

MEDISINALE PLANTE VAN DIE PRINCE ALBERT OMGEWING

(in die medisinale tuin by die Fransie Pienaar Museum)

Geborg deur Renu-Karoo Veld Restoration cc,

Hoek Kerk en Van Dyk Straat, Prince Albert,

e-pos renukaroo@gmail.com, <http://www.renu-karoo.co.za>

met

Rufford Small Grant Foundation for Nature Conservation, UK



1. *Mentha longifolia* (Langblaar-kruisement, Balderja) Blare van hierdie plant het 'n sterk reuk, wat op die vel gevryf kan word om muskiete af te weer, en wonde te genees. 'n Tee kan ook van die blare gemaak word om koors, hoofpyn, swak spysvertering, menstruele pyn en koliek te behandel.

2. *Ballota africana* (Kattekrui) Die Khoi het geglo in die genesende krag van hierdie plant om koors en masels te beveg. Kattekrui is tans nog 'n belangrike krui, en word meestal gebruik as 'n tee om hoes, verkoue, griep, brongitis, keelseer, slapeloosheid en blaas- en nier infeksies te behandel.

3. *Melianthus comosus* (Kruidjie-roer-my-niet) se blare is giftig, en eksterne gebruik word voorgestel. 'n Pap gemaak van die blare word aangewend om ruggpyn, wonde, kneusplekke en rumatiek te verlig. Die Khoi het geglo dat dit slangbyte genees.

4. *Chrysocoma ciliata* (Bitterbos, Bitterkaroo) A afkooksel word van die plant gemaak, en word gebruik om wonde, sere en sifilis te was. Daar word ook gesê dat hierdie afkooksel help om rumatiek, hardlywigheid en maagkoors te verlig.

5. *Artemisia afra* (Wilde-als) is een van die bekendste inheemse medisinale plante in Suid-Afrika. Die blare word meestal gebruik as behandeling vir verskeie kwale, maar word hoofsaaklik vir koors, verkoue en borsprobleme gebruik. Geblokte sinusse en hoofpyn word blykbaar suksesvol verlig deur opgerolde blare in die neusgate te plaas, of deur gedroogde, gepoeierde blare in te asem.

6. *Conyza ivaefolia* (Oondbos, Bakbos) Die blare van hierdie plant is tradisioneel gebruik om oonde mee te vee. Aftreksels word ook gebruik as behandeling van griep, koors, borsprobleme en hart toestande. Geblokte sinusse kan ook opgemaak word deur die stoom van dié plant se aftreksel in te asem.

7. *Leonotis leonurus* (Wildedagga) Daar word geglo dat 'n opkooksel gemaak van die blare aangewend kan word om verskeie kondisies te verlig, onder meer ekseem, jeukerigheid, insekbyte en spierpyn. Afkooksels word gedrink om hoes, verkoue en griep te behandel.

8. *Sutherlandia frutescens* (Kankerbos, Hoenderkloek) is 'n bekende medisinale plant van Suid-Afrika, en was deur die eerste setlaars gebruik om maagkwale en interne kanker te behandel. Daar word geglo dat die medisinale gebruik van hierdie plant van die Khoi afstam, wat dit uitwendig gebruik het om wonde te was, en inwendig geneem het vir koors.

9. *Helichrysum petiolare* (Kooigoed) is 'n wel-bekende medisinale plant, en 'n aftreksel van die blare is gebruik om verskeie kwale te behandel, onder andere koors, hoofpyn, verkoue en menstruele krampe. Die sagte blare en blomme kan gebruik word om kussings te stop, wat dan insekte afweer en terselfdertyd rusteloosheid behandel en 'n goeie nagrus verseker.

10. *Felicia filifolia* (Felicia, Steenbokbossie) 'n Mengsel van hierdie plant en *Mentha longifolia* (Balderja) is gebruik as behandeling vir borskwale, asma en brongitis. 'n Brousel van Felicia, *Artemisia afra* (Wilde-als) en steenbokmis is gebruik as geneesmiddel vir masels.

11. *Chironia baccifera* (Aambeibos, Tandpynbossie, Bitterbossie, Wild Gentian, Toothache berry) 'n Afkooksel van die hele plant is 'n bekende bloed-reinigingsmiddel, vir die behandeling van pitswere, veltoestande en absesse. 'n Aftreksel van die plant word gebruik om aambeie te behandel, deur dit verskeie

kere per dag uitwendig aan die gebied aan te wend. Die plant is giftig, en kan skadelik wees. Nuwe-effekte sluit duiseligheid en oormatige sweet in.

12. *Dicerotheramnus rhinocerotis* (Renosterbos), voorheen bekend as *Elytropappus rhinocerotis*, was blykbaar gebruik as behandeling tydens die 1918 griep-epidemie, waarskynlik omdat dit sweet aanwakker. Aftrekselfe van die blare en takkies in brandewyn is 'n gewilde Kaapse geneesmiddel vir maagkwale (soos maagsere en maagkanker) en swak spysvertering. Hierdie aftreksel wakker ook die eetlus aan. 'n Gewilde gebruik van die is om blaarpunte te kou om dors te les.

13. *Pentzia incana* (Ankerkaroo) kan gekou of afgetrek word om hardlywigheid en maagpyn te verlig. Jong takkies kan ook gekou word om tandpyn te verlig.

14. *Withania somnifera* (Geneesbossie, Wilde-appelliefie, Winter Cherry) 'n Pap gemaak van die blare word uitwendig aangewend om wonde, aambeie, absesse en sifilis te behandel. Asma, verkoue, koors en griep kan met 'n aftreksel van die wortels behandel word. Die medisinale gebruike van hierdie plant is wyd, en handel van insekgif en verdowingsmiddels tot anti-veroudering middels en geheue-opskerpers.

15. *Pollichia campestris* (Teesuikerkaroo, Wild Sugar Bush, Waxberry plant) Die was-agtige dele van die vrugte het 'n soet smaak en was blykbaar deur die boere tydens die Groot Trek as 'n versoeter gebruik (deur hierdie blomdele fyn te druk en te kristalliseer), vandaar die naam Teesuikerkaroo. Daar word geglo dat stoom van 'n aftreksel van hierdie plant geblokte sinusse oopmaak, en brongitis kan behandel. 'n Gewilde gebruik van die plant is om verhitte blare uitwendig te plaas op seer spiere en gewrigte, en op kneusplekke, om die pyn te verlig.

16. *Cissampelos capensis* (Dawidjieswortel) is 'n baie bekende medisinale plant, veral in die Wes-Kaap, en hoofsaaklik die wortels en wortelstok word gebruik om medisinale redes. Daar word geglo dat die wortelstok gekou, of 'n aftreksel daarvan gemaak kan word, om pitswere, sifilis, cholera, diarree en blaassiektes te bestry.

17. *Pelargonium quercifolium* (Muishondbos, Oak-leaved Geranium) Die gedroogde blare van hierdie plant het 'n sterk reuk en verjaag ongewenste insekte, veral motte. 'n Tee gemaak van die blare word as 'n behandeling vir hoë bloeddruk, rumatiek en hartkwale gebruik.

18. *Pelargonium zonale* Behandel dieselfde siektes as *Pelargonium quercifolium*.

19. *Eriocephalus ericoides* (Kapokbos, Wilde Roosmaryn) Kapokbos het 'n sterk reuk en kan gebruik word as 'n afweermiddel vir vlooië en luise. Die wollerige saadkop het 'n aangename reuk en is gebruik om kussings en duvets mee te stop. Dit is ook 'n bekende behandeling vir nier- en blaaskwale, omdat 'n aftreksel van die plant die niere stimuleer om oortollige water te verwyder. Kapokbos word ook gebruik om smaak te verleen aan geurige disse.

20. *Pelargonium peltatum* (Kolsuring, Ivy-leaved Geranium) blare kan help om oorpyn te verlig deur 'n verhitte, opgerolde blaar in die oor te plaas. A verband kan ook om die kop gedraai word, om die oor warm te hou en die blaar in plek te hou. 'n Aftreksel van hierdie plant se wortels word gebruik as behandeling vir verkoue, griep en diarree.

21. *Bulbine frutescens* (Katster, Balsem-kopieue, Cat's Tail) is welbekend by Suid-Afrikaanse huisgesinne en word altyd byderhand gehou. Die vlesige, jellie-agtige blare word aangewend op brandplekke, aknee, insekbyte, uitslae en op gebarste lippe, om die geaffekteerde gebied te versag en gesond te maak.

22. *Tulbaghia violaceae* (Wilde Knoffel, Wild Garlic) is hoofsaaklik gebruik as behandeling vir verkoue, koors, asma en tuberkulose. Wilde Knoffel word ook in kookkuns gebruik en verleen 'n heerlike smaak aan geurige disse. Gereelde gebruik van Wilde Knoffel help blykbaar om hoë bloeddruk en cholesterol-vlakke te bekamp.

23. *Crinum bulbispermum* (Rivierlelie, Wild Amaryllis) se knolle en blare is deur die Sotho gebruik om 'n brousel te maak ter behandeling van hoes en verkoue. Hulle glo ook dat die uitwendige aanwending van die brousel sal help om wonde, aambeie en scrofula ('n vorm van tuberkulose) sal verlig en genees.

24. *Boophane disticha* (Gifbol, Tumbleweed, Candelabra Flower, Bushman Poison Bulb) knolle bevat gif wat die senuweestelsel aantast, en baie sterftes is al weens die gebruik van hierdie plant aangemeld. Die Khoisan het dit op hul pylpunte gebruik wanneer hulle gejag het. Die knolle het kalmerende eienskappe, en Karoosense plaas dikwels skubbe van die knol in hulle kussings om slapeloosheid te behandel. Sekere dosisse van die knol veroorsaak hallusinasies, en is gebruik deur sommige Afrika-stamme tydens inwyding seremonies en om voorspellings te maak.

Gedroogde skubbe van die knol word uitwendig aan wonde, brandplekke en verskeie ander veltoestande gebruik vir geneesing en as pynstiller. A flou afkooksel van die knol word as pynstiller gebruik om hoofpyne, buikpyne en borspyne te verlig.

25. *Hoodia gordonii* (Bitter Ghaap) Die Khoi het hierdie bitter vetplant geëet om hul dors te les in droë gebiede, maar die plant is vandag kommersieel gewild in verskeie gewigsverlies produkte, wat daarop aanspraak maak dat dit jou eetlus demp.

26. *Euphorbia mauritanica* (Geelmelkbos) Die wit melksap is giftig en was deur die Khoi as pylgif gebruik. Vandag word die melksap uitwendig gebruik in die behandeling van vratte en liddorings. Daar word gesê dat die melksap die vratte en liddorings versag en eindelijk laat afval.

27. *Aloe ferox* (Bitter-aalwyn, Cape Aloe) Koloniste is deur die Khoi geleer dat die sap van die blare gebruik kan word as 'n wond-beskermer. Die blare se sap is ook gebruik om brandplekke te behandel, en om inwendige en uitwendige parasiete by honde en beeste te verwyder. Afrika-stamme wend die sap aan as behandeling vir sere. Die sap is 'n sterk purgeermiddel vir beide mens en dier. A heerlike konfyt kan ook van die blare gemaak word. Vandag word die Bitter-aalwyn in verskeie vorme gevind, onder andere in pille en smeermiddels. Dit is kommersieel belangrik as 'n lakseermiddel, en word gebruik in talle wilde mengsels.

28. *Cotyledon orbiculata* (Varkoorplakkie, Kouterie, Kouterbos, Pig's ear) se vlesige blare word as 'n pleister aangewend om vratte en liddorings te versag en te laat afval. Druppels vanaf die verhitte blare se sap kan gebruik word as 'n genesingsmiddel vir oor- en tandpyn. Daar word geglo dat die Khoi 'n blaar van hierdie plant geëet het nadat hulle 'n dier geëet het wat weens miltsiekte gesterf het.

29. *Sarcostemma viminale* (Melktou, Spantou) Daar word geglo dat die vloei van borsmelk in moeders met babas gestimuleer kan word wanneer dié plant gekou word.

30. *Crassula subaphylla* (Louhout) blare word óf gekou, óf in die gepoeierde vorm ingeneem om maagkwale soos krampe, diarree, buikpyne en winderigheid te verlig.

31. *Crassula muscosa* (Skoenveterplakkie, Lizard's Tail Bush) Aftreksels gemaak van die hele plant word as geneesmiddel vir diarree en buikpyne gebruik.

32. *Crassula arborescens* (Beestebul) was gebruik om epilepsie te behandel, en daar word gesê dat die plant gebruik kan word vir plaaslike verdowing.

33. *Sceletium tortuosum* (Kougoed) se gedroogde blare is gekou of in die gepoeierde vorm ingeasem om spanning te verlig of om slapeloosheid te behandel. Daar word geglo dat die Khoisan die plant gebruik het as 'n gemoedsopkikker.

34. *Portulacaria afra* (Spekboek) Hierdie veelsydige plant word op 'n verskeidenheid maniere gebruik, van kookkuns tot medisinale rate. Die blare voeg 'n aangename smaak aan slaaie en bredies. Die blare word ook gesuig om uitputting en dehidrasie te behandel weens sy dorsstillende eienskappe. Daar word ook geglo dat die blare gekou kan word om die vloei van borsmelk te bevorder. Pap gemaak van die blare word op liddorings, aknee, insekbyte, sonbrand en seer voete gebruik. Hoë bloedsuiker-vlakke kan ook blykbaar effektief behandel word deur die blare talle male per dag te kou.

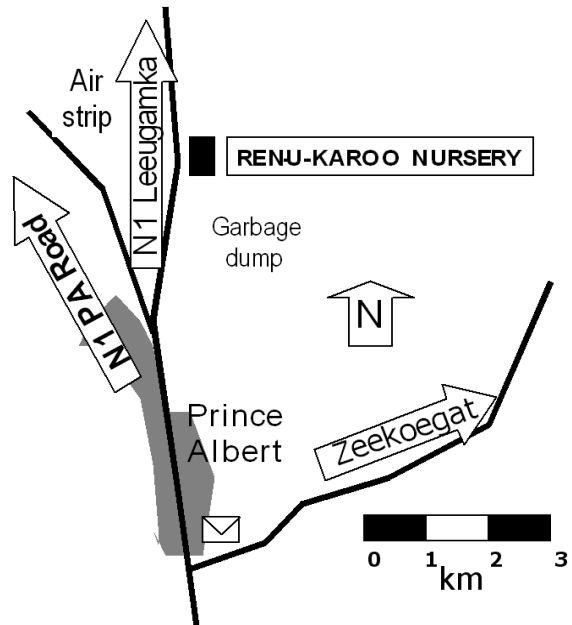
Verwysingslys

- Coetzee R. & Miros, V. 2010 *Koekemakranka – Khoi khoi-kultuurgoed en komkuier-kos*. Lapa Publishers: Pretoria.
- De Jager, S. 2010 *Veld Medicine from the Klein Karoo*.
- Roberts, M. 1990 *Indigenous Healing Plants*. Southern Book Publishers: Halfway House.
- Shearing, D. 1997 *Karoo South African Wild Flower Guide 6*. Botanical Society of South Africa, Kirstenbosch.
- Van Wyk, B., Van Oudtshoorn, B. & Gericke, N. 2000 *Medicinal Plants of South Africa*. Briza Publications: Pretoria.

BESOEK

RENU-KAROO NATUUR RESERVAAT en PLAAS KWEKERY

Vir uitstappies en 'n wye keuse Karoo plante



Geniet ons natuur wandelpadje met
Sue Dean Tel 0827700206

