

Brem *Cytisus scoparius*

Oui, mesdames et messieurs, brem is een geneeskrachtig kruid

De geneeskrachtige toepassing van brem is in de vergetelheid geraakt. Deels omdat er weinig wetenschappelijk onderzoek is verricht naar dit kruid. Maar ook omdat het kruid licht giftig is.

BEELD Nataschja Derks

Het belangrijkste geneeskrachtige stoffe in brem en tegelijk ook het giftige is een alkaloïde ofwel een plantengifstof met de naam sparteïne. In de lente en de herfst heeft brem de meeste alkaloiden. Daarom wordt het kruid geoogst in de zomer. Krijg je te veel sparteïne binnen, dan krijg je last van duizeligheden, hoofdpijn, tintelingen, misselijkheid, slappe benen. Een overdosis kan lijden tot een hartstilstand.

What's in the name

'Scoparius' is afgeleid van het Latijnse woord 'scopa', dat dunne tak of bezem betekent. In het Frans heet de brem '*Genêt à balais*'. '*Balais*' betekent bezem en '*genêt*' bremstruik. Van de bremtakken worden inderdaad bezems gemaakt. Toen we onze oude boerderij kochten stond er nog een exemplaar in de oude stal.

Stekelig of niet

De gewone brem is een struik die twee meter hoog kan worden. In mei en juni bloeit de brem met goudgele bloemen. Ze hebben een honingachtige, zoete geur. De bloemen veranderen in het najaar in zwarte peulen. Als het hoogzomer is, springen de

peulen open en worden de zaden de lucht in gelanceerd. Je hoort dan in de bosrand knappende, krakende geluidjes. Verwar de brem niet met de gaspeldoorn. Het belangrijkste verschil tussen deze twee is de lange stekel van de gaspeldoorn (zie foto 3). Brem is stekelloos.

Geneeskracht

Brem versterkt de aders, maakt de bloedvaten sterker en kan je daarom toepassen bij spataders. Het kruid stimuleert de urineproductie. Om die reden wordt brem toegepast bij reumatische aandoeningen, jicht en nierstenen. Brem werd vroeger door de kruidenvrouwen en sage femmes (wijze vrouwen / vroedvrouwen) gebruikt om weeën op gang te brengen. Nu wordt brem in de kruidengeneeskunde gebruikt als kalmerend middel voor het hart. Vooral bij milde hartritimestoornissen. Ook bij een lage bloeddruk kan het worden gebruikt. Voor medisch gebruik worden de groene twijgen geoogst. Als je gebruik wilt maken van de geneeskracht van brem adviseer ik je een kruidengeleerde te raadplegen. Als je zwanger bent of een hoge bloeddruk hebt, mag je brem niet gebruiken. 🌿

Brembloemen

Je kunt van de brem een paar bloemen en jonge knoppen eten in bijvoorbeeld een salade. De smaak lijkt op die van zoete erwten. Maak van brembloemen, meidoornbloemen en bessen een tisane. Een paar bloemen per kopje. Drie kopjes per dag. Niet langer dan drie weken achter elkaar gebruiken.

ZELF DOEN volgens oud gebruik

Stormt het? Knip een aantal bremtakken af, beklim de hoogste heuvel in de buurt. Gooi de bremtakken in de lucht en roep de spirits van de wind aan. Vraag of ze de wind willen kalmeren. Steek daarna de takken in de fik en begraaft de as. De wind zal gaan liggen.

Santé

