

Alsem (*Artemisia Absinthium*)

De alsem is een vaste plant uit de Compositietenfamilie, ze wordt ongeveer tussen de 40 en de 100 cm hoog. Het is een plant met een zilvergroene, gegroefde, donzig behaarde stengel. De bladeren zijn grijsgroen aan de bovenzijde, en wit aan de onderzijde, ze zijn zijdeachtig behaard, gesteeld en diep ingesneden. De bloemen zijn lichtgeel en verschijnen van juli tot september, ze zijn buisvormig, gegroepeerd in trossen. De geur van het kruid is sterk aromatisch, de smaak zeer bitter. In Nederland is de Absintalsem zeldzaam, elders in Europa algemener, ook in Azië en Noord-Amerika komt deze plant voor.



De Alsem speelde een belangrijke rol als cultus - en geneeskruid in de Oudheid. Al in het oude Egypte wordt het beschreven in de 'Ebers-papyrus' (1550 v. Chr.), daar aanbevolen als middel tegen de 'uka', een kwaal waarvan men niet heeft kunnen herleiden wat het behelsde, en tegen wormen.

In voorchristelijke tijd werd Absintalsem bij lijkverbrandingen al op de brandstapel gelegd. Het kruid werd ook veelvuldig toegepast als middel om de menstruatie te bevorderen (en om abortus te plegen, voor dit laatste werd het vaak samen met Bijvoet gebruikt; daarom wordt nog steeds aangeraden bij zwangerschap en borstvoeding geen alsem te gebruiken).

Plinius de Oudere vermeldt dat de Absintalsem werd geëerd tijdens de Latijnse Spelen, die plaatsvonden op het Capitool. De winnaar van de wedstrijd voor vierspannen kreeg dan een absintkrans als hoogste eerbetoon en deze stond dan symbool voor gezondheid, aldus Plinius. Ook Dioscorides noemt het kruid verschillende malen als wondermiddel tegen allerlei kwalen o.a. als kruid om een kater mee te bestrijden.

Een zeer bekend gebruik van het kruid was in de likeur 'Absinth' die in de 19de eeuw erg populair was (en nu weer), maar tegelijk ook gevaarlijk door de etherische oliën die zich in de plant bevinden zoals thujon en thujol, deze konden ernstige verschijnselen veroorzaken, zoals hoofdpijnen, duizeligheid en bij een hoge dosis ook krankzinnigheid, verwarring, verlamming en soms zelfs de dood, dit verschijnsel werd 'absintisme' genoemd. Ook in Vermout en Beerenburg zit overigens Absintalsem, maar in een ongevaarlijke lage dosis.

Inmiddels is alsem in lage dosering weer een veel gebruikt kruid in diverse middelen in verschillende natuurgeneeswijzen.



Werking van alsem

Wanneer bittere kruiden zoals Absintalsem in aanraking komen met de bitterreceptoren in de mond, brengen ze in de maagwand de afscheiding op gang van het hormoon gastrine, dat de eetlust opwekt en de productie van spijsverteringssappen en gal verhoogt.

Een uitstekend middel dus voor de spijsvertering, met name door het hoge gehalte aan bitterstoffen stimuleert en bevordert het kruid het hele spijsverteringsproces. Het kan gebruikt worden bij indigestie, vooral als deze veroorzaakt worden door een tekort aan maagsappen.

Overig gebruik: Absintalsem wordt nog steeds veel toegepast in een aantal kruidenbitters o.a. in Beerenburg (net als de Kalmoes). Ook als keukenkruid wordt het wel toegepast vooral bij vlees en gevogelte. Ook kan men het kruid gebruiken om insecten te verdrijven (er wordt gezegd dat het in de hondenmand tegen vlooien zou helpen, bijvoorbeeld).

Bron: "Plantaardigheden"

Hildegard van Bingen beschrijft in haar boeken een aantal bereidingen met alsem, waaronder ook de Alsemkuur, ook wel Voorjaarskuur genoemd.

Het betreft hier een zeer gedetailleerd en nauwkeurig te volgen recept voor een drank van verse alsem, wijn en honing.

Hildegard schrijft het volgende over de werking van deze alsemkuur: *"Drink daarvan van mei tot oktober nuchter (dus vóór het eten), niet iedere dag, maar iedere derde dag (d.w.z. om de dag). Dat delgt de melancholie in u, het maakt uw ogen helder, sterkt uw hart en verhindert dat uw longen ziek worden. Het verwarmt de maag, reinigt de ingewanden en schenkt een goede spijsvertering"*.

De naam voorjaarskuur heeft betrekking op de noodzaak van het gebruik van vers geplukte alsem (in het voorjaar) en dus niet op de periode waarin de kuur gebruikt kan worden. Per keer is het gebruik van één borrelglasje voldoende (vinden we verderop in de Hildegardtekst).

De alsemkuur is één van de middelen die Hildegard van Bingen beschrijft als algemene gezondheidsmiddelen. Een middel dat het gezondheidssysteem van het hele lichaam activeert.

Let op: overschrijdt de aanbevolen hoeveelheid niet! Dit kan ernstige spijsverteringsklachten veroorzaken.

Bron: Hildegard van Bingen Medische en mystieke openbaringen, volume I