

Jan Dries

Gezond en fit met kruiden

100 kruidenbeschrijvingen

270 ziektebeelden

240 kruidenrecepten

Sterck & De Vreese

© 2024 Jan Dries | Sterck &
De Vreese

Omslagontwerp en boekverzorging
Hermen Grasman

ISBN 978 9464 71231 5
NUR 428 | 873

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
vermenigvuldigd, opgeslagen
in een geautomatiseerd
gegevensbestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën,
opnamen of op enige andere
manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de
auteur en de Uitgeverij Sterck &
De Vreese, postbus 234, 8400 AE
Gorredijk, Nederland –
info@sterckendevreese.nl.

De raadgevingen die in dit boek
staan beschreven zijn door de
auteur en de uitgever zorgvuldig
overwogen. Toch kan er niet
gegarandeerd worden dat de
behandelingen het gewenste effect
zullen hebben. Het gebruik van
adviezen, recepten of aanbevolen
handelingen zijn altijd op eigen
risico. In geval van ernstige en/of
lang aanhoudende klachten moet
de lezer een arts raadplegen. Noch
de auteur, noch de uitgever kunnen
aansprakelijk gesteld worden voor
schade aan personen, zaken of
eigendom.

Sterck & De Vreese is onderdeel van
20 Leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl www.europeseacademie.be

INHOUD

Gebruiksvriendelijk kruidenboek	— 7
Kruiden, terug van weggeweest	— 14
Plantendelen	— 27
Inhoudsstoffen	— 32
Kruiden, dragers van licht	— 43
Toedieningsvormen	— 47
Omkadering	— 66
Kruidenregister	— 72
Ziekteregister	— 279
Aandoeningen en bijbehorende recepten	— 327
Besluit	— 397
Kruidenregister	— 399
Receptenregister	— 400
Kruidenrecepten	— 407
Boeken	— 410
Tijdschriften	— 411

HERWAARDERING VAN DE KRUIDEN

OVERZICHT

Gebuiksvriendelijk kruidenboek
Kruiden, terug van weggeweest
Plantendelen
Inhoudsstoffen
Dragers van lichtenergie
Toedieningsvormen
Omkadering



GEBRUIKSVRIENDELIJK KRUIDENBOEK

Gezond en fit met kruiden is gebruiksvriendelijk samengesteld en heeft als doel kruiden en kruidenmiddelen (preparaten) therapeutisch toe te passen of adviezen aan te reiken. Dit boek is geschikt voor iedereen binnen het gezin, maar vooral voor hulpverleners die zich voor de fascinatie van de kruiden openstellen. Dit boek is het resultaat van jarenlange praktijkervaring en steunt enerzijds op het respect voor de eeuwenoude kruidentradities en natuurgeneeskundige principes en anderzijds op recent wetenschappelijk onderzoek. Omdat dit kruidenboek geschreven is in de taal van de patiënt, lijkt het eveneens geschikt voor het gezin dat zich openstelt voor zelfzorg en bewust omgaat met gezonde voeding en een natuurlijke levenswijze. Niemand twijfelt aan het belang van de reguliere gezondheidszorg, noch aan de noodzaak van chemische medicijnen bij ernstige aandoeningen. Zowel de overheid als gezondheidsspecialisten zijn van mening dat de consument zelf zijn verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn welzijn en dat kan door te kiezen voor een gezonde voeding, meer te bewegen en een positieve instelling aan te nemen. Binnen deze mentaliteitsverandering is het gebruik van kruiden een goed alternatief, maar ook bij aandoeningen met beperkt risico. Steeds meer mensen kiezen voor de complementaire gezondheidszorg, zoals de fytotherapie (kruidengeneeskunde), aromatherapie, natuurgeneeskunde



en andere parallelle geneeswijzen. In heel Europa zien we meer openheid en wederzijds respect tussen de reguliere en complementaire gezondheidszorg. In steeds meer lidstaten van de EU is een wettelijke regeling voorzien om de beoefenaars van complementaire geneeskunde te beschermen en is in vergoeding van alternatieve behandelingen door de zorgverzekeringen voorzien. Dit wordt als een fundamenteel recht beschouwd en maakt een einde aan jarenlange discriminatie. Het is onlogisch dat natuurlijke middelen die een directe bijdrage leveren aan de gezondheid, niet door de zorgverzekering worden vergoed.

Gezondheid in overzicht

Er wordt gezegd dat de bevolking in de westerse wereld nog nooit zo gezond is geweest als in deze tijd. In de negentiende en zelfs in de eerste helft van de twintigste eeuw kon een blindedarmontsteking dodelijk zijn. Een niet goed verzorgde verkoudheid lokte gemakkelijk een fatale longontsteking uit. Tuberculose was jarenlang een veel voorkomende doodsoorzaak. Wie kanker kreeg, had nauwelijks overlevingskansen. De enorme ontwikkeling van de geneeskunde en het perfectioneren van medicijnen hebben daar ongetwijfeld een bijdrage aan geleverd. Volgens onderzoekers hebben de verbetering van de hygiëne, de beschikbaarheid van voldoende voeding en de toegankelijkheid tot de geneeskunde eveneens een bijdrage geleverd. Er wordt beweerd dat we samen steeds ouder worden, maar dat wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. De gemiddelde leeftijd stijgt door de beperking van de kindersterfte en door een steeds grotere groep hoogbejaarden. Het is een feit dat de groep van tachtig-plussers groter wordt. Dat bevestigt niet dat de westerse bevolking gezonder wordt.

Bepalen van de gezondheid

De individuele gezondheid wordt enerzijds bepaald door de kwaliteit van het genetisch materiaal en anderzijds door de omgevingsfactoren. Mensen met goede genen beschikken over een betere immuniteit, worden nauwelijks ziek en als ze ziek worden genezen ze sneller. Ze hebben een verhoogde kans om vrij oud te worden. Men stelt helaas een degeneratie vast, dat wil



zeggen dat de kwaliteit van bepaalde genen verzwakt is, vooral die genen die verantwoordelijk zijn voor het functioneren van de mechanismen die een bijdrage leveren aan de gezondheid. Dit betekent dat de huidige generatie zwakker is dan de vorige. Een groot percentage van de jongeren heeft weinig fysieke en emotionele weerstand, is sneller ziek, maakt meer gebruik van de medische zorg en slikt veelvuldig medicijnen. De jeugdpsychiatrie neemt enorm toe. Het is een bezorgdheid die de overheid deelt.

Omgevingsfactoren

De omgevingsfactoren spelen eveneens een doorslaggevende rol. Ieder levend wezen is voor zijn bestaan afhankelijk van zijn omgeving. Zoals een vis verbonden is met het water, zo zijn wij als mens verbonden met onze omgeving. Schone lucht, zuiver water, gezond voedsel en voldoende rust zijn de basisbehoeften van het leven. Het is niet vreemd dat er zoveel aandacht gaat naar het milieu, dat dramatisch is vervuild en waarvan de gevolgen zich steeds duidelijker aftekenen. Het gaat niet alleen over fijnstof, dat aan de basis ligt van ademhalingsproblemen, maar over zoveel andere negatieve factoren die de gezondheid bedreigen. De opwarming van de aarde heeft nu al een negatieve invloed die vaak onderschat wordt. Het is niet logisch dat op landbouwgewassen giftige pesticiden worden gespoten en aan voedingsproducten chemische voedingsadditieven (E-nummers) worden toegevoegd. De vervuiling wordt letterlijk in ons lichaam geloosd. Het gebruik van chemische medicijnen is eveneens een vorm van directe vervuiling, maar hier maakt men een afweging tussen het voordeel en het nadeel, want men heeft, zoals bij meer levensbedreigende ziektes, geen andere keuze.

Snel veranderende samenleving

Naast het vervuilde milieu is er de snel veranderende samenleving die aan iedereen steeds hogere eisen stelt. Veel mensen kunnen de maatschappelijke druk moeilijk aan. De media bepalen hoe we moeten leven, hoe we ons kleden, wat we eten en drinken of waar we op vakantie gaan. Onder druk van sociale media is er een mentaliteit ontstaan waarbij niemand iets wil missen en gretig alles naar zich toetrekt.



Wie het Noorderlicht niet met eigen ogen heeft gezien, hoort er niet bij. Het gebruik van de computer heeft in drie decennia meer veranderd dan de laatste duizend jaar bij elkaar. Niemand twijfelt aan het belang van de digitalisering, maar er zijn ook schaduwzijden. De digitale wereld belemmert reële sociale contacten en duwt ons in een virtuele wereld waar iedere binding met onszelf en de natuur is verloren gegaan. We worden overspoeld met informatie die niemand krijgt verwerkt. Er is een duidelijke verplaatsing van het fysieke naar het mentale, waardoor we vergeten dat we een lichaam hebben. Het is niet vreemd dat zoveel mensen hun baan, relatie of gezin niet meer aankunnen. Het stressmechanisme is bedoeld om ons te beschermen tegen de gevaren uit onze directe omgeving en toch leven zoveel mensen onder constante stress, wat voor uitputting zorgt. Veel mensen zijn vervreemd van hun eigen gevoelens, vinden de weg niet meer naar hun diepste innerlijk, missen waarden en normen. Ze vertonen duidelijke symptomen van hun overlevingsdrang. Al deze factoren hebben grote invloed op de fysieke, psychische en mentale gezondheid. Wie inzicht heeft in het leven, stelt vast dat de gezondheid van de moderne mens enorm bedreigd is. En toch zijn er studies die beweren dat we nog nooit eerder zo gezond en gelukkig zijn geweest als nu. Ze maken de verwarring compleet.

Gezondheidszorg

Laten we realistisch blijven. De kwaliteit van de gezondheid van een volk wordt bepaald aan de hand van de grootte en de complexiteit van de gezondheidszorg. Ziekenhuizen zijn mega-instellingen met ontzettend veel artsen en verpleegkundigen, terwijl er achter de schermen gespecialiseerd personeel werkzaam is, zoals apothekers, medisch analisten, technici, onderzoekers, enzovoort. In de meeste lidstaten van de EU is er een tekort aan medisch personeel en werken de ziekenhuizen met wachtlijsten. Dit betekent dat er een enorme behoefte is aan deze instellingen en diensten. De overheid klaagt dat de gezondheidszorg onbetaalbaar is. Daarnaast levert de farmaceutische industrie onvoorstelbaar grote hoeveelheden medicijnen die dagelijks worden gebruikt. De gezondheidszorg geeft een goed beeld van de ernstige toestand waarin de bevolking zich bevindt. Het is hypocriet deze dramatische toestand niet te herkennen.



Kunnen kruiden een oplossing bieden?

Het is niet mogelijk om dit mondiaal probleem met kruiden op te lossen en toch kan het gebruik ervan een bijdrage tot de oplossing leveren. Kruiden brengen ons een stukje dichterbij de natuur en bij onszelf. Kruiden zijn planten en hebben een directe verbinding met de natuur. Mensen die keukenkruiden gebruiken bij het bereiden van het eten, genieten van een kruidendrank in plaats van een kopje koffie, kleine kwalen met kruiden of kruidenmiddelen behandelen, veranderen van denken en kweken een positieve mentaliteit aan. Ze tonen meer respect voor het leven, gaan bewuster om met het kwetsbare milieu, vinden sneller de weg naar de natuurlijke gezondheidszorg of de complementaire geneeswijzen. Onze bedreigende wereld heeft behoefte aan een nieuwe mentaliteit. Veranderingen beginnen altijd aan de basis en nooit aan de top. Wie het milieu behulpzaam wil zijn, moet beseffen dat de consument de vervuiler is. De industrie maakt de veelheid aan goedkope consumptiegoederen mogelijk, maar als de consument een bewuste keuze maakt en zijn verspillingsgedrag bijstelt, worden er alleen duurzame goederen geproduceerd.

Structurele opbouw

Het is niet vreemd dat de doorsneeconsument weinig afweet van kruiden en zeker niet van fytotherapie (kruidengeneeskunde). Daarom biedt dit kruidenboek hulpverleners de mogelijkheid om kennis te maken met de gigantische wereld van de kruiden, maar ook met de vele toedieningsvormen en therapeutische mogelijkheden. Het praktische karakter en de gebruiksvriendelijkheid maken dit kruidenboek uniek. Het boek is uit vier delen opgebouwd: deel 1 handelt over de herwaardering van de kruiden, deel 2 bevat een kruidenregister dat in 100 monografieën is uitgewerkt. Deel 3 is het ziekteregister met 270 kwalen, terwijl men in deel 4 kennismaat met 240 bruikbare kruidenrecepten.



Herwaardering van de kruiden

Kruiden zijn terug van weggeweest en kennen een heropleving. Een kruid is een plant waarvan bepaalde delen, soms ook de hele plant, geneeskrachtig werkt. Het zijn de inhoudsstoffen die bepalend zijn voor de genezende werking. Een kruid is in staat om lichtenergie in chemische energie om te zetten. Sommige keukenkruiden worden via de voeding gegeten en volgen de weg van de vertering en de stofwisseling. Medicinale kruiden worden verwerkt tot kruidenmiddelen (preparaten), dat wil zeggen dat de inhoudsstoffen op een drager worden overgebracht waardoor de concentratie wordt verhoogd en toediening gemakkelijker verloopt. Vandaar dat we in de fytotherapie spreken van de toedieningsvormen. Kruiden worden steeds omkaderd met gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve instelling.

Kruidenregister

Het kruidenregister is een verzameling van 100 monografieën. Van ieder kruid wordt de Nederlandse en de wetenschappelijke naam vermeld. Daarnaast het gebruikte deel of de gebruikte delen, de geneeskrachtige inhoudsstoffen, de werking, de inwendige indicaties, de uitwendige toepassingen, eventueel culinair gebruik, contra-indicatie, mogelijke bijwerkingen en interacties. Op basis van het kruidenregister beschikken we over alle informatie die betrekking heeft op het vermelde kruid. Bij het raadplegen van het kruidenregister krijgt u een volledig beeld van het kruid en zijn mogelijkheden.

Ziekteregister

In tegenstelling tot het kruidenregister vertrekt het ziekteregister vanuit de ziekten of aandoeningen en vermeldt het de kruiden die daarvoor in aanmerking komen. Het is een eenvoudig hulpmiddel om bij een ziekte na te gaan welke kruiden in aanmerking komen voor genezing en herstel. Meestal is er, gezien hun breed werkingspectrum, een aanbod aan verschillende kruiden. Er zijn meer dan dertig kruiden bekend met een eetlustopwekkende werking. Om een juiste keuze te maken wordt telkens vermeld of de werking krachtig of mild is. We gebruiken afwisselend het



kruiden- en het ziekteregister om een goede keuze te maken. Bij twijfel of bij wijze van controle kan het kruidenregister extra geraadpleegd worden.

Kruidenrecepten

Omdat dit een praktisch kruidenboek is, hebben we een reeks bruikbare kruidenrecepten uitgewerkt. Ze zijn gebruiksvriendelijk en zijn bedoeld voor het bereiden van een kruideninfuus, maar kunnen ook gebruikt worden voor het bereiden van een kruidenolie, kruidenazijn, kruidentabletten, complexe tincturen, enzovoort. Iedere fytotherapeut kan zijn cliënt een recept aanbevelen dat door de kruidenwinkelier of apotheker samengesteld kan worden. De recepten zijn op 100 gram uitgewerkt, zodat ze naar elke gewenste hoeveelheid kunnen worden herleid. Bij een kruideninfuus kan de cliënt ze eventueel zelf samenstellen als men over een nauwkeurig weegschaaltje beschikt.



KRUIDEN, TERUG VAN WEGGEWEEST

Duizenden jaren waren kruiden de belangrijkste en de meest gebruikte middelen om ziekten te voorkomen, te verzachten of te genezen. Door de ontwikkeling van de farmacologie werd de voorkeur gegeven aan medicijnen omwille van hun doeltreffendheid, eenvoudig in gebruik en snelle en directe werking. Tussen 1950 en 1980 werden er nauwelijks nog kruiden gebruikt. Kruidenboeken waren zeldzaam en meestal verouderd. De herontdekking van de kruiden is ontstaan vanuit de alarmerende berichten over de bijwerkingen van chemische medicijnen en vooral over het overmatig gebruik ervan bij eenvoudige aandoeningen. De jaren zeventig van de vorige eeuw werden gekenmerkt door maatschappijkritiek omdat de industrialisering en commercialisering zich opdrongen, terwijl milieuproblemen zichtbaar werden en menselijke waarden en normen vervaagden.

Er ontstond een tendens om de natuur te herwaarderen en op zoek te gaan naar de essentie van het leven. Milieubescherming, ecologie, biologische landbouw, spiritualiteit, yoga, meditatie, stressbeheersing, vegetarisme, veganisme en alternatieve geneeskunde waren de nieuwe ideologieën die door jonge en gedreven idealisten werden uitgedragen. Vanuit deze ontwikkeling ontstond een nieuwe belangstelling voor



geneeskrachtige kruiden, keukenkruiden, kruidenmiddelen en toepassingen. Natuurvoeding werd een begrip en bijna elk dorp kreeg zijn eigen natuurvoedingswinkel. Nieuwe initiatieven vormden een tegenwicht met de snel veranderende wereld. Herborist, fytotherapeut en aromatherapeut werden de nieuwe beroepen met bijbehorende opleidingen.

Herborist

De herborist kent de kruiden en hun biotopen, houdt zich bezig met het determineren, plukken, drogen en het verwerken ervan tot allerlei kruidenmiddelen, het verstrekken van kruidenadviezen, het leiden van kruidenwandelingen, het beheren van kruidentuinen, het geven van kruidendemonstraties en workshops. Kruidentuinen zijn plaatsen van bezinning en een kruidenwandeling brengt de mens dicht bij de natuur. De herborist heeft de kruiden terug bij de mens gebracht en de relatie tussen mens en natuur versterkt. Zijn werkzaamheden hebben een gunstige invloed op de milieubescherming. Een herborist volgt een degelijke opleiding waarin aandacht wordt besteed aan de botanische aspecten, veldwerk, biotoopstudies, kruidenkennis, aromaleer en aromatherapie, natuurfilosofie, ecologie en uiteraard kruidenbereidingen. Er zijn onbegrensde mogelijkheden om op vakkundige wijze kruiden te verwerken tot elk gewenst kruidenmiddel (zie www.europeseacademie.be).

Fytotherapeut

Een fytotherapeut is een hulpverlener die vanuit de principes van de natuurgeneeskunde kruiden gebruikt om ziekten te voorkomen, te verzachten en te genezen. De kruiden nemen een centrale plaats in bij het therapeutische handelen en worden gebruikt in hun vele toedieningsvormen, van een eenvoudig kruideninfuus tot complexe kruidenmiddelen. Kruiden worden zowel in- als uitwendig gebruikt of als ondersteuning bij manuele behandelingen. Een fytotherapeut hecht belang aan de omkadering en het begeleiden van de cliënten. Er wordt gestreefd naar een totaalbenadering omdat lichaam en geest niet te scheiden zijn. Een fytotherapeut volgt een opleiding in de natuurgeneeskunde met voldoende medische basiskennis. 'Gezondheidstherapeut' is een geregistreerde

