

Maretak

Viscum album

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Sandelhoutfamilie - Santalaceae

Volksnamen

Vogellijm
Heksennest

Planttype:

Meerjarig (25+ jaar)

Maretak zaaien

In de winter als de bessen rijp zijn.
Je zaait direct in een boom, niet in
potgrond.

Standplaats:

Halfschaduw tot zon



Hoogte:

Tot 1 meter lange kluwen

Blad:

Ovaal tot langwerpig

stengel:

Houtig en vertakt

Bloem:

Geel/groene bloemen

Vrucht:

Witte, slijmerige besjes
met één zaadje erin

Wortels:

Zuigwortels

“Ik laat je hart stromen en je licht schijnen”

Gebruikte delen: Blad voor thee en tinctuur - Bessen zijn giftig en niet geschikt voor consumptie

GESCHIEDENIS

In de klassieke oudheid beschreef Plinius en later Romeinse schrijvers maretak als nuttig bij uiteenlopende kwalen, van epilepsie tot voortplantingsproblemen. Gedurende de middeleeuwen en renaissance bleef hij een belangrijk medicijn en symbool.
In de 19e en 20e eeuw groeide de belangstelling voor maretak in alternatieve geneeskunde, met name in Centraal-Europa, waar extracten gebruikt werden in complementaire kankertherapieën.

AFKOMST

Europa, West-Azië, Noord Afrika

Mythologie

In de Noorse mythologie speelde maretak een sleutelrol in het verhaal van de god Balder. Loki vervaardigde een pijlpunt van de plant, waardoor Balder omkwam. Uit Balder's tranen zouden later de witte bessen van de maretak ontstaan, die symbool staan voor reinheid en het leven dat voortduurt na de dood.

In Noord-Europa werd maretak traditioneel gebruikt als kerstversiering en symbool van liefde en harmonie. Uit deze oude gewoonte is het gebruik voortgekomen waarbij mensen elkaar onder een maretaktak kusten of een paar vormden.

Zelf maretak “zaaien”:

- Neem een verse witte bes.
- Verwijder voorzichtig het vruchtvlees (of kneus de bes).
- Maak een kleine snee aan een jonge tak van een geschikte boom (appel, populier, linde, wilg, meidoorn) en wrijf het zaad erin vast.
- Laat het zaad open en zichtbaar zitten (niet bedekken).
- Geduld is essentieel
- Ontkieming kan maanden tot een jaar duren.
- Groei is zeer langzaam:
- Eerste blaadjes na ± 1 jaar
- Bloei pas na 4-5 jaar
- Bessen na 6-8 jaar



BOTANISCHE KENMERKEN

Witte bessen

Lymfestelsel

Geel/groene bloemen

Hart, milt, lever

Slijmerige bessen

Huid en slijmvlies

Verhoutende en woekerende stengel

Weerstandverhogend



Belangrijke inhaltsstoffen

Flavonoïden

Antioxidant

Slijmstoffen

Huidherstellend

Looistoffen

Samentrekkend,
ontstekingsremmend

Bitterstoffen

Zetten de processen in het
lichaam aan

Let op! Alle delen,
bevatten licht toxische
proteïnen
(viscotoxines) en
lectines, maar vooral
de bessen zijn toxisch
en kunnen ernstige
gezondheidsklachten
geven zoals braken en
diarree. Advies:
gebruik (het blad) met
mate of schakel een
kruidendeskundige in.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Bloedsomloop en lymfe:

Maretak bevordert de circulatie en ondersteunt de reinigende werking van het lymfestelsel. Het wordt onderzocht vanwege mogelijk gunstige effecten op tumorremming.

Spijvertering:

Galstimulerend.

Beschermend kruidenbundeltje / talisman
Een klein bundeltje gedroogde maretak
(eventueel gecombineerd met laurier of
eik) dat je ophangt bij de deur of in huis.
Betekenis:
Bescherming, Vrede in huis, Verbinding
en harmonie.
Praktische instructie (kort):
Bind een klein takje maretak samen met
natuurlijk touw en hang het op een rustige
plek.