

Kruiden

Wat weet je al over kruiden?

Baby buikkrampjes ? Venkelthee

Blaasontsteking? Cranberry's

Weerstand te laag? Echinacea

Winter? Anijsmelk om het lekker warm te krijgen

Zomer ? Muntthee ter verfrissing

In het dagelijks leven maakt iedereen gebruik van kruiden en natuurlijke middelen, vaak zonder het zelf in de gaten te hebben. We voegen kruiden aan ons eten toe niet alleen voor de smaak maar ook om het beter te kunnen verteren. Bijvoorbeeld kruidnagel bij de rode kool en bonenkruid bij de tuinbonen.

We hebben allemaal een bepaalde basiskennis voor kruiden. Zo zullen we geen venkelthee nemen om iets aan een blaasontsteking te doen en ook geen cranberry's om darmkrampen te verlichten.

Kruiden; overal ter wereld van oudsher gebruikt als medicijn.

Voordat er dokters bestonden, gebruikten mensen voor hun kwalen alleen maar natuurlijke middelen:

plantaardige; blad, wortel, bloesem, zaad, vrucht, boombast van bepaalde planten

paddenstoelen

mineralen bv kalk uit de oesterschelp

dierlijke bv kip in de soep om aan te sterken

Die middelen vonden ze meestal in het gebied waar ze zelf woonden. Of ze kwamen via ruilhandel van wat verder weg. Sommigen van die middelen kregen naast medicinaal gebruik, ook een vaste plaats in onze voeding zoals bv basilicum.

Anderen worden niet gegeten en alleen bij gezondheidsklachten gebruikt, bv de bast van de schietwilg.

Werkt een kruid altijd?

Dat hangt ervan af. Neem nu gember, wat heel goed gebruikt kan worden bij misselijkheid. Wanneer de misselijkheid een gevolg is van reisziekte, zwangerschap of chemo kan het heel goed zijn werk doen. Wanneer de misselijkheid heel erg is, zal de gember in zijn eentje niet sterk genoeg zijn om het probleem op te lossen. De werking van het kruid kun je versterken door andere kruiden mee te laten helpen.

Wanneer iemand misselijk is omdat ie iets gegeten heeft wat bedorven was, zal de gember in zijn eentje weinig uit kunnen richten. Dan is een combinatie nodig met andere kruiden die de eigenschap hebben om iets aan de oorzaak te doen.

Er is dus een goede diagnose nodig om de juiste kruiden uit te zoeken. Een klacht als hoofdpijn bijvoorbeeld, kan op verschillende wijzen ontstaan. Wil je een goed resultaat hebben van kruiden, dan is eerst een goede diagnose nodig.

Zelf “dokteren” met kruiden of toch niet?

Bij eenvoudige klachten zoals verkoudheid kun je zelf proberen om verlichting te krijgen, bijvoorbeeld door het drinken van thee gemaakt van duizendblad.

Bij klachten die ingewikkelder en complexer zijn, is het raadzaam om een specialist te raadplegen. Deze kan precies uitzoeken welke kruiden je het beste gaan helpen, want ieder mens is anders en kan ook anders reageren op kruiden.

Wanneer je medicijnen gebruikt, raad ik je af om bij gezondheidsklachten zelf te gaan dokteren met kruiden. Kruiden kunnen in bepaalde gevallen de werking van medicijnen beïnvloeden. Een deskundige heeft de kennis om dit in veilige banen te leiden.

Wanneer je meerdere klachten hebt is het zeker raadzaam om een deskundige te raadplegen. Ik zal je een voorbeeld geven: Stel je hebt maagklachten en na wat zoeken denk je dat je zoethout kunt nemen om daar verlichting door te krijgen. Wat je als leek niet weet is dat zoethout de bloeddruk kan verhogen. Dus als je óók last van hoge bloeddruk hebt zou je dit erger kunnen maken door zoethout te nemen voor je maag. Je zou dan meer problemen kunnen maken i.p.v. oplossen.

Neem een specialist in de arm!

Zoals gezegd kan een deskundige door zijn grote kennis en door een goede diagnose, de beste keuze maken voor jouw klachten. Die kruiden kennis is niet alleen gebaseerd op wat onze voorouders met kruiden deden. Tegenwoordig is er ook wetenschappelijk onderzoek. Dat zorgt ervoor dat de kennis steeds meer toeneemt en er verrassende ontdekkingen bij zijn.

Een voorbeeld hiervan is Sint-Janskruid (Hypericum). Van oudsher werd deze plant voornamelijk gebruikt in een soort pleister om wonden te laten genezen. Tegenwoordig zijn er preparaten (toebereidingen) van dit kruid die officieel als geneesmiddel geregistreerd zijn, niet voor wondgenezing maar als middel tegen depressie. (NB Sint-Janskruid kan niet samen met een aantal geneesmiddelen waaronder Chemotherapie).



Daarnaast zorgt wetenschappelijk onderzoek ook voor ontwikkeling van nieuwe medicijnen. Zo hebben we Taxol, een middel voor chemotherapie, te danken aan een plant die je misschien zelf wel in de tuin hebt staan; *Taxus Brevifolia*.

Kruiden kunnen veel bijdragen aan verminderen en verhelpen van klachten. Zo dragen ze bij aan een betere gezondheid, mits het gebruik vakkundig gebeurt.

Laat je dus goed informeren en begeleiden.