Withania somnifera

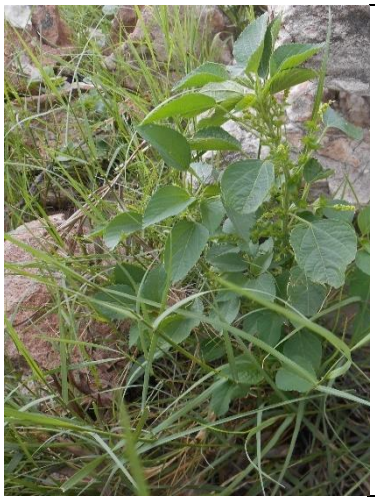
E: Poisonous Gooseberry, Winter Cherry, Deadly Nightshade

A: Spanjoolbossie, Bitterappeliefie, Vernietbossie, Vuilsiektebossie, Geneesblaarbossie, Meidjieblaar, Vernietsiektebossie, Stuipbossie

D: Schlafbeere, Heilkraut

Himba (dalk ook Otjiherero): Otjindumbu

Gedurende my versameling van inligting dalk die grootste verrassing m.b.t. beskikbaarheid, opspeurbaarheid en bekendheid is die *Withania somnifera* oftewel bitterappeliefie. Aan sy baie verskillende volksname kan ons nie net sien, dat dit bekend is nie, maar ook dat dit ‘n plant is met hoë medisinale waarde. In Indië word dit *ashwagandha* genoem en vorm ‘n belangerike bestanddeel van die **Ayurveda** behandelingsmetodes; (dis waarvandaan dit kom). Dit behoort aan die groot familie Solanaceae, nagskadugewasse, waaraan ook groentes soos tamaties, russies, aardappels **en gif**plante soos die geel gifappel behoort.



Plant hou van halfskaduwee

onspektakulêre blommetjie

onryp vruggie in “kardoesie”

Ons kan op die vergrotingsfotos duidelik die kort wit pelsie op stingels en blare sien. Die struik word so tussen 60 cm en ‘n meter hoog. Die vruggies in die “kardoesies” is eers groen, dan oranjerooi. Dit is nie so maklik om die plant op te spoor nie, toeval is daar jou beste vriend.

Dit is seker so inheems in Afrika as wat blankes inheems is in Afrika. Net soos mense oor die aardbol versprei, versprei plante van kontinent na kontinent as die lewensomstandighede gunstig is. Seker is, dat hierdie plant deur mense wyd versprei is al honderde jare gelede. Dit kom deesdae eintlik op alle kontinente voor, waar dit warm word en waar subtropiese klimaatstoestande heers, en dit word **orals** benut om mense van een of ander kwaal te genees. Ons kan die stelling maak, dat dit ‘n baie belangerike geneesplant op ons aardbol is.

Jong wortels het die sterkste en effektiefste genesingskrag. Hulle word heel gebruik;maar van ouer wortels word net die uiterste laag afgeskawe. Jong wortels word sommer rou gekou. Wortelbas en gedroogde wortels word fyngestamp of gekook of as tee gebruik.
Boesmans gebruik ‘n wortelekstrak om die nageboorte vinnig af te stoot. Wortelpoeier word op oop wonde en swere gesit. By jagtogte, wanneer manne genoodsaak is om in die veld te oornag, word ;n wortel in die warm as gesit. Sodra dit beginne rook word dit weer uitgehaal; die rook beskerm teen groot roofdiere soos leeus. Die wortelrook word soms ook deur ‘n medisyneman ingeasem; dit stel hom in staat om ‘n beter diagnose te stel. Hereros behandel hoes, maagaandoenings en algemene olikheid met ‘n paar slukkies (**klein** slukkies!) worteltee. By die Damaramense genees worteltee blaasinfeksie, maag- en dermongsteldhede en winderigheid. Tswanas genees oop bene en wonde met wortelsmeer, maar hulle gebruik ook gekneusde blare hiervoor. Die Namas beweer, geroosterde wortels weer slange en skerpioene af. Ook hulle kou wortels teen losmaag, en hulle sit gekneusde blare op wonde. Die Himba gee aan hulle kalwers worteltee teen diaree.
Wêreldwyd is bekend dat *ashwagandha (Indiese Ginseng oftewel Withania somnifera)* teen die volgende siektetoestande gebruik word:

Slaap- en rusteloosheid (dit het ‘n verdowende effek sonder waanvoorstellingsings)
dit werk antisepties, ondersteun die immuunsisteem, kikker op, wek eetlus, verlaag die bloedsuiker, werk veroudering teë, verlaag stress, is ‘n teenfoeter teen kankergewasse, is ‘n anti-depressant, laat vrese en angste verdwyn, word selfs as liefdesdrankie gegee: dit stimuleer manlikheid en maak die vrou gewillig

Die blare en vruggies werk ook antibioties en antiviraal en word gebruik op sere, swere, wondinfeksies,wondroos, sifilisswere, ambeie en ook oogontsteking (Bindehautentzündung) en ringwurm! (Die giftige geel bitterappel behoort aan dieselfde groep plante, daarmee kan ons ook ringwurm behandel).

In elk geval is dit **nie** medisyne wat genees na die motto: hoe meer des te gouer en beter, maar volgens my werklik die moeite werd om te toets. Dis vrylik beskikbaar in die handel Volgende link is dalk insiggewend:

www.organicfacts.net/health-benefits-of-ashwagandha-or-indian-ginseng.html

Inligtingsbronne: People’s Plants waaruit ook die fotos van die wortel en die ryp bessie is B-E.van Wyk, N.Gericke
Heil-, Gift- und Essbare Pflanzen in Namibia E.von Koenen Gemsbok Bean & Kalahari Truffle A.Leffers

Teks en res fotos: Anka Eichhoff Oktober 2017