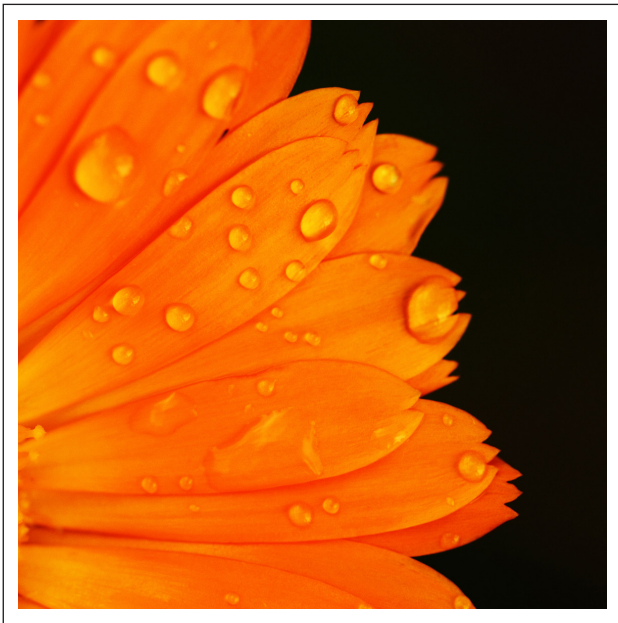


**WEGWIJS
IN 1 UUR**



Kruiden- geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

GENEESWIJZEN IN NEDERLAND

Serie Geneeswijzen in Nederland

1. Natuurgeneeskunde
2. Kruidengeneeskunde
3. Chinese geneeskunde
4. Ayurvedische geneeskunde
5. Antroposofische geneeskunde
6. Homeopathie
7. Lichaam&geesttherapieën
8. Manuele behandelwijzen
9. Spirituele westerse geneeswijzen
10. Traditionele niet-westerse geneeswijzen
11. Voedingstherapie en -supplementen
12. Integrale geneeskunde

De losse delen verschijnen in de loop van 2015-2016

www.ankhhermes.nl

Kruiden- geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Omslagontwerp, fotografie auteurs en vormgeving binnenwerk:
Peter Beemsterboer/Beemsfoto

CIP-gegevens

ISBN: 97890 202 11672

ISBN e-book: 97890 202 11689

NUR: 861

Trefwoord: fytotherapie, kruidengeneeskunde

© 2015 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
Dank	10
1. Wat is kruidengeneeskunde?	11
2. Geschiedenis van de kruidengeneeskunde	21
3. De werking van kruiden	32
4. Van kruidenvrouwkje tot fytotherapeut	48
5. Wat kan de patiënt verwachten van de kruidengeneeskunde?	61
6. De rol van de patiënt	68
7. Praktische informatie	74
8. Selectie uit geraadpleegde bronnen	79
TABEL 1: Gemmopreparaten en hun toepassing	82
TABEL 2: De 38 bachbloesemremedies en hun indicaties	84
BIJLAGE 1: Overzichtstabel werking van bekende kruiden (een selectie)	88
BIJLAGE 2: De belangrijkste etherische oliën	94

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld een miljoen mensen gaven aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde, Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en -supplementen en integrale geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke midde-

len. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in elk boekje over een therapievorm onder andere uitleg wat de therapie inhoudt. Wat kun je verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie meer over de werking van een product op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je er ook behoefte aan de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aanvulling op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit tweede deel van de serie gaat over kruidengeneeskunde (fytotherapie). In dit boek staan de in het Westen traditioneel gebruikte medicinale kruiden centraal. De bloemblaadjes van de goudsbloem ofwel *Calendula* (zie omslag) lenen zich bijvoorbeeld voor wondgenezing en herstel van maagslijmvlies. Overal ter wereld worden van oudsher kruiden gebruikt om klachten te behandelen en kwalen te bestrijden. Er zijn veel manieren waarop planten gezondheid ondersteunen. De heerlijke geuren van vruchten, de jonge scheuten van kruiden, de subtiele energie van bloesems – in

dit boek lees je over de achtergronden van aromatherapie, bachelosemremedies en gemmotherapie.

In andere delen van deze serie wordt uitgebreid het gebruik van exotische kruiden vanuit Indiase en Chinese tradities besproken. De geneeskrachtige werking van bepaalde voedingsmiddelen – bijvoorbeeld de heilzame werking van groene thee, bepaalde stoffen in rode wijn of shiitake medicinale paddenstoelen – komt in weer een ander deel aan bod.

Dank

We spreken onze oprechte dank uit aan mevrouw drs. Lan Kiauw de Munck-Khoe, apotheker, bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie en redacteur van het *Nederlands Tijdschrift voor Fytotherapie*, voor haar bereidheid het manuscript voor dit boekje kritisch door te lezen en te voorzien van vele nuttige suggesties.

Corwin Aakster

Fleur Kortekaas

1

Wat is kruidengeneeskunde?

TOEPASSING VAN PLANTAARDIGE MIDDELEN

Kruidengeneeskunde wordt ook wel aangeduid met de naam fytotherapie (*phuton* = plant, *therapeia* = geneeskundige behandeling). Kruidengeneeskunde is een bekende term in de volksmond. Het is een vorm van volksgeneeskunst die veel op intuïtie en op overlevering is gebaseerd. Fytotherapie is de ‘officiëlere’ naam voor de wetenschap die zich bezighoudt met de toepassing van plantaardige geneesmiddelen bij de behandeling en genezing van ziekten. De termen worden in dit boek daarom gericht gebruikt.

Volgens de definitie van de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie (NVF) is kruidengeneeskunde, fytotherapie, de professionele toepassing van plantaardige middelen met als doel de gezondheid te behouden of te bevorderen. Deze plantaardige middelen bevatten als actieve bestanddelen uitsluitend planten, delen van planten of plantmaterialen of combinaties daarvan, in ruwe of bewerkte staat.

Spreek je over kruidengeneeskunde dan is de verbinding met oude door overlevering verworven traditie en intuïtief werken snel gemaakt. Bij de term fytotherapie is de verbinding met moderne productiemethoden en wetenschappelijk onderzoek weer makkelijker gelegd. Juist die twee facetten: de oude traditie en nieuwe kennis uit wetenschappelijk onderzoek maken deze vorm

van genezing tot de geneesmethode zoals deze vandaag wordt toegepast. Een beetje van het oude en een beetje van het nieuwe.

Natuurgeneeskundigen, antroposofische artsen, sommige huisartsen, herboristen en therapeuten schrijven kruiden voor en geven deskundig professioneel advies. Mensen gebruiken ook op eigen gelegenheid kruiden, al dan niet op advies van de natuur- of gezondheidswinkel. Kruiden lenen zich goed voor deze vorm van zelfzorg, mits de klachten licht en van voorbijgaande aard lijken te zijn.

TRADITIONEEL GEBRUIK

Het traditionele gebruik van kruiden hangt nauw samen met hoe mensen door de eeuwen heen de natuur beleefden. In de loop van tijd is het beeld dat mensen van de natuur hadden veranderd. Zo zijn er andere inzichten over wat mensen ziek maakt of wat de aard van de natuur is. Dit veranderde beeld heeft geleid tot een andere manier van denken over de genezing door middel van kruiden. Daar waar vroeger magische krachten werden toegeschreven aan kruiden, wordt de werking van kruiden nu verklaard door de biologische activiteit van hun belangrijkste inhoudsstoffen.

Het traditionele gebruik van kruiden hangt verder nauw samen met de cultuur van het land waar het kruid vandaan komt. Iedere cultuur heeft weer een ander geneessysteem. In India is de ayurveda de traditionele geneeswijze. In China worden kruiden juist weer toegepast volgens de traditionele Chinese geneeswijzen. De uitgangspunten van het advies zijn afhankelijk van degene die het voorschrijft. Het kruid zoethout of *Glycyrrhizza glabra* wordt in de traditionele Chinese geneeskunde beschouwd als een versterkend middel (tonicum) van Chi, de levenskracht. In het Westen wordt het kruid ingezet om de slijmvliescellen in de maagwand te herstellen bij maagklachten. De medische astrologie brengt kruiden juist in verband met krachten van sterren en pla-

neten. De witte dovenetel behoort bijvoorbeeld tot de kruiden die onder Venus vallen en daardoor kan het kruid worden gebruikt bij typische vrouwenklachten. Of zo geloofde men vroeger dat planten die je op een bepaald moment nodig hebt spontaan een plek in je tuin vinden.

Het mag duidelijk zijn dat deze magische benaderwijzen geen enkele samenhang hebben met de moderne fytotherapie en eerder berusten op een magische beleving van kruiden. In de natuurgeneeskunde worden kruiden geplaatst binnen de leer van de vier lichaamssappen, ‘de humoraalpathologie’. Een juiste vermenging van de lichaamssappen was een voorwaarde voor gezondheid. Deze vier lichaamssappen – bloed, slijm, gele gal en zwarte gal – moesten in een juiste verhouding aanwezig zijn. Kruiden konden bepaalde lichaamssappen versterken en waren ‘vochtig, warm, droog of koud’. In de middeleeuwen werd uit de humoraalpathologie de temperamentleer ontwikkeld. Een temperament of constitutie verwijst naar een toestand waarbij een van de lichaamssappen de overhand heeft. Met constitutie of temperament wordt je ‘gestel’ bedoeld. Een constitutie is het complex van eigenschappen van lichamelijke en geestelijke aard die de manier bepalen waarop je functioneert en op allerlei invloeden reageert. Een aantal van deze eigenschappen is erfelijk, andere zijn verworven.

De vier temperamenten zijn flegmatisch, melancholisch, choleric en sanguinisch. Bepaalde kruiden pasten bij een constitutie. De flegmaticus werd behandeld met knoflook, de melancholicus met komkommerkruid (*Borago officinalis*); de cholericus met kaasjeskruid (*Malva sylvestris*) en de sanguinicus met bijvoorbeeld wilg (*Salix alba*). In de traditionele kruidenleer wordt de constitutie van iemand nog steeds als leidraad genomen voor een kruidenadvies. Walnoot (*Juglans regia*) wordt bijvoorbeeld ingezet om een flegmatische constitutie te ondersteunen bij herstel.

Vandaag de dag worden kruiden vooral voorgeschreven op basis van de werking van hun actieve bestanddelen. De werking van vele traditionele kruidenmiddelen is volgens wetenschappelijke maatstaven verklaarbaar. Door wetenschappelijk onderzoek komen we steeds meer te weten over de werking van geneeskruiden en de manier waarop hun werking tot stand komt. Hiermee kan een eigentijdse verklaring gegeven worden voor de werking bij een bepaalde traditionele toepassing.

Een beetje van het oude en een beetje van het nieuwe

De gedachte in de signatuurleer was dat aan de vorm van het kruid de geneeskrachtige werking kon worden afgeleid. Het blad van de mariadistel (*Silybum marianum*) is getekend met een patroon van fluweelachtig witte lijnen. Sommige mensen herkennen in dit patroon op de bladeren de structuur van levercellen. Het kruid wordt al eeuwenlang gebruikt om de leverfunctie te versterken. Modern wetenschappelijk onderzoek ontdekte dat silymarin uit vier aan elkaar verwante verbindingen bestaat. Onderzoek ontrafelt de precieze wijze waarop silymarin de lever beschermt. Zo verandert silymarin waarschijnlijk de doorlaatbaarheid van levercellen, zodat gifstoffen de levercel niet in kunnen. Dat verklaart wellicht waarom mariadistel bij alcoholmisbruik leverschade beperkt.

FARMACOGNOSIE

Geneesmiddelen vinden soms hun oorsprong in werkzame verbindingen uit het plantenrijk. Farmacognosie is de studie naar geneesmiddelen van natuurlijke herkomst. Het prachtig roze-paars bloeiende vingerhoedskruid ofwel *Digitalis* bevat digoxine, nu een krachtig geneesmiddel bij hartfalen dat het hart helpt het hartritme te vertragen bij hartritmestoornissen. Deze toepassing is voor het eerst beschreven door de Engelse arts William Withering

(1741-1799). Hij nam waar dat een kruidenmengsel van een lokale kruidengenezers zeer effectief was bij ernstig oedeem van de benen. Hij ontdekte dat vingerhoedskruid het werkzame bestanddeel in het mengsel was en publiceerde deze bevinding in 1785.

Het is enigszins verwarrend: een kruidenmiddel kan in Nederland zowel geneesmiddel als voedingsmiddel zijn. Een klein aantal geneeskruiden waarvan voldoende wetenschappelijk bewijs van werkzaamheid voorhanden is, is geregistreerd als geneesmiddel, op dezelfde manier als alle andere geneesmiddelen beoordeeld worden. St. Janskruid (*Hypericum perforatum*) is bijvoorbeeld een kruid dat op doktersrecept als geneesmiddel voor milde depressie wordt voorgeschreven. Het kruid verbetert het gemoed. Als voedingssupplement en als kruidenmiddel wordt het in de drogist vrij verkocht voor depressie, maar ook voor slapeloosheid, angst en nervositeit. Deze werking is gebaseerd op het effect van het St. Janskruid, namelijk ontspanning en stressreductie. De vrije verkoop van dit kruid valt onder de Warenwet, niet onder de Geneesmiddelwet.

Om het nog complexer te maken: er zijn twee typen registraties mogelijk voor kruiden onder de Geneesmiddelwet. Traditionele kruidenmiddelen met een lange traditie in de Europese Unie kunnen apart geregistreerd worden onder de geneesmiddelwetgeving als 'traditioneel kruidengeneesmiddel'. Dat is net een ander type registratie dan voor geneesmiddelen. Bij deze producten wordt de werkzaamheid niet klinisch getoetst, maar gebaseerd op langdurig gebruik en ervaring. Per maart 2014 waren bij het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) in totaal 76 kruidenmiddelen geregistreerd als kruidengeneesmiddel.

Alle andere kruiden worden als voedingsmiddel beschouwd en vallen qua wetgeving onder de warenwetgeving. De verkoop van kruiden die niet veilig zijn, of kruiden waarvan consumptie nieuw is in Europa, zogenaamde *novel foods*, is in Nederland bij

wet verboden. Je kunt een vergunning verkrijgen om een product dat aangemerkt wordt als *novel food* te mogen verhandelen. Hiervoor moet je een dossier indienen waarin de veiligheid wordt aangetoond. Het dossier moet dan uiteraard goedgekeurd worden. Het blad van de Japanse tempelboom *Ginkgo biloba* wordt als voedingssupplement verkocht in de natuur- en gezondheidswinkel tegen concentratieverlies en oorsuizen. Het wordt als geneesmiddel echter ook voorgeschreven voor etalagebenen onder de naam ‘tavinin’. *Ginkgo biloba* laat bloed makkelijker door de vaten stromen. Knoflook heeft een dubbele status; het is in veel landen zowel geregistreerd geneesmiddel alsook te koop bij de drogist om de hoek.

VERSCHIL KRUIDENGENEESKUNDE EN HOMEOPATHIE

Kruidengeneeskunde, homeopathie en antroposofische geneeskunde maken gebruik van de plantenwereld, maar de bereiding, de toepassing en de achterliggende filosofie zijn wezenlijk verschillend. In de volksmond worden kruidengeneeskunde en homeopathie vaak met elkaar verward, net als kruidengeneeskunde en antroposofische geneeskunde. Men is zich niet bewust van de verschillen. Kruidengeneeskunde en homeopathie of antroposofische geneeskunde zijn beslist niet hetzelfde. De kruidengeneeskunde werkt met daadwerkelijke delen van planten, terwijl in de homeopathie de werking berust op het verdunnen en schudden van middelen volgens een voorgeschreven procedure (‘potentieren’) en het gelijksoortigheidsprincipe. Met het gelijksoortigheidsprincipe bedoelen homeopaten het volgende: een stof die in pure vorm een vergiftigingsbeeld geeft, kan in sterk verdunde vorm diezelfde symptomen bij een ziek persoon genezen. Sterk verdunde delen van planten worden gebruikt als homeopatisch middel. Dat is dus anders dan het pure sap of het pure onverdunde kruid.

Oertinctuur en andere extracten

Een fytotherapeutisch middel of een homeopatisch middel van eenzelfde plant kan daarom verschillende toepassingen hebben. St. Janskruid of *Hypericum perforatum* is een kruidenmiddel tegen milde depressie en innerlijke onrust. Je gebruikt de ‘oertinctuur’ of een ander extract. Een oertinctuur is een alcoholisch extract gemaakt van planten. De vermenging met alcohol zorgt ervoor dat een deel van de plant opgelost wordt in de vloeistof. Het woord extract zegt het al: je haalt iets uit de plant. Een extract is een bewerkt product van het oorspronkelijke kruid. ‘Extraheren’ is een manier om de werkzame stoffen (of substanties) uit een plant te halen. Wat er daarna gebeurt verschilt: je kunt het extract concentreren door de extractievloeistof te verdampen, of het zo laten. Je hebt dus niet altijd een geconcentreerd product maar wel een product waarin zo veel mogelijk van de gewenste stoffen en zo min mogelijk van de ongewenste stoffen aanwezig zijn. De meeste extracten zijn geconcentreerder dan een tinctuur. Voor een tinctuur is bijvoorbeeld 1:10 of 1:100 gebruikelijk; dat wil zeggen dat voor 10 gram tinctuur 1 gram gedroogd kruid wordt gebruikt. Het homeopathische *Hypericum C200* (de C 200 geeft de verdunningsgraad van het middel aan) past bij een heel specifiek geneesmiddelbeeld, waarvoor schietende zenuwpijnen kenmerkend zijn.

Homeopathische geneesmiddelbeelden staan beschreven in homeopathische naslagwerken, ook wel *Materia Medica* genoemd. Het geneesmiddelbeeld is een lijst van symptomen die bij een bepaald homeopatisch middel horen (zie hiervoor het boekje over homeopathie). Het wordt wel ingezet bij fantoompijn of ischias – een heel andere toepassing dan het kruidenmiddel.

Homeopathische geneesmiddelen zijn dus verschillend van traditionele kruidengeneesmiddelen en moeten aan andere wetgevingseisen voldoen.

In de antroposofische geneeskunde worden middelen juist weer ingezet vanuit de filosofie van grondlegger Rudolf Steiner. Antroposofische geneesmiddelen hebben – net als homeopathische middelen – een minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong (zie ook het boekje *Antroposofische geneeskunde*). De antroposofie maakt net als de homeopathie gebruik van potentiëren. Antroposofische geneesmiddelen worden over het algemeen minder sterk verdund dan homeopathische geneesmiddelen.

Fytotherapie wordt door zowel oud als jong gebruikt bij acute en chronische klachten. De werking van kruiden is over het algemeen milder dan de werking van synthetische geneesmiddelen. Soms kunnen kruiden ingezet worden als de ernst van de aandoening nog niet om een regulier geneesmiddel vraagt. Zaden van de fenegriek of *Trigonella Foenum graecum* helpen de alvleesklier met de suikerhuishouding als iemand een verstoorde suikerhuishouding maar nog geen suikerziekte heeft. Wilgenbast- of *Salix alba*-extract werkt milder dan haar chemische variant het aspirientje. Maar kruidengeneeskunde is zeker geen ‘baat-het-niet-dan-schaadt-het-niet’-therapie. Ook de natuur kent haar gifkickers, schadelijke stoffen in planten of bijproducten met schadelijke eigenschappen. Denk aan sommige paddenstoelen.

Voor een gedegen advies over kruiden kun je gebruikmaken van een professioneel en deskundige arts of therapeut. Dat deskundige advies wordt nog meer gewenst naarmate iemand kwetsbaarder is (bijvoorbeeld ouderen en baby’s), naarmate de ziekte ernstiger is en naarmate het kruid en de dosis krachtiger zijn. Ook bij geneesmiddelgebruik is het verstandig eerst met apotheker of voorschrijvend arts te overleggen voor je kruiden als geneesmiddel inneemt.

AROMATHERAPIE, BACHBLOESEMREMEDIES EN GEMMOTHERAPIE

Aromatherapie, bachbloesemremedies en gemmotherapie zijn bijzondere toepassingsvormen van kruidengeneeskunde.

De algemene kruidengeneeskunde gebruikt sap, gedroogde plantendelen of extracten van het kruid. De aromatherapie echter gebruikt uitsluitend de geurende olie van bepaalde delen van de plant. De gebruiker wendt etherische geurende oliën van de plant aan voor geur- of lichaamstherapie (massage of bad). De vluchtige of etherische oliën (essences) wint men uit vruchten, bloemen, bladeren, bast, wortels en harsen en andere natuurlijke stoffen. De aromatherapie kan goed gecombineerd worden met bijna alle andere therapievormen. Elke toepassingsvorm van de natuurgeneeskunde kan erdoor in haar werking versterkt worden. Ook bij noodzakelijke chemotherapie kunnen essences behulpzame begeleiders zijn. De aromatherapie gaat ook goed samen met bachbloesemtherapie, niet altijd met homeopathie. Enkele essences kunnen de werking van homeopathische geneesmiddelen teniet doen. Tijdens een homeopathische behandeling moet je de essences uit kamfer, munt en kamille beslist mijden.

De gemmotherapie past vooral jonge scheuten en kiemen toe van planten. Het voorvoegsel 'gemmo' is afgeleid van *gemma*, het Latijnse woord voor knop. Gemmotherapie is een vorm van kruidengeneeskunde, gebaseerd op bereidingen van jonge plantenweefsels, die zich in een stadium van snelle celdeling of groei bevinden. Met jong plantenweefsel bedoelt men de kiemen en scheuten van de groeiende plant.

Bachbloesems zijn vloeistoffen – meestal op basis van bronwater – waarin de energetische kracht van een bepaalde bloesem is opgenomen. De vloeistof noemt men ook wel bloesemremedie. Een bloesemremedie is volgens een speciaal productieproces verkregen. De remedies ondersteunen gemoedstoestanden. Elk van de 38 remedies is verbonden met een basisemotie. De bach-

remedie Mimulus bijvoorbeeld is de remedie die je inneemt als je angstig of nerveus bent. Inname van de remedie helpt angst te overwinnen en moed te verzamelen. Een heel bekende mengeling van zes bachbloesemremedies is de Rescue-Remedy, tegen acute angst, eerste hulp na angstige ervaringen of examenvrees.