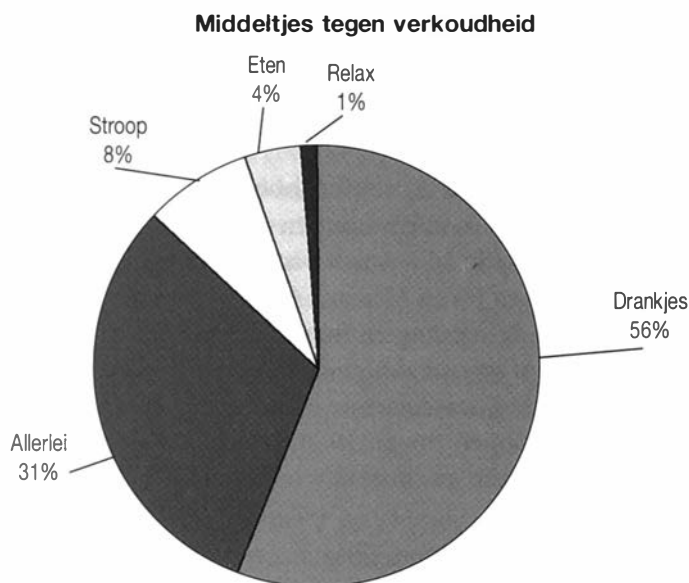
Er worden een 23-tal producten vermeld die worden gegeten tegen griep. Het meest frequent is het eten van rammenas (9 vermeldingen bij personen tussen 28 en 75 jaar), van citrusvruchten (8 vermeldingen bij personen tussen 33 en 65 jaar), van rauwe ui (6 vermeldingen bij personen tussen 34 en 70 jaar), en van knoflook (5 vermeldingen bij personen tussen 35 en 67 jaar).

5. Allerlei (121 vermeldingen, 7%)

Het leggen van een doorgesneden rauwe ui naast het ziekbed, wordt 24 keer vermeld (bij personen tussen 27 en 77 jaar). Azijn of enkele druppels 'Molkosan' (dr. Vogel) wordt soms ook op sokken gedruppeld ('azijnsokken', 3 vermeldingen bij personen tussen 59 en 67 jaar). Allerlei inhaleringen zijn populair (28 vermeldingen), vooral met eucalyptus (12 vermeldingen bij personen tussen 23 en 48 jaar). 23 personen smeren nog hun borst in met kaarsvet (of -roet) en leggen dan bruin papier op de borst (21-83 jaar).

9. VERKOUDHEID

Onder verkoudheid wordt door het volk doorgaans een ontsteking van het neusslijmvlies verstaan, gepaard met slijmvlloed en lichte ziekteverschijnselen: koorts, koudegevoel, hoofdpijn, tranenvloed, lusteloosheid, enz... De volksmiddelen tegen verkoudheid worden begrijpelijkerwijze vaak ook tegen griep en bronchitis toegepast.



1. *Drankjes* (944 vermeldingen, 56%)

Drankjes zijn veruit het meest geliefde volksmiddel tegen verkoudheid, vooral kruidentheeën (252 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar). Volgende kruiden zijn geliefd om een anti-verkoudheidsthee te maken: tijm (48 vermeldingen), salie (30 vermeldingen), linde (24 vermeldingen), kamille (16 vermeldingen), vlierbloesems (14 vermeldingen), munt (13 vermeldingen). Erg populair is de lekkere grog (met allerlei sterke drank bereid, zoals rum, cognac, whisky, enz...) (217 vermeldingen bij personen tussen 38 en 90 jaar), andere warme melkbereidingen (met honing, salie, eucalyptus, enz...) (167 vermeldingen bij personen tussen 22 en 82 jaar), warm citroensap of thee-citroen (al dan niet met kruidnagel, suiker, honing, enz...) (156 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar) enzovoort. Vandebussche (1973) vermeldt aftreksels van zweetverwekkende kruiden: linde, vlier, bernagie, driekleurig viooltje, koningin-der-velden (= moerasspirea), wilg. Ook melk gekookt met kandijnsuiker of met vijgen, gerstewater en een glas rum waaraan een eierdooier en een weinig olijfolie werden toegevoegd.

2. Allerlei (527 vermeldingen, 31%)

Inhaleren van allerlei kruidige dampen is populair: 293 vermeldingen bij personen tussen 20 en 71 jaar. Vooral eucalyptus is erg in trek (142 x), gevolgd door het populaire commerciële product Vicks® (20 x), door tijm (17 x), munt (15 x), waterdamp (13 x) en zoutwaterdamp (11 x). Insmeren van de borst gebeurt ook geregeld, vooral met het commerciële product Vicks® (34 vermeldingen bij personen tussen 30 en 75 jaar), eucalyptuszalf (2 vermeldingen, 38 en 63 jaar), en de recente tijgerzalf (2 vermeldingen bij personen van 35 en 42 jaar). Het leggen van een doorgesneden ui, naast of onder het bed, op het nachtkastje of op het hoofdkussen is nog steeds populair: 129 vermeldingen bij personen tussen 19 en 80 jaar. Het leggen van bruin papier op de borst, ingesmeerd met kaarsvet, roetkaars wordt nog 48 keer vermeld bij personen tussen 40 en 83 jaar. Op de webstek van *Anders beter worden* (situatie op 16/03/2005: <http://www.andersbeterworden.nl/bibliotheek/inhoud/Verkoudheid.htm>) wordt eveneens het volgende aangeraden bij verkoudheid:

*Zet voor het naar bed gaan een doorgesneden ui naast het bed.
Breng een omslag met daarin een fijngehakte ui aan om de keel.*

Vandenbussche (1973) vermeldt bij bronchitis het leggen op de borst van een grauw (= bruin) papier, dat bestreken is met kaarsvet en met peper bestrooid, of een lapje dat met groene zeep bestreken is.

3. Stropen (132 vermeldingen, 8%)

Van alle stropen die er worden ingenomen, is de vlierbessenstroop veruit de meest geliefde: 91 vermeldingen bij personen tussen 19 en 85 jaar. Veel minder populair zijn selderstroop (4 vermeldingen), laurierstroop (4 vermeldingen), muntstroop (3 vermeldingen), en slakkenstroop (3 vermeldingen).

4. Eten (70 vermeldingen, 4%)

Een rist van voedingsproducten worden gegeten bij verkoudheid, vooral dan citrusvruchten (19 vermeldingen bij personen tussen 17 en 63 jaar), mierikswortel (5 vermeldingen bij personen tussen 24-77 jaar), rammenas (4 vermeldingen bij personen tussen 25-73 jaar), een rauwe ui (3 vermeldingen bij personen tussen 34-55 jaar)... Verder vermeldt men allerlei tabletten (11 vermeldingen) waarop wordt gekauwd en gezogen, o.a. munttabletten (3 vermeldingen) en eucalyptustabletten (2 vermeldingen).

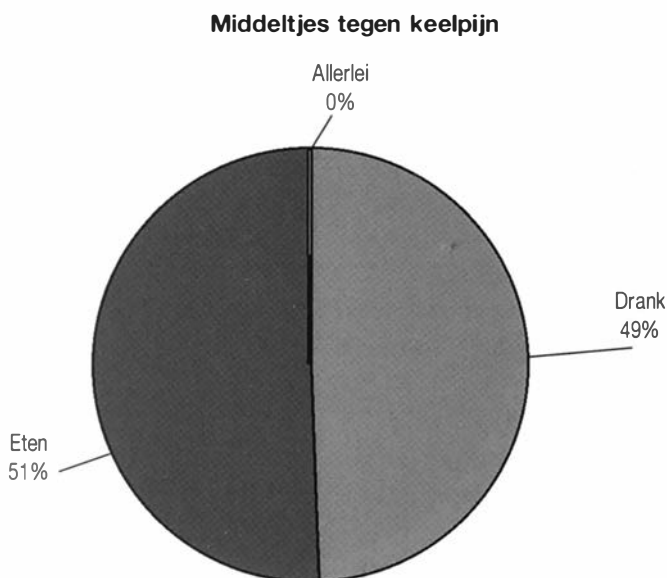
5. Relax, rust (21 vermeldingen, 1%)

Het nemen van een kruidenbad komt af en toe voor; vooral een eucalyptusbad scoort goed (11 vermeldingen bij personen tussen 19-53

jaar). Daarnaast komt het nemen van een gewoon warm bad of voetbad ook voor (6 vermeldingen).

10. BUIKLOOP

Buikloop wordt gekenmerkt door een abnormale, overvloedige, waterachtige ontlasting.



1. Eten (697 vermeldingen, 51%)

Het eten van rijst en rijstpap is een populair middel: 158 vermeldingen bij personen tussen 22 en 79 jaar. Ook het drinken van rijstwater (zie onder: drank) gebeurt nog veel. Rijst is dus een belangrijk product voor de volkse bestrijding van buikloop. Geraspte (bruin geworden) appels zijn ook populair (135 vermeldingen bij personen tussen 34 en 84 jaar), net als het eten van zwarte chocolade (90 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar), van bananen (64 vermeldingen bij personen tussen 27 en 61 jaar), van beschuit en geroosterd brood (46 vermeldingen bij personen tussen 21 en 84 jaar), van medicinaal houtskoolpoeder (25 vermeldingen bij personen tussen 25 en 77 jaar), alsook van kweepeergelei (21 vermeldingen bij personen tussen 28 en 74 jaar). Een recent volksmiddel uit de natuurwinkels is het eten van witte of groene klei (8 vermeldingen bij personen tussen 21 en 55 jaar). Gedroogde pruimen scoren 4 keer (bij personen tussen 28 en 57 jaar), rauwe bosbessen of bosbessenconfituur scoren 8 keer (bij personen tussen 21 en 85 jaar). Twee personen (69 en 79 jaar) vermelden

4: Restant van een oude cultusboom (meidoorn), vastgehecht aan een zitbank, vlakbij de St-Thibaultkapel te Marcourt.
 FOTO: Marcel De Cleene.



het eten van hardgekookte eieren. Vandenbussche beschrijft de volgende volksremedies anno 1973: confituur van kweeperen, rijstpap met kaneel en saffraan, blauwe bosbessen, geroosterd brood, hardgekookte eieren, muskaatnoot op een beschuit op brandewijn getrokken. Sommige van die volksremedies overleven dus nog.

2. *Drankjes* (675 vermeldingen, 49%)

Drankjes zijn eveneens een zeer populair volksmiddel tegen buikloop. Vooral rijstwater wordt gedronken (295 vermeldingen bij personen tussen 20 en 84 jaar), gevolgd door coca-cola (221 vermeldingen bij personen tussen 20 en 86 jaar). Bij de coladrinkers raden 62 personen de drank zonder prik aan. Verder valt het drinken van veel water ook geregeld te noteren (37 vermeldingen bij personen tussen 16 en 78 jaar). Wortelsap, -soep wordt 41 keer vermeld bij personen tussen 39 en 84 jaar. Theeën worden niet zo frequent gedronken als bij hoger beschreven aandoeningen: slechts 36 vermeldingen: venkel (4 x), duizendblad (4 x), kamille (3 x), linde (2 x), salie (2 x), goudbloem (2 x), weegbree (2 x) enzovoort. Melkproducten worden soms ook gedronken: 10 vermeldingen, waaronder eikels gekookt in melk (1 keer bij 87-jarige). Yoghurt, een gefermenteerd melkproduct, wordt 28 keer vermeld (bij personen tussen 18 en 74 jaar) en een nauw verwant fermentatieproduct, kefir, 4 keer (bij personen tussen 37 en 83 jaar). Vandenbussche (1973) schrijft dat de volgende volksremedies anno 1973 grotendeels al door Plinius de Oudere (23/24-79 n.o.j.) en door Albertus Magnus (1193 of 1206/1207-1280) werden aanbevolen: aftreksels van kruiden, zoals tormentil, weegbree, aardbei- of braambladeren, eikenschors, vlierbloemen, granaatboombast, afkooksels van geroosterde eikels, drinken van rijstwater, of rode wijn met kaneel

en suiker, of kalkwater met melk, of koelwater uit de smisse, of melk met kaneel of met kruidnagels. Voor zuigelingen werd gerstewater aanbevolen.

3. *Allerlei* (2 vermeldingen, 0,1%)

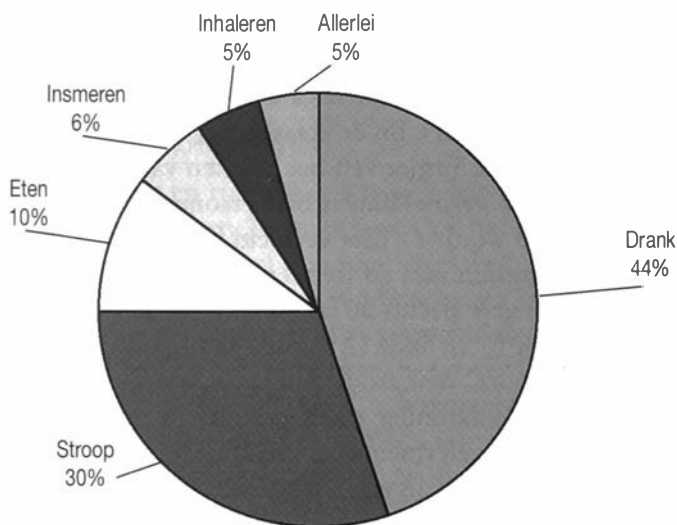
Er zijn slechts twee vermeldingen 'buiten categorie', met name het steken van een gloeiende kachelpook in een kan koffie of melk (bij een vrouw van 59 jaar uit Dendermonde en een jongeman van 25 jaar uit Gent).

Dergelijke 'technieken' werden bij Vandenbussche (1973) niet teruggevonden, ook niet in het overzichtswerk van Van Dijk (1982).

11. HOEST

Hoest wordt teweeggebracht door prikkeling of ontsteking van een deel van het luchtwegenslijmvlies. Hierbij ontstaat een plotse uitstoting van lucht, dikwijls in de vorm van opeenvolgende hoestbuien. Als bij het hoesten slijm loskomt, spreekt men over 'losse hoest'. Het is evident dat volksremedies tegen verkoudheid, griep en hoest elkaar overlappen.

Middeltjes tegen hoest



1. *Drankjes* (619 vermeldingen, 44%)

Bijna de helft van de hoestmiddeltjes zijn drankjes. Theeën scoren het hoogst: 256 vermeldingen bij personen tussen 21 en 80 jaar. De meest populaire thee is die van tijm (vaak met citroen en honing): 54 ver-

meldingen bij personen tussen 42 en 88 jaar), gevolgd door aftreksels van uien (27 vermeldingen bij personen tussen 29 en 79 jaar), linde-thee (24 vermeldingen bij personen tussen 18 en 88 jaar) en gewone thee met honing (18 vermeldingen bij personen tussen 18 en 54 jaar). Warme melkbereidingen (zonder alcohol) scoren 87 keer bij personen tussen 25 en 84 jaar, gevolgd door warm citroenwater - vaak met suiker of honing - (56 vermeldingen bij personen tussen 21 en 80 jaar), gevolgd door alcoholische grogs (vaak melkbereidingen met rum of cognac, maar soms ook op basis van rode wijn, enz.): 52 keer bij personen tussen 20 en 84 jaar. Vandenbussche (1973) vermeldt het sap van rammenas, gemengd met kandijnsuiker, of van suikerstroop, gemengd met gelijke delen wijnazijn en een eierdooier. Ook het koken in een weinig water van een stukgesneden ui waaraan 4 eetlepels kandijnsuiker werden toegevoegd. Verder noteert Vandenbussche koffie, verzoet met honing, in plaats van suiker, de gom van een kerselaar, opgelost in wijn, en warme aftreksels van bernagiebloemen en de aftreksels van slijmafdrivende geneeskruiden, alziende tijm, klein hoefblad, sleutelbloemwortels, hondsdrakkruid...

2. *Stropen* (421 vermeldingen, 30%)

Van alle gerapporteerde stropen is vlierbessenstroop veruit het populairst: 301 vermeldingen bij personen tussen 21 en 85 jaar. Daarnaast zijn er nog een tiental vlierbessenbereidingen met andere supplementaire ingrediënten, als rode bessen, tijm, rum, cognac, vanillepoeder... Tijmstropen volgen daarna met 13 vermeldingen bij personen tussen 28 en 54 jaar, gevolgd door slakkenstroop (10 vermeldingen bij personen tussen 18 en 63 jaar).

3. *Eten* (140 vermeldingen, 10%)

Honing consumeren is populair: 26 vermeldingen bij personen tussen 20 en 77 jaar. Daarna zijn munttabletjes ook populair (24 vermeldingen bij personen tussen 19 en 87 jaar), en gecommmercialiseerde Wycam-borstbollen (14 vermeldingen bij personen tussen 20 en 79 jaar).

4. *Insmeren* (77 vermeldingen, 6%)

Insmeren van de borst gebeurt ook nog geregeld. Naast het commerciële Vicks(r)-product (32 vermeldingen bij personen tussen 19 en 84 jaar), wordt de borst ook nog wel eens ingewreven met een vetkaars (= schapenvet), eventueel bestrooid met iets kruidig (muskaatnoot, kruidnagel ...) en belegd met bruin papier: 27 vermeldingen bij personen tussen 43 en 87 jaar. De borst inwrijven met de oosterse tijgerbalsem (4 vermeldingen bij personen tussen 21 en 41 jaar) is een recent middel door natuurwinkels/apotheken gepropageerd. Vandenbussche

(1973) vermeldt bij bronchitis het op de borst leggen van een 'grauw' (bruin) papier, bestreken met kaarsvet en bestrooid met peper, of het leggen op de borst van een lapje, bestreken met groene zeep en zout, of het bestrijken van de borst met althea-zalf (althaea = stokroos). Bij hoest noteert Vandenbussche (1973) het volgende: een flanellen doek met kamfer bestrijken en op de borst leggen; een 'grauw' (bruin) papier met kaarsvet of groene zeep bestrijken en op de borst leggen.

5. *Inhaleren* (65 vermeldingen, 5%)

Er wordt nog geregeld geïnhaleerd bij hoest, met aromatische kruiden/extracten. Het zijn vooral eucalyptusextracten (31 vermeldingen bij personen tussen 28 en 84 jaar) die populair zijn, gevolgd door het commerciële Vicks(r) in warm water opgelost (8 vermeldingen bij personen tussen 45 en 84 jaar). De recent geïntroduceerde poho-olie van dr. Vogel wordt ook eenmaal vermeld bij een 39-jarige man (in bad, of inhaleren met enkele druppels in warm water).

6. *Allerlei* (63 vermeldingen, 5%)

Allerlei middeltjes kunnen hier worden teruggevonden: van 'even gaan rusten' (5 vermeldingen), het nemen van een relaxerend bad in warm water (7 vermeldingen), tot het gorgelen met munt-, salie-, kamille- en tijmtheeën, of met melkwei ('Molkosan', dr. Vogel) of met zout water (7 vermeldingen). Het leggen van een opengesneden ui naast het bed of op het nachtkastje wordt 34 keer vermeld door personen tussen 24 en 87 jaar. Dat dit aloude volksmiddel nog verder leeft bij jonge mensen, is niet verwonderlijk, gezien die volksremedie wordt aangeraden op sommige hedendaagse webstekken over natuurgeneeswijzen. Zo leest men op de webstek van 'Anders beter worden' o.m. de volgende raad bij verkoudheid:

Zet voor het naar bed gaan een doorgesneden ui naast het bed.

Breng een omslag met daarin een fijngehakte ui aan om de keel.

(<http://www.andersbeterworden.nl/bibliotheek/inhoud/Verkoudheid.htm>; situatie op 16/01/2005)

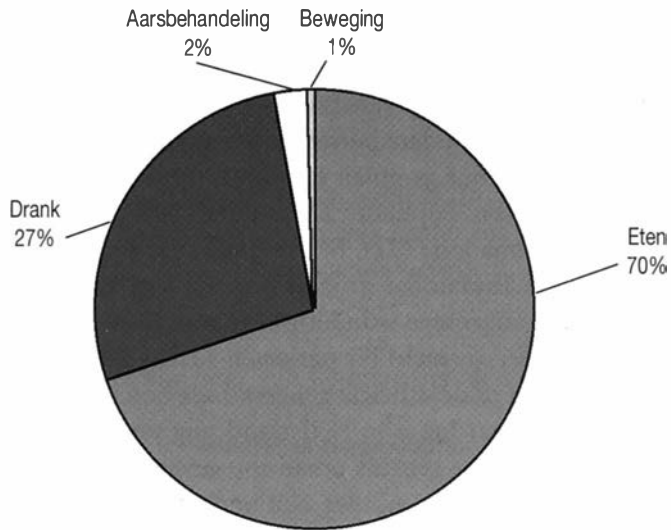
12. HARDLIJVIGHEID

Hardlijvigheid (constipatie) is de term voor een moeizame en spaarzame ontlasting ten gevolge van een functionele stoornis in het organisme, waardoor de fecaliën langer dan normaal in de dikke darm blijven en door uitdroging gaan verharderen.

1. *Eten* (1009 vermeldingen, 70%)

Het volk hecht aan bepaald voedsel veel belang. Fruit is een populair middel (578 vermeldingen), vooral - al dan niet droge - pruimen (272 vermeldingen bij personen tussen 21 en 87 jaar), citrusvruchten -

Middeltjes tegen constipatie



vooral sinaasappels - (78 vermeldingen bij personen tussen 20 en 75 jaar), appels (40 vermeldingen bij personen tussen 19 en 84 jaar), kiwi's (39 vermeldingen bij personen tussen 19 en 82 jaar), vijgen (29 vermeldingen bij personen tussen 26 en 87 jaar), en in mindere mate ook andere fruitsoorten: peren (14 x), bananen (12 x), walnoten (7 x), dadels (8 x), rozijnen (4 x), perziken (5 x), druiven (2 x), en merkwaardig genoeg kweeperengelei (2 x) dat nochtans een typisch anti-buikloopmiddel is (zie hoger, onder: Buikloop). Naast fruit wordt, in mindere mate weliswaar, ook belang gehecht aan bepaalde groenten: rauwe groenten (algemeen, 13 x), rauwe of gestoofde rabarber (23 x), stekelbessen (2 x) en wortelen (2 x). Het eten van lijnzaad (vlaszaadjes) is een echt volksmiddel (92 vermeldingen bij personen tussen 22 en 87 jaar) dat de darmgang slijmerig maakt, en de stoelgang dus meer doet schuiven. Ook de inname van vezels (bruin brood, muesli, granen, (Kellogs Albran enzovoort) is erg in trek: 120 vermeldingen bij personen tussen 19 en 88 jaar. Dit is geen klassiek volksmiddel. Blijkbaar werpen de campagnes voor een gezonde, vezelrijke voeding (goed voor de darmperistaltiek) hun vruchten af. Peperkoek eten als middel tegen constipatie wordt ook geregeld gedaan (46 vermeldingen bij personen tussen 23 en 87 jaar).

2. *Drank* (392 vermeldingen, 27%)

Het drinken van allerlei kruidentheeen wordt veel geregistreerd: 95 keer, vaak ongedefinieerde, commerciële kruidenmengsels. Senna-bladeren en -peulen scoren (20 keer bij personen tussen 20 en 91 jaar), gekend omwille van hun milde, laxerende werking. Purgerende vuil-boombastthee scoort 3 keer. Het drinken van veel water wordt veel

genoteerd: 77 keer [koud (10 x); lauw (41 x); warm (8 x); niet beschreven (18 x)], bij personen tussen 19 en 84 jaar. Ook allerlei fruitsappen scoren goed: 61 keer bij personen tussen 21 en 84 jaar. Sinaasappelsap is veruit het meest genoteerde van de gespecificeerde fruitsappen (30 x). Drinken van een oplossing van Engels zout (magnesiumsulfaat) wordt 21 keer vermeld bij oudere personen (tussen 44 en 88 jaar). Een lepel olie innemen blijkt ook populair te zijn: 86 vermeldingen bij personen tussen 26 en 86 jaar. Populair zijn: olijfolie (29 x), slaolie (19 x), ricinusolie (11 x), lijnzaadolie (7x). Merkwaardig en volgens sommigen gevaarlijk is het inwendige gebruik van de erg controversiële 'haarlemmerolie', een 'algemeen wondermiddel' van kruiden, terebint-holie en zwavel (5 keer vermeld bij personen tussen 23 en 64 jaar). Haarlemmerolie wordt in de officiële geneeskunde beschouwd als een kwakzalversproduct, maar het is in Nederland nog steeds een gekend volksmiddel. Het inwendige gebruik ervan zou gevaarlijk kunnen zijn. In Vlaanderen is het product minder vlot verkrijgbaar, ook minder bekend.

3. Aarsbehandeling (35 vermeldingen, 2%)

Het inbrengen van zetpillen is populair: 16 vermeldingen (8 keer glycerinezetpillen, 7 sunlightzeep- zetpillen, 1 vetkaarsje) bij personen tussen 35 en 84 jaar. Met de aars over een pot zitten, gevuld met heet water, scoort 9 keer bij personen tussen 50 en 93 jaar. Uiteraard worden ook lavementen vermeld: 5 keer bij personen tussen 48 en 79 jaar.

4. Beweging (10 vermeldingen, 1%)

Bewegen, op de trappen lopen, wandelen, aan sport doen worden 10 keer vermeld als natuurlijke middelen bij personen tussen 44 en 77 jaar. Vandenbussche (1973) vermeldt dat de echte huishoudelijke middeljes tegen hardlijvigheid niet zeer talrijk zijn, en dat er meestal officinale producten worden gebruikt die ook door de officiële geneeskunde worden voorgeschreven. Het drinken van karnemelk, wortelsap, cider, cichoreikoffie vermeldt hij wel, evenals het eten van vette spijzen (spek, slaolie, bouillon enz....) om de stoelgang te bevorderen. Ook het drinken van biergist, gemengd met lauw water of bier, en het drinken, 's morgens, van zijn eigen urine of van melk waarin paardenmest is gekookt. Op een nuchtere maag een pijp tabak roken, of een glas water drinken. Elke ochtend op hetzelfde uur naar het toilet gaan. Verder het eten van honing of honingkoek (peperkoek), gebraden appels, gekookte pruimen, zuurkool, rode kool, wilde cichorei, wortelen.

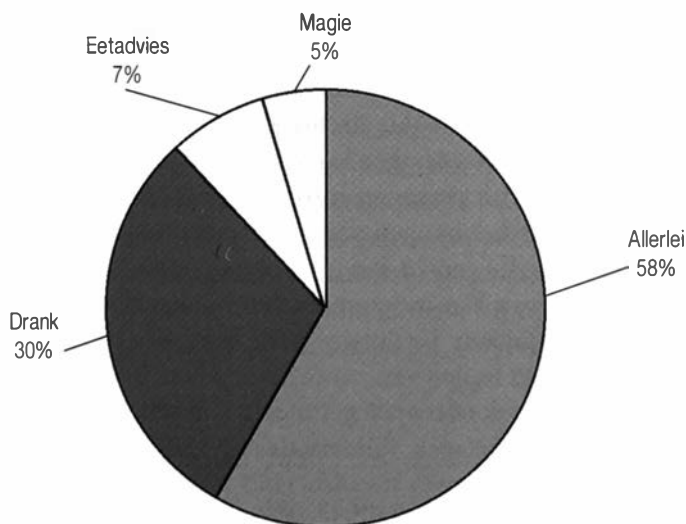
Vandenbussche (1973) noteert ook lavementen van eenvoudig water of zeepwater, of een afkooksel van zemelen. Een stukje prei werd

opgestoken in de aars. Officinale purgeermiddelen zijn o.m. aloë, rabarber, espenbladeren, vuilboombast, lijnzaad, vlozaad, Engels zout (magnesiumsulfaat, ook: bitterzout), zwavel, zoethoutpoeder.

13. NACHTMERRIE

Een nachtmerrie is een benauwdheid in de slaap met angstige dromen. De patiënt heeft de indruk onder een enorme last te bezwijken. Hij schrijft dat toe aan een wangedrocht, een boze geest of een heks, die men in de volksmond 'mare' noemt, die op hem/haar ligt en de ademhaling belemmert. Het volk noemde dat verschijnsel tot ca. midden 20ste eeuw nog: 'van de mare bereden zijn'.

Middeltjes tegen nachtmerries



1. *Allerlei* (88 vermeldingen, 58%)

Tallose tips worden gegeven om nachtmerries te voorkomen, zoals opstaan en wat rond lopen, iets lezen, tv kijken, enz. (25 vermeldingen bij personen tussen 18 en 88 jaar), geen enge verhalen lezen, horen of zien (boek, film, tv ...) voor het slapengaan (5 vermeldingen bij personen tussen 16 en 67 jaar). Seks als middel tegen nachtmerries werd door een 40- en 45- jarige man gerapporteerd.

2. *Drank* (45 vermeldingen, 30%)

Allerlei drankjes worden als probaat middel tegen nachtmerries opgegeven, vooral melk (12 vermeldingen bij personen tussen 23 en 90 jaar). Warme melk scoort zeer goed (10/12 rapporten). Alcohol wordt 5 maal vermeld bij personen tussen 19 en 54 jaar. Verder rapporteert men allerlei kruidentheeën, waaronder citroenmelissethee (6 vermeldingen).

dingen bij personen tussen 48 en 62 jaar), kamillethee (5 vermeldingen bij personen tussen 19 en 63 jaar), Sint-Janskruidthee (2 vermeldingen bij personen van 35 en 38 jaar), bachbloesemdruppels in water (3 vermeldingen bij personen tussen 19 en 40 jaar).

Vandenbussche (1973) schrijft dat nachtmerries door het volk worden bestreden door het drinken van theeën van melisse- en lindebloemen.

3. *Eetadvies* (11 vermeldingen, 7%)

Er worden een aantal voedseladviezen verstrekt: voldoende tijd laten tussen het laatste avondmaal en het slapen gaan (12 vermeldingen bij personen tussen 38 en 50 jaar); het eten van een licht avondmaal (11 vermeldingen bij personen tussen 18 en 57 jaar).

4. *Magie* (7 vermeldingen, 5%)

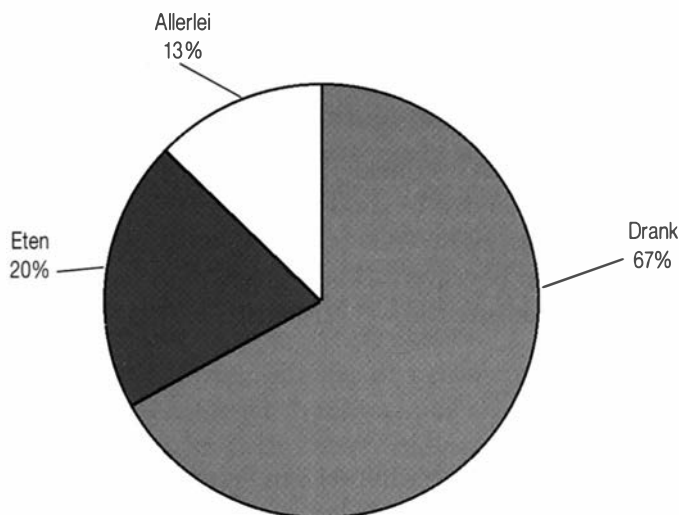
Recent zijn er in alternatieve winkels droomvangers op de markt ('dreamcatchers'), die zijn gemaakt van hout en runderpees ('sinew'). Droomvangers worden geacht al je slechte dromen op te vangen en de goede dromen elke nacht weer op je los te laten. In deze enquête worden ze 5 maal vermeld bij personen tussen 20 en 25 jaar. Een andere magische handeling is het hangen van zeven hazelaarstokken boven het bed (1 vermelding bij een 28-jarige). Volgens de Keltische 'boomastrologie' zou men van een mooiere en betere wereld dromen met behulp van hazelaarstakken. Deze twee praktijken zijn typische New Age-verschijnselen. Het leggen van pantoffels op bed, in tegengestelde richting aan elkaar, is ook tweemaal genoteerd (bij een 70- en 77-jarige man, allebei uit Koekelare). Vandenbussche (1973) vermeldt dat het aantal volksmiddelen tegen nachtmerries groot zijn. Hij noteert o.a. het kruisgewijs leggen van 'holleblokken' voor het bed, om van alle kwade machten bevrijd te zijn. Ook het plaatsen van een mes met de punt omhoog zou een gekend volksmiddel zijn, evenals gewijd zout dat men ter hoogte van de schouders in de handen verborgen houdt. Allerlei bezweringsformules zijn ook door hem beschreven.

14. MOEILIK URINEREN

Moeilijk en/of pijnlijk wateren wordt veroorzaakt door een blaas- of pisbuisontsteking, of door andere oorzaken (zoals opgezwollen prostaat). De aandoening kan gepaard gaan met een brandend gevoel, krampen en druppelgewijze urinelozing.

1. *Drankjes* (328 vermeldingen, 67%)

Er wordt aangeraden veel te drinken (onbepaald: 98 vermeldingen), vooral water (144 vermeldingen bij personen tussen 29 en 83 jaar),

Middeltjes tegen moeilijk urineren

lindethee (42 vermeldingen bij personen tussen 34 en 89 jaar), kookvocht van prei/preisoep (28 vermeldingen bij personen tussen 35 en 85 jaar), brandnetelthee (18 vermeldingen bij personen tussen 24 en 89 jaar), kamillethee (17 vermeldingen bij personen tussen 24 en 83 jaar), guldenroedethee (16 vermeldingen bij personen tussen 20 en 86 jaar), moeraspiraeathee (10 vermeldingen bij personen tussen 34 en 78 jaar), berendruifthee (8 vermeldingen bij personen tussen 20 en 52 jaar).

2. Eten (98 vermeldingen, 20%)

Van alle eten dat als middel tegen urineerproblemen wordt aangewend, is vooral prei en preisoep populair: 53 vermeldingen bij personen tussen 27 en 88 jaar. Daarna volgt het eten van asperges (8 vermeldingen bij personen tussen 28 en 88 jaar).

3. Allerlei (63 vermeldingen, 13%)

Het nemen van een bad komt geregeld voor (14 vermeldingen bij personen tussen 19 en 82 jaar), alsook het warm houden van de onderbuik (12 vermeldingen bij personen tussen 36 en 54 jaar). Kompressen met een waterkruik/kersenpitkussen worden 12 maal vermeld bij personen tussen 49 en 59 jaar). De waterkraan openzetten en het water laten lopen wordt 16 keer vermeld (bij personen tussen 21 en 75 jaar). Gaan 'dienen' naar de H. Medardus te Wijtschate (1 keer bij 61-jarige) en de H. Drogo (1 keer bij een 43-jarige) zijn geneeswijzen binnen de sfeer van de kerk en het volksgeloof. Vandebussche meldt in 1973 dat de meeste volksmiddelen al bij de Ouden terug te vinden zijn. De meeste inwendige middeltjes waren anno 1973 geneeskruiden: aftrek-

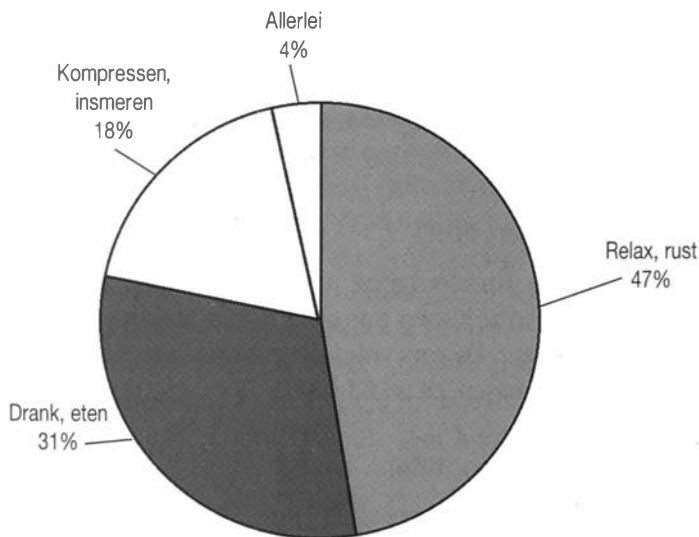
sels van slaapbollen, kersenstelen, glaskruid, kweek, berendruif, brem, jeneverbessen, lijnzaad, selder, brandnetels, hulst, wijnruit, koninginder-weiden (moerasspirea), (kauwen van) zwarte aalbessen, soep van prei, ui en asperge. Pissebedden, getrokken op wijn, waren ook bekend.

Als uitwendige middelen, vermeldt Vandenbussche: op een koude steen gaan zitten, de handen in koud water dompelen, brijomslagen van geraspte prei of een zwaluwnest in melk gekookt op de onderbuik leggen. Sommige van bovenvermelde middelen zijn nog steeds van toepassing, maar de meeste zijn wel verdwenen.

15. KOORTS

Koorts is een begeleidend verschijnsel van verschillende ziekten. De lichaamstemperatuur stijgt, de polsslag en de ademhaling versnellen, er treedt vermoeidheid op. Koude rillingen (koude koorts) kunnen optreden, alsook duizeligheid en ijlen (razende koorts).

Middeltjes tegen koorts



1. *Relax, rust* (286 vermeldingen, 47%)

Relaxen door het nemen van een bad is populair: 234 vermeldingen. Vooral een lauw bad (170 vermeldingen bij personen tussen 23 en 88 jaar) wordt veel gerapporteerd, een koud bad veel minder (42 vermeldingen bij personen tussen 18 en 75 jaar). Rusten en/slapen worden scoren 78 keer bij personen tussen 17 en 94 jaar. Uitzweten wordt 52

keer vermeld bij personen tussen 18 en 82 jaar). Warm houden scoort 16 maal (bij personen tussen 19 en 77 jaar).

2. Drank en eten (188 vermeldingen, 31%)

Veel drinken' wordt 55 maal gemeld (bij personen tussen 19 en 80 jaar). Verder allerlei drankjes, waaronder (in dalende orde van belangrijkheid): coca-cola (10 vermeldingen bij personen tussen 19 en 83 jaar, waaronder 1 maal 'light', en 1 maal zonder prik), warme melk (al dan niet met honing) (8 vermeldingen bij personen tussen 22 en 86 jaar), bouillon van gedroogde stierenpenis [5 vermeldingen bij personen tussen 70 en 85 jaar, uit Koekelare (4 x) en Leke (1 x)], citroensap/-water (5 vermeldingen bij personen tussen 25 en 76 jaar), en verder nog een tiental drankjes. Aan eten wordt blijkbaar niet zoveel belang gehecht: slechts 9 vermeldingen bij personen tussen 22 en 75 jaar.

3. Kompressen, insmeren (110 vermeldingen, 18%)

Het leggen van kompressen op hoofd, borst, hals, of buik scoort 105 keer bij personen tussen 18 en 80 jaar. Vooral koude kompressen doen het goed (99 vermeldingen). Koortsblaren smeert men soms in met azijn (1 vermelding), eau de cologne (1 vermelding), goudsbloemzalf (1 vermelding), aluin (1 vermelding) of mosterd (1 vermelding).

4. Allerlei (22 vermeldingen, 4%)

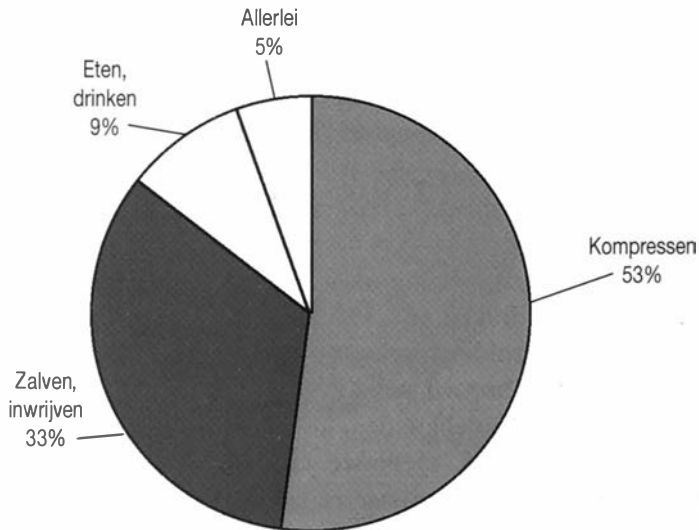
Het dragen van sokken, nat gemaakt met het sap van citroen, of Molkosan (dr. Vogel), scoren elk eenmaal; sokken met azijn 9 maal (bij personen tussen 44 en 77 jaar), sokken met water bevochtigd (4 maal bij personen tussen 48 en 62 en jaar). Vandebussche (1973) meldt dat het aantal volksmiddelen tegen koorts legio is. Vele stammen uit de Oudheid, waar de schrijvers een demonologische opvatting hadden over koorts, en een behandeling voorschreven van bezweringen, overdragen op bomen, dragen van amuletten en andere, zeer obscure methoden. Allerlei kruidenaftreksels werden (anno 1973) gedronken tegen koorts: van alsem, wilgenbast, vlierbloemen, kamille, beukenbladeren, agrimonie, lindebloemen, kweek, klein hoefblad, kersenstelen, duizendguldenkruid. Geperste citroen, appelsap waren ook bekende drankjes, evenals gerstewater, poeder van muskaatnoot, wortels van madeliefjes getrokken op jenever, en poeder van gebraden aardwormen. Als uitwendige volksmiddelen kende men het leggen van een rodekoolblad op het voorhoofd, het binden van prikkelende stoffen op de polsen (mosterd, azijn, geraspte look). Spinnen werden fijngewreven, op een doekje gelegd, en dan gebonden op het voorhoofd, de slapen of de polsen. Ook het nemen van een voetbad in runderdrek werd genoteerd.

Koorts werd ook overgedragen of afgebonden door een kousenband van de zieke persoon aan een (genees- of fetisj)boom te binden, of aan het traliewerk van een kapelletje, en daarna vlug weg te lopen, zonder om te kijken. Koorts werd ook geacht te kunnen worden overgedragen op dieren. Kippen of duiven werden dan levend opengesneden, en aan de voeten of op het hoofd gelegd bij tyfus, hersenvliesontsteking, en tal van andere kwaadaardige ziekten die gepaard gaan met koorts. Het vermeende 'venijn' zou dan door die dieren worden uitgetrokken. Het plaatsen op het lichaam van een zakje met een pad of een kikker erin, zou dezelfde werking gehad hebben. Amuletten werden eveneens aangewend tegen koorts, o.m. een spin, ingesloten tussen twee notendoppen, en op de maagstreek gelegd, en het dragen van twee mollenpootjes.

16. ZWEREN

Een zweer of ulcus ontstaat door weefselbeschadiging van de huid of van slijmvliezen. Een zweer kan ontstaan door infectie van een wond. Langdurige ontstekingen, stoornissen in de bloedvoorziening en kwaadaardige tumoren kunnen gepaard gaan met zweervorming. Langdurige behandeling en goede hygiëne zijn (dikwijls) noodzakelijk om alsnog genezing te verkrijgen.

Middeltjes tegen zweren



1. *Kompressen* (163 vermeldingen, 53%)

Kompressen en pleisters zijn in trek als middel tegen zweren: 163 vermeldingen bij personen tussen 40 en 89 jaar. Een 45-tal verschillende recepten zijn genoteerd. Kompressen met gekneusde preibladeren

worden 28 keer vermeld bij personen tussen 44 en 89 jaar. Daarna volgen (al dan niet warme) kompressen met lijnzaadmeel (28 vermeldingen bij personen tussen 52 en 84 jaar), kleipleisters (9 vermeldingen bij personen tussen 31 en 61 jaar), kompressen met koolbladeren (6 vermeldingen bij personen tussen 44 en 73 jaar) en kompressen met koemest (5 vermeldingen bij personen tussen 43 en 81 jaar).

2. Zalven, inwrijven (102 vermeldingen)

Inwrijven met allerlei zaken is populair, vooral met zalven (38 vermeldingen bij personen tussen 32 en 85 jaar), met zeep (bruine, zwarte, 'sunlight'-zeep: 11 vermeldingen bij personen tussen 43 en 81 jaar), met talkpoeder (3 vermeldingen bij personen tussen 29 en 52 jaar), eau de cologne (3 vermeldingen bij personen tussen 42 en 52 jaar) enzovoort. Van de genoteerde zalven wordt vooral de goudsbloemzalf (calendulazalf) gebruikt (15 vermeldingen bij personen tussen 28 en 54 jaar), naast 'zwarte zalf' (= kamferzalf?, = Iodex?) (11 vermeldingen bij personen tussen 32 en 78 jaar).

3. Eten, drinken (28 vermeldingen, 9%)

Het eten van gist of het opzuigen van gistpastilles is een remedie die nog af en toe wordt toegepast (10 vermeldingen bij personen tussen 40 en 86 jaar). Zwavel(bloem) wordt soms ook nog ingenomen (3 vermeldingen bij personen tussen 78 en 83 jaar), naast andere producten als kool, molsla, Oost-Indische kers, peterselie, rapen, spruiten. Als drankjes worden een aftreksel van brandnetel (2 vermeldingen), linde (1 vermelding), notelaarbladeren (1 vermelding) genoteerd.

4. Allerlei (13 vermeldingen, 5%)

Op bedevaart gaan scoort 6 keer bij personen tussen 53 en 84 jaar: een verroeste nagel over de zweer wrijven en daarna naar het kapelletje te Esdonk gaan (53 jaar); gaan dienen naar de kapel van Sint-Job te Heule (47, 62 en 87 jaar); gaan dienen naar de kapel van de H. Katharina te Pervijze (84 jaar); gaan dienen naar het Kelderke Gods te Kortrijk (84 jaar). Vandenbussche schreef in 1973 dat alle gangbare remedies tegen ontstekingen ook tegen zweren werden aangewend. Als inwendige middelen gaf hij op: aftreksels van grote klis, vijgen, biergist, zwavel (gemengd met wijnsteen), schraapsel van een tinnen lepel, en poeder van gedroogde aardwormen. Als uitwendige middelen vermeldde hij: brijomslagen van lijnzaadmeel (vlasmeel), wortels van dovenetels, muur, hondsdrif, een eierdooier, het opleggen van een vijg, van een koolblad, of van een weegbreeblad op een zweer, het instrijken met groene zeep. Bekende volksmiddelen waren ook het binden van een opengesneden kikker op de zweer, en het opleggen van warme mensen- of dierenfecaliën. Het dragen van amuletten werd in

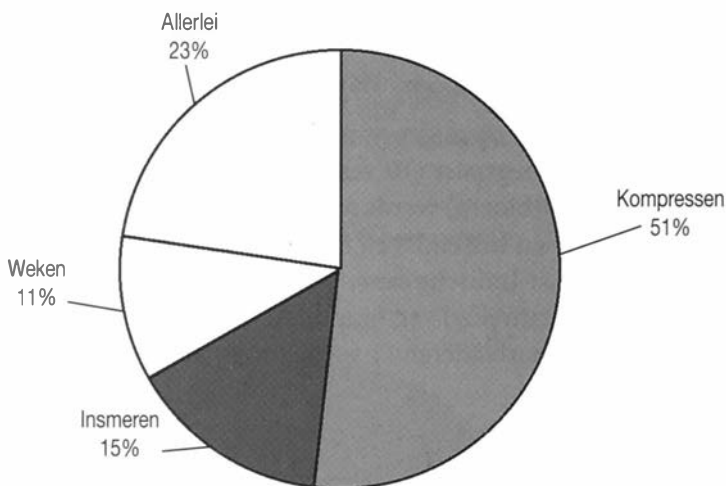
1973 ook nog gerapporteerd: een stukje muskaatnoot, een gevonden of gestolen aardappel, een stukje wortel van een brandnetel of van de grote klis, een stuk paardenhoef.

Volgens Vandenbussche bestonden er anno 1973 nog een hele reeks bezweringsformulieren om zweren af te lezen.

17. LIKDOORNS ('EKSTEROGEN')

De likdoorn is een kleine, ronde, verhoornde verharding van de huid, met een punt die naar binnen gekeerd is. Hij komt vooral op plaatsen aan tenen, waar de schoenen wat knellen. Likdoorns verschillen van eelt, die geen wortel (punt) hebben.

Middeltjes tegen eksterogen



1. Kompressen/pleisters (53 vermeldingen, 51%)

Erg in trek zijn de pleisters 'Groene Duivel' (16 vermeldingen bij personen tussen 23 en 80 jaar), een populair handelspreparaat. Daarnaast, en in dalende volgorde van voorkomen, worden vermeld: kompressen/pleisters met zeep (bruine -, zwarte -, 'sunlight'-) (8 vermeldingen bij personen tussen 56 en 79 jaar), knoflook (6 vermeldingen bij personen tussen 22 en 69 jaar), ui (4 vermeldingen bij personen tussen 71 en 80 jaar), gekneusde klimopbladeren (4 vermeldingen bij personen tussen 30 en 70 jaar), soda (4 vermeldingen bij personen tussen 57 en 90 jaar), propolis (sic) (3 vermeldingen bij personen tussen 41 en 76 jaar), opengesneden rozijnen (3 vermeldingen bij personen tussen 28 en 58 jaar), citroen (2 vermeldingen bij personen tussen 66 en 76 jaar) enzovoort.

2. Insmeren (15 vermeldingen, 11%)

Men wrijft allerlei vloeistoffen aan de likdoorn, gaande van wijwater, zilvernitraat, bleekwater (eau-de-javel), melkwei, arnicatinctuur, sap van muurpeper, goudbloem, paardenbloem, talk (alle 1 vermelding), maar vooral sap van stinkende gouwe (6 vermeldingen bij personen tussen 49 en 84 jaar).

3. Weken (11 vermeldingen, 11%)

Likdoorns worden ook geregeld geweekt in warm water (4 vermeldingen bij personen tussen 53 en 79 jaar), zout water (3 vermeldingen bij personen tussen 49 en 70 jaar), eau-de-javelwater (2 vermeldingen bij personen van 53 en 63 jaar), zeepwater (2 vermeldingen bij personen van 67 en 77 jaar).

4. Allerlei (23 vermeldingen, 23%)

Eksterogen worden ook geweekt, en dan uitgesneden, afgepeld, en met een puimsteen bewerkt (11 vermeldingen bij personen tussen 53 en 83 jaar). De volksremedies tegen likdoorns, beschreven door Vandebussche in 1973, gelijken op die tegen wratten. Men trachtte eerst de likdoorn te verweken en daarna de punt te verwijderen. Na het afsnijden van de hoornlaag, werden de volgende weekmiddelen gebruikt: drop, gestampte look, ui of look, sap van stinkende gouwe, klimopblaadjes in azijn geweekt, groene zeep, kopersulfaat in poeder in twee lapjes. Maria Treben (1980, 1991) raadt o.m. aan een propje vochtige watten op de likdoorn te leggen. Na drie dagen zou dat vanzelf verdwenen zijn, of kan het tenminste pijnloos weggehaald worden.

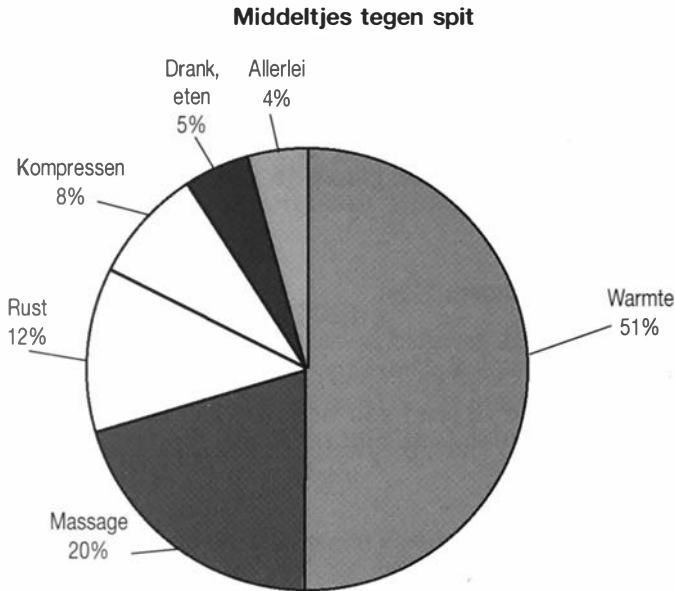
Volgens Mellie Uydert (1972) kan men een likdoorn verwijderen door er wat sap van knoflook of van zonnedauw op te druppelen, door er een gekneusd en in azijn geweekt klimopblad, preiblad, of uirok op te binden, ofwel een koolblad of een lapje met posteleinsap.

18. SPIT, RUGKLACHTEN

Spit is een plotseling optredende, lang aanhoudende en pijnlijke kramp die bij een bepaalde beweging in de lendenspieren optreedt, meestal aan één zijde. Spit treedt op bij het leveren van een te grote inspanning om een gewicht op te heffen, of bij het lang voorwaarts staan.

1. Warmte toedienen (109 vermeldingen, 51%)

Populair is het toedienen van warmte op een of andere manier, zoals het warm houden van de pijnlijke plek (34 vermeldingen bij personen tussen 30 en 82 jaar, waarvan 19 vermeldingen voor kersenpitkussent-



jes bij personen tussen 30 en 78 jaar), het bedekken met thermogene watten (25 vermeldingen bij personen tussen 52 en 83 jaar), het nemen van een warm bad (9 vermeldingen bij personen tussen 21 en 71 jaar). Warmtekompresen worden ook toegediend (zie onder kompressen).

2. Massage (41 vermeldingen, 20%)

Masseren met verwarmende balsems ('Algipan', tijgerbalsem, enz...) worden 9 keer vermeld bij personen tussen 28 en 66 jaar. Verder masseert men de rug nog met allerlei tincturen en olies (arnicatinctuur, eau de cologne, eucalyptusolie, muntolie, sparrenolie, Sint-Jansolie, terpentijnolie, lavendelolie, kamperfoeliespiritus...)

3. Rust (25 vermeldingen, 12%)

Rusten wordt logischerwijze vaak toegepast (25 vermeldingen bij personen tussen 24 en 72 jaar). Aan bepaalde dierenhuiden wordt wel een therapeutische waarde gehecht: kattenvel (5 vermeldingen bij personen tussen 65 tot 83 jaar), geitenvel (1 vermelding bij een oude persoon), lamsvle (1 vermelding bij dezelfde oude persoon), of schapevel (1 vermelding bij een persoon van 75 jaar). Op tennisballen gaan liggen wordt gerapporteerd door een 35-jarige man.

4. Kompressen (17 vermeldingen, 8%)

Allerlei kompressen worden op de pijnlijke plaats gelegd, o.m. van lijnzaad (2 vermeldingen), groene klei (1 vermelding), leem (1 vermelding), groene kool (1 vermelding), smeerworteltinctuur (1 vermelding). Warmtekompresen worden ook toegediend (6 vermeldingen bij personen tussen 19 en 84 jaar).

5. Drank/eten (10 vermeldingen, 5%)

Een aantal aftreksels worden gedronken bij spit: duizendblad, engelwortel en valkruid (1 vermelding door eenzelfde persoon, een 70-jarige), akkerpaardenstaart (vermelding door een 62-jarige), aalbessen (1 vermelding door een 77-jarige), druppels van ether (1/4) en terpentijnspiritus (1/4) (1 vermelding door persoon van 28 jaar). Er worden ook eetadviezen gegeven i.v.m. spit: geen selder of spinazie eten (1 vermelding door een 70-jarige), eten van gedroogde mierikswortel (1 vermelding door een 78-jarige).

6. Allerlei (9 vermeldingen, 4%)

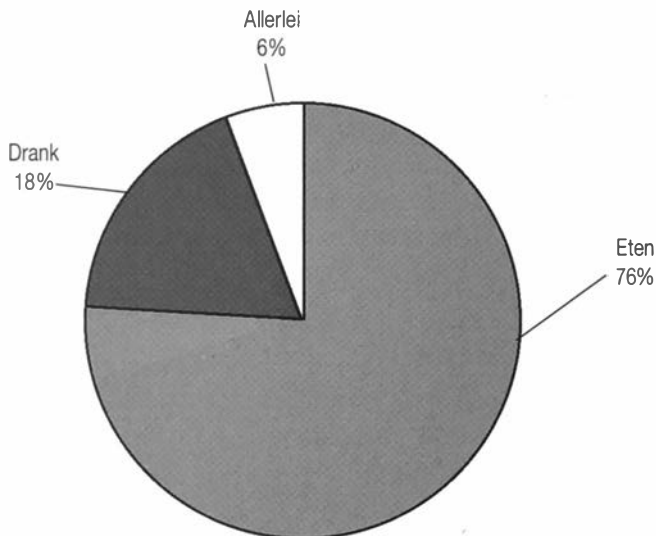
Magische praktijken worden nog toegepast: het dragen van een (paarden?-)kastanje in de broekzak (4 vermeldingen bij personen tussen 43 tot 72 jaar). Vandenbussche gaf in 1973 de volgende volksremedies op tegen spit: gaan liggen en het spit uittrappen; palingvellen om de lenden binden; een wollen doek op de pijnlijke plaats leggen en er met een warm strijkijzer over gaan; de huid prikkelen met brandnetels; de rug instrijken met kamferspiritus, opodeldochbalsem, groene olie, terpentijnolie. De inwendige volksmiddelen gebruikt tegen reuma waren ook van toepassing bij de bestrijding van spit: Haarlemmerolie, aftreksels van zweetverwekkende-, waterdrijvende- en bloedzuiverende kruiden (o.a. lindebloemen, vlierbloesem, bernagie, koningin-der-velden (= moerasspirea), beukenbladeren, wortels van de grote klis, viooltjeskruid, jeneverbessen), eten van rauwe prei, selderij en aardbeien.

19. ONVERMOGEN, IMPOTENTIE

Onvermogen of impotentie is het gebrek aan vermogen om een erectie te krijgen en zaad te ejaculeren. De oorzaken hiervoor kunnen zowel van psychische als van fysische aard zijn. Onvruchtbaarheid is een totaal ander begrip.

1. Eten (193 vermeldingen, 76%)

Een rist van voedingsmiddelen worden gegeten om een erectie te kunnen krijgen. Vallen op: selderij (58 vermeldingen bij personen tussen 33 en 88 jaar), oesters (34 vermeldingen bij personen tussen 19 en 58 jaar), chocolade (25 vermeldingen bij personen tussen 19 en 42 jaar, en één van 65 jaar). Daarnaast komt heel wat ander voedsel in aanmerking, o.m. venkel (8 vermeldingen bij personen tussen 36 en 78 jaar), gember (6 vermeldingen bij personen tussen 24 en 55 jaar), asperges (5 vermeldingen bij personen tussen 41 en 79 jaar), peterselie (3 vermeldingen bij personen tussen 24 en 49 jaar)...

Middeltjes tegen onvermogen**2. Drank** (46 vermeldingen, 18%)

Alcoholische dranken zoals wijn, cognac, champagne, pastis scoren 18 maal. Vooral champagne wordt geapprecieerd als (vermeend) afrodisiacum (10 vermeldingen bij personen tussen 20 en 58 jaar), gevolgd door wijn (5 vermeldingen bij personen tussen 28 en 57 jaar). Theeën worden een stuk minder gerapporteerd: 6 vermeldingen voor kamillethee (1 x), roosolie (1 x), oranjebloesemthee (1 x), paardenbloemthee (1 x). Men vermeldt ook dat men geen gini of bitter lemon mag drinken (elk één keer), soft drinks die allebei wat kinine bevatten.

3. Allerlei (15 vermeldingen, 6%)

De bekend in de oren klinkende 'Spaanse vlieg' wordt 4 maal vermeld bij personen tussen 26 en 59 jaar. Dit middel is niets anders dan het gedroogde en vermalen lichaam van een kleine, smaragdgroene kever (*Cantharis vesicatoria*, 15-22 mm lang en 5-8 mm breed), die een stof (cantharidine) bevat die bij kleine hoeveelheden al dodelijk kan zijn. Al van in de Oudheid wordt het gebruikt als medicijn om urine af te drijven en als afrodisiacum. Hippocrates vermeldde al het seksstimulerende gebruik ervan. Onderzoek heeft echter aangetoond dat Spaanse vlieg geen seksuele effecten geeft. Ondanks deze resultaten, speelt de erotische industrie handig in op deze mythe. Het roken van marihuana wordt 3 maal vermeld bij personen van 19, 20 en 31 jaar. Elkkaar masseren, al dan niet met lavendelolie, wordt eveneens 3 keer vermeld, bij personen tussen 24 en 40 jaar.

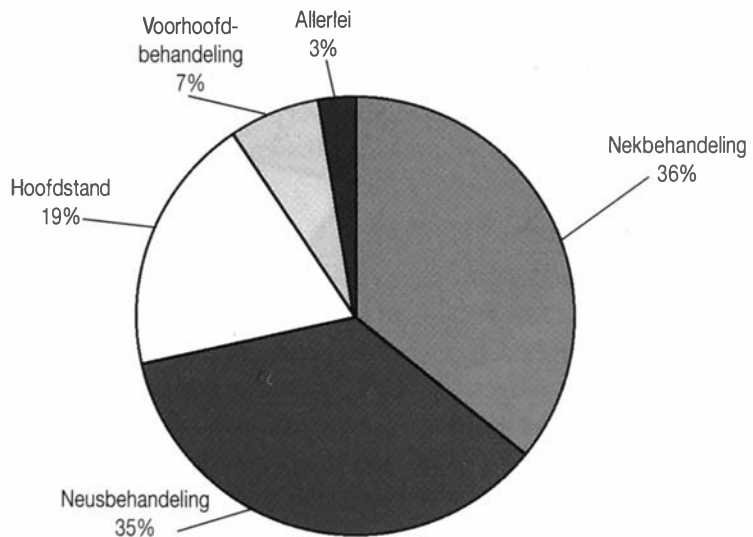
Vandenbussche vermeldt in 1973 dat van oudsher de mannetjesorchis (*Orchis mascula* L., vandaar de naam) wordt toegepast tegen impoten-

tie. Volgende voedingsmiddelen waren toen ook aangeprezen als volksafrodisiacum: ui, radijs, mosterd, zeevis, oesters, kreeft, selderij, asperge, en vooral eieren en hersenen.

20. NEUSBLOEDING

Neusbloedingen kunnen optreden bij aderverkalking, bloedarmoede, ontsteking en gezwellen in de neus, verwonding, menstruatiestoornissen, natuurlijke neiging tot bloeden.

Middeltjes tegen neusbloeding



1. Nekbehandeling (376 vermeldingen, 36%)

Erg populair blijkt het leggen van een koud voorwerp (zoals een lepel, sleutel, geldstuk, ijsblokje, nat doekje, blikje...) in de nek: 372 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar. In enkele uitzonderlijke gevallen wordt een ui, kruiden of een rode halsdoek op de nek gelegd.

2. Neusbehandeling (373 vermeldingen, 35%)

De neus wordt vaak op de één of andere manier behandeld om het neusbloeden te stoppen. Het vaakst worden de neusgaten dicht geknepen (120 vermeldingen bij personen tussen 21 en 77 jaar). Het leggen van een nat washandje/doekje of wat ijsblokjes op de neus is ook erg in trek: 115 vermeldingen bij personen tussen 27 en 71 jaar. Ook het stoppen van wattenpropjes in het bloedende neusgat wordt geregeld genoteerd: 88 vermeldingen bij personen tussen 22 en 74 jaar. Soms doet men op de wattenprop iets bij: aluinoplossing (1 vermelding), citroensap (2 vermeldingen), waterstofperoxide (2 vermeldingen). De

neus wordt soms gespoeld met koud water (11 vermeldingen bij personen tussen 29 en 68 jaar).

3. Hoofdstand (203 vermeldingen, 19%)

Aan de stand van het hoofd wordt ook veel aandacht besteed: het hoofd wordt achterover gebogen (121 vermeldingen bij personen tussen 23 en 89 jaar). Volgens sommigen echter mag men nooit het hoofd achterover buigen (10 vermeldingen bij personen tussen 22 en 65 jaar), wel recht houden (12 vermeldingen bij personen tussen 18 en 45 jaar) of naar voren buigen (59 vermeldingen bij personen tussen 24 en 79 jaar).

4. Voorhoofdbehandeling (69 vermeldingen, 7%)

Op het voorhoofd wordt een koud voorwerp (koude doek, geldstuk ...) gelegd: 68 vermeldingen bij personen tussen 20 en 87 jaar).

5. Allerlei (30 vermeldingen, 3%)

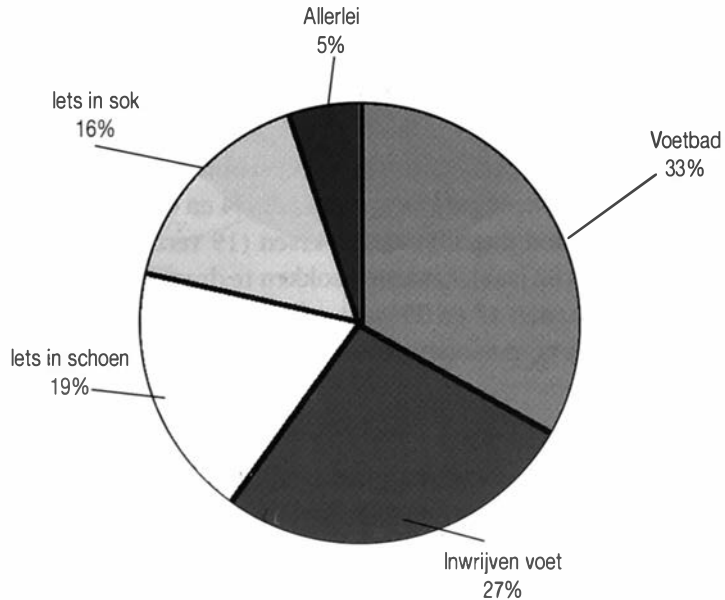
Een arm wordt omhoog gehouden (10 vermeldingen bij personen tussen 22 en 87 jaar). Over welke arm het precies gaat is men het blijkbaar niet eens: sommigen zeggen de arm aan de kant van het bloedend neusgat, die aan de tegengestelde kant, de beide armen... Er werden nog ook enkele magische middelen genoteerd, zoals gezegd worden tijdens de H. Bloedprocessie te Brugge (1 vermelding bij een 64-jarige), het drinken van een glas water met een lepel erin (1 vermelding bij een 65-jarige), het binden van een elastiekje rond de pink aan de tegenovergestelde kant van de bloedende neus (1 vermelding bij een 62-jarige), met de duim duwen op de pink aan de tegenovergestelde kant van de bloeding (1 vermelding bij een 41-jarige), polsen onder koud water houden (8 vermeldingen bij personen tussen 19 en 82 jaar). Vandenbussche beschreef in 1973 allerlei middeltjes die een lokale samentrekking van de bloedvaten kunnen teweegbrengen. Hij noteerde o.m. het opsnuiven van koud water (al dan niet met wat aluin erin opgelost), van tot poeder fijn gewreven weegbreeblad, duizendblad, herderstasje, peterselie. Ook het in de neus stoppen van een stukje lijnwaad, doordrenkt met azijn of eiwit, het leggen van omslagen van koud water op de neusrug, het in de neus stoppen van een spinnenweb, het toedrukken van het bloedend neusgat met de vinger. Als andere 'middelen' beschreef de auteur: het leggen van koude omslagen, opengesneden ui, een koude sleutel of een strijkijzer in de nek; achteroverliggen en de armen boven het hoofd uitstrekken; de handen in koud water steken; op papier kauwen of een stukje krijt of ijs onder de tong plaatsen; een rode draad om de pink of om de hals binden; varkensmest onder de neus houden. Er bestonden ook allerlei bezweringsformules tegen neusbloeden.

21. ZWEETVOETEN

Zweetvoeten en -handen worden zo genoemd, omdat ze overmatig zweet afscheiden.

1. Een voetbad nemen (148 vermeldingen, 33%)

Middeltjes tegen zweetvoeten



Voetbaden worden klaargemaakt met een waaier van ingrediënten erin, gaande van formol, kamfer, planten [o.m. algen (3x), heermoes (1x), hooi (1x), hooibloemen (1x), jasmijn (1x), kamille (2x), kleefkruid (1x), lavendel (3x), munt (2x), rozemarijn (1x), salie (2x), tijm (1x)], zure melk, kookvocht van mosselen... Het vaakst komt echter het 'dagelijks nemen van een voetbad en het wassen van de voeten' voor (50 vermeldingen bij personen tussen 36 en 76 jaar), gevolgd door een voetbad met zout (26 vermeldingen bij personen tussen 22 en 80 jaar), een voetbad met koud water (19 vermeldingen bij personen tussen 18 en 80 jaar), een voetbad afwisselend in koud en warm water (14 vermeldingen bij personen tussen 33 en 84 jaar), een voetbad met soda (natriumbicarbonaat, 5 vermeldingen bij personen tussen 52 en 72 jaar),

2. Voeten inwrijven (119 vermeldingen, 27%)

Voeten worden in gewreven met allerlei producten [o.m. alcohol, 1x, bloem, 1x, eau de cologne (2x), formol (1x), kamferolie (1x), aluinsteen (2x), kruidenzalf (3x), muntcrème (2x), parfum (1x), saliezalf (1x)...]. Het populairst van al is het inwrijven met talk: 100 vermeldingen bij personen tussen 23 en 86 jaar.

3. Iets in de schoenen steken (83 vermeldingen, 19%)

Het vaakst van al worden boorzuurschilfers in de schoenen gestoken (36 vermeldingen bij personen tussen 20 en 72 jaar). Er wordt aangeraden leren schoenen te dragen (9 vermeldingen bij personen tussen 20 en 46 jaar); er wordt wat talk in de schoenen gestrooid (8 vermeldingen bij personen tussen 23 en 61 jaar), of men draagt sandalen in plaats van gesloten schoenen (5 vermeldingen bij personen tussen 16 en 54 jaar).

4. Iets in de sokken steken (70 vermeldingen, 16%)

Ook worden allerlei producten in de sokken gestrooid, zoals aardappelbloem (1x), uischilfers (1x), azijn (1x), zeepschilfers (1x), en vooral boorzuurschilfers (14 keer bij personen tussen 34 en 66 jaar). Verder raadt men aan de sokken dagelijks te verversen (19 vermeldingen bij personen tussen 19 en 82 jaar), katoenen sokken te dragen (14 vermeldingen bij personen tussen 17 en 55 jaar), ofwel wollen sokken te dragen (13 vermeldingen bij personen tussen 38 en 80 jaar).

5. Allerlei (24 vermeldingen, 5%)

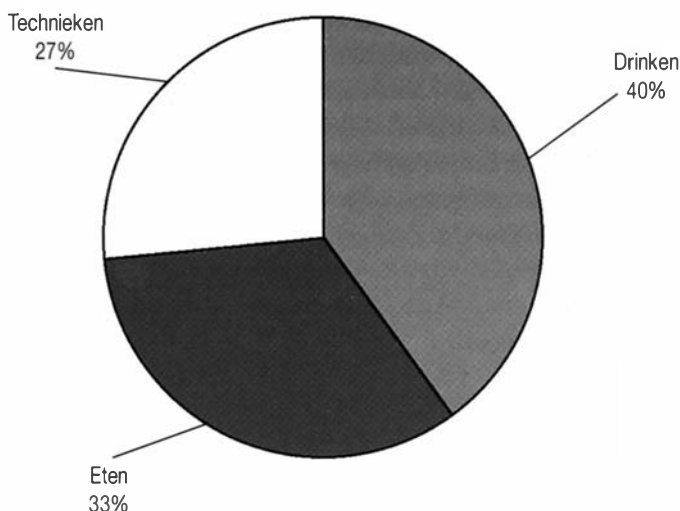
Het lopen op bedauwd gras (het zogeheten 'dauwtrappen') wordt 22 keer vermeld bij personen tussen 53 en 57 jaar. Vandenbussche vermeldde in 1973 de volgende volksremedies: het nemen van koude voetbaden waaraan een weinig aluin (aluminiumsulfaat) of afkooksel van wilde tijm zijn toegevoegd; de voeten voor het slapen gaan inwrijven met eau de cologne of een Burowoplossing; sokken of kousen instrijken met zeep, of de binnenkant ervan bestrooien met talk of poeder van eikenbast. Als magische middelen werden vermeld: blauwe, linnen kousen dragen; een kikker enige tijd in de hand houden, of in de hand doodrukken.

22. WORMEN

Verschillende soorten wormen komen voor bij de mens:

- * gewone lintworm (*Taenia saginata*)
- * aarsmaden (*Oxyuris vermicularis*), vooral bij kinderen
- * spoelwormen (*Ascaris lumbricoides*), een groep rondwormen

Wormen spreken tot de verbeelding van de mensen. Ze hebben er vaak een afkeer van. Tal van geestelijke en lichamelijke kwalen worden door het volk toegeschreven aan wormen. Voor nagenoeg alle volksremedies geldt dat men de wormmiddelen 's morgens nuchter moet innemen, omdat dan de wormen met de kop omhoog zitten om hun ontbijt te kunnen ontvangen.

Middeltjes tegen wormen**1. Drinken** (6 vermeldingen, 40%)

De volgende drankjes werden genoteerd: melk (2 vermeldingen bij personen van 43 en 46 jaar), olie (1 vermelding), yoghurt (1 vermelding) en wortelsap (1 vermelding).

2. Eten (5 vermeldingen, 33%)

Tegen wormen wordt papaja gegeten (2 vermeldingen bij personen van 46 en 52 jaar), knoflook (1 vermelding), rauwe wortelen (1 vermelding) en pitten van pompoenen (1 vermelding, tegen lintwormen)

3. Technieken (4 vermeldingen, 27%)

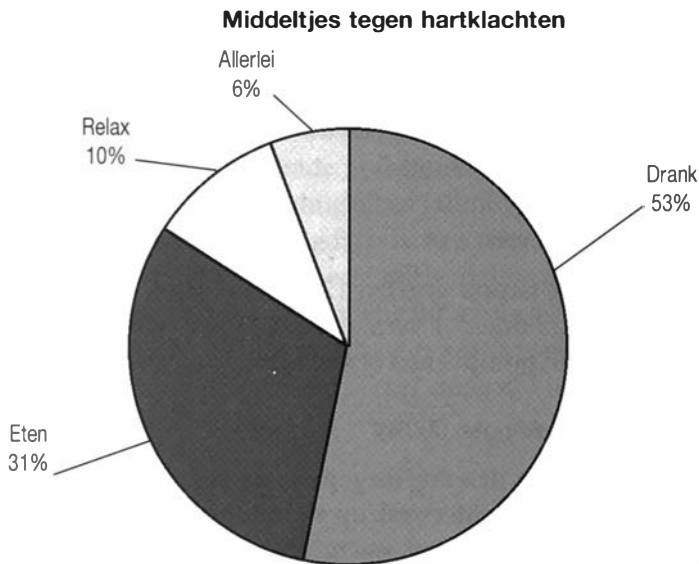
Bepaalde 'technieken' worden nog toegepast om wormen af te drijven. Zo zit men met een bloot achterwerk op een emmer met heet water (1 vermelding) of op een potje met warm zout water (1 vermelding), houdt men zijn open mond boven hete melk (1 vermelding), of draagt men een zakje kamfer rond de hals (1 vermelding).

Vandenbussche vermeldde in 1973 dat er talloze volksmiddelen bestaan tegen wormen. Veel toegepast waren de volgende inwendige middelen: boerenwormkruid, geraspte peen (wortelen) of het sap ervan, knoflooktenen of knoflook in melk gekookt, het nuchter drinken van een borrel jenever, het drinken van een glas verschaalde wijn, het eten van zuurkool, het drinken van wijn waarin een rode kool werd getrokken, het eten van haring met veel ajuin, het drinken van een aftreksel van sleutelbloem, het innemen van ossengal, het innemen van gedroogde aardwormen in poedervorm als homeopathisch

middel. Als uitwendige middelen geeft Vandenbussche: het leggen van omslagen met geraspte look op de navel (want wormen zouden langs de navel komen ademen), lavementen met melk waarin look werd gekookt (tegen aarsmaden), innemen van pitten van meloen, komkommer of pompoen (tegen lintwormen). Kaas, pekelharing en ui zouden de lintwormen uitdrijven. Men zat ook op een pot met melk, na een dagje vasten (de lintworm lust immers melk). Kinderen droegen amuletten met aardwormen of look. Er bestonden ook verschillende formules om wormen te bezweren ('af te lezen').

23. HARTKLACHTEN

Onder de bijzonder vage noemer 'hartklachten' verstaat het volk een wijde waaier van hart- en vaatziekten, als hartkramp, hartzwakte, hartkloppingen, hoge- en lage bloeddruk, enz... In de enquêtes werd met opzet geen onderscheid gemaakt tussen al die ziekten, omdat ze door het volk toch vaak door elkaar worden gehaald.



1. *Drank* (158 vermeldingen, 53%)

Allerlei theeën worden genoteerd, vooral van meidoorn (42 vermeldingen bij personen tussen 25 en 85 jaar), valeriaan (8 vermeldingen bij personen tussen 46 en 63 jaar), hartgespan (5 vermeldingen bij personen tussen 49 en 79 jaar), tussenschotten van walnoten (4 vermeldingen bij personen tussen 41 en 68 jaar), passiebloem (3 vermeldingen bij personen tussen 25 en 62 jaar), vingerhoedskruid (3 vermeldingen bij personen tussen 25 en 55 jaar), citroenmelisse (3 vermeldingen bij personen tussen 50 en 70 jaar), en van tal van andere planten [zuringwortels (1 x) brandnetels (2 x), oranjebloesem (2 x),

pepermunt (2 x), stinkende gouwe (2 x), duizendblad (1 x), herderstasje (1 x), ijzerhard (1 x), kamperfoelie (1 x), lavendel (1 x), lievevrouwbedstro (1 x), lindebloesem (1 x), look (1 x), maretak (2 x), notenbladeren (1 x), paardenbloem (1 x), rozemarijn (1 x), Sint-Janskruid (1 x), venkel (1 x), viooltjes (1 x), zeepkruid (1 x)]. Ook de moderne variant van kruidenthee - tincturen - wordt hier genoteerd: tinctuur van meidoorn (3 vermeldingen bij personen tussen 40 en 58 jaar), ginkgoboom (2 vermeldingen bij personen van 25 en 35 jaar), maagdenpalm (1 x), brandnetel (1 x), paardenkastanje (1 x). Verder noteert men fruitsappen en alcoholische dranken als rode wijn (15 vermeldingen bij personen tussen 23 en 88 jaar), whisky (5 vermeldingen bij personen tussen 27 en 87 jaar), rode wijn met peterselie (2 vermeldingen bij personen van 49 en 58 jaar), witte wijn met peterselie (vermeldingen bij personen van 62 en 70 jaar), witte wijn met rozemarijn (2 vermeldingen bij personen van 38 en 48 jaar). Ook worden er pillen met meidoornpoeder (3 vermeldingen bij personen tussen 53 en 68 jaar) en look (1 vermelding) ingenomen. Als advies wordt soms meegegeven geen cafeïnehoudende dranken (coca-cola, koffie, e.d.) te drinken (4 vermeldingen bij personen tussen 27 en 63 jaar).

2. Eten (91 vermeldingen, 31%)

Tal van groenten en fruit worden nuttig geacht tegen 'hartklachten'. Eten van knoflook is veruit het populairste volksmiddel (35 vermeldingen bij personen tussen 22 en 70 jaar), gevolgd door het eten van peterselie (9 vermeldingen bij personen tussen 42 en 74 jaar), van pomelmoes (6 vermeldingen bij personen tussen 30 en 78 jaar), netelsoep (4 vermeldingen bij personen tussen 49 en 62 jaar), bananen (3 vermeldingen bij personen tussen 53 en 68 jaar), naast een waaier van andere voedingsproducten [ui (2 x), rozijnen (2 x), walnoten (2 x), paardenbloemzaadjes (2 x), appels (2 x), bieslook (1 x), chocolade (1 x), druiven (1 x), duizendblad (1 x), gedroogde abrikozen (1 x), gedroogde pruimen (1 x), groenten (1 x), kastanjes (1 x), kokosnoten (1 x), komkommer (1 x), mosterdzaad (1 x), artisjok (1 x), peren (1 x)...] Soms wordt geadviseerd geen zout te eten (3 vermeldingen bij personen tussen 23 en 69 jaar).

3. Relax (10%)

Een rustiger leven gaan lijden, relaxen, ademhalingsoefeningen, worden genoteerd als levenswijze bij 30 personen tussen 21 en 83 jaar.

4. Allerlei (17 vermeldingen, 6%)

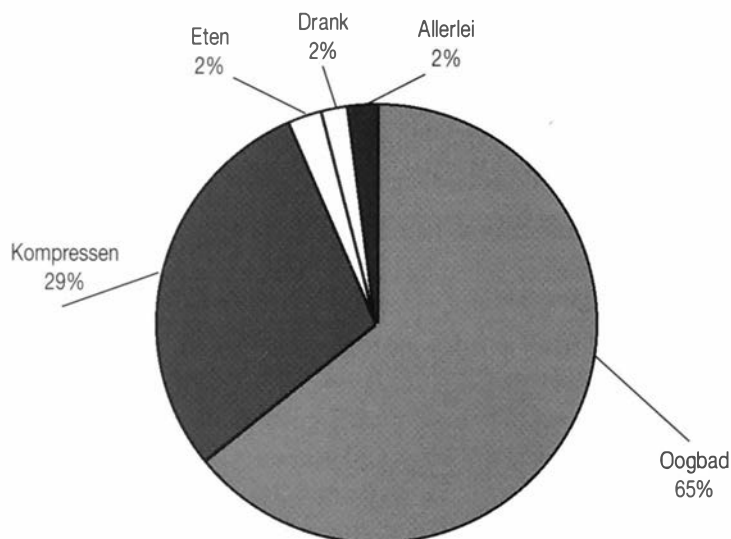
Sport en beweging worden door 9 personen aangeraden tegen hartklachten (tussen 17 en 80 jaar). Massage aan de pink (1 vermelding door 44-jarige) en aan de oogbollen (1 vermelding door een 31-jari-

ge) wordt soms ook aanbevolen tegen 'hartklachten'. Niet roken wordt 2 maal genoteerd (bij een 23- en een 68-jarige). Vandebussche vermeldde in 1973 tegen hartkloppingen aftreksels van valeriaan, maretak, hartgespan, kamille, munt.

24. OOGAANDOENINGEN

Hoewel ook die term een vlag is die vele ladingen dekt, gaat het in de volksgeneeskunde toch vooral om tranende ogen, of om infecties van het hoornvlies en/of het ooglid.

Middeltjes tegen oogkwalen



1. Oogbad (381 vermeldingen, 65%)

Oogbaden omvatten tweederde van alle volksmiddeltjes tegen oogkwalen. Er worden allerlei kruidenextracten gebruikt als oogbad [o.m. van bosviooltje (1x), dille (1x), goudbloem (1x), honingklaver (1x), kervel (2x), lindebloesems (1x), maarts viooltje (1x), nagelkruid (1x), paardenbloem (2x), rolklaver (1x), salie (1x), venkel (1x), vlasbloem (1x), peterseliesap (1x)], maar het zijn vooral kamillebloemen (67 vermeldingen bij personen tussen 27 en 84 jaar), rozenwater (64 vermeldingen bij personen tussen 24 en 93 jaar) en ogentroost (19 vermeldingen bij personen tussen 22 en 81 jaar) die de vaakst gebruikte kruiden zijn. Veel toegepast zijn oogbaden met water (zuiver water, bronwater, gekookt regenwater): 105 vermeldingen bij personen tussen 20 en 84 jaar. Ook oogbaden met boorzuurwater worden geregeld genoteerd: 66 vermeldingen bij personen tussen 21 en 87 jaar. Ook oogbaden met H. Godeliewewater (5 vermeldingen bij personen tussen 47 en 87 jaar), Lourdeswater (2 vermeldingen bij personen van 54 en 88 jaar), of wijwater (1 vermelding bij een 45-jarige vrouw) worden

genoteerd. In een zevental gevallen worden er druppeltjes in de ogen gedaan: citroensap (sic, 1x), Haarlemmerolie (sic, 1x), looksap (1x), sesamolie (1x), johannesolie (1x), ogentroost (1x), caroteen (1x).

2. Kompressen (173 vermeldingen, 29%)

Ook het leggen van kompressen op de (vaak ontstoken) ogen of oogleden is nog courant te noemen. Vooral kompressen met kamillebloempjes (44 vermeldingen bij personen tussen 27 en 84 jaar), lauw tot warm water (29 vermeldingen bij personen tussen 20 en 78 jaar), komkommerschijfjes (bij vermoeide ogen; 15 vermeldingen bij personen tussen 24 en 81 jaar), thee (onbepaald; 12 vermeldingen bij personen tussen 36 en 68 jaar), ogentroost (8 vermeldingen bij personen tussen 40 en 67 jaar), ijs of koud water (blauw oog; vermeldingen bij personen tussen 28 en 63 jaar), gekneusde of gepelde look (rode ogen; 6 vermeldingen bij personen tussen 28 en 71 jaar). Daarnaast worden ook kompressen gelegd van uischijfjes (1 x), lindebloemen (1 x), zwarte thee (1 x), citroenwater (1 x), melk (2 x), eiwit (2 x), korenbloem (2 x), biefstuk (2 x), venkel (3 x), warme doeken (3 x), boorzuurwater (4 x), enz.

3. Eten (14 vermeldingen, 2%)

Soms wordt aangeraden om bepaalde vruchten (bosbessen, 1x; citroenen, 1x) of groenten als peterselie (1x) en vooral wortelen (11 vermeldingen bij personen tussen 23 en 81 jaar) te eten.

4. Drank (11 vermeldingen, 2%)

Een aantal drankjes worden tegen oogkwalen aangewend, vooral een aftreksel/tinctuur van ogentroost (5 vermeldingen bij personen tussen 40 en 84 jaar).

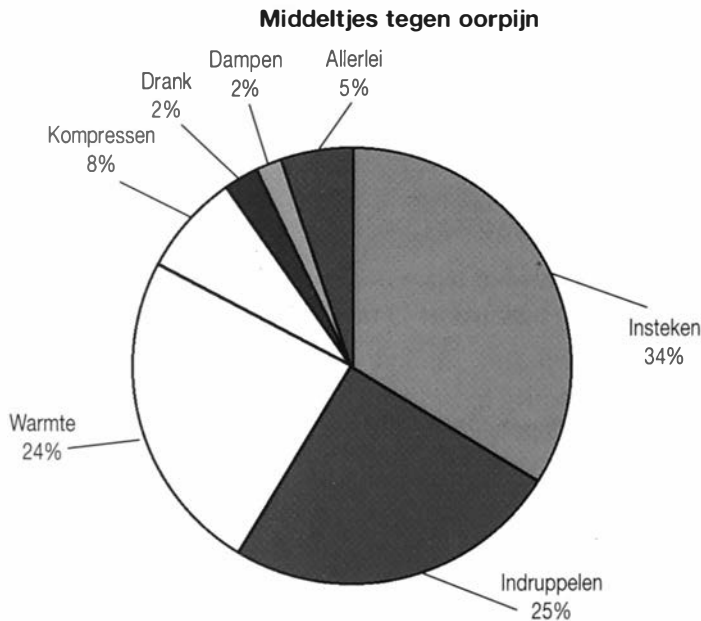
5. Allerlei (14 vermeldingen, 2%)

De meest opvallende toepassingen zijn hier wel het inwrijven van de ogen met oorsmeer (1 vermelding bij een vrouw van 48 jaar of met speeksel (2 vermeldingen bij een 49- en 64-jarige vrouw) voor het genezen van een tipoog. Vandebussche vermeldde in 1973 dat alle slijmvliesontstekingen van de ogen, waarbij roodheid, tranenvloed en een stekend branderig gevoel wordt waargenomen, met dezelfde volksmiddelen worden behandeld. Water wordt gebruikt om de ogen te wassen, evenals Maarts sneeuwwater, beekwater, dauwwater, bluswater uit de smis, Lourdeswater of uit andere bedevaartplaatsen. Verder: kruidenaftreksels van vlierbloesems, kamillebloemen, korenbloemen, grootkaasjeskruidbloemen, ogentroostbloemen, rozenblaadjes, weegbreebladeren, zwarte thee, kervelbladeren, ereprijsbloemen, driekleurig viooltje, klimopbladeren, venkelvruchtjes, en look-

teentjes. Daarnaast werden er ook bepaalde plantensappen of plantendelen op de ogen gelegd: verse blaadjes van muur, op olie getrokken liebleaadjes, slijm van kweepeerpitten, sap van stinkende gouwe of van druivelaarstoppen. Brijomslagen werden gemaakt van zoete appels met saffraan, geraspte aardappelen, het wit van een gekookt ei, platte kaas enzovoort. Ogen werden gewassen met botermelk. Ofwel werd op de ogen nuchter speeksel of vrouwenmelk gestreken, omslagen met urine gelegd, of 's avonds ongezouten boter op de oogleden gewreven, opdat ze 's nachts niet zouden dicht kleven. Spoelingen met boorzuurwater of met een oplossing van een mespunt zinksulfaat in een kop water waren toen populaire officinale middelen. In de oren werden soms ringetjes gedragen om de kwade sappen af te leiden.

25. OORAANDOENINGEN

Tal van ooraandoeningen komen voor. Een bekende kinderziekte is de 'bof', een acute virusinfectie, waarbij de oorspeekselklier en de omliggende lymfevaten gaan opzwellen. Middenoorontsteking komt ook geregeld voor.



1. *Iets in het oor steken* (151 vermeldingen, 34%)

Het inbrengen van een watje, al dan niet in een vloeistof gedrenkt, is populair: 121 vermeldingen bij personen tussen 21 en 86 jaar): vooral een gewoon watje (51 vermeldingen), eentje gedrenkt in eau de cologne (24 vermeldingen), of eentje gedrenkt in 'Zweedse kruiden' (17 vermeldingen) wordt vaak toegepast ; daarnaast drenkt men een

watje ook in wat alcohol (1 x), amandelolie (1 x), citroensap (1 x), lavendelolie (1 x), lavendelextract (1 x), extract van tuinboonbladeren (1 x), zuurstofwater (1 x), cognac (1 x), gember en sesamololie (1 x), knoflook in olijfolie (1 x), jenever (2 x), kamilleolie (2 x), Haarlemmerolie (3 x), uiensap (3 x), olijfolie (4 x), St.-Jansolie (5 x). Naast een watje, steekt men soms ook nog andere dingen in het zieke oor: o.m. een warme gestoofde sjalot of ui (14 vermeldingen), een knoflookteentje (7 vermeldingen), oorkaarsen (4 vermeldingen), enz.

2. Iets in het oor steken druppelen (110 vermeldingen, 25%)

Een rist van producten worden in het zieke oor gedruppeld, vooral van olie (tafelolie, slaolie, frituurolie; 26 vermeldingen bij personen tussen 19 en 77 jaar), Sint-Jansolie (25 vermeldingen bij personen tussen 40 en 75 jaar), olijfolie (13 vermeldingen bij personen tussen 19 en 68 jaar), amandelolie (10 vermeldingen bij personen tussen 30 en 67 jaar), tijmolie (6 vermeldingen bij personen tussen 39 en 84 jaar). Daarnaast druppelt men soms ook zuurstofwater (4 x) in het oor, naast 'Zweedse kruiden' (4 x), Haarlemmerolie (1 x), anijsolie (1 x), hoefbladsap (1 x), rozenolie (1 x), salieolie (1 x), weegbreetinctuur (1 x).

3. Warmte geven (108 vermeldingen, 24%)

Het oor goed warm houden wordt ook vaak toegepast. Hiervoor worden warme doeken, kruiken en kussens gebruikt (bij personen tussen 20 en 87 jaar).

4. Kompressen (34 vermeldingen, 8%)

Het leggen van kompressen op of achter de oorschelp gebeurt met ui (23 vermeldingen bij personen tussen 23 en 51 jaar), look (5 vermeldingen bij personen tussen 23 en 65 jaar), of nog met andere extracten (kamille + klaver, 1x; verwarmd slaapbollenzaad, 1x; tijm, 1x; koolbladeren, 1x). Ijskoude kompressen worden soms ook gelegd (2x).

5. Drank (11 vermeldingen, 2%)

Allerlei drankjes worden aangewend tegen oorziekten; afkooksel van uien (1x), melk en honing (1 x), hete soep (1 x), venkelthee (1 x), vlierbessenstroop (1 x), weegbreethee (2 x), saliethee (2 x) enz...

6. Dampen (9 vermeldingen, 2%)

Dampen van het zieke oor met waterdamp (6 vermeldingen bij personen tussen 43 en 71 jaar), kamfer (1x), vlierbloesem (1x), stinkende gouwe (1x) worden nog genoteerd.

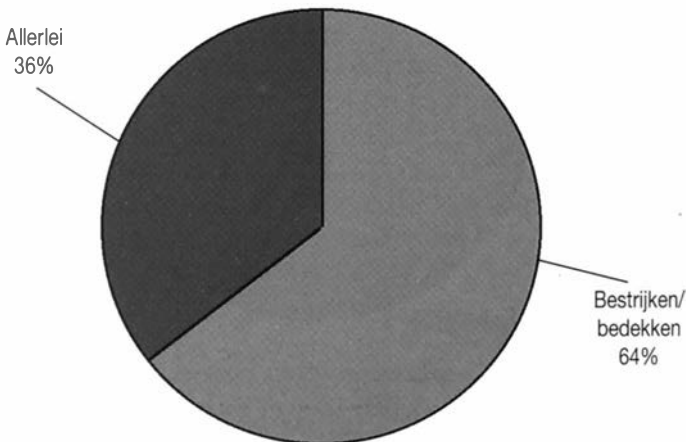
7. Allerlei (23 vermeldingen, 5%)

Een ui wordt opengesneden en in de slaapkamer gelegd (3 vermeldingen bij personen tussen 29 en 50 jaar), er wordt veel gekauwd (7 vermeldingen bij personen tussen 16 en 74 jaar), de neus moet dikwijls gesnoten worden (1x), veel slikken helpt (1x), enz...

Vandenbussche vermeldde in 1973 de volgende zeldzame volksmiddelen tegen de bof: rust en warmte, sap van duizendblad, groene olie in de oren laten druppelen, en een brijomslag van toortsbloemen op het oor leggen. Tegen middenoorontsteking noteerde Vandenbussche het volgende: het zieke oor over kokend water met vlierbloemen houden; het oor uitspoelen met kamillethee; warme amandelolie, tranquillebalsem, waterstofperoxide ('eau oxygénée') of sap van wilde marjolein laten indruppelen in het oor; in het oor wat ui steken, wat prei, een teentje look, een stukje smeerwortel, wat weegbreeblad of een wattenpropje doordrenkt met het sap van dennenknoppen. Men plaatste ook nog bloedzuigers achter het oor.

26. WONDEN

In de volksgeneeskunde spreekt men van een wond, als het letsel door een scherp voorwerp (bvb. een mes), en van een kneuzing, als het letsel door een stomp voorwerp werd veroorzaakt. Verwondingen hebben bloedingen tot gevolg.

Middeltjes bij verwonding**1. Bestrijken of bedekken van de wonde** (238 vermeldingen, 64%)

Aan heel wat planten wordt nog een wondhelende werking toegeschreven: goudbloem (bladeren, zalf, tinctuur; 46 vermeldingen bij personen tussen 23 en 84 jaar), look (18 vermeldingen bij personen

tussen 63 en 86 jaar), Sint-Jansolie (12 vermeldingen bij personen tussen 43 en 73 jaar), weegbree (11 vermeldingen bij personen tussen 24 en 74 jaar), prei (9 vermeldingen bij personen tussen 46 en 79 jaar), witte lelieblaadjes (8 vermeldingen bij personen tussen 47 en 81 jaar), smeerwortel (7 vermeldingen bij personen tussen 25 en 84 jaar), aardappel (geraspt, in schijfjes, meel, 6 vermeldingen bij personen tussen 28 en 89 jaar), koedrek (3 vermeldingen bij personen tussen 45 en 79 jaar), uischuifjes (3 vermeldingen bij personen tussen 35 en 50 jaar), brandnetel (bladeren, sap; 3 vermeldingen bij personen tussen 21 en 71 jaar), aloë vera (3 vermeldingen bij personen tussen 49 en 53 jaar), enz.

Verder wordt speeksel in de wonde gewreven (14 vermeldingen bij personen tussen 18 en 82 jaar), zuurstofwater (eau oxygénée, 10 vermeldingen bij personen tussen 17 en 86 jaar), eau de cologne (6 vermeldingen bij personen tussen 42 en 77 jaar), Molkosan (dr. Vogel, 5 vermeldingen bij personen tussen 30 en 84 jaar), 'Zweedse kruiden' (5 vermeldingen bij personen tussen 30 en 84 jaar), uierzalf (4 vermeldingen bij personen tussen 26 en 65 jaar), vet, boter (4 vermeldingen bij personen tussen 41 en 72 jaar), aluin (3 vermeldingen bij personen tussen 49 en 82 jaar), bruine zeep (3 vermeldingen bij personen tussen 49 en 77 jaar), enz...

2. *Allerlei* (132 vermeldingen, 36%)

De wond met water uitwassen (al dan niet met zeep) wordt 39 maal vermeld bij personen tussen 23 en 87 jaar). Afdekken met een pleister of verband scoort 11 maal (bij personen tussen 22 en 67 jaar), terwijl bloot laten 9 maal wordt genoteerd bij personen tussen 18 en 56 jaar. De wond laten schoonlikken door een hond wordt 10 maal vermeld (bij personen tussen 19 en 70 jaar). Er werden geen 'belezingen' in bepaalde kapellen, of voor bepaalde heiligen vermeld.

Vandenbussche beschreef in 1973 een rist volksmiddelen die bij verwondingen werden toegepast om de bloedstolling en het genezingsproces te bevorderen. Vaak worden irriterende stoffen gebruikt, die het natuurlijke genezingsproces vertragen of zelfs tegenhouden. Om bloedingen te stelpen legde men een spinnenweb, pluksel van lijnwaad, wat schoorsteenroet of houtskoolpoeder op de wonde, men drukte een spons op de wonde, of bestrooide de wonde met bruine suiker. Allerlei plantaardige producten werden als wondmiddel aangewend: gewreven bladeren van weegbree, helmkruid, klein hoefblad, linde, stinkende gouwe, tabak, prei, lelieblaadjes op olie of brandewijn getrokken, smeerwortel.

Er bestonden ook wondmiddelen van verschillende aard: het opstrijken van modder uit de sloot, veenmololie (olie waarin een veenmol werd opgesloten), room van melk of eiwit, dierlijke vetten en officina-

le zalven (fenolwater, waterstofperoxide = eau oxygénée). Ofwel gebruikte men fysiologische wondmiddel: urineren op de wonde, opstrijken van speeksel (in navolging van de hond die zijn wonden aflikt). Officinale middelen toegepast bij kleine verwondingen: jodiuinctuur, mercurochroom en aluinsteen. Eén van de oudste 'technieken' om bloedingen te stremmen en wonden te genezen is het 'belezen'.

27. BRANDWONDEN

Een brandwonde is een wonde veroorzaakt door weefselverbranding (met vuur of een bijtende product). Men onderscheidt drie graden van verbranding: eerste graad: met alleen beschadiging van de opperhuid en vorming van roodheid of erytheem; tweede graad: met beschadiging van de opperhuid en de lederhuid, met vorming van met vocht gevulde blaren; derde graad: met volledige vernieling en verkoling van de huid tot in de onderhuid.

Alle volksmiddeltjes toegepast bij brandwonden, betroffen het bestrijken van de wonde met een of ander product. Het laten stromen van koud water op de verse brandwonde is een veel toegepast middel (349 vermeldingen bij personen tussen 20 en 87 jaar). In veel mindere mate worden plantenaftreksels aangewend: Sint-Jansolie (28 vermeldingen bij personen tussen 38 en 73 jaar), geraspte aardappel (22 vermeldingen bij personen tussen 37 en 89 jaar), witte lelieblaadjes (vooral op olie getrokken) (23 vermeldingen bij personen tussen 43 en 90 jaar), goudsbloemzalf (22 vermeldingen bij personen tussen 17 en 82 jaar), olijfolie (vermeldingen bij personen tussen 38 en 72 jaar), lookblaadjes (als moes of op olie; 9 vermeldingen bij personen tussen 47 en 84 jaar), amandelolie (vermeldingen bij personen tussen 21 en 53 jaar), meel opstrooien (5 vermeldingen bij personen tussen 42 en 85 jaar). Daarnaast gebruikt men nog dierlijk vet (8 vermeldingen bij personen tussen 21 en 87 jaar), boter (ongezouten, 15 vermeldingen bij personen tussen 26 en 91 jaar), of eiwit (5 vermeldingen bij personen tussen 25 en 76 jaar). Daarnaast geldt nog altijd het afschermen van de lucht (24 vermeldingen bij personen tussen 18 en 71 jaar).

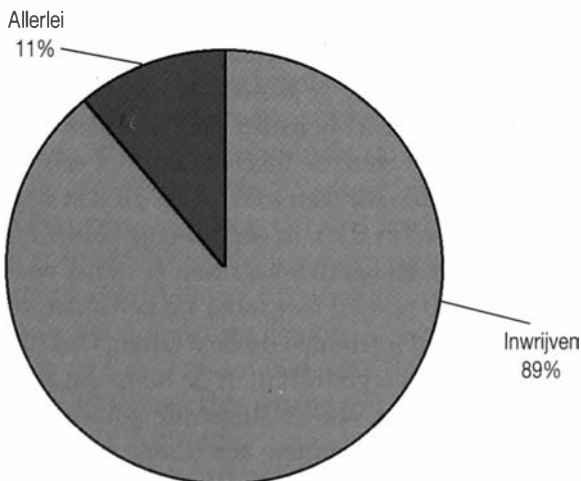
Vandenbussche geeft in 1973 een samenvatting van de talrijke volksmiddelen voor de heling van brandwonden. De meeste hebben tot doel de wonde af te sluiten van de lucht, waardoor een pijnstillende werking optreedt, en een bacteriële besmetting voorkomen wordt. Allerlei vetstoffen spelen een belangrijke rol, van slaolie, olijfolie, lijnolie tot zalven, levertraan, ongezouten boter, varkensvet, vetkaars, was, vaseline, varkensgal... Poeders van gestampte mosselschelpen, van houtskool, stijfsel, blauwsel... Als plantaardige middelen kende men

rotte aardappels, schraapsel van penen (wortelen) of aardappels, moes van look, geraspte smeerwortel, bladeren van witte lelies of klaprozen op olie getrokken, brijomslagen van weegbreebladeren... Ook koedrek, menselijke uitwerpselen, paardenmest werden toegepast bij brandwonden, naast groene zeep, eierdooier, modder, veenmololie (aftreksel van veenmol op olie), room van melk, biergist, water uit de smidse. Ook het opleggen van een palingvel op de wonde, allerlei bezweringsformules en heiligenverering (o.m. H. Laurentius en H. Vincentius van Zaragoza).

28. WRATTEN

Wratten zijn verhoorde uitgroeisels met een begrensde, ronde of onregelmatige vorm. Hun oppervlak is oneffen. Alleen ouderdomswratten zijn goedaardige spontane verdikkingen van de huid. Alle andere wratten ontstaan door virusinfecties.

Middeltjes tegen wratten



1. Inwrijven (364 vermeldingen, 89%)

Het inwrijven met het sap van stinkende gouwe is nog steeds populair: 188 vermeldingen bij personen tussen 28 en 87 jaar. Ochtendurine (25 vermeldingen bij personen tussen 21 en 65 jaar) wordt ook nog toegepast, evenals paardenbloemensap (24 vermeldingen bij personen tussen 22 en 91 jaar), knoflook/look (22 vermeldingen bij personen tussen 22 en 84 jaar), ui (sap, schijfjes, eventueel met zout; 14 vermeldingen bij personen tussen 21 en 83 jaar), (ochtend)speeksel (13 vermeldingen bij personen tussen 23 en 78 jaar), goudsbloemensap (8 vermeldingen bij personen tussen 28 en 74 jaar), aardappels (schijfjes, schil, sap; 6 vermeldingen bij personen tussen 40 en 86 jaar), azijn (6 vermeldingen bij personen tussen 39 en 87 jaar), groene duivelpleisters (5

vermeldingen bij personen tussen 45 en 80 jaar), Zweedse kruiden (4 vermeldingen bij personen tussen 53 en 58 jaar) enzovoort.

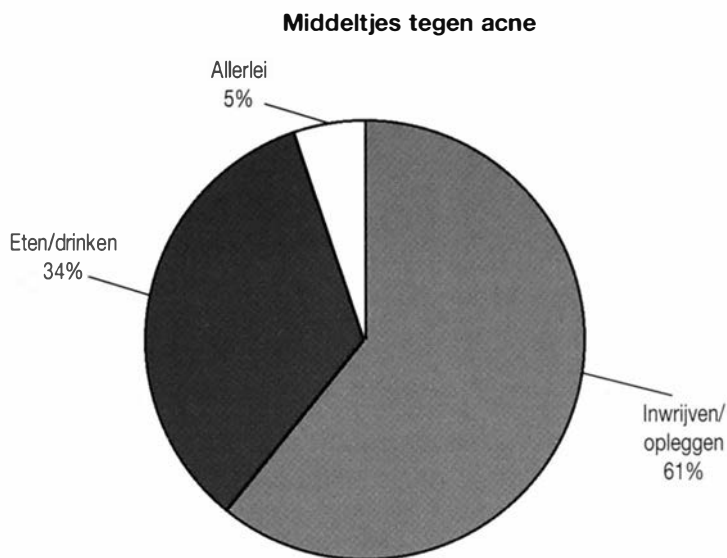
2. *Allerlei* (46 vermeldingen, 11%)

Een aantal bijgelovige praktijken zijn blijkbaar nog levend bij de Vlaamse bevolking: een wrat langs een lijk wrijven (6 vermeldingen bij personen tussen 41 en 77 jaar), wijwater aan de wrat wrijven (6 vermeldingen bij personen tussen 48 en 90 jaar); wratten afbinden met een draadje (3 vermeldingen bij personen tussen 50 en 64 jaar); wratten aflezen (3 vermeldingen bij personen tussen 42 en 72 jaar); (ongezouten) spek aan de wrat wrijven en ze dan begraven (3 vermelding bij personen tussen 53 en 79 jaar); een hond of een kat de wrat laten aflikken (1 vermelding bij een 52-jarige vrouw); een koperen muntstuk op de wrat leggen (1 vermelding bij een 48-jarige vrouw); een in tweeën gesneden appel aan de wrat wrijven, terug bijeendrukken, en dan begraven: als de appel rot is, zijn de wratten weg (1 vermelding bij een 53-jarige vrouw) enzovoort.

L. Vandebussche vermeldde in 1973 een rist volksremedies, waarvan vele op bijgeloof berustten: de wratten aanraken met een doodsbeentje of langs een lijk wrijven; de hand met wratten dompelen in een wijwatervat van een nog niet bezochte kerk; een slak langs de wratten wrijven en die dan begraven; de ingewanden van een muis blootleggen; de wratten afbinden met een touwtje en dit dan weggooien (wellicht over de schouder, n.v.d.r.); in een touwtje zoveel knopen maken als men wratten heeft, en het dan begraven of in het vuur werpen; bij volle maan de handen wassen met water uit een sloot; bij afnemende maan het maanlicht laten schijnen op de wratten. Ook allerlei producten werden op de wratten gestreken, in de hoop dat ze zouden afvallen: nuchter speeksel; sap van de stinkende gouwe; look, het groen omhulsel (bolster) van okkernoten; een doorgesneden ui; menstruatiebloed, paardenzweet; azijn waarin keukenzout is opgelost; vaste zeep; kopersulfaat; gebrande aluin.

29. ACNE

Zoals de wetenschappelijke naam het al zegt, is *acne vulgaris*, is de meeste voorkomende acne. Bij acne wordt overmatig talg gevormd en de afvloeiing ervan belemmerd, met als gevolg ontstekingen van talgklieren (vooral) in het gelaat, op de rug en op de borst. Dergelijke ontstekingen ziet men uitwendig als rode puistjes met in het midden een zwarte mee-eter (*comedo*). Acne komt vooral bij de jeugd voor (vanaf de puberteit), verergert door menstruatie, ongezonde voeding en gedurende de winter.



1. Inwrijven /opleggen (115 vermeldingen, 61%)

De puistjes inwrijven met tandpasta is momenteel blijkbaar het populairste (en nieuwe) volksmiddel: 11 vermeldingen (bij personen tussen 18 en 26 jaar + één 42-jarige); gevolgd door een ander nieuw middel, met name het bedekken met een kleimasker (9 vermeldingen bij personen tussen 23 en 50 jaar), inwrijven met alcohol (5 vermeldingen bij personen tussen 23 en 32 en één 72-jarige), met goudsbloemzalf (5 vermeldingen bij personen tussen 17 en 65 jaar), met zwavel (poeder, oplossing, zalf (5 vermeldingen bij personen tussen 21 en 82 jaar), met eau de cologne (4 vermeldingen bij personen tussen 19 en 61 jaar), met tinctuur van het driekleurig viooltje (4 vermeldingen bij personen tussen 23 en 60 jaar), wassen met water (4 vermeldingen bij personen tussen 16 en 21 jaar), met rozenwater (4 vermeldingen bij personen tussen 28 en 46 jaar), enz.

Het aansmeren van ochtendurine (een oud volksmiddel tegen wonden!) of van ochtendspeeksel (een oud volksmiddel tegen wonden en wratten!) aan de puistjes, wordt 1 maal genoteerd bij resp. een 40- en een 50-jarige vrouw).

2. Eten/drinken (64 vermeldingen, 34%)

Veruit het populairst in deze categorie is het drinken van water met biergist(pillen) erin opgelost (22 vermeldingen bij personen tussen 16 en 83 jaar), gevolgd door het drinken van een brandnetelthee (7 vermeldingen bij personen tussen 22 en 84 jaar), het eten van peterselie (7 vermeldingen bij personen tussen 38 en 52 jaar), en een hele rist van producten/planten die slechts 1 of 2 maal genoteerd werden (aardbeien, appels, berkensap, bier, brandnetels, Citroensap, rauwe groenten, hysop, knoflook, molsla, muskaatnoot, paardenbloemwor-

tels, tomaten, twaalfkruidenthee (Denolin), vitamine A, waterkers, ... Soms worden bepaalde voedingsadviezen gevolgd: geen azijn, coca-cola, of koffie drinken, geen chocolade, eieren, of vlees eten, minder suiker en vetten eten.

3. *Allerlei* (10 vermeldingen, 5%)

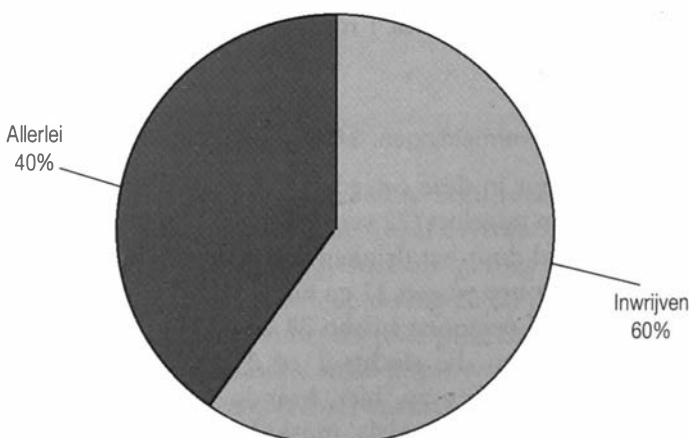
Puistjes uitduwen wordt 6 maal genoteerd bij personen tussen 20 en 54 jaar. Het nemen van een zonnebad of het liggen op een zonnebank worden 3 maal gerapporteerd bij personen van 22, 23 en 56 jaar oud.

Vandenbussche vermeldde in 1973 de volgende volksmiddeltjes tegen acne: zonnebaden, wassen met aftreksels van vlier, bernagie, toorts, groot kaasjeskruid, wassen met water waarin men gedurende 12 uur zwavel heeft laten weken, of waaraan men een weinig borax of wijnsteen heeft toegevoegd, wassen met rijstwater, paardenmelk of Dalibourwater.

30. LUIZEN

Hoofdluizen werden door het volk beschouwd als een teken van gezondheid, en als bewijs van zuiver bloed. Omdat bij zieke kinderen de luizen, onder invloed van de koorts, vaak spontaan verdwijnen, besloot het volk eruit dat het niet goed is luizen te verwijderen, omdat deze kinderziekten als kroep, kinkhoest, roodvonk, en mazelen zouden bestrijden. De tijden zijn ondertussen wel erg veranderd. De mensen moeten helemaal niet meer weten van luizen, maar worden er de laatste decenia wel weer mee geconfronteerd (vooral schoolkinderen).

Middeltjes tegen luizen



Afb. 3: O.L.H.-boompje te Poperinge.

Aan de u-vormige meidoornhaag worden nog steeds allerlei kledingsstukken, zakdoeken, lintjes enz... gehangen, om de ziekte over te brengen van een persoon naar de struik. Dit ritueel wordt eerst voorafgegaan van het plegen van een gebedje in het centraal gelegen kapelletje en het aansteken van een novene-kaars.

FOTO: Marcel De Cleene.



1. Inwrijven (128 vermeldingen, 60%)

Het hoofd inwrijven met een vloeibaar product of plantenextract is het meest voorkomende volksmiddel tegen luizen. Inwrijven met petroleum scoort het hoogst in deze rubriek (41 vermeldingen bij personen tussen 26 en 84 jaar), gevolgd door azijn (25 vermeldingen bij personen tussen 20 en 82 jaar), gevolgd door bruine zeep (7 vermeldingen bij personen tussen 39 en 85 jaar), lavendelextract (6 vermeldingen bij personen tussen 32 en 51 jaar), het kleuren van het haar met henna (5 vermeldingen bij personen tussen 20 en 47 jaar). Uiteraard worden de officinale middelen ook door het volk toegepast: luizenshampoo (13 vermeldingen bij personen tussen 19 en 89 jaar). Daarnaast komt in veel mindere mate een rist van extracten voor, zoals aardappelafkooksel (1 x), boerenwormkruid (2 x), brandnetel (2 x), citroensap (1 x), eucalyptusolie (2 x), haarconditioner (3 x), haarverzachter (1 x), haarwater (van bij de apotheker; 2 x), kamferalcohol (1 x), kamferolie met look (1 x), muntaftreksel (1 x), notenboomaf-treksel (1 x), selderzout (1 x), tabakaf-treksel (2 x), talkpoeder (2 x), tamme kastanjeaftreksel (1 x), zeepkruidaf-treksel (1 x), zwavelpoeder (3 x).

2. Allerlei (86 vermeldingen, 40%)

Het uitkammen van de luizen en hun neten is populair: 81 personen tussen 19 en 75 jaar vermelden die techniek.

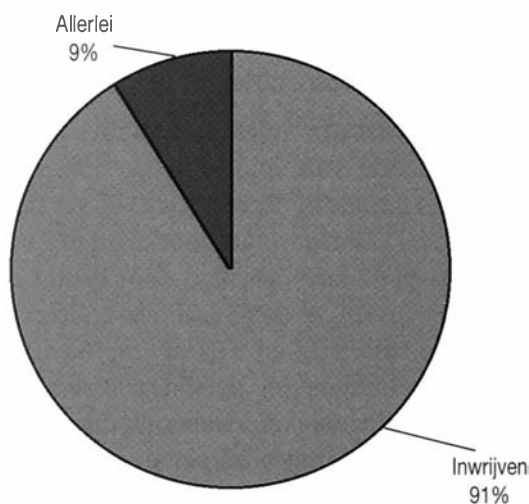
Vandenbussche meldde in 1973 dat 'voor een paar jaren nog, ter gelegenheid van het opnemen van haar kind in een kliniek in Vlaanderen,

weigerde een moeder dat haar kind zou ontluisd worden, omdat "luizen een teken van gezondheid zijn". Daarenboven gaf ze haar kind luizen te eten als voorbehoedsmiddel tegen geelzucht. Het innemen van luizen tegen geelzucht wordt trouwens door de klassieke schrijvers aangera- den. Degelijk gebruik was volgens Vandenbussche anno 1973 nog gebruikelijk in Vlaanderen, en volgens de literatuur werd die volksre- medie in heel Europa genoteerd. Niet alleen tegen geelzucht, ook tegen longtering nam men luizen in.

31. INSECTENBETEN

De steken (bijen, wespen, muggen) of beten (o.a. vlooien, mieren) van insecten kunnen niet alleen pijn veroorzaken, maar soms leiden ze ook allergische reacties met roodheid, zwelling en jeuk.

Middeltjes tegen insectenbeten



1. Inwrijven (579 vermeldingen, 91%)

De beet/steek wordt met tal van producten/extracten aangestipt. Aanstippen met azijn is veruit het populairste middel: 365 vermeldingen bij personen tussen 16 en 89 jaar. Dan volgen (nat) suiker - al dan niet vermengd met ammoniak, citroen - (33 vermeldingen bij personen tussen 18 en 87 jaar), het insmeren met speeksel (26 vermeldingen bij personen tussen 17 en 68 jaar), citroensap (vermeldingen bij personen tussen 16 en 86 jaar), gekneusde weegbreebladeren (vermeldingen bij personen tussen 15 en 77 jaar), tandpasta (14 vermeldingen bij personen tussen 19 en 75 jaar), goudbloemzalf (9 vermeldingen bij personen tussen 17 en 71 jaar), een ijsblokje (8 vermeldingen bij personen tussen 21 en 75 jaar), ui (8 vermeldingen bij personen tus-

sen 22 en 66 jaar), ammoniak (7 vermeldingen bij personen tussen 40 en 65 jaar), eau de cologne (7 vermeldingen bij personen tussen 53 en 86 jaar), klimopaftreksel (5 vermeldingen bij personen tussen 19 en 81 jaar), brandnetel (4 vermeldingen bij personen tussen 49 en 72 jaar), citroenkruid (4 vermeldingen bij personen tussen 28 en 65 jaar), gekneusde peterselie (3 vermeldingen bij personen tussen 42 en 52 jaar), kamille-extract/-zalf (3 vermeldingen bij personen tussen 21 en 43 jaar), zeep (zwarte -, 'sunlight'- ...) (3 vermeldingen bij personen tussen 20 en 77 jaar), en tal van andere aftreksels: hondsdrif (2x), knoflook (2x), Sint-Jansolie (2x), oorsmeer (2x), zoutoplossing (2x), hondstong (1x), komkommer (1x), paardebloem (1x), lavendelolie (1x), melkwei (1x), modder (1x), honing (1x), alcohol (1x), klein hoefblad (1x), kliskruid (1x), aloë vera (1x), apis-zalf (2x), valkruid (1x), aspirine in water (1x), basielkruid (1x), driekleurig viooltjesthee (1x), wit van prei (1x), propolis (1x), sedumblaadje (1x), tomaat (1x), vet (1x), 'Zweedse kruiden' (1x).

2. *Allerlei* (56 vermeldingen, 9%)

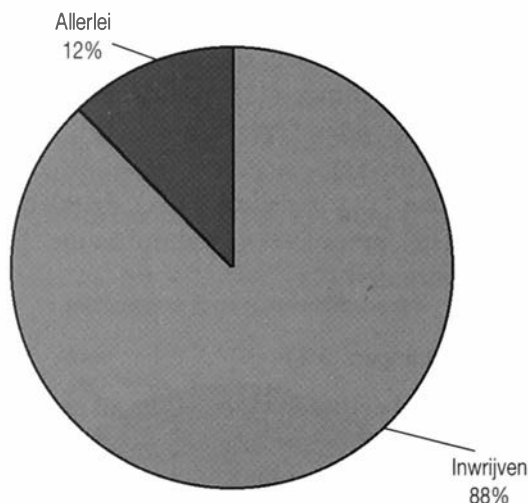
Het uitzuigen van de beet/steek wordt 35 maal genoteerd (bij personen tussen 20 en 85 jaar). Verder is er één melding door een 23-jarige van het houden van een brandende sigaret dicht bij de beet/steek (omdat de opwarming dan zou zorgen voor een vluggere verspreiding van gif). Ook één melding door een 49-jarige van het uitduwen van de beet, gevolgd door het opleggen van groene klei. Er werden ook een paar 'magische' praktijken vermeld: een kruisje maken met een vingernagel over de beet (2 vermeldingen bij een 18- en een 22 jarige meisje); met een balpen een cirkel tekenen rond de beet (1 vermelding door een 20-jarig meisje). Als preventieve praktijken tegen muggenbeten werden de volgende technieken genoteerd: het preventief leggen van citroenmelisse in de slaapkamer (5 vermeldingen bij personen tussen 16 en 55 jaar), van een opengesneden ui (een typisch oud volksmiddel tegen verkoudheden!) (2 x), een citroen (1 x), basilicumbladeren (1 x), citroenkruid (1 x), lavendelolie (3 vermeldingen bij personen tussen 41 en 79 jaar), notenbladeren (1 x).

Vandenbussche vermeldde in 1973 als volksremedies het drukken van een koude lemmer van een mes of een sleutel tegen het letsel. Om de jeuk te stillen, wordt de wonde bestreken met een stukje zeep, waardoor contact met de lucht wordt vermeden. Verder noteerde hij: het opleggen op de beet/steek van een gekneusd weegbreeblad, van een gestampte ui, van geraspte look, van peterseliesap, prei, notelaarbladeren of van bladeren van de grote klis. Ook nog: wassen met azijn of brandewijn, citroensap, ammoniak; melk, urine, eiwit of oorsmeer. Ten slotte likte men ook aan de wonde, of smeerde er men speeksel aan.

32. WINTERHANDEN EN -VOETEN

Winterhanden en -voeten zijn een aandoening van de bloedvaten, veroorzaakt door de koude, waarbij de huid blauwrood wordt, opzwelt en soms verzevert en opengaat ('openspringt'). Hierbij treden dan kloven of 'kenen' op.

Middeltjes tegen winterhanden en -voeten



1. *Inwrijven* (400 vermeldingen, 88%)

Veel voorkomende volksmiddelen betreffen het inwrijven van de voeten/handen met een bepaald product. Vooral uierzalf is populair (150 vermeldingen bij personen tussen 20 en 84 jaar), gevolgd door vaseline (39 vermeldingen bij personen tussen 22 en 90 jaar), vet (38 vermeldingen bij personen tussen 20 en 81 jaar), zalf, crème (19 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar), glycerine (19 vermeldingen bij personen tussen 41 en 87 jaar), goudsbloemzalf (16 vermeldingen bij personen tussen 24 en 58 jaar), niveacrème (10 vermeldingen bij personen tussen 22 en 84 jaar), olie (10 vermeldingen bij personen tussen 21 en 86 jaar), Sint-Jansolie (6 vermeldingen bij personen tussen 32 en 70 jaar), schapenvet (6 vermeldingen bij personen tussen 47 en 73 jaar), ochtendurine (5 vermeldingen bij personen tussen 21 en 84 jaar), amandelolie (4 vermeldingen bij personen tussen 20 en 24 jaar), boter (4 vermeldingen bij personen tussen 47 en 55 jaar), kattenvet (4 vermeldingen bij personen tussen 50 en 84 jaar), nertsolie (4 vermeldingen bij personen tussen 20 en 77 jaar), ajuinsap inwrijven (3 vermeldingen bij personen tussen 44 en 65 jaar), sneeuw (3 vermeldingen bij personen tussen 22 en 65 jaar). Daarnaast komen nog tal van andere producten voor die aan de zere handen en voeten worden gewreven: alcohol (2x), darmvet (2x), Ginkgo biloba (2x), honing (2x), niervet (2x), lijnzaadolie (2x), perubalsem (2x), propoliszalf

(2x), rozenolie (2x), walnotenolie (2x), terpentijnzalf (2x), aluinsteen (1x), populierenzalf (1x), citrushandcrème, (1x), Haarlemmerolie (1x), haverhoutpap (1x), kamferalcohol (1x), kamferzalf (1x), kamillezalf (1x), konijnenvet (1x), lijnolie (1x), gekookt lijnzaad (1x), gedroogde munt (1x), paardenkastanjepapje (1x), rapen (1x), rozenzalf (1x), silicazalf (1x), wolvet (1x), zwarte zalf (1x)...

2 Allerlei (55 vermeldingen, 12%)

Wisselbaden worden geregeld toegepast: 18 vermeldingen bij personen tussen 21 en 75 jaar. Hierbij worden koude voet/handbaden afgewisseld met warme baden. Het nemen van waterbaden komt ook nog voor: 11 vermeldingen bij personen tussen 22 en 85 jaar. In het badwater wordt soms dennennaalden, suiker, tijm, zout, of kliskruid gelegd. Dauwtrappen wordt 2 maal genoteerd (46-jarige), masseren van de pijnlijke voet/hand met ongewassen schapenwol 1 maal (65-jarige), inwrijven met witte klei 1 maal bij een 55-jarige. Er zijn ook drie voedingsadviezen gerapporteerd: het eten van noten (welke? 1 maal bij een 52-jarige), het drinken van zwarte-aalbessensap (1 maal bij 44-jarige), en het innemen van levertraan (5 vermeldingen bij personen tussen 35 en 72 jaar).

Vandenbussche vermeldde in 1973 als preventieve volksmiddelen tegen deze aandoening: wisselbaden om de bloedsomloop te bevorderen; dagelijks lauwe baden nemen met een afkooksel van notelaarbladeren of eikenbast; 's nachts slapen met kousen aan de voeten, of ze in papier wikkelen. Als behandeling gaf hij de volgende volksmiddelen: kloven inwrijven met vetstoffen (o.a. hondenvet, kattenvet, en reigersvet ⁽²⁾), okkernootolie ⁽³⁾, oorsmeer, amandelmelk, varkens- of rundergal, sap van dennenknoppen, aardappelwater met citroensap vermengd, sap van gekookte rapen. Verder voet/handbaden met water en azijn of uisap, en het urineren op de kloven, of er urine op strijken. Als officinale middelen vermeldde Vandenbussche: instrijken met glycerol, kamferspiritus, terpentijnolie en rode balsem.

33. PIJNLIJKE MAANDSTONDEN

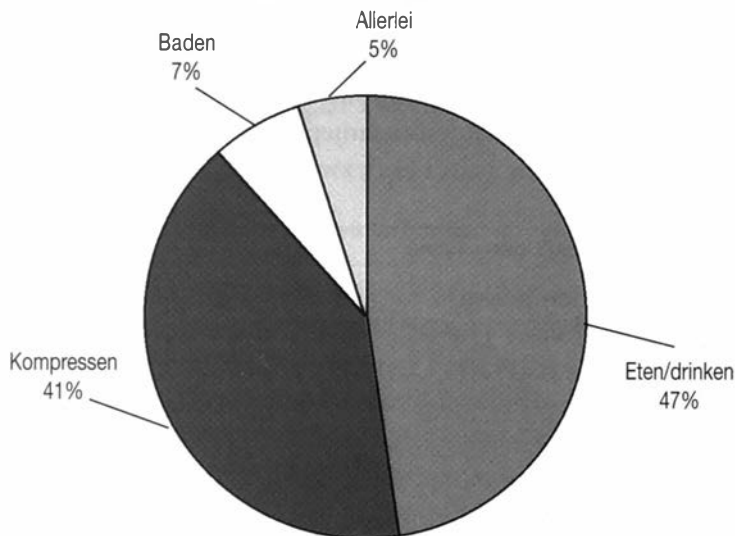
Menstruatie noemt men het verschijnsel waarbij een bloeding optreedt in de baarmoederwand van een vrouw, die uit de vagina naar buiten loopt. Maandstonen beginnen tussen 10 en 15 jaar, en houden op tussen 45 en 60 jaar.

1. Eten/drinken (226 vermeldingen, 47%)

Heel populair is het drinken van likeurtjes als Elixir d'Anvers, Eau des Carmes, Chartreuse ... tegen pijnlijke maandstonen (83 vermeldin-

(2) Die toepassing komt voort uit de volkse observatie dat reigers nooit last hebben van koude voeten.

(3) De olie die afdruipt als men de okkernoten met een tang boven het vuur houdt.

Middeltjes tegen winterhanden en -voeten

gen bij vrouwen tussen 19 en 54 jaar). Daarop volgen heel wat kruidentheeën, vooral van vrouwenmantel (25 vrouwen tussen 30 en 55 jaar), kamille (17 vrouwen tussen 19 en 55 jaar), duizendblad (10 vrouwen tussen 21 en 49 jaar), herderstasje (7 vrouwen tussen 36 en 51 jaar), citroenmelisse (5 vrouwen tussen 25 en 55 jaar), valeriaan (4 vrouwen tussen 21 en 50 jaar), witte dovenetel (3 vrouwen bij personen tussen 29 en 53 jaar) enzovoort.

2. Kompressen (194 vermeldingen, 41%)

Het leggen van kompressen op de buik is populair: 84 vermeldingen voor het gebruik van een warmwaterkruik (bij vrouwen tussen 19 en 55 jaar), 52 vermeldingen voor een kersenpitkussen (bij vrouwen tussen 18 en 53 jaar), 45 vermeldingen voor warme kompressen in het algemeen (bij vrouwen tussen 22 en 53 jaar).

3. Baden (32 vermeldingen, 7%)

Naar analogie met warme kompressen wordt ook het nemen van een warm bad nog geregeld toegepast: 32 vermeldingen bij vrouwen tussen 19 en 50 jaar.

4. Allerlei (24 vermeldingen, 5%)

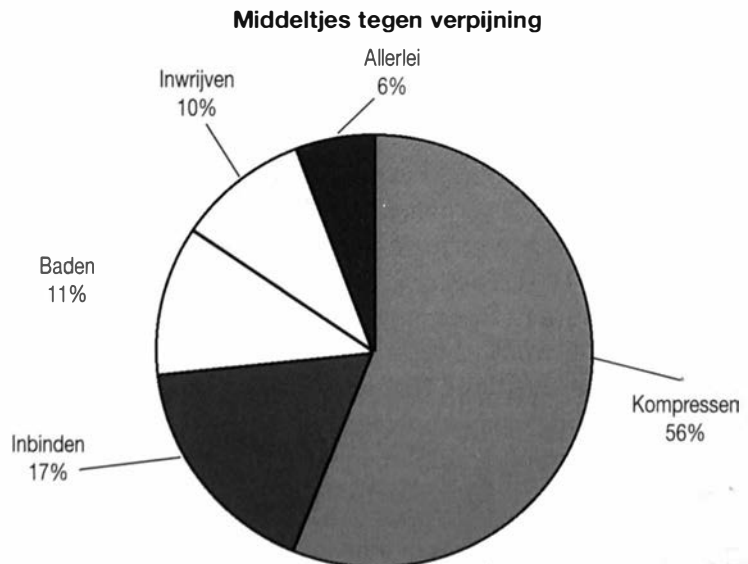
Ook het nemen van rust (10 vermeldingen bij vrouwen tussen 23 en 44 jaar) of massage van de buik/rug (8 vermeldingen bij vrouwen tussen 22 en 46 jaar) worden soms genoteerd.

Er bestaan talrijke oude volksremedies tegen menstruatiestoornissen. Om de maandstonden op te wekken noteerde Vandenbussche in 1973 de volgende middeltjes: een voetbad nemen van sterke zeeploog of

van water met zout of mosterdmeel; warme melk drinken met veel saffraan; aftreksels innemen van wijnruit, maagdenpalm, rozemarijn; brandewijn drinken waarin een rode kool werd getrokken (analoog met de kleur van bloed). Tegen overvloedige maandstonden beschreef Vandenbussche: aftreksels van schietwilgkatjes, madeliefjes, kruiskruid, herderstasje; eten van een haring; innemen van bloed van een bevruchte haas of wijn drinken waarin een doekje geweekt was dat met hazenbloed doordrenkt en daarna gedroogd werd. Tegen pijnlijke maandstonden noteerde Vandenbussche (1973): drinken van verschillende koppen thee, gemaakt met witte dovenetel, valeriaan, duizendblad, moerasspirea (koningin-der-velden), klimopbladeren, kersenstelen, wilde tijm, munt, melisse; innemen van klimopbessen op jenever getrokken; kauwen en inslikken van bittere amandelen; wijnsteen in het eten mengen; warme doeken of een verwarmde steen in een doek gewikkeld op de onderbuik leggen.

34. VERPIJNING

Onder verpijning verstaat men in de volksgeneeskunde de verschillende bewegingsletsels van een gewricht: pezen en spieren die plots pijnlijk uit hun gewricht schieten. Bij het draaien van een gewricht spreekt men van 'verwringen' of 'verrekken', bij stoten van 'verstuiken', en bij trekken van een gewricht van 'trekken'.



1. *Kompressen* (358 vermeldingen, 56%)

Vooraf het leggen van koude kompressen (ijs, ijswater, gel uit de diepvries ...) op de pijnlijke plaatsen is populair (305 vermeldingen bij per-

sonen tussen 20 en 84 jaar). Warme kompressen leggen worden veel minder toegepast (18 vermeldingen bij personen tussen 16 en 75 jaar). Tal van andere soorten kompressen worden in veel mindere mate toegepast: koolbladeren (7 vermeldingen), azijn (5 vermeldingen), klei (3 vermeldingen), Goulardwater (3 vermeldingen), gember (2 vermeldingen), toverhazelaar (1 vermelding), valkruid (1 vermelding), boorzuurwater (1 vermelding), heermoes (1 vermelding), preibladeren (1 vermelding), mierikswortel (1 vermelding), smeewortelbladeren (1 vermelding), stijfsel (1 vermelding), zout (1 vermelding) ...

2. Inbinden (108 vermeldingen, 17%)

Inbinden, spalken, een strak verband leggen maakt deel uit van 17% van de volksmiddeltjes tegen verpijning (16 en 80 jaar).

3. Baden (73 vermeldingen, 11%)

Baden in zout water (36 vermeldingen bij personen tussen 48 en 84 jaar) en in koud water (vermeldingen bij personen tussen 19 en 84 jaar) worden het meest genoteerd, naast baden in koud en warm water (wisselbaden: 2 vermeldingen), warm water (2 vermeldingen), Goulardwater (2 vermeldingen), valkruidkorrels (1 vermelding), azijn (1 vermelding), mosterd (1 vermelding), tijm (1 vermelding), zwarte zeep (1 vermelding) ...

4. Inwrijven (62 vermeldingen, 10%)

De pijnlijke streken worden ingewreven met een rist van zalven en olies: vooral valkruidzalf (21 vermeldingen bij personen tussen 21 en 57 jaar), tijgerbalsem (7 vermeldingen bij personen tussen 21 en 40 jaar), Sint-Jansolie (4 vermeldingen bij personen tussen 22 en 86 jaar), goudsbloemzalf (3 vermeldingen bij personen tussen 44 en 81 jaar), valkruidtinctuur (3 vermeldingen bij personen tussen 32 en 45 jaar), valkruidolie (2 vermeldingen bij personen van 47 en 53 jaar), Zweedse kruidenbitter (2 vermeldingen bij personen van 55 en 56 jaar), en verder algenzalf (1 vermelding), alsemtinctuur (1 vermelding), citroen (1 vermelding), Haarlemmerolie (1 vermelding), kamferolie (1 vermelding), pepermuntolie (1 vermelding), rozemarijn-zalf (1 vermelding), Sint-Jozefbloemolie (1 vermelding), zwarte zalf (1 vermelding).

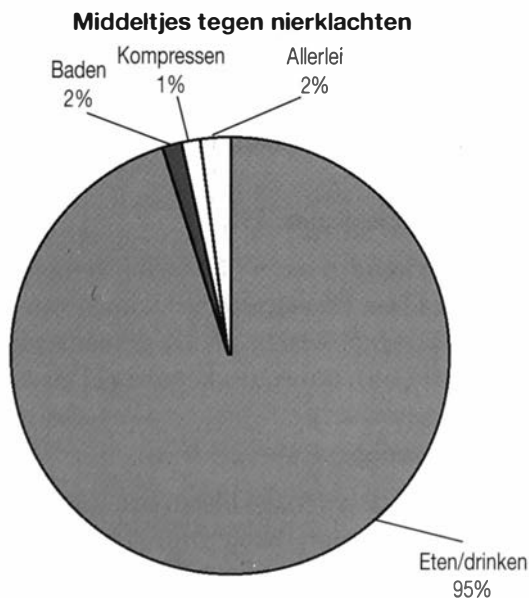
5. Allerlei (38 vermeldingen, 5%)

Rusten wordt 13 keer vermeld (bij personen tussen 24 en 77 jaar), naast massage (10 vermeldingen bij personen tussen 17 en 90 jaar) en de pijnlijke ledematen omhoog leggen (10 vermeldingen bij personen tussen 20 en 60 jaar). Bidden en belezen scoren tweemaal (52 en 90 jaar).

Vandenbussche noteert in 1973 dat het gebruik van kruiden tegen verpijning niet meer schijnt te bestaan, in tegenstelling tot onze resultaten. Als voornaamste volksremedies vermeldt hij: omslagen van koud water, zout water, water met azijn, en het officinale Goulardwater. Andere remedies, nog toegepast in 1973: instrijken met aardwormolie of met anti-reumastrijkmiddelen, en talrijke bezweringsformules.

35. NIERZIEKTEN

Onder de term nierziekten verstaat het volk vooral pijnen in de nierstreek en nierstenen. Uiteraard vallen heel wat pathologieën onder deze noemer.



1. Eten/drinken (536 vermeldingen, 95%)

Vaak wordt veel drinken in het algemeen (84 vermeldingen bij personen tussen 20 en 78 jaar) en vooral veel water drinken (165 vermeldingen bij personen tussen 22 en 84 jaar) in het bijzonder aangeraden tegen nierkwalen. Ook talloze aftreksels worden gedronken, o.m. lindethee (29 vermeldingen bij personen tussen 39 en 87 jaar), guldenroedethee (19 vermeldingen bij personen tussen 20 en 84 jaar), brandnetelthee (11 vermeldingen bij personen tussen 20 en 75 jaar), heermoesthee (11 vermeldingen bij personen tussen 29 en 72 jaar), kersensteeltjesthee, kersenpitjesthee (11 vermeldingen bij personen tussen 44 en 74 jaar), paardenbloementhee (10 vermeldingen bij personen tussen 40 en 83 jaar), aspergekookvocht (8 vermeldingen bij personen tussen 28 en 90 jaar), preikookvocht (8 vermeldingen bij personen tussen 50 en 85 jaar), zoethoutthee (5 vermeldingen bij personen tus-

sen 34 en 65 jaar), kamillethee (5 vermeldingen bij personen tussen 51 en 78 jaar), berkenbladthee (5 vermeldingen bij personen tussen 38 en 59 jaar), en een hele rist van andere aftreksels/afkooksels: berk (3), aardappelsap (1), licht bier (3), wit bier (1), cichorei (3), coca-cola (3), kefir (2), maïs (4), veenbessensap (2), en een serie theeën: van herderstasje (4), jeneverbes (3), moerasspirea (3), duizendblad (3), salie (3), maïsbaard (3), varkensgras (3), munt (2), rozenbottel (2), Sint-Janskruid (2), anijs (2), vlierbloesems (2), struikheide (2), tijm (1), venkel (1), selder (1), wolfsklauw (1), zilverschoon (1), hondsdrif (1), bosbessenblad (1), citroenmelisse (1), aardbeibladeren (1), dovenetelblad (1), hopblad (1), geitenbaard (1), kaasjeskruid (1), adderwortel (1), kattendoornwortel (1), lavendel (1), naaldboomzaden (1), pim-pernel (1), perzikboombladeren (1), meidoorn (1), enz.

2. Baden (9 vermeldingen, 2%)

Meest genoteerd is het nemen van een warme douche of warm bad (9 vermeldingen bij personen tussen 52 en 79 jaar), waar al iets werd aan toegevoegd: paardenstaart (= plant, 1), schaafstro (1), zout (1).

3. Kompressen (7 vermeldingen, 1%)

De nierstreek warm houden scoort 7 maal bij vermeldingen bij personen tussen 44 en 84 jaar. De warmte kan komen van een warmwaterkruik (3 x), een kersenpitkussen (1 x), gekookt preiwit (1 x), een gekookte aardappel (1 x), een warm kompres (1 x).

4. Allerlei (13 vermeldingen, 2%)

Vlugolie inwrijven op de gevoelige nierstreek: van guldenroede (2 vermeldingen bij 45 en 57-jarige), berendruif (1 bij 20-jarige), jeneverbes (1 bij 20-jarige) en salsaparilla (1 bij 20-jarige). Volgens een 43-jarige man gaat men in Marke (West-Vlaanderen) dienen ter ere van de H. Drogo.

Vandenbussche beschrijft anno 1973 de volgende middelen tegen nierstenen. Aftreksel drinken van steenbreek, kweek, kersenstelen, glaskruid, breeduit, asperges, meest met vijgen gekookt. Mengen van gemalen oester-, mossel- of eierschelpen in het eten. Afkooksel van rozenbottels, heermoes, geroosterd peenzaad, jeneverbessen, guldenroede. Kauwen en inslikken van 3 à 4 amandelpitten. Drinken van preisoep, en innemen van Haarlemmerolie.

BESLUITEN EN ALGEMENE BESCHOUWINGEN

1. Veranderingen

Bij het vergelijken van onze onderzoeksresultaten met het referentiewerk van L. Vandenbussche anno 1973 is het ons opgevallen hoe substantieel de volksgeneeskundige recepten zijn veranderd in een goede 30 jaar tijd. Nog steeds worden tal van planten gebruikt door het volk tegen allerlei kwalen, maar vaak worden ze door elkaar gebruikt. Eén voorbeeld, ter illustratie: 32 plantensoorten werden in onze enquêtes genoteerd om thee van te maken bij hoofdpijn, vooral kamillethee, lindethee, en thee van lavendel, rozemarijn, citroenmelisse en wilgenbast, in veel mindere mate valeriaan en munt, de enige planten vermeld onder het kapittel 'hoofdpijn' in Vandenbussche's werk (1973)! Deze twee theeën komen trouwens helemaal niet voor in de volksgeneeskundige werken van Heinsberg (1968), Van Dijk (1982) en Treben (1991).

INTERMEZZO

Oude kruideneeskunde

1. Als men spreekt over traditionele kruiden, en men gaat dieper in op de werken van antieke geleerden als Plinius de Oudere, dan merkt men al een eerste grote moeilijkheid met namen van kruiden in het algemeen, en geneeskruiden in het bijzonder: Plinius de Oudere had in de eerste eeuw na onze jaartelling al met dit probleem af te rekenen, want hij schrijft het volgende (vertaling): "... een bijkomende moeilijkheid in de plantkunde is de verscheidenheid aan namen die men in de verschillende streken aan dezelfde plant geeft..." (4) Sommige plantensoorten/-geslachten hebben zo'n specifieke bladvormen, geuren of bloemen, of standplaatsen, etnobotanische toepassingen, dat men ze tegenwoordig met een redelijke graad van zekerheid kan herkennen en benoemen. Maar andere blijven hangen in de waas van het verleden. Soms werden de namen van bijbelse of antieke plantensoorten gegeven aan planten van onze streken, in de hoop daarmee de eigenschappen van de eerste over te brengen. Een mooi voorbeeld hiervan is hysop die we in onze tuintjes kweken, een plant genoemd naar de bijbelse 'ysop', maar die verder met deze laatste niets te maken heeft, want ze kwam in Palestina nooit voor. (5)

De Renaissance kruidkundigen namen met grote gretigheid de kennis van de klassieken over, met een schuchtere poging tot kritische evaluatie. Tal van geneeskrachtige toepassingen veranderden na de Renaissance. Kijken we even naar de jeneverbes, samen met rozemarijn, de pestplant bij uitstek in Europa. In de zestiende eeuw werd de jeneverbes en haar zaden nog als een algemeen geneesmiddel (een 'panacee') beschouwd. (6) Rembert Dodoens schreef het volgende in zijn kruidenboek anno 1554 over de 'Genever': (?) "*Die vruchten oft besiekens van den Genevere sijn goet voor die maghe longhene levere*

(4) Plinius de Oudere, 77 n.o.j., *Naturalis historia*, boek XXV, cap. X.

(5) De Cleene, M. & M. Cl. Lejeune (2003): p. 517.

(6) Anoniem (1979): p. 134; Maunert, E. (1982): p. 18.

(7) Dodoens vermeldt twee soorten: *Kleyne oft Ghemeyne Genever*, die een struik is (= Gewone Jeneverbes), en de *Groote Geneverbes*, die een hoge boom is en zaden zo groot als noten draagt, maar aan Dodoens niet bekend was. Die boom is vermoedelijk de Middellandse-Zee-jeneverbes.

ende nieren / sy ghenesen den oude hoest / crimpinghen ⁽⁸⁾ ende windt in den buyck / ende doen water maken / met wijn oft huenich water ghesoden ende ghedroncken. Die selve besiekens sijn oock goet den ghenen die verreckt ghevallen oft gheborsten sijn / in der selver manieren ghebruyckt. Tsap van den bladeren / wederstaet alle fenijn sonderlinghe ⁽⁹⁾ van den aderen ⁽¹⁰⁾ ende slanghen / ende es goet daer tsegen ghedroncken ende van buyten op die wonden ghestreken. Tot den selven sijn oock die vruchten goet in alder manieren ghebruyckt. Geneveren ghebrant / ende dijsghelijcx oock huere besiekens / veriaghen met hueren roock alle fenijnich ghedierte ende alle corruptien ⁽¹¹⁾ van der locht / ende daer om zoo sijn sy goet ghebrant in tijt van haestighe siekten ende al om daer quade locht es. Die scorse van den Geneveren ghebrant gheneest die quade scorftheyt ende ruydicheyt met water daer op ghestreken. Die gumme ⁽¹²⁾ van Geneveren es goet ghebruyckt den ghenen die met coude fluymen in die maghe ende dermen verladen sijn / sy verdrijft ende doet afgaen alderhande wormen / ende stelpt die overvloedighe natuerlicke crankheyt ⁽¹³⁾ ende die vloed van den vrouwen. Die roock van Vernix ⁽¹⁴⁾ es goet den herssenen / hy verdroocht die overvloedighe vochticheyt van den hoofde / ende stelpt die vloed van den catarren. ⁽¹⁵⁾ Dese gumme met olie van Roosen vermengt / geneest die cloven aen handen ende voeten.” ⁽¹⁶⁾

Nadat de pest uit Europa was verdwenen, verdween de jeneverbes uit de officiële geneeskunde, maar bleef haar eeuwenoude reputatie van heler nog nazinderen in de volksgeneeskunde, als beschermer tegen allerlei besmettingen. In 1918 was het kauwen van de zaden van de jeneverbes, in een periode van griep, nog wijd verspreid in Duitsland. De struik gold in 1938 in het Oostenrijkse Stiermarken ⁽¹⁷⁾ als het beste voorbehoedsmiddel tegen (pok)blaren. Men kauwt er op de bessen, drinkt er een aftreksel van, of rookt de huiskamer en de vestibule uit met jeneverbeshout. ⁽¹⁸⁾ Tot in de twintigste eeuw dient de struik nog ter behandeling van besmettelijke ziekten. ⁽¹⁹⁾ In Venetië brandde men de struik om de lucht te zuiveren voor de zijderupsen. ⁽²⁰⁾ In Wallonië zuiverde men de veestallen door ze uit te roken met jeneverbessen. ⁽²¹⁾

2. In de Oudheid waren de heelmeesters vol lof over de geneeskrachtige eigenschappen van wilgen, zonder evenwel te vermelden over welke soorten het precies ging. Zo schreven onder meer Herodotus (ca. 475-ca. 430 v.o.j.), Theophrastus (ca. 372-ca. 287 v.o.j.) en Dioscorides (ca. 50 n.o.j.) wilgensap en -as voor bij buikloop, omwille van de samentrekkende werking ervan. ⁽²²⁾ Bij koorts en hoofdpijn kauwden de Oude Egyptenaren op een stukje wilgenbast. ⁽²³⁾ Plinius de Oudere (77 n.o.j.) schrijft dat als vrouwen wilgenzaad innemen als geneesmiddel, ze onvruchtbaar worden. ⁽²⁴⁾ De as afkomstig van de verbrande bast van de twijgtoppen, gemengd met water, werd gebruikt om eksterogen ⁽²⁵⁾ en eelt te genezen. Met wilgensap vermengd, verwijdert deze as aangezichtsvlekjes. ⁽²⁶⁾ Lang voor Plinius' tijd raadde de Griekse geneesheer

(8) = krampen.

(9) = vooral.

(10) = adders.

(11) = vervuiling.

(12) = gom, hars.

(13) = maandstonden.

(14) = apothekersnaam voor hars dat uit het hout en de bast van de gewone jeneverbes vloeit.

(15) = vaag geneeskundig begrip waarbij vaak een acute ontsteking met afvloeiing van de bovenste luchtwegen, neus en oren bedoeld wordt.

(16) Dodoens, R. (1554).

(17) Oostenrijkse Steiermarken (17) als Stiermarkten (zie p.76)

(18) Gart der Gesundheit (Mainz 1485), zoals vermeld bij Behling, H. (1964): p. 148; Bock, H. (1551)

Kreuterbuch, 405r: "... ist ein sonderlich Preservativum zur Zeit der Pest in Germania" (VDVV, 1938-1941, Band IX, p. 9); Marzell, H. (1938): p. 48.

(19) VDVV (1938-1941): Band IX, pp. 9-13.

(20) De Gubernatis, A. (1882): p. 155.

(21) de Warsage, R. (1920): p. 205.

(22) Kleijn, H. (1957): p. 153.

(23) Peeters, G. (1991): Medicijne met een luchtje. In: Kijk 11, pp. 56-59.

(24) Plinius de Oudere (77 n.o.j.) Naturalis historia, boek XVI, cap. XLVI.

(25) Plinius' recept om eksterogen te genezen bestond recentelijk nog in de officiële geneeskunde, want men gebruikte er salicylzuur in plaaster en zalven bij eczemen, en met salicylzuur verwijderde men wratten en eksterogen (VDVV, 1938-1941, Band IX, pp. 246-250).

(26) Plinius de Oudere (77 n.o.j.) Naturalis historia, boek XXIV, cap. XXXVII.

Hippocrates (ca. 460-ca. 377 v.o.j.) wilgenbast aan tegen reumatische pijnen; dat dit een zeer goede raad was, bleek pas veel later, want wilgenbast bevat salicylzuur, ⁽²⁷⁾ een stof die een pijnstillende en koortswevende werking heeft en ook vandaag nog bij reumatische aandoeningen met succes toegepast wordt. Bij de bereiding van het aspirientje ⁽²⁸⁾ is men trouwens tweeduizend tweehonderd jaar later uitgegaan van de bast van de schietwilg. ⁽²⁹⁾

Hoewel men zeker geen blind vertrouwen mag hebben in aloude recepten, mag men toch het kind niet weggooien met het badwater. Antieke recepten met o.a. alruin (Mandragora), opium, wilgenextracten waren zeker werkzaam en zijn dus zeer waardevol.

2. Baat het niet, dan schaadt het niet

De mensen hechten tegenwoordig duidelijk meer geloof hechten aan de officiële geneeskunde, maar als deze geen raad weet met bepaalde aandoeningen, of toch niet de volledige oplossing biedt, worden nog steeds oude volksgebruiken toegepast. Dit is zo o.m. voor psoriasis (schubbenziekte), multipole sclerose en voor chronisch reuma (reumatoïde artritis). Als de aandoening vrij onschuldig is (verkoudheid, wintervoeten ...), hebben volksgeneesmiddelen blijkbaar ook een goede kans om te overleven (saliëthee, kamillethee, lindethee, enz.).

3. Nieuwe trends

Het is dus normaal dat ook in onze moderne tijden, waarin zoveel verandering en vervaging te merken valt, ook de kruidengeneeskunde geen uitzondering maakt op deze trend. Er is een duidelijke evolutie waar te nemen. Enerzijds gaat oude kruidenkennis verloren, anderzijds is er een terugkeer naar natuurlijke geneeswijzen, waar de commercie goed op inspeelt. De als paddestoelen uit de grond rijzende reform- en smartshops en natuurwinkels verkopen massa's kruiden en andere natuurproducten (voedsel-supplementen, vitamines). De West-Europese markt van geneeskruiden weerspiegelt duidelijk die tendens: ze evolueerde tijdens de periode 1991-1997 van een totale omzet van 197 tot 256 miljoen U.S. dollar. Noord-Amerikaanse consumenten besteedden in 2002 voor 36,4 miljard dollar aan natuurproducten (o.m. kruiden). Voedingssupplementen worden tegenwoordig verkocht als zoete broodjes. Apotheken en supermarkten ruimen de schappen leeg voor pillen en drankjes als 'bijdrage aan de gezondheid'. Volgens de Nederlandse *Consumentenbond en Vereniging tegen de Kwakzalverij* scheppen ze echter 'een illusie'. Maar de markt draait wel goed.

⁽²⁷⁾ De schietwilg bevat tot 11,3% salicylzuur en de bittere wilg nog meer.

⁽²⁸⁾ aspirine® = acetylsalicylzuur.

⁽²⁹⁾ Anoniem (1982): p. 20.

In hetzelfde elan worden ook kruidenboeken gedrukt die een enorm succes hebben, en waaruit middeleeuwse doctrines en christelijk

geloof niet weg te branden zijn: o.m. Maria Treben's *Gezondheid uit de apotheek van God* (meer dan 4 miljoen Duitstalige exemplaren verkocht). De Oostenrijkse Maria Treben (1907-1991) geeft in haar boek het recept voor de magische 'Zweedse bitter', een alcoholextract van 11 'Zweedse kruiden' (aloë, mirre, saffraan, senebladjes, kamfer, zitterwortel, manna, Venetiaanse theriak, zilverdistelwortel en engelwortel). Ze schrijft dat dit aloude recept werd gevonden in de notities van de 'beroemde' ⁽³⁰⁾ Zweedse arts dr. Samst, gestorven op 104-jarige leeftijd tijdens het paardrijden. Zijn ouders en grootouders zouden ook een hoge leeftijd hebben bereikt. Maria Treben's beschreef dit extract als een wondermiddel (panacee): *'Men kan eigenlijk wel zeggen dat er bijna geen ziekte bestaat waarbij de Zweedse kruiden niet kunnen helpen.'* Waar of niet, Zweedse kruiden worden goed verkocht, ook in Vlaanderen, en hebben duidelijk hun invloed in de hedendaagse volksgeneeskunde. Ze werden in onze enquêtes genoteerd voor de hedendaagse behandeling van: hoofdpijn, slapeloosheid, kiespijn, oorpijn, verwondingen, wratten, insectenbeten en rugpijn.

Ook de invloed van de Zwitserse natuurdokter Alfred Vogel (1902-1996) is niet weg te denken in de moderne volksgeneeskunde. Zijn boeken *De Kleine Dokter* (meer dan 1 miljoen exemplaren in Nederland en Vlaanderen) en *Anders Beter Worden* (meer dan een half miljoen exemplaren) zijn echte bestsellers. Vooral echinaceakruiden/-druppels en Molkosan zijn populaire volksmiddelen geworden. We vinden in onze enquête Vogel's recepten toegepast tegen: hoofdpijn, slapeloosheid, tandpijn, keelontsteking, griep, hoest, verwondingen.

Vlugolies (ook vluchtige - of essentiële olies genoemd) zijn populaire nieuwkomers in de Vlaamse volksgeneeskunst: zo worden eucalyptusolie, pepermuntolie, lavendelolie aan het hoofd gewreven tegen hoofdpijn. De opkomst van natuur- en reformwinkels en het succes van gecommmercialiseerde natuurgeneeswijzen (dr. Vogel e.a.) zijn daar wellicht niet vreemd aan. Ook het feit dat het innemen van vlugolie in een glas water minder energie vergt dan het zetten van een thee, wordt wellicht als een voordeel aangevoeld door de huidige, jachtige mens. Aangezien het hier om een vrij recent verschijnsel gaat, is het dan ook niet verwonderlijk dat het gebruik van vlugolie niet werd genoteerd voor oudere personen boven de zestig jaar, noch in het werk van apotheker Vandenbussche (1973).

Het dragen van een amulet is een internationaal gebruik dat lang niet uitgestorven is. Men draagt meestal een amulet rond de hals, de arm, de vingers of de oren. Zo dragen Noord-Afrikanen vaak amuletten als een magisch afweermiddel. Men zou kunnen verwachten dat dit gebruik via de immigranten werd ingevoerd in Vlaanderen, maar in

(30) De auteurs hebben merkwaardig genoeg geen relevante informatie kunnen vinden over dr. Samst.

onze enquêtes hebben we er niets kunnen van merken bij de autochtone bevolking. Wel noteerden we bij oudere personen nog sporadisch het aloude gebruik van onze traditionele, inheemse amuletten. Het aloude magische volksmiddeltje om een paardenkastanje als amulet in de broekzak te dragen tegen reuma komt 9 keer voor (43-69 jaar), naast hetzelfde gebruik van een tamme kastanje! (1 keer bij een 43-jarige). Idem voor een aardappel (1 keer bij een 69-jarige) en een molenpootje in de broekzak (1 keer bij een 43-jarige). Ook het slapen op een kattenvel (3 keer boven de 80 jaar) en een schapenvel (1 x) werden genoteerd (83 jaar).

Recent zijn er in alternatieve winkels 'droomvangers' op de markt ('dream catchers'), die zijn gemaakt van hout en runderpees ('sinew'). Droomvangers zouden volgens de verkopers ervan, een Noord-Amerikaans indiaans gebruik te zijn. Ze worden geacht al je slechte dromen op te vangen, en de goede dromen elke nacht weer op je los te laten. In deze enquête worden ze 5 maal vermeld bij personen tussen 20 en 25 jaar.

Ook overgewaaid is de medische astrologie en de edelsteentherapie, waarvan het gedachtegoed eigenlijk in de lijn ligt van de sympathieeler en de signatuurleer. Men gaat er immers van uit dat het toe te passen middel in zijn grondpatroon een relatie vertoont met de aandoening. In onze enquêtes zijn geen verwijzingen gevonden naar deze esoterische methoden. De reden hiervoor is misschien te vinden in het feit dat deze methodes niet expliciet werden bevraagd (niet aanwezig in vragenlijst) door de enquêteurs.

Mensen gaan meer en meer op reis ook naar verre oorden, en worden dan geconfronteerd met exotische (volks)geneeswijzen. Of via internet komen we in aanraking met allerlei vreemde geneeswijzen, die ook hun invloed kunnen hebben op de hedendaagse volksgeneeskunst in Vlaanderen. De laatste decennia kan men in natuurwinkels en reformhuizen, apothekers exotische middeltjes kopen, die tot voor kort ondenkbaar waren. Zo is de Oosterse ginseng bijzonder populair geworden in de westerse volksgeneeswijzen, naast tijgerbalsem, een zalfje dat in Vlaanderen tegen allerlei kwalen wordt aangewend (tegen hoofdpijn, spierkrampen, gewrichtspijn, hoest, spit, verpijning).

4. Nieuwe volksgeneesmiddelen

Uit dit onderzoek komen een aantal totaal nieuwe volksmiddelen naar voren.

*** coca-cola**

Uit dit onderzoek vloeit de eerste beschrijving voort van het volksgeneeskundige gebruik van coca-cola in Vlaanderen. Dit populaire

drankje wordt vooral aangewend tegen buik- en maagkrampen (621 vermeldingen). Er blijken twee zienswijzen te bestaan over de noodzaak van prik in coca-cola: 508 respondenten adviseerden coca met prik, 110 coca zonder prik. Het zijn vooral jongere mensen die coca toepassen als medicijn: 49% van de respondenten waren tussen 18 en 30 jaar oud, 9% tussen 31 en 40 jaar, en 19% tussen 41 en 50 jaar. Voor maagklachten is de situatie vergelijkbaar: 42% is tussen de 18 en 30 jaar, 13% tussen de 31 en 40 jaar, en 24% tussen de 41 en 50 jaar. Een dikke drievierde van de gebruikers is dus jonger dan 51 jaar.

Ook bij buikloop wordt coca-cola vaak toegepast: 221 vermeldingen (waarvan 42 zonder prik). Daarnaast kent coca - weliswaar in veel mindere mate - een volksgeneeskundige toepassing bij hoofdpijn (18 vermeldingen), buikgriep (16 vermeldingen), koorts (10 vermeldingen), slapeloosheid (6 vermeldingen) en nierziekten (3 vermeldingen).

* tandpasta

De puistjes inwrijven met tandpasta is een nog niet beschreven, heel recent volksmiddel: 11 vermeldingen (bij personen tussen 18 en 26 jaar + één 42-jarige).

* klei

Puistjes worden soms ook bestreden door ze te bedekken met een klei-masker (9 vermeldingen bij personen tussen 23 en 50 jaar).

* kersenpitkussentje

Kersenpitkussentjes lijken de aloude warmwaterkruiken voor een stuk te vervangen in de volksgeneeskunde. Bij buikkrampen, bij voorbeeld, wordt de buik warm gehouden met een klassieke waterkruik, door het nemen van een warm bad, of door het plaatsnemen van een kersenpitkussentje. Kersenpitkussentjes worden ook nog aangewend bij griep, moeilijk urineren, spit, rugklachten, pijnlijke maandstonden en nierziekten.

* cannabis

Het roken van cannabis wordt door sommige jongeren gebruikt als geneesmiddel tegen slapeloosheid (13 keer genoteerd voor jongeren tussen 19 en 27 jaar oud), tegen hoofdpijn (3 keer genoteerd bij personen van 22, 27 en 60 jaar) en tegen keelpijn (1 keer genoteerd bij een 27-jarige). Het legaliseren van het beperkt, persoonlijk gebruik van cannabis heeft wellicht dit gebruik meer communiceerbaar gemaakt. Misschien is het gebruik wel algemener dan gemeld, maar zit de schrik er wel in om ermee naar buiten te komen. Hoewel een beperkt, persoonlijk gebruik van cannabis werd gelegaliseerd anno 2001, is het roken van cannabis (joints) nog steeds een controversieel punt in Vlaanderen (anno 2006).

Literatuur

- ALLGEIER, K. (1988): *De geneeskracht van bomen. Oude wijsheden en nieuwe inzichten*. 134 pp. Bigot & Van Rossum, Baarn.
- Anoniem (1979): *Reader's Digest Gids voor Geneeskragtige Planten*. 476 pp. Reader's Digest, Amsterdam/Brussel.
- Anoniem (1982): *De Nieuwe Medische Encyclopedie*. Gruppo Editoriale Fabbri, Milano/Lekturama.
- Anoniem (1989): *De Volkskondvragenlijsten 1-58 (1934-1988) van het P.J. Meertens-Instituut*. Amsterdam, P.J. Meertens-Instituut.
- BAKKER, C. (1928): *Volksgeneeskunde in Waterland. Een vergelijkende studie met de geneeskunde der Grieken en Romeinen*. 631 pp. H. J. Paris, Amsterdam.
- BEHLING, L. (1964): *Die Pflanzenwelt der mittelalterlichen Kathedralen*. 229 pp. Böhlau Verlag, Köln/Graz.
- BERNSTEIN, J. (1794): *Nieuw heelkundig woordenboek bevattende de nieuwste ontdekkingen, die in de laatste jaren in de Heelkunde gedaan zyn* (vertaald door J. Daams). Deel 1, 368 pp. Gerbrand Roos, Amsterdam.
- CLAES, J., A. CLAES & Kathy Vincke (2005): *Geneesheiligen in de Lage Landen*. Uitgeverij Davidsfonds NV, Leuven.
- DE CLEENE, M. (1997): Het belang van oude kruidenkennis voor de hedendaagse geneeskunde. In: *Folia Pharmaceutica*, Leiden, jg 84, n°8, pp. 27-30.
- DE CLEENE, M. (2000): *Tirion Giftige plantengids*. Volledig bewerkte, derde druk. Tirion, Baarn (NL); ISBN 90 5210 308 9, 273 pp., 6 tab., 5 fig., 188 kleurenafbelingen
- DE CLEENE, M. & M. Cl. LEJEUNE (2004): *Compendium van Rituele planten in Europa*. Botanisch: volksnamen, vindplaats, beschrijving. Cultureel: rituelen, mythologie, symboliek, kunst, magie, volksgebruiken, volksgeloof, sprookjes, sagen, legenden. Gebruik kruideneeskunde, volksremedies, cosmetica, landbouw, industrie, ambachten, huis, tuin en keuken. Derde druk. 1.454 pp., inclusief 312 kleurplaten, 248 figuren en 146 pp. index. Uitg. Mens en Cultuur, Gent. ISBN 90-72931-80-7
- DE COCK, A. (1891): *Volksgeneeskunde in Vlaanderen*. 368 pp. Vuylsteke, Gent.
- DE GUBERNATIS, A. (1882): *La mythologie des plantes ou les légendes du règne végétal*. 374 pp. C. Reinwald, Paris.
- DE WARSAGE, R. (1920): *Le calendrier populaire wallon. Etude de folklore. Histoire intime du peuple wallon*. 500 pp. A. De Tavernier, Antwerpen.
- DODOENS, R. (1554): *Cruydeboeck*. J. Van der Loe, Antwerpen.
- DODOENS, R. (1644): *Cruydtboeck volghens syne laetste verbeteringhe met Byvoeghels achter elck Capittel uyt verscheyden Cruydt-beschryvers. Item in 't laetste een Beschryvinghe van de Indiaensche ghewassen, meest ghetrocken uyt de schriften van Carolus Clusius: . . Balthasar Moretus, Antwerpen*
- FOVÉ (1891): Netels. In: *Biekorf* 2 (21), p. 323.
- KLEIJN, H. (1957): *Geneeskruiden*. 166 pp. Thieme, Zutphen.
- MARZELL, H. (1938): *Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen*. 312 pp. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie, Stuttgart.
- PEETERS, G. (1991): Medicijnen met een lichtje. In: *Kijk* 11, pp. 56-59.
- Plinius de Oudere (Gaius Plinius Secundus, 77 n.o.j.; Engelstalige heruitgave): *Naturalis historia*, 37 boeken in 10 volumes. Vol. 1 (1991), 378 pp.; vol. 2 (1989), 664 pp.; vol. 3 (1983), 616 pp.; vol. 4 (1986), 556 pp.; vol. 5 (1992), 544 pp.; vol. 6 (1989), 532 pp.; vol. 7 (1992), 562 pp.; vol. 8 (1989), 596 pp.; vol. 9 (1995), 421 pp.; vol. 10 (1989), 342 pp. Vertaling: H. Rackham (boeken I-XIX, en XXXIII-XXXV), W. Jones (boeken XX-XXXII) en D. Eichholz (boeken XXXVI-XXXVII). Loeb Classical Library. Harvard University Press, London.

- SCHEFFER, M. (1987): *Bach-Bloesemtherapie*. 260 pp. De Driehoek, Amsterdam.
- TREBEN, M. (1991, 16de oplage): *Gezondheid uit de apotheek van God*. Ennthaler, Steyr.
- UYLDERT, M. (1972): *De taal der kruiden*. 7de druk. 260 pp. Strengolt, Naarden.
- VANDENBUSSCHE, L., m.m.v. P. Braeckman & S. Top (1973): *Ziekten en remedies in de volksgeneeskunde*. 232 pp. Menen, eigen beheer (LVDB).
- VAN DIJK, P. (1982, tweede druk): *Volksgeneeskunst in Nederland en Vlaanderen*. 178 pp. Ankh-Hermes, Deventer.
- VDVV (Verband deutscher Vereine für Volkskunde) (1927-1942): *Handwörterbücher des deutschen Aberglaubens*. 10 banden. Mult. pp. Bd 1: Aal-Butzemann; Bd 2: C.M.B.-Frautragen; Bd 3: Freen-Hexenschuss; Bd 4: Hieb-u. Stisfest-Knistern; Bd 5: Knoblauch-Matthias; Bd 6: Mauer-Pflugbrot; Bd 7: Pflugen-Signatur; Bd 8: Silber-Vulkan; Bd 9: Waage-Zypresse. Nachtrage; Bd 10: Register. Walter De Gruyter & Cie, Berlin/Leipzig

INDEX

- aalbessen 54, 61
 aambeien 14
 aanblazen 18
 aangezichtsvlekjes 92
 aardappel 24, 30, 36, 38, 58, 75, 76, 90, 95
 aardappelafkooksel 81
 aardappelbloem 66
 aardappelsap 33, 90
 aardappelwater 85
 aardbeibladere 39, 90
 aardbeien 37, 61, 79
 aardwormen 55, 57, 67, 68
 aardwormolie 89
 aars 50, 51
 aarsbehandeling 50
 aarsmaden 66, 68
 abcessen 35
 abrikozen 69
 acetylsalicylzuur 6
 acne 78, 80
 adderwortel 90
 ademhalingsoefeningen 69
 afrodisiacum 15, 62
 afscheren van de lucht 76
 agrimonie 55
 akkerhoningklaver 25
 akkerpaardenstaart 61
 alcoholische bereidingen 33
 alcoholische drankjes 35
 algen 65
 algenzalf 88
 algipan 60
 allergische reacties 82
 aloë 51, 75, 83, 94
Aloë vera 75, 83
 alp 8
 alruin 15, 16, 93
 alsem 55
 alsemtinctuur 88
althea-zalf 48
 aluin 55, 64, 66, 75, 78
 aluminiumsulfaat 66
 amandelmelk 85
 amandelolie 73, 74, 76, 84
 amandelontsteking 38
 amandelpitten 90
 amfetaminen 6
 ammoniak 26, 82, 83
 amulet 15, 31, 34, 37, 94, 95
 amuletten 38, 55, 56, 57, 68, 94, 95
 ananas 30
 angina 38
 anijs 33, 90
 anijsolie 73
 anijsthee 33
 animisme 7
 antibuikloopmiddel 49
 antidemonisch kruid 10
 apis-zalf 83
 appel aan de wrat wrijven 78
 appels 44, 49, 50, 69, 72, 79
 appels met saffraan 72
 appelsap 55
 arm wordt omhoog gehouden 64
 Arnicatinctuur 59, 60
 arnicazalf 31
 artisjok 69
ascaris lumbricoides 66
 asperge 54, 63
 aspergekookvocht 89
 aspirientje 6, 22
 azijn 24, 36, 39, 41, 55, 59, 64, 66, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 85, 88, 89
 azijsokken 41

 Baarmoeder 15
 baarmoederkolieken 31
 Bachbloesemtherapie 5, 26, 28
 bad 23, 28, 29, 33, 36, 37, 41, 44, 48, 53, 54, 60, 86, 90, 96
 balsems 60
 bananen 30, 44, 49, 69
 barbiers-chirurgijnen 11
 basielkruid 83
 bed 28, 30, 31, 43, 48, 52
 bedevaart 34, 36, 57
 beekwater 71
 beenbreuken 11
 beenkrampen 34
 beenzetters 12
 belezen 18, 76, 88
 belladonna 33
 berendruif 54, 90
 berendruifthee 53
 berk 37, 90
 berkensap 79
 bernagie 42, 61, 80
 beschadiging van de opperhuid en de lederhuid 76
 besmettelijke ziekten 92
 bespreken 18
 besprenkelen met wijwater 18
 bestrijken en op de borst leggen 48
 bestrijken of bedekken van de wonde 74
 beten 82
 beukenbladeren 55, 61
 beulen 11
 beweging 50, 59, 69

- bewegingsletsels 87
 bezwingingen 34, 55
 bezweringsformules 18, 52, 64, 77, 89
 bidden 36, 88
 biefstuk 71
 bier 50, 79, 90
 biergist 50, 57, 77, 79
 bijen 82
 bijensteken 14
 bijenwas 17
 Bijloke-hospitaal 9
 bijvoet 10
 bilzekruid 17
 bitter lemon 62
 bittere amandelen 87
 bitterzout 51
 blaas 15, 52
 blaas- of pisbuisontsteking 52
 blaasstenen 11
 blaren 76, 92
 blauw oog 71
 blauwsel 76
 bleekwater 59
 blikje 63
 bloed 11, 14, 16, 80, 87
 bloedagaat 15
 bloedarmoede 14, 15, 63
 bloedingen 15, 74, 75, 76
 bloedsomloop 85
 bloedsteen 15
 bloedstolling 75
 bloedvloed 14
 bloedziekten 15
 bloedzuigers 11, 74
 bloem 57, 65
 bloot laten 75
 bluswater uit de smis 71
 boerendokters 11
 boerenwormkruid 17, 67, 81
 bof 72, 74
 bolster 78
 boorzuurschilfers 66
 boorzuurwater 70, 71, 72, 88
 borax 80
 borstklachten 8
 bosbessen 44, 45, 71
 bosbessenblad 90
 bosvioltje 70
 boter 34, 72, 75, 76, 84
 botermelk 72
 bouillon 50, 55
 bovenlichaam 14
 boze geesten 9, 18
 braambladeren 39, 45
 braken 22
 branderig gevoel 71
 brandewijn 33, 34, 36, 45, 75, 83, 87
 brandnetel 57, 58, 69, 75, 81, 83
 brandnetelthee 37, 53, 79, 89
 brandwonde 76
 brem 54
 breuken 13
 Brigida 9
 brijomslagen 34, 54, 57, 72, 77
 Broeder Jacob 11
 broekzak 37, 38, 61, 95
 bronchitis 6, 40, 42, 43, 48
 bronnen 18
 bronwater 70
 brood 35, 44, 45, 49
 bruin papier op de borst 41, 43
 bruine zeep 75, 81
 buik 28, 29, 31, 33, 34, 55, 86, 96
 buikgriep 41, 96
 buikkrampen 20, 32, 33, 96
 buikloop 20, 44, 45, 49, 92, 96
 Burowoplossing 66

 cajeput-vlugolie 40
 calendulazalf 57
 cannabis 26, 28, 40, 96
 cantharidine 62
Cantharis vesicatoria 62
 caroteen 71
 champagne 62
 chartreuse 85
 chocolade 30, 44, 61, 69, 80
 choleric type 16
 cichorei 50, 90
 cichoreikoffie 50
 cider 50
 citroen 24, 25, 35, 38, 41, 42, 46, 55, 58, 82, 83, 88
 citroenen 71
 citroenkruid 83
 citroenmelisse 24, 27, 68, 83, 86, 90, 91
 citroenmelissethee 51
 citroensap 24, 39, 41, 42, 55, 63, 71, 73, 79, 81, 82, 83, 85
 citrushandcrème 85
 citrusvruchten 41, 43, 48
 coca 6, 21, 24, 27, 32, 33, 41, 45, 55, 69, 80, 90, 95, 96
 coca-cola 21, 24, 27, 32, 33, 41, 45, 55, 69, 80, 90, 95, 96
 cognac 28, 35, 38, 41, 42, 47, 62, 73
 comedo 78
 constipatie 48, 49
 crème 84
 creosoot 36
 curare 6

 Dadels 49
 Dalibourwater 80

- dampen 25, 43, 73
 darmen 17
 darmkolieken 31
 darmvet 84
 dauwtrappen 66, 85
 dauwwater 71
 demonen 8, 9, 10, 13, 18
 dennenaalden 85
 dienen 6, 34, 53, 57, 90
 dierenhuiden 60
 dierlijke vetten 75
 dille 70
 dillezaad 27
 dolmen 13
 doodshoofd 36
 douche 36, 41, 90
 dovenetel 86, 87
 dovenetelblad 90
 drankjes 24, 27, 32, 35, 37, 38, 40, 42,
 45, 46, 51, 52, 55, 57, 67, 71, 73, 93
 dreamcatchers 52
 driekleurig viooltje 42, 71, 79
 drinken 22, 24, 27, 28, 30, 33, 35, 41,
 44, 45, 49, 50, 52, 55, 57, 62, 64, 67, 69,
 79, 80, 85, 87, 89, 90
 dromen 51, 52, 95
 droomvangers 52, 95
 drop 59
 druivelaarstoppen 72
 druiven 49, 69
 druivenduiker 30
 dudaim 15
 duim duwen op de pink 64
 duivel 8, 10, 13, 58
 duivelsboon 10
 duivelsdruif 10
 duivelskandelaar 10
 duivelsklauw 10
 duivelsuitdrijving 10
 duiven 56
 duizeligheid 8, 54
 duizendblad 33, 45, 61, 64, 69, 74, 86,
 87, 90
 duizendguldenkruid 55

 Eau de cologne 24, 29, 34, 36, 55, 57,
 60, 65, 66, 72, 75, 79, 83
 eau des Carmes 85
 eau-de-javel 59
Echinacea 37
 Echinaforce-tabletten 25
 edelsteentherapie 95
 eelt 20, 58, 92
 eierdooier 14, 33, 42, 47, 57, 77
 eieren 45, 63, 80
 eierschelpen 90
 eikenbast 66, 85

 eiwit 64, 71, 75, 76, 83
 ejaculeren 61
 elastiekje rond de pink 64
 elixir d'Anvers 85
 Engels zout 50, 51
 Engelse ziekte 13
 engelwortel 33, 35, 61, 94
 epidemieën 9, 18
 erectie 61
 erytheem 76
 espenbladeren 51
 eten 28, 29, 30, 33, 37, 39, 41, 43, 44,
 45, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 55, 57, 61, 67,
 69, 71, 79, 80, 82, 85, 87, 89, 90
 ether 61
 eucalyptus 25, 41, 42, 43
 eucalyptusbad 43
 eucalyptusextracten 48
 eucalyptusolie 23, 60, 81, 94
 eucalyptustabletten 43
 eucalyptuszalf 43
 eugenol 35
 exorcisme 10

 Fecaliën 48
 fenolwater 76
 flauwtes 8
 flauwvallen 9
 flegma 16
 flerecijn 36
 flessijn 36
 formol 65
 Frère Jacques 11
 frituurolie 73
 fruit 48, 49, 69
 fruitsappen 50, 69
fuga daemonum 10

 Galsteenkolieken 31
 geelzucht 14, 82
 geitenbaard 90
 geitenvel 60
 gel uit de diepvries 87
 geldstuk 63, 64
 gele gal 16
 gember 61, 73, 88
 geneesbomen 12
generatio spontanea 17
 gerstewater 42, 46, 55
 gewricht 87
 gewrichtreuma 37
 gewrichtspijnen 36
 gini 62
Ginkgo biloba 84
 ginkgoboorn 69
 ginseng 28, 95
 gistpastilles 57

- glaskruid 54, 90
 glycerine 84
 glycerol 85
 gorgelen 39, 48
 goudsbloem 45, 59, 70, 74
 goudsbloemsap 77
 goudsbloemzalf 55, 57, 76, 79, 82, 84, 88
 Goulardwater 88, 89
 granen 49
 griep 20, 40, 41, 42, 46, 92, 94, 96
 groene klei 44, 60, 83
 groene kool 60
 groene olie 61, 74
 groene thee 25
 groene zeep 43, 48, 57, 59, 77
 groenten 49, 69, 71, 79
 grog 28, 38, 41, 42
 groot kaasjeskruid 80
 grote klis 57, 58, 61, 83
 guldenroede 90
 guldenroedethee 53, 89
- H. Apollonia 14, 36, 40
 H. Drogo 53, 90
 H. Godelievewater 70
 H. Katharina 14, 57
 H. Laurentius 77
 H. Lucia 14
 H. Medardus 53
 H. Rosa 14
 H. Vincentius van Zaragoza 77
 haarconditioner 81
 Haarlemmerolie 21, 34, 50, 61, 71, 73, 85, 88, 90
 haarverzachter 81
 haarwater 81
 haas 87
 halloween 9
 hals 13, 14, 26, 36, 39, 40, 55, 64, 67, 94
 hals- en hoofddoeken 13
Hamamelis 35
 handen wassen met water uit een sloot 78
 handoplegging 25, 36
 hardlijvigheid 48, 50
 haring 40, 67, 87
 haring met veel ajuin 67
 hartgespan 68, 70
 hartklachten 20, 68, 69, 70
 hartkloppingen 68, 70
 hartkramp 68
 hartzwakte 68
 haver 34
 havermoutpap 85
 hazelaarstokken 52
 hazenbloed 87
- heermoes 65, 88, 90
 heermoesthee 89
 heet water 23, 24, 50, 67
 heilige getallen 18
 heiligenverering 77
 heksen 8, 9, 10
 heliotroop 15
 helmkruid 75
 hematiet 15
 henna 81
 herderstasje 64, 69, 86, 87, 90
 hersenen 63
 hersenvliesontsteking 15, 56
 het traliewerk 56
 hik 13
 hoefbladsap 73
 hoendermaag 34
 holleblokken 52
 hond 75, 76, 78
 hond of een kat de wrat laten aflikken 78
 hondenvet 85
 hondsdrif 10, 57, 83, 90
 hondstong 83
 honing 24, 27, 38, 39, 41, 42, 46, 47, 50, 55, 73, 83, 84
 honingklaver 70
 honingkoek 50
 hoofd 23, 25, 26, 55, 56, 64, 81, 94
 hoofdkussen 29, 43
 hoofdhuizen 80
 hoofdpijn 6, 15, 20, 22, 23, 24, 26, 40, 42, 91, 92, 94, 95, 96
 hoofdstand 64
 hooi 65
 hooibloemen 65
 hoornvlies 70
 hop 27
 hopbellen 27, 29
 hopblad 90
 hopmeel 27, 29
 horoscooptrekkers 12
 houtskool 76
 hulst 54
 humoraalpathologie 16
 humores 16
Hyoscyamus niger 17
 hysop 79, 91
 Iets in de schoenen steken 66
 Iets in de sokken steken 66
 Iets in het oor steken druppelen 73
 Iets op de slapen leggen/strijken 23
- ijlen 54
 ijs 35, 37, 64, 71, 87
 ijs onder de tong 64
 ijsblokje 63, 82

- ijsjes 39
 ijswater 87
 ijzerertsmineralen 15
 ijzerhard 69
 impotentie 61, 62
 in een touwtje zoveel knopen maken 78
 inademen van frisse lucht 23
 inbinden 88
 Indische hennep 6
 ingewanden van een muis 78
 inhaleren 43, 48
 insecten 82
 insectenbeten 20, 82, 94
 insmeren 43, 47, 55, 59, 82
 insmeren van de borst 43, 47
 inwrijven 26, 30, 47, 57, 65, 66, 71, 77,
 79, 81, 82, 84, 85, 88, 90, 96
 inwrijven met petroleum 81
 inwrijven van de ogen 71
 irriterende stoffen 75
- Jaarmarkten 11
 jasmijn 65
 jaspis 15
 jenever 27, 35, 55, 67, 73, 87
 jeneverbeshout 92
 jeneverbessen 37, 54, 61, 90, 92
 jeuk 82, 83
 jicht 13, 16, 36
 jodiumtinctuur 30, 35, 76
 johannesolie 71
- Kaarsvet 41, 43, 48
 kaarsvet (of -roet) 41
 kaas 68, 72
 kaasjeskruid 34, 80, 90
 kamfer 25, 48, 65, 67, 73, 94
 kamferolie 65, 81, 88
 kamferolie met look 81
 kamferspiritus 30, 37, 61, 85
 kamferzalf 57, 85
 kamillebloemen 39, 70, 71
 kamillethee 24, 27, 33, 39, 41, 52, 53,
 62, 74, 90, 91, 93
 kamillezalf 85
 kamperfoeliespiritus 60
 kandijnsuiker 42, 47
 kanker 15
 kapellen 10, 75
 karnemelk 50
 kastanje 36, 38, 61, 95
 kat 8, 21, 78
 katoenen sokken 66
 kattendoornwortel 90
 kattenvel 38, 60, 95
 kattenvet 84, 85
 kauwen/zuigen 39
- keelholte 13
 keelontsteking 38, 40, 94
 keelpijn 13, 21, 40, 96
 kefir 45, 90
 Kelderke Gods 57
 Kelten 7, 8, 13
 Keltische voorlentefeest 9
 kenen 84
 kersenpitjesthee 89
 kersenpitkussen 41, 53, 86, 90
 kersensteeltjesthee 89
 kersenstelen 54, 55, 87, 90
 kervel 70
 keukenzout 78
 kiespijn 15, 20, 35, 94
 kiespijnwortel 36
 kiezelsteen 36
 kikker 13, 21, 40, 56, 57, 66
 kikker in een doekje rond de hals of in
 de mond 40
 kina 6
 kinaboom 6
 kinine 62
 kippen 56
 kiwi's 49
 klaprozen 77
 klaver 73
 kleefkruid 65
 klei 44, 60, 83, 85, 88, 96
 kleimasker 79, 96
 klein hoefblad 47, 55, 75, 83
 kleipleisters 57
 klimopbessen 87
 klimopbladeren 58, 71, 87
 kliskruid 83, 85
 kloosters 9
 kloven 20, 84, 85
 knoflook/look 77
 kobold 8
 koedrek 75, 77
 koffie 24, 27, 46, 47, 69, 80
 kokend water 74
 kolieken 33, 34
 komkommer 68, 69, 83
 komkommerschijfjes 71
 kompressen 23, 24, 33, 35, 37, 39, 53,
 55, 56, 57, 58, 60, 71, 73, 86, 87, 88, 90
 kompressen met ijs 35, 37
 konijnenkeutel in mond 40
 konijnenvet 85
 kool 50, 57, 60, 67, 87
 koolbladeren 57, 73, 88
 koorts 6, 13, 17, 18, 21, 22, 37, 40, 42,
 54, 55, 56, 80, 92, 96
 koortsblaren 55
 koortsconcept 17
 koortspapiertje 18

- koperen muntstuk op de wrat leggen 78
 kopersulfaat 59, 78
 korenbloemen 71
 kornalijn 15
 koud voorwerp 63, 64
 koud water 23, 54, 64, 65, 71, 76, 88, 89
 koude 16, 18, 23, 30, 33, 54, 55, 64, 66, 83, 84, 85, 87
 koude kompressen 23, 55, 87
 koude koorts 54
 koude omslagen 64
 koude steen 54
 koude vloer 30
 koude voetbaden 66
 kousen 66, 85
 kousenband 56
 kracht 8, 10, 12
 krampen 8, 21, 31, 33, 34, 52
 krampen in maag of buik 31
 krankzinnigheid 9
 kreeft 15, 63
 krijt 64
 kruidenbad 28, 43
 kruidenboeken 5, 8, 10, 93
 kruidenextracten 5, 25, 27, 29, 70
 kruidenkompressen 35
 kruidenthee 69
 kruidentheeeën 27, 35, 40, 42, 49, 51, 86
 kruidenzalf 65
 kruidnagel 25, 35, 36, 42, 47
 kruidnagelolie 25, 35
 kruidwis 10
 kruidwisplanten 10
 kruiken 73
 kruisje maken 83
 kruiskruid 87
 kruizemuntolie 25
 kussens 73
 kwakzalvers 11
 kwappo-massage 25
 kweek 54, 55, 90
 kweeperpitten 72
 kweeperengelei 49
- lamheid 14
 lamsvel 60
 lapje 43, 48, 59
 laurierstroop 43
 lavementen 50, 68
 lavendel 24, 25, 65, 69, 90, 91
 lavendelbad 28
 lavendelextract 73, 81
 lavendelolie 23, 60, 62, 73, 83, 94
 lavendelzakjes 29
 leem 60
 lieblebladjes 72, 75, 76
- lemmer 83
 lepel 50, 57, 63, 64
 leren schoenen 66
 levertraan 76, 85
 lezen 28, 51, 58, 68
 lichaamssappen 16
 licht avondmaal 52
 lichte voeding 33
 liefdesappels 15
 lijnolie 76, 85
 lijnwaad 64, 75
 lijnzaad 49, 51, 54, 60, 85
 lijnzaadmeel 34, 57
 lijnzaadolie 50, 84
 linde 42, 45, 57, 75
 lindebloemen 52, 55, 61, 71
 lindespint 37
 lindethee 24, 27, 40, 47, 53, 89, 91, 93
 linnen kousen 66
 lintjes 13
 lintwormen 68
 longen 14, 15
 longkruid 14
 longtering 82
 lookblaadjes 76
 looksap 71
 loekteentjes 71
 lopen op bedauwd gras 66
 Lourdeswater 70, 71
 luizen 21, 80, 81, 82
 luizenshampoo 81
- Maag- en darmkrampen 33
 maagdenpalm 69, 87
 maagklachten 20, 33, 34, 96
 maagpijn 31
 maagzalf 34
 maagzout 34
 maandstonden 20, 85, 86, 87, 96
 Maarts sneeuwwater 71
 Maarts viooltje 70
 magische praktijken 18, 36, 61
 magnesium 29, 30, 34
 magnesiumsulfaat 50, 51
 magnesiumtekort 30
 maïs 90
 maïsbaard 90
 mannetjesorchis 62
 mar 8
 mare 8, 51
 maretak 7, 8, 69, 70
 maretak-eik 8
 Maria-Hemelvaart 10
 Maria-Lichtmis 9
 marjolein 25, 33, 34, 74
 marjoleinzalf 34
 massage 22, 25, 28, 29, 33, 37, 60, 69, 86, 88

- massage aan de pink 69
 massage van de hoofdhuid 22
 medicus 11
 medische astrologie 95
 mee-eter 78
 meel 75, 76
 meidoorn 68, 69, 90
 meidoornpoeder 69
 melisse 25, 27, 33, 52, 87
 melissebladeren 27
 melk 27, 33, 38, 39, 42, 45, 46, 50, 51, 54, 55, 65, 67, 68, 71, 73, 75, 77, 83, 87
 melk met honing/suiker 38
 melkbereiding 38
 melkbereidingen 41, 42, 47
 melkpreparaten 27
 melkwei 48, 59, 83
 meloen 68
 menselijke uitwerpselen 77
 menstruatie 78, 85
 menstruatiebloed 78
 mercurochroom 76
 mes 52, 74, 83
 met een balpen een cirkel tekenen 83
 methylsalicylaat 6
 middenoorontsteking 72, 74
 mieren 82
 mierikswortel 39, 43, 61, 88
 migraine 22
 mineralen 12, 15, 29
 misselijkheid 22
 modder 75, 77, 83
 moeilijk urineren 52, 96
 moeraspiraeathee 53
 moerasspirea 42, 54, 61, 87, 90
 Molkosan 35, 39, 40, 41, 48, 55, 75, 94
 mollenpootje 38, 95
 molsla 57, 79
 mosselen 65
 mosselschelpen 76
 mosterd 55, 63, 88
 mosterdmeel 87
 mosterdzaad 69
 muesli 49
 muggen 82
 multipele sclerose 93
 munt 24, 25, 42, 43, 48, 65, 70, 85, 87, 90, 91
 muntaftreksel 81
 muntbladeren 26
 muntcrème 65
 muntstroop 43
 munttabletten 39, 43
 muntthee 33
 muskaatnoot 30, 45, 47, 55, 58, 79
 mutsen 13
 muur 57, 72
 muurpeper 59
 Naaldboomzaden 90
 nachtmerrie 21, 51
 nagel 14, 57
 nagelbomen 13
 nagelkruid 70
 nagelzweren 14
 nat doekje 63
 nat washandje/doekje 63
 natriumbicarbonaat 65
 navel 34, 68
 nek 63, 64
 nekbehandeling 63
 nertsolie 84
 netels 36, 97
 netelsoep 69
 neurasthenie 25
 neusbehandeling 63
 neusbloedingen 63
 neusgaten dicht 63
 neusrug 64
 New Age 25, 52
 nieren 14, 15, 92
 niersteenkoliëken 31
 nierstenen 89, 90
 niervet 84
 nierziekten 20, 89, 96
 notelaarbladeren 57, 83, 85
 noten 85
 Ochtendspeeksel 79
 ochtendurine 77, 79, 84
 oesters 61, 63
 officinale zalven 75
 ogentroost 70, 71
 ogentroostbloemen 71
 okkernoten 33, 78
 olie 25, 29, 48, 50, 61, 67, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 84, 92
 olies 23, 37, 60, 88, 94
 olijfolie 42, 50, 73, 76
 omslagen 37, 64, 68, 72, 89
 onderbuik 53, 54, 87
 onderhuid 76
 onderlichaam 14
 ongezonde voeding 78
 ontlasting 44, 48
 ontstekingsreuma 14
 onvermogen 61
 onyx 15
 oogaandoeningen 20, 70
 oogbad 70
 oogbollen 69
 oogkwalen 15, 70, 71
 oogleden 71, 72
 ooglid 70

- ooraandoeningen 72
 oorkaarsen 73
 oorschelp 73
 oorsmeer 71, 83, 85
 oorspeekseldklier 72
 Oost-Indische kers 57
 Oosterse middeltjes 25, 28
 op papier kauwen 64
 open mond boven hete melk 67
 operaties 11, 15
 opium 6, 93
 opodeldochbalsem 30, 61
 opsnuiven van koud water 64
 oranjebloesem 27, 68
Orchis mascula 62
 oren 17, 62, 72, 74, 94
 ossengal 67
 overdragen op bomen 55
Oxyuris vermicularis 66
- Paardenbloem 59, 69, 70
 paardenbloemensap 77
 paardenbloementhee 89
 paardenbloemwortels 79
 paardenbloemzaadjes 69
 paardenhoef 58
 paardenkastanje 30, 37, 69, 95
 paardenmelk 80
 paardenmest 33, 50, 77
 paardenstaart 90
 paardenzweet 78
 pad 56
 palingvel 77
 panacee 7, 24, 28, 91, 94
 pannenkoeken 34
 papaverbol 35
 papier 41, 43, 47, 48, 64, 85
 para-aminosalicylzuur 6
 parfum 65
 passiebloem 68
 pastis 62
 peen 67
 peenwortels 39
 peenzaad 90
 pekkel 14
 pekkelharing 40, 68
 pekkelharing in een doekje om de hals 40
 pendelen 28
 penen 77
 peper 23, 43, 48
 peperkoek 49, 50
 peperkorrel 36
 pepermunt 25, 69
 pepermuntolie 25, 88, 94
 peren 49, 69
 Perubalsem 84
- perzikboombladeren 90
 perzikken 49
 peterselie 57, 61, 64, 69, 71, 79, 83
 peterseliesap 70, 83
 pijnlijke maandstonden 85, 87, 96
 pijnstillers 6, 22
 pimpernel 90
 pink 31, 64, 69
 piskijkers 12, 16
 pissebedden 54
 platte kaas 72
 pleisters 56, 58
 pluimvee 34
 Po-Ho olie 25
 polsen onder koud water 23, 64
 polsen onder koud water houden 23, 64
 pompelmoes 69
 pompoen 68
 pook 31
 populierenzalf 85
 posteleinsap 59
 potdeksel 34
 prei 50, 53, 54, 61, 74, 75, 83
 preibladeren 56, 88
 preisoep 53, 90
 preiwit 90
 propolis 35, 39, 58, 83
 pruimen 44, 48, 50, 69
 psoriasis 93
 puberteit 78
 puimsteen 59
 puistjes 78, 79, 80, 96
 puistjes uitduwen 80
- Rabarber 49, 51
 rachitis 13
 radijs 63
 rammenas 41, 43, 47
 rapen 57, 85
 rauwe groenten 49, 79
 rauwe selder 37
 razende koorts 54
 regenwater 70
 reiki-handoplegging 25
 relaxatie 29, 37
 reuma 6, 16, 36, 37, 61, 93, 95
 rillingen 54
 ringworm 14
 rode balsem 85
 rode draad 31, 64
 rode halsdoek 63
 rode kool 50, 67, 87
 rode marmer 15
 rode ogen 71
 rode puistjes 78
 rodekoolblad 55

- roetkaars 43
 roken 26, 28, 34, 50, 62, 70, 92, 96
 rolklaver 70
 rondreizende genezers 11
 roodheid 14, 71, 76, 82
 room 75, 77
 rozemarijn 24, 25, 65, 69, 87, 91
 rozemarijnzalf 88
 rozenbottel 90
 rozenolie 73, 85
 rozenwater 70, 79
 rozenzalf 85
 rozijnen 49, 58, 69
 rugklachten 59, 96
 rum 24, 38, 41, 42, 47
 runderdrek 55
 rundergal 85
 runderpees 52, 95
 rust 22, 41, 43, 54, 60, 74, 86
- Saffraan 14, 45, 72, 87, 94
 Saint-Cloud 14
 Saint-Matrice 14
 salicylzuuramide 6
 salicylzuurderivaten 25
 salie 27, 35, 42, 45, 48, 65, 70, 90
 saliethee 18, 38, 39, 41, 73, 93
 saliezalf 65
salsaparilla 90
 sandalen 66
 schaafstro 90
 schapenvel 38, 60, 95
 schapenwol 85
 schietwilg 93
 schimmel 14
 schoenen 10, 58, 66
 schoorsteenroet 75
 schubbenziekte 93
 seks 23, 28, 51
 selderstroop 43
 selderzout 81
 sennabladeren 49
 sesamolie 71, 73
 sigaret 83
 signatuurleer 14, 15, 95
 silicazalf 85
 sinaasappel 30
 Sint-Antoniusvuur 8
 Sint-Blasiuszegen 40
 Sint-Janshospitaal 9
 Sint-Janskruid 10, 69, 90
 Sint-Janskruidthee 52
 Sint-Jansolie 37, 60, 73, 75, 76, 83, 84, 88
 sjalot 73
 sla 28
 slaap 8, 22, 26, 28, 51
 slaapkamer 26, 74, 83
 slak langs de wratten wrijven 78
 slakkenstroop 40, 43, 47
 slangenhuid 17
 slaolie 50, 73, 76
 slapeloosheid 6, 15, 20, 22, 26, 27, 94, 96
 slapen 23, 25, 26, 27, 28, 29, 38, 41, 52, 54, 55, 66, 85, 95
 sleutel 17, 63, 64, 83
 sleutelbloem 67
 slijm 13, 16, 46, 72
 slijmvliesontstekingen van de ogen 71
 slikken 30, 74
 smeewortel 10, 74, 75, 77
 smidse 77
 sneeuw 84
 snuiven 26
 sodaliet 36
 soep 37, 45, 54, 73
 sokken 41, 55, 66
 Solanaceae 17
 Spaanse vlieg 62
 spalken 88
 sparrenolie 60
 speeksel 71, 72, 75, 76, 77, 78, 82, 83
 speenkruid 14
 spek 50, 78
 spek aan de wrat wrijven 78
 spierkrampen 29, 95
 spijker 12, 13
 spin 56
 spinazie 30, 61
 spinnenweb 64, 75
 spit 59, 61, 95, 96
 spoelwormen 66
 spons 75
 sport 50, 69
 spruiten 57
 steenbreek 90
 steensnijders 11, 12
 steken 21, 35, 36, 38, 46, 64, 66, 72, 73, 74, 82
 stierenpenis 55
 stijfjel 76, 88
 stinkende gouwe 14, 59, 69, 72, 73, 75, 77, 78
 stokroos 48
 strijkijzer 30, 61, 64
 stropen 40, 41, 43, 47
 struikheide 90
 stuipen 8, 20
 suiker 29, 38, 39, 41, 42, 46, 47, 75, 80, 82, 85
 sunlightzeep 50
 sympathieleer 12, 14, 95
 sympathische geneeskunde 12, 13

- Tabak 26, 50, 75
 tabakftreksel 81
Taenia saginata 66
 tafelolie 73
 talg 78
 talk 59, 65, 66
 tamme kastanje 38, 95
 tand- en kiespijn 35
 tanden 14, 17
 tandenbrekers 11
 tandpasta 79, 82, 96
 tandworm 17
 tennisballen 60
 terebintholie 50
 terpentijnolie 60, 61, 85
 terpentijnspiritus 61
 terpentijnzalf 85
 thee-citroen 38, 41, 42
 theeën 24, 25, 27, 33, 37, 38, 41, 45, 46,
 52, 62, 68, 90, 91
 thermogene watten 60
 tijgerbalsem 23, 25, 30, 37, 47, 60, 88,
 95
 tijgerzalf 43
 tijm 25, 27, 42, 43, 46, 47, 65, 66, 73, 85,
 87, 88, 90
 tijmolie 73
 tijmstroop 40
 tijmthee 41
 tincturen 27, 33, 60, 69
 tinnen lepel 57
 toiletzeep 36
 tomaat 83
 toorts 80
 toortsbloemen 74
 touwtje 12, 31, 78
 tovenaars 10
 toverhazelaar 35, 88
 tranende ogen 70
 tranenvloed 42, 71
 trappen lopen 50
 trekken 87
 trol 8
 tuinboonbladeren 73
 TV kijken 51
 twaalfkruidenthee 80
 tyfus 56
- uiensap 73, 85
 uienzaden 17
 uierzalf 75, 84
 uitkammen van de luizen 81
 uitzuigen van de beet/steek 83
 uitzweten 54
 ulcus 56
 urine 9, 36, 50, 62, 72, 83, 85
 urineerproblemen 53
- urineren 52, 76, 85, 96
- Valeriaan 10, 24, 25, 27, 68, 70, 86, 87,
 91
 valeriaanthee 27
 valeriaantinctuur 27
 valeriaanwortel 25
 valkruid 61, 83, 88
 valkruidkorrels 88
 valkruidolie 88
 valkruidzalf 88
 vallende ziekte 8
 van de hand Gods zijn geslagen 8
 van de mare bereden zijn 8, 51
 varkensgal 76
 varkensgras 90
 varkensmest 64
 varkensvet 76
 vaseline 76, 84
 vasten 68
 vastknopen 13
 vates 7
 veenbessensap 90
 veenmol 75, 77
 veenmololie 75, 77
 venijn 56
 venkel 45, 61, 69, 70, 71, 90
 venkelthee 33, 73
 venkelvruchtjes 71
 verband 12, 24, 28, 75, 88, 98
 vergiftigingen 7, 8
 verkoling van de huid 76
 verkoudheid 20, 40, 42, 43, 46, 48, 93
 vermoeide ogen 71
 vermoeidheid 10, 20, 22, 40, 54
 verpijning 87, 88, 89, 95
 verrekken 87
 verstuiken 87
 verwarmde steen 87
 verwringen 87
 vet 75, 76, 83, 84
 vetkaars 47, 76
 vetstoffen 76, 85
 vetten 75, 80
 vezels 49
 Vicks(r) 43, 48
 vijf 57
 vingerhoedskruid 68
 vioolsnaar 26
 viooltjes 69
 viooltjeskruid 61
 vitamine A 80
 vlasbloem 70
 vlasmeel 57
 vlaszaadjes 49
 vlees 80
 vlier 42, 80

- vlierbessenstroop 40, 41, 43, 47, 73
 vlierbloesem 61, 73
 vlooiën 82
 vlozaad 51
 vlogolies 23, 24, 25, 26, 27, 94
 voddenboom 13
 voddenkapel 13
 voedingssupplementen 25, 93
 voet/handbaden 85
 voetbad 23, 30, 44, 55, 65, 86
 voeten 23, 28, 56, 65, 66, 84, 85, 92
 voeten in ijskoud water 23
 volksgeneeskunst 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15,
 16, 17, 22, 23, 25, 26, 94, 95, 98
 volksgenezers 6, 11, 12
 voorhoofdbehandeling 64
 vroedvrouwen 11
 vrouwenkwalen 14
 vrouwenmantel 86
 vrouwenmelk 72
 vuilboombast 51
 vuilboombastthee 49
- Walnoten 15, 49, 68, 69
 walnotenolie 85
 wandelen 23, 50
 warm bad 23, 28, 33, 36, 37, 41, 44, 60,
 86, 90, 96
 warm houden 33, 36, 41, 53, 55, 59, 73,
 90
 warm strijkijzer 30, 61
 warm water 28, 48, 59, 65, 71, 88
 warme baden 37, 85
 warme doeken 30, 34, 71, 73, 87
 warme kompressen 23, 24, 33, 35, 37,
 86, 88
 warme omslagen 37
 warmte 17, 25, 59, 73, 74, 90
 warmtekompresen 60
 warmwaterkruik 41, 86, 90
 was 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 31, 76,
 82, 87, 92, 93
 wassen met rijstwater 80
 wassen van de voeten 65
 water 16, 17, 18, 23, 24, 27, 28, 30, 35,
 39, 45, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 55, 59,
 64, 65, 67, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78,
 79, 80, 83, 85, 87, 88, 89, 92, 94
 waterdamp 43, 73
 waterkers 80
 waterkraan 53
 waterkruik 33, 53, 96
 waterstofperoxide 63, 74, 76
 watje 35, 36, 72, 73
 weegbree 45, 75
 weegbreebladeren 39, 71, 77, 82
 weegbreeethee 73
- wespen 82
 whisky 28, 35, 38, 41, 42, 69
 wijn 28, 33, 41, 45, 47, 54, 62, 67, 69, 87,
 92
 wijnruit 54, 87
 wijnsteen 33, 57, 80, 87
 wijwater 10, 18, 59, 70, 78
 wijwater aan de wrat wrijven 78
 wilg 25, 42
 wilgenbast 6, 24, 25, 55, 91, 92, 93
 wilgenextracten 93
 wilgensap 92
 wilgenzaad 92
 windkolieken 31
 winter 78
 winterhanden en -voeten 84
 wisselbaden 85, 88
 witte dovenetel 86, 87
 witte klei 85
 wolf 8
 wolfsklauw 90
 wollen doek 61
 wollen sokken 66
 wonden 13, 20, 74, 76, 79, 92
 wondermiddel 24, 50, 94
 wondverband 13
 worm 17
 wormenconcept 17
 wortelen 49, 50, 67, 71, 77
 wortelsap 45, 50, 67
 wrat langs een lijk wrijven 78
 wratten 12, 20, 59, 77, 78, 79, 84
 wratten aanraken met een doodsbeentje
 78
 wratten afbinden met een draadje 78
 wratten afbinden met een touwtje 78
 wratten aflezen 78
 wratten dompelen in een wijwatervat 78
- yoghurt 33, 45, 67
- Zakje kamfer rond de hals 67
 zalven 5, 16, 34, 37, 57, 76, 88
 zeep 30, 43, 48, 57, 58, 59, 66, 75, 77, 78,
 81, 83, 88
 zeepkruid 69
 zeeploog 86
 zeepschilfers 66
 zeepwater 50, 59
 zeevis 63
 zegenformules 18
 zemelen 50
 zenuwzwakte 15
 zere handen en voeten 84
 zetpillen 50
 ziektedemonen 8
 zijderupsen 92

zilvernitraat 59
zilverschoon 90
zinksulfaat 72
zoethoutpoeder 51
zoethoutthee 89
zonnebad 80
zonnebank 80
zonnedauw 59
zout 25, 28, 35, 36, 39, 48, 50, 51, 52,
59, 65, 67, 69, 77, 85, 87, 88, 89, 90
zout water 35, 39, 48, 59, 67, 88, 89
zuringwortels 68
zuurkool 50, 67
zuurstofwater 73, 75
zwaluwnest 21, 54
zwarte aalbessen 54
zwarte thee 71
zwarte zalf 57, 85, 88
zwavel 50, 51, 57, 79, 80
zwavel(bloem) 57
zwavelpoeder 81
Zweedse kruiden 24, 28, 72, 73, 75, 78,
83, 94
zweer 56, 57
zweetsokken 39
zwellling 82
zweren 14, 20, 56, 57, 58