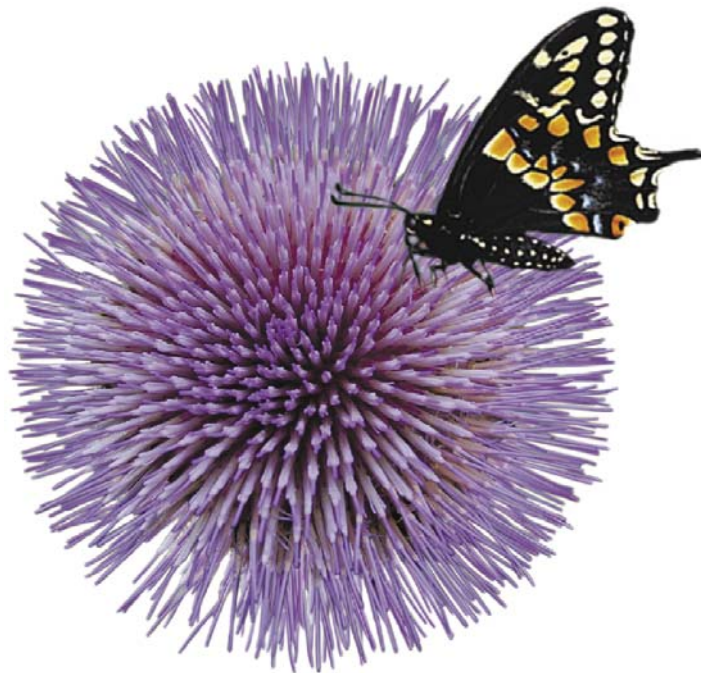


# BASISPRINCIPES VAN DE KRUIDENGENEESKUNDE



- Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Kruidengeneeskunde.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## *BASISPRINCIPES VAN DE KRUIDENGENEESKUNDE*

Kruidengeneeskunde behoort tot een van de oudste behandelmethoden die we kennen. Reeds duizenden jaren geleden maakte de mens gebruik van planten en kruiden, niet alleen om zichzelf te voeden en te genezen, maar ook om gezond te blijven. Men deed dat vooral door bepaalde bladeren, wortelen, zaden of vruchten van planten te eten, of hierop langdurig te kauwen.

### *INSTINCT*

Van veel voedingsmiddelen gaat een genezende werking uit, iets wat de meeste mensen zich helaas niet realiseren. Vele eeuwen geleden wist de primitieve mens kennelijk precies welke planten veilig en gezond waren en welke giftig. Men gebruikte daarbij het natuurlijke instinct, net zoals de dieren dat heden ten dage nog doen. Een kat zal bijvoorbeeld zelden of nooit van giftige kruiden eten, alhoewel ze van tijd tot tijd wel wat gras kauwt, om daarmee een braakprikkel op te wekken en zodoende de in de maag opgehoopte haren naar buiten te werken.

De mens is dat instinct voor het kiezen van de juiste planten en het vermijden van het gebruik van schadelijke planten langzaam verloren. Alhoewel men er gelukkig kennelijk nog wel een sterke herinnering aan overgehouden heeft. Zo hebben antropologen ontdekt dat medicijnmannen van primitieve stammen vaak de door overlevering verworven kruidenkennis combineren met hun eigen intuïtie. Dit doen zij niet alleen bij het voorschrijven van bepaalde kruiden, maar ook bij het zoeken ervan.

### *DE APOTHECARIS EN DE CHIRURGIJN*

Rond 1600 waren er in de geciviliseerde westerse wereld nog geen artsen zoals we die nu kennen, maar werd de geneeskunde bedreven door de *apothecaris* en door de *chirurgijn*. De apothecaris was een kruidenarts en tegelij-

kertijd een apotheker. Hij was het die ingeval van ziekte een diagnose stelde en daarbij één of meerdere kruiden ter genezing voorschreef.

De chirurgijn ging heel wat minder precies te werk. Dat leidde vaak tot infecties en zelfs de dood van de patiënt. Aanvankelijk was de chirurgijn een barbier, de kapper die beschikte over meerdere soorten messen om het haar te snijden. Deze messen werden tegelijkertijd ook gebruikt om operaties uit te voeren of voor het aderlaten, het insnijden van een ader om daarbij een hoeveelheid 'verontreinigd' bloed weg te laten vloeien, dat gezien werd als de veroorzaker van een ziekte.

### *KRUIDENTHERAPIE EN ASTROLOGIE*

Bij de meeste oude volkeren werden planten gebruikt waaraan men bepaalde geneeskrachtige eigenschappen toeschreef. Maar ook vinden we een opsomming van de genezende eigenschappen van een plant, samen met astrologische berekeningen. Tijdens en na de Middeleeuwen verschenen in Europa steeds meer kruidenlexicons, waarin speciale planten voor de behandeling van specifieke ziekten werden aanbevolen. Later werd daarbij ook vermeld welke astrologische aspecten bij de geneesmiddelkeuze en de vorm van de behandeling mee konden spreken.

Overigens worden veel van die kruidenlexicons -en dan doorgaans zonder astrologische gegevens- nog steeds gebruikt, vaak in een gemoderniseerde vorm. Ze vormen in veel gevallen een rijke bron aan geneeskundige gegevens die in de loop van honderden jaren zijn verzameld.

### *SIMPLEX- EN COMPLEXRECEPTUREN*

Tot aan de Middeleeuwen was het gebruikelijk om bij de behandeling van een ziekte slechts één bepaald kruid voor te schrijven. Maar reeds tijdens de Middeleeuwen begonnen de apothecarissen er de voorkeur aan te geven bepaalde kruiden met elkaar te mengen, soms onder toevoeging van andere stoffen.

Omdat het samenstellen van deze kruidenrecepten een steeds ingewikkelder en tijdrovender werk werd, ontstond het vak van de kruidenmenger (drogist) die in de dagelijkse praktijk de recepten van de artsen klaar maakte. De artsen specialiseerden zich daarna steeds meer in het stellen van een diagnose en het voorschrijven van geneesmiddelen die door de drogist en later door de apotheker geleverd werden.

### *ONTWIKKELINGEN ROND HET JAAR 1800*

Zoals bij elke geneeswijze ontdekte men ook bij de kruidentherapie dat ze aan grenzen gebonden is en dat niet iedere ziekte er zonder meer mee genezen kan worden. Het gebruik van complexmiddelen, geneesmiddelen die meerdere plantaardige grondstoffen bevatten, had in de werkzaamheid weliswaar enige verbetering gebracht, maar de ontdekking van de Engelse plattelandsarts William Withering zou pas werkelijk een revolutie in de kruidengeneeskunde ontketenen.

Hij ontdekte dat een oude vrouw met een ernstige vorm van waterzucht geheel herstelde nadat ze een kruidenthee had gedronken die gemaakt was van gedroogd en tot poeder gemalen vingerhoedskruid (*digitalis*). Nieuwsgierig als hij was onderzocht dr. Withering het vingerhoedskruid en ontdekte proefondervindelijk dat de genezende werking ervan voornamelijk te danken was aan de stof digitoxine, die in het vingerhoedskruid voorkomt.

### *HET SYNTHETISEREN VAN GENEESMIDDELEN*

Doordat van sommige geneesmiddelen steeds grotere hoeveelheden nodig waren, terwijl het verzamelen van de grondstoffen en het produceren van het middel nogal wat tijd in beslag nam, ging men aan het eind van de 19de eeuw naar andere methoden zoeken. Daarbij lukte het om bepaalde plantaardige geneesmiddelen, of de daarin voorkomende stoffen, langs chemische weg te imiteren waardoor ze, zo werd verondersteld, krachtiger en veiliger zouden werken dan natuurlijke middelen.

Daar kwam nog bij dat de commercie steeds meer brood ging zien in het verhandelen van geneesmiddelen en daarin in toenemende mate aanzienlijke bedragen investeerde. Het gevolg was dat de eeuwenlang gebruikte kruidenmiddelen werden verdrongen door gepatenteerde synthetische geneesmiddelen. Overigens werden en worden sommige van die geneesmiddelen geheel of gedeeltelijk vervaardigd uit plantaardige stoffen, vaak dezelfde plantendelen die al eeuwen geleden gebruikt werden voor de behandeling van dezelfde ziekte als waarvoor ze nu aangewend worden.

### *DE HEDENDAAGSE KRUIDENGENEESKUNDE*

Doordat artsen geen uitgebreide recepten behoefden te schrijven en de geneesmiddelenindustrie nu kant-en-klare geneesmiddelen kon aanleveren, raakte het voorschrijven van kruidengeneesmiddelen steeds meer in het vergeetboek. Toch was er een aantal geneeskundigen, scheikundigen en biologen die van mening waren dat kruidengeneeskunde haar waarde moest behouden.

Was het zo dat enige jaren geleden de kruidengeneeskunde nog werd gepropageerd door 'kruidenvrouwtjes', tegenwoordig is de moderne kruidengeneeskunde uitgegroeid tot een erkende wetenschap waarnaar wereldwijd een aanzienlijk aantal scheikundigen onderzoek verricht. Ook de W.H.O., de wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties, heeft het nut van de kruidengeneeskunde ingezien en laat naar de werking en de toepasbaarheid ervan een uitgebreid onderzoek instellen.

### *HOLISTISCHE GENEESWIJZE*

De meeste mensen die zich onder kruidengeneeskundige behandeling stellen doen dat om van een ziekte te genezen of om kwalen en gebreken te voorkomen. Toch gaan ze daarbij voorbij aan het wezen van de kruidentherapie, want hoewel de geneesmiddelen vaak een duidelijke uitwerking hebben, is de kruidentherapie toch een holistische vorm van genezen. Zowel het lichaam als de geest wordt bij het genezingsproces betrokken.

De holistische opvatting staat natuurlijk lijnrecht tegenover het idee dat we kruidengeneeskundige middelen kunnen gebruiken als 'druppeltjes' tegen bepaalde symptomen. De oorzaak van de ziekte en de factoren die ervoor zorgen dat deze blijft bestaan dienen -naast het gebruik van een geneesmiddel- wel degelijk aangepakt en eventueel uitgeschakeld te worden. Alleen door op deze wijze te werken voorkomen we dat kruidengeneeskundige geneesmiddelen op dezelfde onjuiste manier worden toegepast als sommige chemische geneesmiddelen.

### *FYTOTHERAPIE EN HOMEOPATHIE*

Alhoewel kruidengeneeskunde evenals homeopathie een holistische geneeswijze is, zijn er toch duidelijke verschillen. Bij de kruidengeneeskundige behandeling wordt getracht de stofwisseling en de organen rechtstreeks te beïnvloeden en te genezen, waarbij ook vaak sprake is van een duidelijke inwerking op de psyche van de patiënt. Bij de homeopathische behandeling wordt de genezing op indirecte wijze bereikt: men geeft een geneesmiddel dat het lichaam in feite nog iets 'zieker' maakt dan het al was en prikkelt daarmee de geneeskracht van de mens zelf. Bij de toepassing van kruidengeneeskunde stimuleren we de geneeskracht van de mens dus op een directe manier en bij homeopathie op een indirecte manier.

Deze verschillen maken het toepassen van zowel kruidengeneeskunde als homeopathie in de dagelijkse praktijksituatie tot een vaak ideale combinatie. Daarnaast zien we dat veel grondstoffen voor kruidengeneeskundige middelen -in gepotentieerde vorm- ook gebruikt worden bij de homeopathische behandeling van aandoeningen.

### *VERZAMELEN VAN DE GRONDSTOFFEN*

Werden de kruiden in vroeger tijden door veel mensen en soms ook door therapeuten zelf verzameld, tegenwoordig komt dit nauwelijks nog voor. Een aantal fabrikanten van kruidengeneeskundige geneesmiddelen beschikt over eigen kruidentuinen of koopt partijen in het

buitenland in, om deze vervolgens te verwerken. Sommige kruiden zijn eenvoudig en in grote hoeveelheden te vinden, zoals brandnetels. Andere kruiden zijn slechts te vinden op enkele plaatsen in Nederland of zelfs uitsluitend daarbuiten.

De fabrikanten van fytotherapeutica controleren de kwaliteit van de grondstoffen onder andere ook op milieuverontreinigingen. Bij het zelf verzamelen en verwerken van kruiden is een dergelijke controle nauwelijks mogelijk. Wel kunnen we gevoegelijk aannemen dat kruiden die in de nabijheid staan van kern- of elektriciteitscentrales, vuilverbrandingsinstallaties, stortplaatsen, zware industrieën, intensief beteelde landbouwgronden, wegen, sloten en plassen, mogelijk vervuild zijn of in contact zijn gekomen met een overmaat aan bestrijdingsmiddelen of meststoffen.

### *DROGEN VAN DE KRUIDEN*

Om de kruiden te beschermen tegen schimmels en andere verontreinigingen dienen ze uitsluitend verzameld te worden als ze niet nat of vochtig zijn. Het drogen van de kruiden dient bij voorkeur niet in een verwarmd vertrek te gebeuren. Ook mogen de kruiden niet in de zon drogen, omdat anders een deel van de werkzame stoffen verloren gaat.

Het beste is het om de kruiden op een droge en schaduwrijke plaats in de buitenlucht op vloeipapier te drogen te leggen en regelmatig om te draaien. Ook kunnen de kruiden in kleine bosjes -ondersteboven- te drogen worden gehangen. Alleen wanneer het drogen in een natte periode plaatsvindt, zoals in de herfst het geval kan zijn, kan het drogen in een matig verwarmd vertrek plaatsvinden. Tenslotte kunnen de kruiden in bossen worden opgehangen, totdat ze door en door droog zijn.

### *HET BEWAREN VAN KRUIDEN*

Wortels moeten voor het drogen eerst goed schoongewassen worden en tevens worden ontdaan van vuil en slechte stukken. Daarna worden de wortels in kleine

stukjes gesneden, waardoor de droogtijd minder lang is en de kans op schimmelvorming tot een minimum teruggebracht wordt. Na het drogen kunnen de kruiden en de wortels in potten worden opgeborgen, bijvoorbeeld in weckpotten, waarbij het belangrijk is dat deze goed sluiten en er dus geen stoffen aan de buitenlucht verloren kunnen gaan. Nog beter is het om potten te gebruiken die gemaakt zijn van groen of bruin gekleurd glas, omdat daarmee kwaliteitsverlies door inwerking van het licht grotendeels wordt voorkomen.

Verder is het belangrijk dat op elke voorraadpot direct een sticker wordt geplakt waarop de naam van het kruid staat aangegeven. Daarmee worden in een later stadium vergissingen voorkomen. In de meeste gevallen kan het kruid beter niet langer dan één jaar worden bewaard, omdat anders de werkzaamheid ervan te veel terugloopt. Het bewaren kan het beste gebeuren op een droge, niet te warme en in ieder geval vorstvrije plaats. Sterke geuren in de omgeving van de kruiden kunnen de kwaliteit ervan aantasten. Voorts is het goed om de kruiden van tijd tot tijd te controleren op bederf of op eventuele beestjes.

### *HET ZETTEN VAN EEN KRUIDENTHEE*

Stelregel bij het gebruik van kruidenthee is dat men minstens eenmaal per dag verse thee dient zetten en als het warm weer is zelfs meerdere keren. Dit laatste omdat de kwaliteit van de thee bij hogere omgevingstemperaturen sneller terugloopt. De thee dient, als deze eenmaal gemaakt is, altijd toegedekt te worden of in een gesloten pot te worden bewaard. Sommige mensen prefereren het om een kruidenmiddel slechts éénmaal per dag te gebruiken. Toch is het beter om meerdere malen daags een beetje thee te gebruiken, dan de gehele dosis in één keer te consumeren.

Er zijn verschillende manieren om een thee te bereiden. We onderscheiden daarbij de volgende bereidingswijzen:



- **maceraat**, waarbij de thee gezet wordt door met koud water een aftreksel te maken van de plant of onderdelen daarvan. Men laat de thee dan enige tijd trekken;
- **infuus**, waarbij de thee wordt gezet door de kruiden met heet water te overgieten en enige tijd te laten trekken;
- **decoct**, waarbij de kruiden enige tijd met het water worden meegekookt.

Veel theesoorten zijn tegenwoordig in handige theebuiltjes verpakt. Het voordeel van deze theebuiltjes is dat door de niet veranderende samenstelling en hoeveelheid van de kruiden de kwaliteit bij gebruik constant is. Ook het gebruiksgemak en daarmee de doeltreffendheid van een kruidentherapie met theebuiltjes is hoog, terwijl op de verpakking nagenoeg altijd de juiste bereidingswijze staat aangegeven.

#### *HET WARME AFTREKSEL*

Een medicinale kruidenthee kan het beste gemaakt worden in een stenen of een glazen theepot. Wanneer een metalen theepot wordt gebruikt, bestaat de kans dat de werkzame stoffen in de kruiden met het metaal van de pot reageren en een verlies van kwaliteit is het gevolg. Bij het maken van een infuus worden de bloemen of de bladeren van het kruid grof gesneden. Per 1/4 liter water wordt circa 4 gram gedroogde kruiden toegevoegd, hetgeen overeenkomt met 1 volle theelepel of 1 dessertlepel verse kruiden. Het kokende water wordt over de kruiden gegoten, waarna de thee enkele minuten mag trekken. Voor verse kruiden kan hiervoor 3 tot 6 minuten worden aangehouden en bij gebruik van gedroogde kruiden 6 tot 12 minuten.

Als de thee wordt gezet van harde plantendelen, zoals wortel of schors, dient de grondstof eerst fijngesneden te worden, gedurende circa 25 minuten zacht te worden verwarmd en vervolgens enkele minuten gekookt.

Andere theesoorten kunnen bereid worden door ze uitsluitend te overgieten met heet water en -zoals hierboven aangegeven- enige tijd te laten trekken.

Veel theesoorten dienen niet meegekookt te worden in het water, omdat daarbij erg veel van de werkzame stoffen verloren gaat. Bij enkele theesoorten wordt soms geadviseerd om ze mee te koken, maar zonder kwaliteitsverlies kan men ze ook gewoon laten trekken, na overgieting met heet water. Wanneer voor het bereiden van de thee zaden of bloemen gebruikt worden, dienen deze eerst zo klein mogelijk gesneden te worden en daarna overgoten met water, waarna we ze op de gebruikelijke manier laten trekken. Na het trekken van de thee wordt deze gezeefd en wordt de theebrij eventueel uitgeknepen of uitgedrukt.

Aan de genoemde algemene bereidingswijzen hoeft men zich niet altijd te houden. Bij veel recepten in deze cursus staat aangegeven op welke manier de betreffende thee moet worden gemaakt. De hoeveelheid kruiden die daarbij staat aangegeven is afgestemd op het maken van één kopje kruidenthee. Wanneer men in één keer voldoende thee voor drie kopjes tegelijk wil zetten, kan de in de recepten aangegeven hoeveelheid met drie vermenigvuldigd worden. Ook dient er dan driemaal zoveel water gebruikt te worden.

### *HET KOUDE AFTREKSEL*

Sommige kruiden, zoals maretak en kalmoes, lenen zich beter tot het maken van een koud aftreksel, vooral omdat bij het overgieten met heet water een aantal werkzame stoffen verloren gaat. Een koud kruidenaftreksel (*macerat*) kunnen we op twee verschillende manieren maken. Bij de meest gehanteerde methode wordt de aangegeven hoeveelheid kruiden gedurende 8 tot 12 uren geweekt in koud water. Dit koude aftreksel wordt voor gebruik door voorzichtig opwarmen op drinktemperatuur gebracht.

Wanneer de thee in een thermoskan wordt meegenomen, dient deze voor het vullen met ruim water te worden schoongespoeld. Het is beter om voor het reinigen van de thermoskan geen afwasmiddelen te gebruiken, omdat een deel daarvan in de kan achter kan blijven en de werking van de thee negatief kan beïnvloeden.

### *ANDERE VERSCHIJNINGSVORMEN*

Werden de kruiden vroeger in hun oorspronkelijke vorm op recept voorgeschreven, tegenwoordig wordt veel meer gebruik gemaakt van kruidentincturen, aftreksels die meestal een hoog gehalte aan alcohol bevatten. Daarnaast zijn er sinds enige jaren ook kruidentabletten te koop, die bijzonder gemakkelijk zijn om mee te nemen.

De toepassing van kruidenthee staat de laatste jaren steeds minder in de belangstelling, vooral omdat het gebruik van kruidentincturen en -tabletten veel minder bewerkelijk is en daardoor gemakkelijker kan worden toegepast. Daarnaast is de kans op verontreiniging van het geneesmiddel veel geringer en gaat er tijdens het bereiden van het geneesmiddel doorgaans minder kwaliteit verloren dan bij het zetten van een thee.

Bij de toepassing van tincturen en kruidentabletten is men verzekerd van een nagenoeg constante kwaliteit. Daar komt nog bij dat tincturen en tabletten veel langer houdbaar zijn dan kruiden, zonder dat er kwaliteitsverlies optreedt.

### *HET MAKEN VAN EEN TINCTUUR*

Bij een tinctuur wordt een aftreksel verkregen door het fijngehakte kruid gedurende enige dagen te laten trekken in een oplossing van alcohol. De duur van het trekken is per geneesmiddel verschillend. Tijdens deze periode wordt de massa regelmatig geschud en aan het einde van de procedure wordt de plantenbrij uitgeperst. Zowel de hoeveelheid kruiden als alcohol, alsmede de sterkte van de alcohol, wordt per product vastgesteld.

Voor eigen gebruik kan men een goede graanjenever gebruiken, waarbij een fles tot aan de hals losjes met kruiden wordt gevuld die vervolgens met jenever met een alcoholpercentage van circa 40% wordt overgoten. Daarna wordt de fles goed gesloten en blijft ze ongeveer drie weken staan op een plaats met een gemiddelde temperatuur van 20 graden Celsius. De fles wordt elke dag even geschud en -na lang genoeg te hebben gestaan- leeggegoten, waarna de kruidenbrij goed uitgeperst wordt. De tinctuur wordt daarna gezeefd en in een donkere fles op een koele plaats bewaard.

#### *HET MAKEN VAN EEN MEDICINALE WIJN*

Op bijna identieke wijze kan een kruidenwijn (*medicinale wijn*) gemaakt worden. In plaats van graanjenever wordt in dat geval een goede biologische rode of witte wijn gebruikt. Ook nu blijven de kruiden circa drie weken in de wijn trekken en worden vervolgens afgegoten en uitgeknepen, waarna de gezeefde kruidenwijn in een goed afgesloten fles op een koele plaats kan worden bewaard.

#### *KLEIN ZWEDENBITTER*

Maria Treben heeft een enorme reputatie opgebouwd als fytotherapeute. Het meest bekend zijn haar Zweedse kruiden, die ook wel als Swedenkruiden, Swedenkruidenmengsel en met andere daarop lijkende benamingen in de handel worden gebracht. Dit kruidenmengsel verhoogt de weerstand sterk en kan tegen een groot aantal aandoeningen ingezet worden.

Ook bestaat daarvan een alcoholische variant, die Klein Zwedenbitter wordt genoemd. Deze Klein Zwedenbitter is bij drogisterijen te koop, maar kan ook zelf gemaakt worden. Tevens kunnen kant-en-klare pakketten met Swedenkruiden gekocht worden, waaraan alleen nog jenever of brandewijn toegevoegd moet worden. Als ingrediënten worden gewoonlijk gebruikt: 10 gram Aloë (danwel Gentiaanwortel of Alsemwortel), 10 gram Engelwortel, 5 gram Driedistel, 10 gram Manna (sap van de Pluimes), 5 gram Mirre, 10 gram natuurlijke Kamfer,

10 gram Rabarberwortel, 0,2 gram Saffraan, 10 gram Senneblaadjes, 10 gram Venetiaanse triakel en 10 gram Geelwortel.

Deze kruiden worden in een grote fles gedaan en vervolgens met 1,5 liter graanjenever of brandewijn met 38-40% alcohol overgoten. Het geheel wordt dagelijks stevig geschud en blijft tenminste 14 dagen in een warme omgeving staan. Daarna wordt het sap door een lapje met watten gefilterd, waarna de kruidenbitter in kleine flessen afgevuld en in de koelkast bewaard kan worden. Naarmate het middel langer bewaard wordt rijpt het verder en neemt de werkzaamheid ervan toe.

#### *HET MAKEN VAN EEN KRUIDENSIROOP*

Kruidensiropen kunnen op verschillende manieren gemaakt worden. Bij de meest toegepaste manier worden 4 volle handen kruiden goed schoongemaakt en zeer fijn gemalen, bijvoorbeeld met een pureermixer of in een keukenmachine. Na aan de brij wat water toegevoegd te hebben wordt het geheel gemengd met 250 gram honing en 300 gram rietsuiker, waarna het geheel onder voortdurend roeren langzaam aan de kook wordt gebracht. Is na enige tijd een dikke brij ontstaan, dan kan de siroop voorzichtig in een fles of weckpot worden overgoten en in de koelkast worden bewaard.

#### *HET MAKEN VAN KRUIDENTABLETTEN*

Kruidentabletten worden gemaakt door de kruiden of wortelen zeer fijn in een vijzel te vermalen en daarvan tabletten te persen. In een aantal gevallen wordt daarbij een natuurlijk bindmiddel gebruikt of een natuurlijk conserveringsmiddel. Mits droog en koel bewaard kunnen kruidentabletten gedurende langere tijd zonder noemenswaardig kwaliteitsverlies worden bewaard.

#### *HET MAKEN VAN EEN PLANTENBRIJ OF -PAP*

Ter behandeling van huidzweren en -abcessen kan het soms raadzaam zijn een plantenbrij of -pap op de aangedane plaats aan te brengen. Een plantenbrij wordt gemaakt door de kruiden met een houten deegrol tot een

brij te pletten. De brij wordt vervolgens op een linnen doek aangebracht en daarna op het aangedane lichaamsdeel gelegd, waarna het met een warme doek wordt afgedekt, eventueel met daar bovenop een laag watten.

Een plantenpap wordt gemaakt door een afkooksel van de te gebruiken kruiden met kokend water en lijnmeel te vermengen, totdat een pap ontstaat. Deze pap wordt zo warm mogelijk op het zieke lichaamsdeel aangebracht en afgedekt met een linnen doek. Is de pap afgekoeld, dan kan men deze met behulp van hete stoom weer opwarmen.

### *WARME EN KOUDE KOMPRESSEN*

Bij het toepassen van een warme omslag (kompres) worden verse of gedroogde kruiden in een afgedekte zeef boven een pan met kokend water verhit. Als de gestoomde kruiden ingeweekt en nat zijn worden ze in een geweven doek op het aangedane lichaamsdeel gelegd. Daar overheen wordt dan een windsel of een wollen doek aangebracht om verschuiven te voorkomen. Zo'n omslag laat men enkele uren of een hele nacht op zijn plaats zitten.

Koude kompressen kunnen eveneens toegepast worden, waarbij in een geweven doek koud geweekte kruiden op de aangedane plaats worden aangebracht. Ook kunnen de kruiden in verbandgaas worden gevouwen, waarna men het geheel afdekt met een doek of met behulp van een pleister op zijn plaats houdt. Daarbij wordt het kompres bevochtigd met een oplossing van de tinctuur, die verdund is met water.

Een andere manier om kruiden toe te passen is door ze in een doek te leggen en het geheel als hoofdkussen te gebruiken. Deze methode is niet alleen geschikt voor gebruik bij patiënten die het bed moeten houden; men kan haar ook tijdens de nachtrust toepassen en ze is dan zeer werkzaam.

### *HET MAKEN VAN KRUIDENZALF*

Om zelf een kruidenzalf te maken wordt circa 100 gram van de te gebruiken kruiden of het kruidenmengsel zeer fijn gemaakt. Vervolgens wordt het kruidenmengsel door sterk verhit varkens- of schapenvet geroerd. Wanneer men bezwaar heeft tegen het gebruik van dierlijk vet kan in plaats daarvan een goede kwaliteit plantaardige margarine toegepast worden. Daarna wordt de pan van het vuur gehaald en afgedekt, waarna deze tenminste 12 uur blijft staan. Tenslotte wordt het geheel weer opgewarmd, totdat de massa vloeibaar wordt. De zalf kan dan door een linnen doek worden gezeefd en wordt warm in potjes gegoten.

### *HET MAKEN VAN KRUIDENOLIE*

Om een kruidenolie te maken worden de voorgeschreven kruiden losjes tot aan de hals in een fles gedaan, waarna er tot circa 3 cm boven de kruiden koudgeperste olijfolie in de fles wordt gegoten. Het geheel blijft daarna circa drie weken in een warme omgeving of in de zon staan en wordt dagelijks even geschud. Na drie weken kan de olie worden afgezeefd en in kleine flesjes gedaan, die in de koelkast kunnen worden bewaard.

### *HET TOTALE KRUIDENBAD*

Soms kan het noodzakelijk zijn om kruiden toe te passen bij het baden. Daarvoor kan een totaal kruidenbad worden toegepast of een kruidenzitbad. Voor beide soorten baden zijn weer aparte recepten.

Voor een totaal kruidenbad heeft men 6 tot 8 liter kruiden bij elkaar gedaan (dat is ongeveer 1 emmer vol losjes op elkaar liggende kruiden). Of je neemt 200 tot 250 gram gedroogde kruiden.

De kruiden moeten dan zo'n 12 uur trekken op koud water. Hierna worden ze uit het water gezeefd en geperst. Het aftreksel wordt opgewarmd en aan het water van een volgelopen ligbad toegevoegd. Hierin dient zo'n 10 tot 20 minuten gebaad te worden.

Belangrijk is het om na het baden de huid niet af te drogen, maar een badjas aan te trekken of een badlaken om te slaan en gedurende 1 uur rustend uit te wasemen. Daardoor wordt in veel gevallen niet alleen een goede inwerking bereikt, maar kan de huid zich daarbij ook goed reinigen.

### *HET KRUIDENZITBAD*

Bij het kruidenzitbad wordt slechts een deel van het lichaam in het bad ondergedompeld. Het beste is het om het bovenlichaam vanaf de navel buiten het water te houden. Een kruidenzitbad wordt op dezelfde manier gemaakt als een totaal kruidenbad, maar dan met de helft van de kruiden. Ook neemt men maar half zoveel koud water om ze in te laten trekken.

Een kruidenzitbad kan het beste 10 tot 15 minuten duren. Daarna wordt het onderlichaam korte tijd met koud water afgespoeld en kan men de huid met een badhanddoek afdrogen.

### *HET KRUIDENVOETBAD*

Voor het maken van een kruidenvoetbad worden de kruiden -circa 2 handen vol- in een wasbakje met heet water overgoten. Dit mengsel moet zo'n 5 tot 10 minuten trekken. Daarna kan men gedurende 10 tot 15 minuten de voeten en eventueel ook de onderbenen in het water steken. Na het baden worden de voeten en de onderbenen vanaf de knie met koud water begoten of afgewassen, waarna men ze kan afdrogen. Het badwater kan daarna nog maximaal twee keer opgewarmd en gebruikt worden.

### *THEE, TINCTUUR OF TABLETTEN*

Bij de keuze voor thee, tinctuur, tabletten of een andere orale toedieningsvorm gaat het er niet alleen om wat het meeste effect zal hebben. Ook het gemak spreekt een woordje mee. Sommige patiënten zijn niet bereid of in staat om driemaal daags een thee te zetten en maken liever gebruik van een tinctuur. Dan is die natuurlijk aangewezen.



Anderzijds is uit de praktijk bekend dat bij de behandeling van sommige aandoeningen het wel degelijk uitmaakt of men een thee danwel een tinctuur gebruikt. Natuurlijk spreekt de persoonlijke voorkeur van de fytotherapeut een rol; deze zal een toedieningsvorm kiezen waar hij of zij de beste ervaringen mee heeft.

Bij de bespreking van de voor te schrijven middelen wordt aangegeven met welke toepassingsvorm(en) over het algemeen de beste resultaten bereikt worden. Staat er niets aangegeven, dan kan men zowel van een thee als van een tinctuur goede resultaten verwachten. Heeft men betere ervaringen met het gebruik van een thee, dan staat het recept hiervan aangegeven. Indien noodzakelijk kan een tinctuur in zo'n geval als goede tweede therapeutische mogelijkheid gekozen worden. Welke verschijningsvorm het beste kan worden toegepast zal uiteindelijk toch een keuze zijn die de fytotherapeut aan de hand van de eigen ervaring maakt.

Vanwege het grote aantal complexmiddelen dat in de handel is en de verschuivingen die voortdurend in het assortiment plaatshebben, zijn deze niet onder handelsnaam in deze cursus opgenomen. Wel zijn in sommige gevallen recepturen vermeld van complexen die zelf samengesteld of op recept voorgeschreven kunnen worden.

### *DE DOSERING VAN FYTOTHERAPEUTICA*

Bij het gebruik van **thee** kan in de meeste gevallen worden volstaan met het 2 tot 3 x daags drinken van een kopje thee. De thee dient bij voorkeur op lichaamstemperatuur te zijn. Om ervoor te zorgen dat de thee zo zuiver mogelijk is, kan deze desgewenst getrokken worden in mineraalwater of Spa blauw. Kinderen van 0 tot 5 jaar geeft men 1/4 deel van de hoeveelheid thee te drinken, kinderen van 5 tot 10 jaar de helft en kinderen boven 10 jaar krijgen dezelfde hoeveelheid als volwassenen.

**Tinctuur** kan men, volgens de op de verpakking aangegeven dosering, innemen met wat water op kamertemperatuur of eventueel Spa blauw. Staat geen

dosering aangegeven, dan kan aan volwassenen 2 tot 3 x daags 10 tot 20 druppels voorgeschreven worden. Het beste kan het middel even onder de tong gehouden worden en vervolgens worden doorgeslikt. Kinderen tot 1 jaar geeft men 1/10 deel van de dosis, kinderen van 2 jaar 2/10 deel en zo verder. Vanaf 10 jaar kan men normaal gesproken de dosis voor volwassenen geven. Voor kleine kinderen kan men de tinctuur in wat vruchtensap oplossen.

In gevallen waarin **kruidentabletten** worden gebruikt kan men 2 tot 3 x daags 1 tot 2 tabletten opzuigen of fijnkauwen en vervolgens met wat water wegslikken. Kinderen geeft men van 1 tot 5 jaar 1/2 tablet, van 5 tot 10 jaar 1 tablet en daarboven 1 tot 2 tabletten.

Wanneer een **kruidenwijn** wordt voorgeschreven dient de patiënt daarvan elke dag een paar slokjes te nemen, maar niet meer dan één klein wijnglas per keer.

Gaat het om de inname van een **Klein Zwedenbitter**, dan kan men daarvan 3 x daags 1 theelepel opgelost in wat water innemen. Wordt het middel als kompres toegepast, dan kan men watten doordrenken met de vloeistof en op de pijnlijke plaats leggen. Daaromheen een verband of doek aanbrengen en 4 uur laten zitten. Bij een geïrriteerde huid de procedure enigszins verkorten.

Alhoewel de kruidenwijn en het Klein Zwedenbitter niet geschikt zijn voor kinderen, kunnen thee en tinctuur wel uitstekend aan hen worden voorgeschreven.

Bij de behandeling van acute aandoeningen mag men van een fytotherapeuticum elk uur een dosis innemen. Geneesmiddelen dienen bij voorkeur tenminste een half uur vóór de maaltijd te worden ingenomen. Ook is het aan te raden om niet eerder dan een uur na het innemen iets te eten of te drinken. In acute gevallen kunnen kruidengeneeskundige geneesmiddelen vaker, bijvoorbeeld om het uur, worden ingenomen.

### *DE BEREIDING VAN GEMMOPREPARATEN*

Gemmotherapie is een behandelingsvorm die pas rond 1960 voor de eerste maal werd toegepast, maar sindsdien steeds vaker wordt gebruikt en waarnaar veel wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan.

Bij de bereiding van gemmopreparaten wordt gebruik gemaakt van extracten van knoppen, jonge scheuten, binnenste wortelschorsen, wortelhaartjes, katjes, pluusjes of zaden van bepaalde planten. Omdat deze plantendelen in glycerine worden geweekt wordt het extract ook wel glycerine-maceraat genoemd. Het bestaat in de regel uit glycerine, water en alcohol. De verhouding natuurlijk materiaal/verdunding bedraagt circa 1:20. De periode waarin het extract wordt gemaakt bedraagt tenminste drie weken, waarna het plantaardige materiaal wordt uitgeperst en gezeefd.

De grondstoffen van gemmopreparaten worden steeds gewonnen tijdens de groei van de plant. Alhoewel deze preparaten als ongevaarlijk bekend staan, werken ze in een aantal gevallen sterker dan kruidengeneeskundige geneesmiddelen. Daarnaast kunnen ze de werking van andere therapieën (zoals bijvoorbeeld homeopathie) versterken.

### *DE WERKING VAN GEMMOTHERAPEUTICA*

De werking van gemmotherapeutica berust grotendeels op het drainageproces. Met behulp van het medicament worden gifstoffen en andere lichaamsvreemde stoffen afgebroken, waardoor het lichaam in staat wordt gesteld om weer te herstellen. Daarnaast zorgen de van nature aanwezige groeistoffen in de gemmopreparaten voor een verbeterde groei en herstel van beschadigd celweefsel.

Gemmopreparaten zijn zowel in enkelvoudige als in complexvorm in de handel. In deze cursus behandelen we uitsluitend de enkelvoudige middelen. Een gemmopreparaat wordt in deze cursus aangegeven met de aanduiding 1C of 1D, hetgeen aangeeft dat een gemmopreparaat altijd in de verhouding 1:100 (1C of C1) of

1:10 (1D of D1) verdund is. Alhoewel deze verdunning doorgaans op dezelfde wijze geschiedt als bij de bereiding van homeopathische geneesmiddelen, is een gemmopreparaat een zuiver fytotherapeutisch middel.

### *DE DOSERING VAN GEMMOTHERAPEUTICA*

In de regel kan bij het innemen van gemmotherapeutische middelen aangehouden worden dat 3 x daags 1 dosis van 20 tot 25 druppels wordt ingenomen. Sommigen geven er echter de voorkeur aan om van een bepaald gemmomiddel 1 x daags 60 tot 75 druppels in te nemen. Voor kinderen van 0 tot 6 jaar kan 1/3 deel van een normale dosis worden aangehouden en voor kinderen van 6 tot 12 jaar 2/3 deel.

Gemmopreparaten kunnen het beste vóór de maaltijd worden ingenomen, waarbij de druppels circa 2 minuten onder de tong gehouden en vervolgens doorgeslikt worden. Vóór het innemen van de druppels dient het preparaat stevig geschud te worden. Bij de behandeling van acute aandoeningen mag men van een gemmotherapeuticum elk uur een dosis innemen.

### *LEEF- EN VOEDINGSGEWOONTEN*

De leef- en voedingsgewoonten van een patiënt hebben in de meeste gevallen een aanzienlijke invloed op zijn of haar gezondheid en dus ook op de genezing. Soms is het leef- of voedingspatroon van een patiënt van dien aard, dat daarmee een ziekte opgewekt of in stand gehouden wordt. Ook kan een bepaalde levenswijze de werking van de geneesmiddelen negatief beïnvloeden. Afgezien daarvan dient men een half uur vóór tot een half uur na het innemen van het middel niets te drinken of te eten.

Roken, alsmede het drinken van alcohol, gewone koffie en gewone thee kan de werking van kruidengeneeskundige en gemmopreparaten negatief beïnvloeden. In plaats van gewone koffie kan granenkoffie of cichoreikoffie worden gedronken, of Koffie Hag. Andere cafeïnevrije koffiesoorten zijn niet geschikt, omdat deze, door de manier waarop de cafeïne eruit is verwijderd, schadelijke reststoffen bevatten.

### *BENAMINGEN IN HET LATIJN*

Kruidengeneeskundige geneesmiddelen worden in de praktijk op twee verschillende manieren aangegeven: in het Nederlands en in het Latijn. Een nadeel van het gebruik van de Nederlandse namen is dat aan een bepaalde plant soms meerdere (in een enkel geval zelfs vijf of meer) namen gegeven zijn. Het vermelden van al deze namen vergt onnodig veel ruimte en maakt de kans op vergissingen groter.

Bij het wetenschappelijk onderzoek naar, en ook steeds vaker bij de toepassing van kruidengeneeskundige middelen, wordt de Latijnse benaming gehanteerd. Een voordeel is dat van nagenoeg elke plant slechts één Latijnse benaming bestaat. Daarnaast zal in de moderne kruidengeneeskunde steeds vaker Latijn gebruikt worden om plantaardige geneesmiddelen aan te duiden. Om die reden is in deze cursus ook voor het gebruik van de Latijnse benamingen gekozen.

### *BEWAREN VAN GENEESMIDDELEN*

Op welke manier kruiden en kruidentabletten het beste bewaard kunnen worden heb je enkele pagina's hiervoor al kunnen lezen. Vloeibare geneesmiddelen worden bij voorkeur bewaard op een donkere en koele plaats. Daarbij moet er wel op gelet worden dat het middel niet kan bevriezen, omdat anders de werking ervan beslist sterk achteruit gaat. De verpakking kan het beste rechtop staan. Ook moet ervoor opgepast worden dat de middelen niet opgeborgen worden in de nabijheid van sterk ruikende stoffen, want ook hierdoor kan de werkzaamheid van een geneesmiddel achteruit gaan.

Tincturen en glycerine-maceraten kunnen na enige tijd te hebben gestaan troebel worden. Over het algemeen gaat de werking van het middel hierdoor niet achteruit en verdwijnt de troebeling nadat het middel enige tijd geschud is. Overigens verdient het in alle gevallen aanbeveling om een geneesmiddel voor het gebruik steeds enkele malen stevig te schudden.

### *GEVAREN BIJ HET INNEMEN*

Kruidengeneeskundige middelen kunnen in een aantal gevallen chemische geneesmiddelen niet vervangen. Het is daarom niet aan te raden om bij een kruidengeneeskundige behandeling het bestaande gebruik van chemische geneesmiddelen plotseling te staken. In veel gevallen hebben de verschillende geneesmiddelen geen negatieve invloed op elkaar. Wanneer dit wel het geval is, staat dit in deze cursus aangegeven.

Een aantal kruidengeneeskundige middelen kan bij inname een gevaar opleveren vanwege de giftigheid. Een lijst van deze middelen staat achterin deze cursus afgedrukt.

Sommige mensen zijn gevoelig voor bepaalde stoffen die in natuurlijke geneesmiddelen voor kunnen komen. Dit kan onder andere het geval zijn met Arnica, waarvoor sommige mensen overgevoelig zijn, wat zelfs tot flauwvallen aanleiding kan geven. Andere middelen kunnen een verkleuring van de ontlasting of de urine teweegbrengen, hetgeen echter in alle gevallen van tijdelijke aard is.

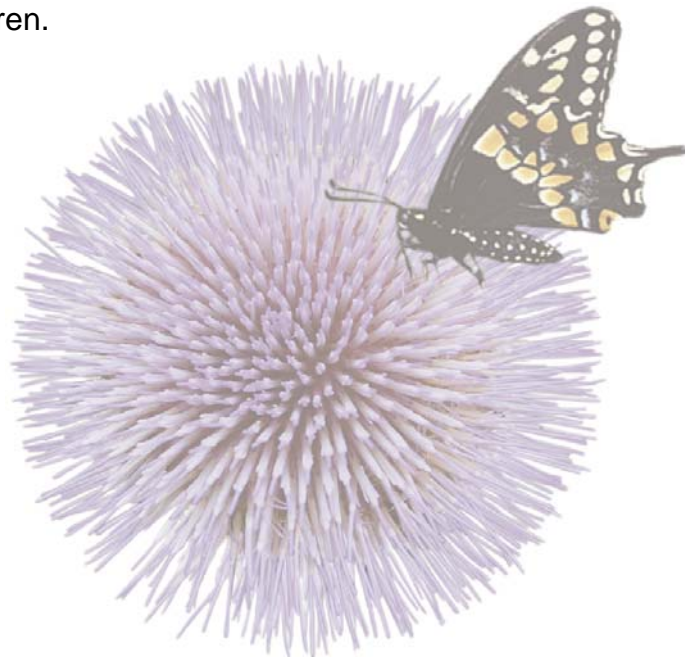
### *GENEESMIDDELGEBRUIK, ZWANGERSCHAP EN LACTATIE*

Tijdens de zwangerschap dient men met het voorschrijven en gebruiken van alle geneesmiddelen zeer terughoudend te zijn. In de meeste gevallen bestaan er geen directe gevaren, maar helemaal zeker is dit nooit. Van een aantal kruidengeneeskundige geneesmiddelen is overigens bekend dat ze mogelijk het ongeboren kind kunnen schaden. Laxerende en vochtafdrijvende middelen mogen tijdens de zwangerschap nooit ingenomen worden, omdat deze een miskraam of een vroeggeboorte tot gevolg kunnen hebben.

Ook tijdens de periode waarin borstvoeding gegeven wordt (lactatieperiode) dient men voorzichtig te zijn met het gebruik van geneesmiddelen. Werkzame stoffen ervan komen doorgaans in de moedermelk terecht en hebben

daardoor invloed op de gezondheid van de zuigeling. Dat betekent overigens ook dat we -met de nodige voorzichtigheid- een geneesmiddel via de moedermelk aan de zuigeling toe kunnen dienen. Dan moet de moeder het betreffende middel dus ook zelf innemen.

Een aantal kruidengeneeskundige middelen kan dus bij inname tijdens de zwangerschap een mogelijk gevaar opleveren.



Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Kruidengeneeskunde.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

