

De kleine kruidengids

Een praktische handleiding voor de
zelfbehandeling van alledaagse
aandoeningen

Michael

Inhoud

Inleiding	4
De verwerkingsvormen	6
De aandoeningen	8
1. Bloedvatenstelsel.....	8
Spataders	8
Aambeien	9
Hoge bloeddruk	10
Lage bloeddruk	10
2. Huid	12
Kloven en droge huid	12
Abscessen (zweren en steenpuisten)	14
Acne en vette huid	16
Blauwe plekken (kneuzingen)	18
Brandwonden en zonnebrand	19
(Snij)wonden	19
Wratten en likdoorns	19
3. Spijsverteringsstelsel	21
Brandend maagzuur en zure oprispingen	21
Maag- en darmontsteking, maag-en darmzweren	22
Zwakke maag, indigestie en maagdarmkrampen	22
Winderigheid	24
Braken, misselijkheid en bewegingsziekte	24
Constipatie	26
Diarree	27
Slechte adem	29
Obesitas	29
Darmparasieten	31
4. Psyche	33
Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress	33
Concentratie en geheugen	34
Depressie	34
Vermoeidheid (gebrek aan energie, voorjaarsmoetheid,...)	35

Slaapproblemen	37
5. Ademhalingsstelsel	39
Verkoudheid, verstopte neus, hoest, keelontsteking, en bronchitis.....	39
6. Uitscheidingsstelsel.....	42
Blaasontsteking	42
Incontinentie	43
7. Bewegingsstelsel.....	45
Botbreuken.....	45
Spierscheurtjes en verstuikingen	46
8. Voortplantingsstelsel	47
Overvloedige menstruatie	47
Uitblijvende menstruatie	48
Menopauze	49
9. Overige	51
Immuniteit.....	51
Koorts.....	55
Borstvoeding	57
Overmatige transpiratie.....	57
Oogirritatie.....	58
Hoofdpijn	60

Inleiding

Sinds mensenheugenis worden planten al gebruikt om gezondheidsklachten te behandelen. De kennis waarover we nu beschikken, resulteert uit de verkregen kennis door de eeuwen heen. Want vroeger was de mens nu eenmaal sterker verbonden met de kosmos en de natuur, waardoor de werking van planten ook intuïtief kon aangevoeld worden (signatuurleer).

De signatuurleer is een niet-wetenschappelijke theorie die inhoudt, dat uiterlijke kenmerken van planten die overeenkomsten vertonen met delen van het menselijk lichaam, aanwijzingen geven over de delen van het menselijk lichaam waarvoor deze gebruikt kunnen worden. (bv walnoot-hersenen en brandnetel-haren)

Deze verbondenheid is langzaam maar geheel op de achtergrond geraakt, vooral met de opkomst van de chemische geneesmiddelen rond de tweede helft van de negentiende eeuw. Opmerkelijk hoe snel deze middelen werden aangenomen als reguliere geneesmiddelen, terwijl kruiden al eeuwenlang succesvol werden toegepast en dat zonder bijwerkingen (bij juist gebruik).

Onze reguliere geneesmiddelen kennen wel heel wat bijwerkingen en veroorzaken zelfs nieuwe aandoeningen, terwijl de werking van de grote meerderheid gebaseerd is op dezelfde inhoudsstoffen die in kruiden voorkomen. De reden dat de reguliere geneesmiddelen wel bijwerkingen hebben, komt doordat ze enkel de gewenste actieve inhoudsstof van een plant nabootsen in grote concentratie. Kruiden bevatten echter ook veel andere stoffen, die de werking ervan ondersteunen. De synergie van ALLE inhoudsstoffen versterkt het therapeutisch effect, wat ook wel het Totum effect wordt genoemd.

Het medicijn aspirine bijvoorbeeld, belast de maag doordat de maagslijm productie wordt afgeremd en er zo minuscule bloedingen ontstaan in het maagslijmvlies. Bij het kruid *Moerasspirea* waarvan aspirine werd afgeleid, wordt de actieve inhoudsstof vergezeld met looistoffen, die een beschermende werking uitoefenen op het maagslijmvlies.

Aangezien we nog maar zeer weinig weten over kruideninhoudsstoffen en hun synergie, kan men op lange termijn onmogelijk voorspellen welke bijwerkingen een medicijn zal hebben. Enkel het verstrijken van de tijd zal dit onthullen, hopende dat gebruikers ervan geen onomkeerbare schade hebben opgelopen.

Gelukkig zien meer en meer mensen dit in en schakelen ze over naar kruidengeneeskunde, vaak uit wanhoop omdat de reguliere medicijnen niet het gewenste effect hebben, of teveel nevenwerkingen veroorzaken, die het dagelijks leven ernstig kunnen verstoren.

Kruiden kunnen echter ook risico's inhouden en kunnen beter niet gebruikt worden wanneer men er geen kennis van heeft. In extreme gevallen zou verkeerd gebruik zelfs tot de dood kunnen leiden. Raadpleeg in dat geval iemand die zich professioneel met kruidengeneeskunde bezig houdt, zoals een herborist of homeopaat.

De werking van kruiden hangt af van verschillende factoren waaronder:

- Het gebruikte plantendeel: men moet over de juiste inhoudsstoffen beschikken om een aandoening succesvol te kunnen behandelen. Elk plantendeel kan immers andere stoffen produceren. Voorbeeld: de wortel van de Grote Brandnetel bevat fytosterolen die de groei van prostaatgezwollen afremmen, het kruid niet.
- Dosering: men heeft een minimale dosis nodig om een werking in het lichaam te garanderen, maar ook een maximale dosis om geen bijwerkingen te krijgen. Voorbeeld: Alsem moet gebruikt worden in zeer lage doseringen want hoge doseringen werken toxisch en nog hogere doseringen werken verlamdend en psychostimulerend. Kan zelfs leiden tot coma en dood.
- Verwerkingsvorm: het plantenmateriaal moet op de juiste manier worden verwerkt om een optimale werking van de inhoudsstoffen te garanderen. Voorbeeld: men mag geen decoct maken van Heemst omwille van zijn slijmstoffen die anders kapot worden gekookt.
- Behandelingsduur: de meeste kruiden mogen maximaal drie weken worden gebruikt, maar sommige vereisen een langere of kortere inname periode. Voorbeeld: Ginkgo moet minimum zes tot acht weken worden ingenomen voor een duidelijk effect.
- Oogsttijd: om een optimale kracht (en hoeveelheid) van de inhoudsstoffen te garanderen, moeten de gewenste plantendelen op het juiste moment worden geoogst, soms rekening houdende met de leeftijd van de plant. Voorbeeld: De wortel van Heemst moet geoogst worden in de herfst en dat van een twee jaar oude plant.

Deze gids beschrijft hoe we dagdagelijkse aandoeningen kunnen behandelen met kruiden uit onze eigen leefomgeving, maar af en toe wordt er ook gebruik gemaakt van uitheemse planten, omdat deze in sommige gevallen nu eenmaal een bredere of sterkere werking uitoefenen. We bespreken eerst in het kort de aandoeningen, vervolgens de kruiden die aangewend worden en tenslotte de verwerkingsvormen en doseringen (uit het Groot Handboek Geneeskrachtige Planten van Dr. Geert Verhelst).

Vermits juist gebruik kennen de besproken kruiden geen nevenwerkingen, doch uit veiligheid raad ik het gebruik voor zwangere vrouwen en kinderen af, omdat deze doelgroepen onder andere aangepaste doseringen of soms alternatieve kruiden nodig hebben.

Gebruik ook geen kruiden wanneer je last hebt van een actieve aandoening: zo mag je bijvoorbeeld geen Zoethout gebruiken om hoest te behandelen terwijl men een hoge bloeddruk heeft. Indien men in dat geval toch kruiden wil gebruiken, raadpleeg dan een arts of herborist.

Tenslotte raad ik ook het gebruik af van geneesmiddelen in combinatie met kruiden, omwille van interacties die zouden kunnen optreden.

Deze gids stelt je in staat om de besproken aandoeningen zelfstandig en dit op een veilige en verantwoorde manier te behandelen.

Houd er echter rekening mee dat wanneer alledaagse klachten blijven aanhouden, soms een dieperliggende oorzaak kunnen hebben zoals een ernstige ziekte. In dat geval neem je ook best contact op met jouw behandelend geneesheer.

De verwerkingsvormen

Kruiden kunnen op verschillende manieren worden verwerkt tot kruidenpreparaten, die men dan gaat aanwenden bij een specifieke aandoening. Dit onderdeel bespreekt de meest gebruikte verwerkingsvormen.

1. Infuus

Bij een infuus of aftreksel worden gedroogde of verse kruiden overgoten met kokend water, waarbij men het plantenmateriaal 5 tot 10 minuten laat trekken. Vooral toegepast bij zachte plantendelen zoals bladeren, bloemen en zaden. Het aftreksel afgedekt laten trekken zodat de etherische oliën niet vervliegen. Max 24 uur houdbaar.

2. Decoct

Een decoct of afkooksel wordt vooral toegepast bij stevige plantendelen zoals wortels, bast en bessen. Men kookt het geheel afgedekt op een zacht vuurtje gedurende 10 minuten, tenzij anders aangegeven. Afkooksels kan men langer bewaren omdat de vloeistof door het kookproces wordt gesteriliseerd.

3. (Koud) Watermaceraat

Men maakt vooral een watermaceraat van planten die snel hun werkzaamheid verliezen door verwarming (bv slijmstoffen). Het mengsel moet dan gedurende 7 tot 12 uur trekken in water op kamertemperatuur.

4. Tinctuur

Dit zijn aftreksels waarbij men kruiden gaat overgieten met 2 tot 5 delen alcohol en tot 3 weken laat trekken. De verhouding tussen de hoeveelheid plantenmateriaal en alcohol is afhankelijk van verschillende factoren (droog of vers kruid, type inhoudsstof,...) net zoals het alcoholpercentage. Vanwege de alcohol blijven tincturen minimum 2 jaar houdbaar.

5. Droogextract

Eerst maakt men een extractie van plantenmateriaal in water of alcohol, waarbij de werkzame bestanddelen worden opgelost. Het geheel wordt vervolgens ingedampt waarbij dan enkel een droge massa overblijft.

6. Oliemaceraat

Hierbij laat men kruiden koud trekken in een plantaardige olie gedurende ongeveer drie weken. Men kan deze ook sneller verkrijgen door de olie met de kruiden erin, au bain marie te verwarmen gedurende een paar uren. Bewaren in een donkere fles en plaats, ongeveer één jaar houdbaar.

7. Etherische oliën

Etherische oliën zijn sterk geconcentreerde vette of olieachtige kruideninhoudsstoffen die meestal worden gewonnen door stoomdestillatie (Hierbij wordt stoom door de te verwerken plantendelen geleid. De etherische olie vervliegt met de stoom. Nadat de stoom afkoelt tot water, kan de etherische olie worden gescheiden).

8. Hydrolaat

Het 'water' wat overblijft na het weghalen van de EO wordt het Hydrolaat genoemd. Deze bevat water oplosbare componenten van de plantendelen en kan de geur hebben van de EO doordat er sporen achterblijven. Bewaren op een donkere plaats, maximaal 2 jaar houdbaar.

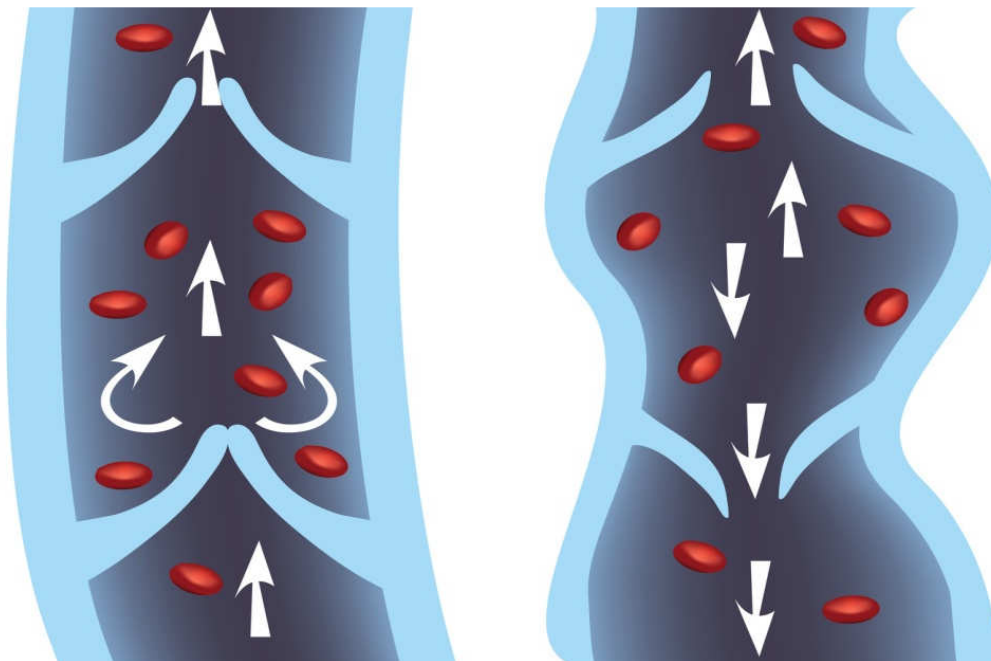
De aandoeningen

1. Bloedvatenstelsel

Spataders

Beschrijving

Om vanuit de benen terug naar het hart te vloeien, moet het bloed tegen de zwaartekracht in stromen. Dit lukt alleen doordat de aders die het bloed transporteren, uitgerust zijn met terugslagklepjes omdat deze verhinderen dat het bloed weer naar beneden stroomt. Functioneren deze kleppen niet optimaal, wordt het terugvloeien van het bloed naar het hart bemoeilijkt. Het bloed hoopt zich dan op in de aders en deze worden dan zichtbaar als blauwe, verdikte en kronkelig lopende bloedvaten. Normaal zorgt het bloed ook voor de afvoer van vocht. Maar doordat het bloed niet goed wordt weggevoerd, begint het bloed uit de bloedvaten te lekken en stapelt het vocht zich op in de weefsels waardoor deze opzwellen (oedeem). Dit verschijnsel veroorzaakt het typische zware en pijnlijke gevoel in de benen.



Figuur 1. Spataders

Ondersteunende kruiden

- Witte Paardenkastanje en Stekelige Muizedoorn om de aderwanden te versterken en oedeem te verminderen. Stoffen in deze kruiden hebben een vitamine P werking. Dat betekent dat deze stoffen de haarvaten stabiliseren door de aderwanden te versterken, de permeabiliteit te verminderen en de samentrekking van de aders te versterken.
- Bij overgewicht als oorzaak: een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de druk op de benen. Zie Spijsverteringsstelsel 'Obesitas'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Aesculus Hippocastanum	Decoct gehakte zaden: 50g/l, 2 tassen per dag	Decoct schors: handvol gemalen schors/l, zeven, badwater of omslagen
Ruscus Aculeatus	Poeder wortel: 3x per dag 600mg, bij zeer zware benen 3x 1100mg per dag Decoct: 60g wortel/l, 10' koken en 20' laten trekken, 3 tassen per dag	Decoct wortel: handvol gekneusde of gehakte wortel/l, zeven en dan aan badwater toevoegen, in omslagen

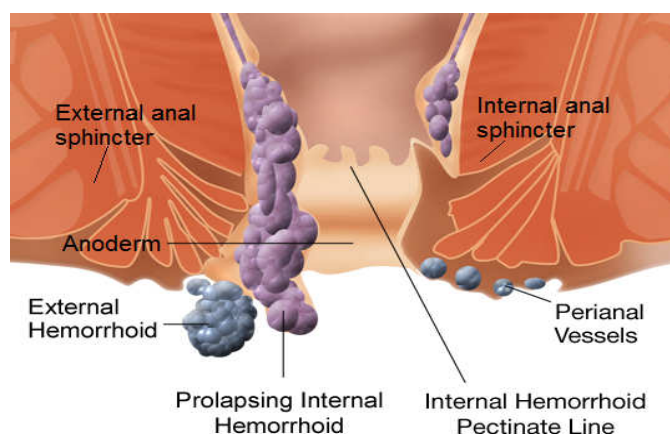
Aesculus Hippocastanum

- Niet uitwendig toepassen op een beschadigde huid, omdat saponinen in de bloedbaan rode bloedcellen afbreken.

Aambeien

Beschrijving

In en net boven de anus bevindt zich een sponsachtig netwerk van kleine, sterk doorbloede bloedvaatjes bedekt met een dun laagje slijmvlies. Dit vormt een zwellichaam dat er samen met de kringspieren voor zorgt dat we de aars luchtdicht kunnen afsluiten en onze stoelgang ophouden. Wanneer er te veel druk op de bloedvaten komt te staan, gaan deze verwijden en uitzakken waardoor er aambeien ontstaan.



Figuur 2. Aambeien

Ondersteunende kruiden

1. Overgewicht als oorzaak: een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de druk op de anus. Zie Spijsverteringsstelsel 'Obesitas'
2. Constipatie als oorzaak: door harde ontlasting en langdurig persen wordt er hoge druk gezet op de bloedvaten rond de anus. Zie Spijsverteringsstelsel 'Constipatie'
3. Witte Paardenkastanje en Stekelige Muizedoorn om de aderwanden te versterken. Zie vorige 'Spataders'

Hoge bloeddruk

Beschrijving

Bloeddruk is de kracht waarmee het hart het bloed de vaten inpompt. Daardoor ontstaat er een druk op de bloedvaten. Wanneer de bloeddruk te hoog wordt, kan een bloedvat beschadigd geraken en zelfs scheuren, waardoor bloedingen of andere complicaties kunnen ontstaan.

Ondersteunende kruiden

- Eenstijlige Meidoorn en Maretak doen de wanden van de bloedvaten uitzetten, waardoor de hoeveelheid bloed die de bloedvaten kunnen bevatten groter wordt en de druk op de wanden dus afneemt.
- Echte Guldenroede en Ruwe Berk bij overtollig vocht als oorzaak: hoe meer vocht in de bloedvaten, hoe hoger de bloeddruk. Zie Uitscheidingsstelsel 'Blaasontsteking'
- Overgewicht als oorzaak: een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de druk op de bloedvaten. Zie Spijsverteringsstelsel 'Obesitas'
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse wanneer stress aan de oorzaak ligt: stress verhoogt het hormoon adrenaline wat een bloeddrukverhogend effect heeft. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Craetagus Monogyna	Infuus van bloeiende toppen: 1,5g/tas, 3x per dag	/
Viscum Album	Koud infuus bladeren: 5g in 100ml water, 5 tot 8 uur laten trekken en vervolgens 3 tot 4 tassen per dag	/

Craetagus Monogyna

- De Eénstijlige Meidoorn werkt versterkend en regenererend op de hartspier door de vermeerdering van de contractiekracht en een betere doorbloeding ervan. Inzetbaar bij bepaalde hartproblemen zoals een zwak hart.
- De looistoffen in de bessen van de meidoorn hebben een adstringerende werking op het darmslijmvlies. Als gevolg vermindert de secretie van vocht en de hyperperistaltiek waardoor men een drogend effect bereikt op de stoelgang.
- De therapie bij vaataandoeningen moet voldoende lang doorgezet worden: de eerste resultaten treden op na 1 tot 2 weken; de minimumduur van de behandeling is 6 weken; het maximale effect wordt bereikt na 2 tot 3 maanden. Veilig voor langdurig gebruik

Lage bloeddruk

Beschrijving

Bij een lage bloeddruk krijgen niet alle delen van het lichaam voldoende bloed, waardoor cellen te weinig zuurstof en voedingsstoffen krijgen aangeleverd, maar ook hun afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd.

Ondersteunende kruiden

- Rozemarijn en Stekelige Muizedoorn vernauwen de wanden van de bloedvaten, waardoor de hoeveelheid bloed die de bloedvaten kunnen bevatten kleiner wordt en de druk toeneemt.
- Zoethout wanneer het lichaam moeilijk vocht kan vasthouden: doordat het bloedvolume daalt, daalt ook de bloeddruk. Stoffen in zoethout bootsen de werking van het hormoon aldosteron na, die ervoor zorgt dat er minder zout via de urine moet worden uitgescheiden. Meer zout in het lichaam betekent meer water vasthouden en dus een hoger bloedvolume (en bloeddruk).
- Spataderen als oorzaak: doordat er veel bloed blijft hangen in de spataderen, vermindert het bloedvolume en dus ook de bloeddruk. Zie 'Spataders'
- Rozemarijn bij doorbloedingsstoornissen als oorzaak: wanneer het bloed niet genoeg circuleert, daalt het circulerend bloedvolume in de bloedvaten en dus ook de bloeddruk.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Rosmarinus Officinalis	Infuus van fijngesneden blad: 30g/l, 3x per dag	Bij doorbloedingsstoornissen: decoct van 50g blad/l, 30' laten trekken, toevoegen aan bad of omslagen
Ruscus Aculeatus	Decoct wortel: 60g/l, 10' koken en 20' laten trekken, 3 tassen per dag	/
Glycyrrhiza Glabra	Decoct fijngehakte wortel: 50g/l, 5' koken, 12 uren macereren, 3 tassen per dag Wortel kauwen: 3x 4g per dag	/

Rosmarinus Officinalis

- Rozemarijn stimuleert de bloedsomloop waardoor het ook gebruikt worden bij koude handen en voeten. Baden vanwege hun opwekkende werking enkel s'voormiddags te nemen.

Glycyrrhiza Glabra

- Zoethout verlengt de werking van cortisol (stresshormoon, ontstekingsremmer), daardoor toepasbaar bij lage stressbestendigheid, bijnieruitputting en helpt de dosis corticosteroïden verlagen bij een chronische therapie met corticoiden of ze te vervangen
- Bij dagelijks gebruik van meer dan 15g wortel gedurende meer dan 6 weken kan er waterretentie en hoge bloeddruk optreden. Daarom best de inname combineren met een zoutarm en kaliumrijk dieet, regelmatige bloeddrukcontrole en de dagelijkse dosis van 5g wortelpoeder niet overschrijden.

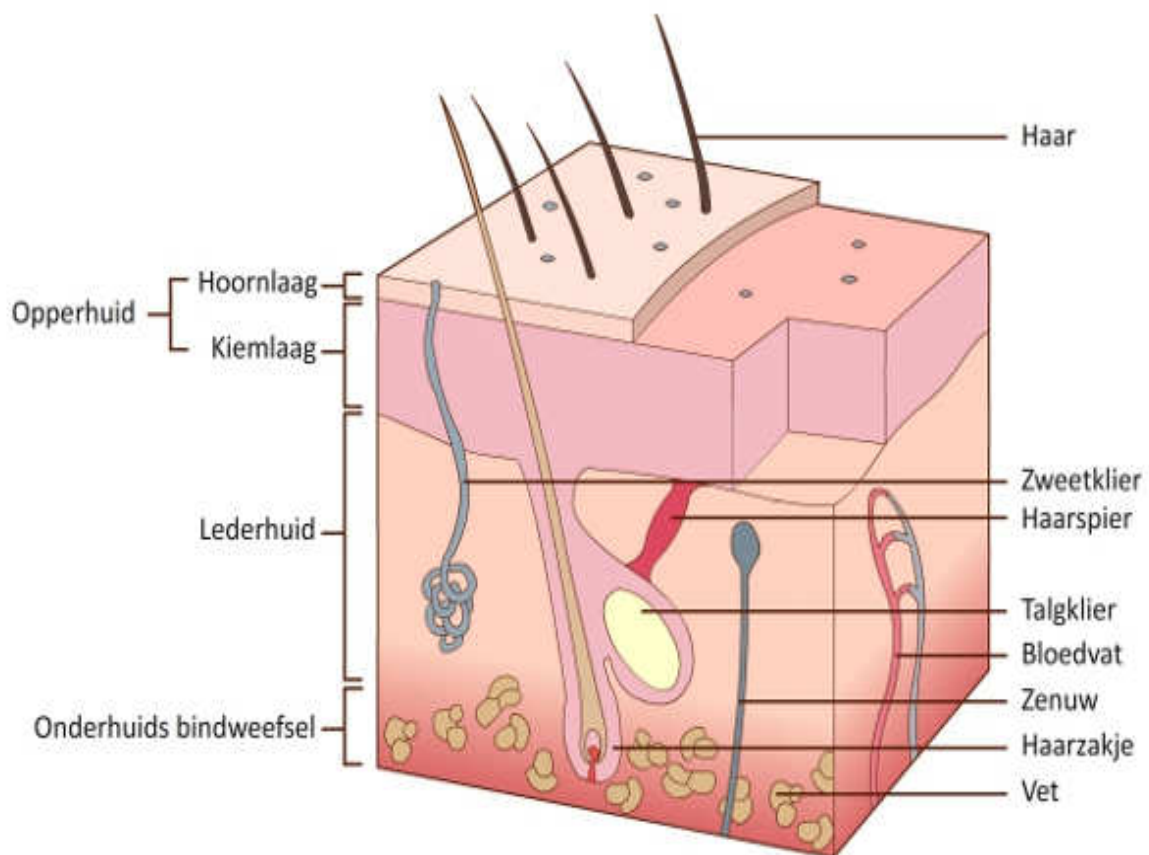
2. Huid

Kloven en droge huid

Beschrijving

De hoornlaag van de huid vormt een barrière tegen schadelijke invloeden van buitenaf zoals ziekteverwekkers, zonlicht en giftige stoffen. Deze laag bestaat uit afgestorven huidcellen en vetten, die ervoor zorgen dat we niet teveel vocht, eiwitten en mineralen verliezen. Bij een tekort aan vetten, kan de huid het vocht minder goed vasthouden en droogt het uit.

Kloven zijn kleine barstjes die ontstaan wanneer de huid heel erg droog is.



Figuur 3. Huidopbouw

Ondersteunende kruiden

- Kweepeer en Aloë Vera hebben een verzachtende, hydraterende werking op de huid
- Olijfboom voor een beschermende vetlaag op de huid.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Cydonia Oblonga	/	Maceraat: 1 koffielepel niet-verbrijzelde pitten enkele uren in wat warm water laten zwellen en meerdere keren per dag aanbrengen op de aangedane plaats. Doe verse pitten in een potje, overgiet met gewone jenever tot de pitten goed bedekt zijn. Als je regelmatig met de pot schudt, vormt zich na drie dagen een slijm laag op de pitten. Meerdere malen per dag aanbrengen.
Aloë Vera	/	De pulp bekomen na het 'fileren' van de bladeren (gel): enkele keren per dag over de aangedane huidzone wrijven
Olea Europaea	Geen doseringen	Twee maal per dag wat olijfolie aanbrengen op de aangedane plaatsen.

Cydonia Oblonga

- Als je de pitten gebruikt om een gel te maken, mag je de pitten niet verbrijzelen omdat er amygdaline in zit. Dat is blauwzuur, een potentieel giftige stof.

Aloë Vera

- Het sap afkomstig uit de buitenste lagen van het blad (latex) heeft een laxerend effect door de anthrachinonen (zie Spijsverteringsstelsel 'Constipatie'). Voor de huid dus enkel anthrachinonenvrije preparaten!

Olea Europaea

- Een goede kwaliteit van olijfolie is absoluut vereist: eerste koude persing, zonder chemische oplosmiddelen, geen raffinage, niet bewerkt. De olie afschermen van licht, lucht en koel bewaren!

Abcessen (zweren en steenpuisten)

Beschrijving

Abcessen zijn ontstekingsreacties, veroorzaakt door infecties of irriterende stoffen die door de bescherm laag van de huid zijn heen gedrongen. Als gevolg ontstaat er een verdikking door de ontwikkeling en opeenhoping van etter in een holte die niet van nature in het lichaam voorkomt. Naarmate de hoeveelheid etter toeneemt, wordt het abces groter.

Een aanval door een micro-organisme wordt gevolgd door een verdedigingsreactie van het lichaam. De aanval noemen we de infectie en de verdedigingsreactie van het lichaam de ontsteking. Een ontsteking is dus meestal het gevolg van een infectie.

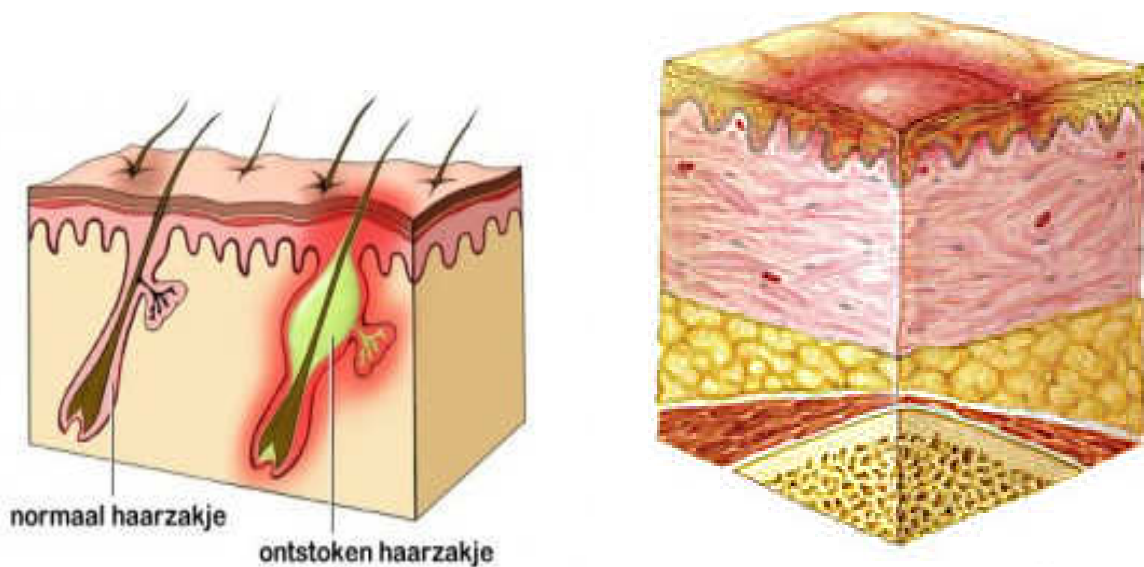
Een ontstekingsreactie begint met een verhoogde doorbloeding op de plaats waar de ongewenste stoffen zijn binnen gedrongen. Als gevolg ziet de huid er rood uit en voelt het warm aan. Vervolgens worden de bloedvaten in het ontstekingsgebied meer permeabel, waardoor vocht met WBC in de weefsels kan binnen dringen naar de precieze plek van de schade, om eventuele indringers te verwijderen. De opstapeling van vocht zorgt voor de zwelling en de pijn ontstaat doordat de zwelling de zenuwuiteinden prikkelt.

Etter is een dikke vloeibare substantie die onder vooral bestaat uit afgestorven witte bloedcellen en bacteriën.

Wanneer de ophoping van etter binnen een bestaande anatomische ruimte in het lichaam ontstaat zoals de pleuraholte, (ruimte tussen het borstvlies en longvlies) spreekt men van een empyeem.

Er bestaan verschillende soorten abcessen, waaronder steenpuisten en zweren.

Een ontsteking op het huidoppervlak kan zich verheffen tot een kraterachtige verdikking wat men een zweer of ulcus noemt. Wanneer de ontsteking zich voordoet in een haarzakje zal zich dat uiten als een harde, rode pijnlijke plaats.



Figuur 4. Steenpuist en zweer

Ondersteunende kruiden

- Rode zonnehoeve en Katsklauw om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking om ziektekiemen sneller te elimineren. Zie Overige 'Immuniteit'
- Grote Brandnetel en Grote Klit om bloed en lymfe te zuiveren bij irriterende stoffen als oorzaak: bepaalde stoffen in deze kruiden binden zich aan zware metalen die dan vervolgens worden uitgescheiden. De vochtafdrijvende werking spoelt ook andere onzuiverheden weg uit het lichaam.
- Echte heemst en Fenegriek verminderen de ontsteking en werken uitrijpend wat de genezing versnelt.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Urtica Dioica	Infuus: 50g vers blad/l, 3 tassen per dag	/
Arcticum Lappa	Decoct: 40g gedroogde wortel/l, 3 tassen per dag	Decoct: 60g fijngesneden wortels/0.5l. Filteren en aanbrengen op omslag. Je kan ook de pap gebruiken die achter blijft na het koken. Werkt infectiewerend en verzachtend.
Althaea Officinalis	/	'Trekpasta' (ook bij angels, splinters,...): wortelpoeder mengen met koud water tot een fijne pasta ontstaat. Laagje olijfolie op aangedane plaats, vervolgens omslag met de pasta. Kan ook met de bladeren.
Trigonella Foeniculum-Graecum	/	70g verpulverd zaad/ 0.5l, koken tot een smeuge brij en warm uitstrijken op een omslag en aanbrengen

Urtica Dioica

- De wortel remt prostaatkanker af.
- Het blad stimuleert de melkproductie bij zogende vrouwen (Fyto-oestrogeen) en versterkt haar, nagels en kraakbeen door de aanwezigheid van talrijke vitamines en mineralen zoals calcium en zink.
- Grote brandnetel (blad) zit veel verwerkt in haarverzorgende lotions voor vet haar. Een afkooksel van wortels in azijn wordt gebruikt als stimulans voor de haargroei.

Althaea Officinalis

- De slijmstoffen in heemst verminderen irritatie, beschermen de slijmvliezen van maag en darmen en neutraliseren overtollig maagzuur. Daardoor inzetbaar bij ontstekingen van het maagdarmslijmvlies.
- Heemst heeft ook een verzachtende uitwerking op de slijmvliezen van de luchtwegen en maakt het een prima middel tegen bv droge hoest en bronchitis.
- Kan de absorptie beïnvloeden van tegelijk ingenomen medicijnen; daarom best enige uren op afstand ervan gebruiken.

Arctium Lappa

- Grote klit heeft geen toxische bijwerkingen bij de aangegeven dosis, maar best geleidelijk aan opbouwen door de sterke ontgiftig die kan optreden. Deze geven symptomen zoals hoofdpijn, huidklachten en dergelijke.

Trigonella Foenum Graecum

- De bloedsuikerverlagende werking maakt het inzetbaar tegen diabetes.
- Het kruid bevat fyto-oestrogenen en kunnen daardoor ingezet worden bij vrouwenkwaaltjes.
- Steeds voldoende water innemen.
- Fenegriek kan een karakteristieke geur aan de adem geven. Dat komt door bepaalde stoffen die galactomannanen worden genoemd. Het zijn verbindingen die onder andere bestaan uit Galactose, een suiker die in melk voorkomt.
- Masseren van de hoofdhuid met olie gemengd met verpulverd zaad wordt gebruikt om het haar te laten glanzen.

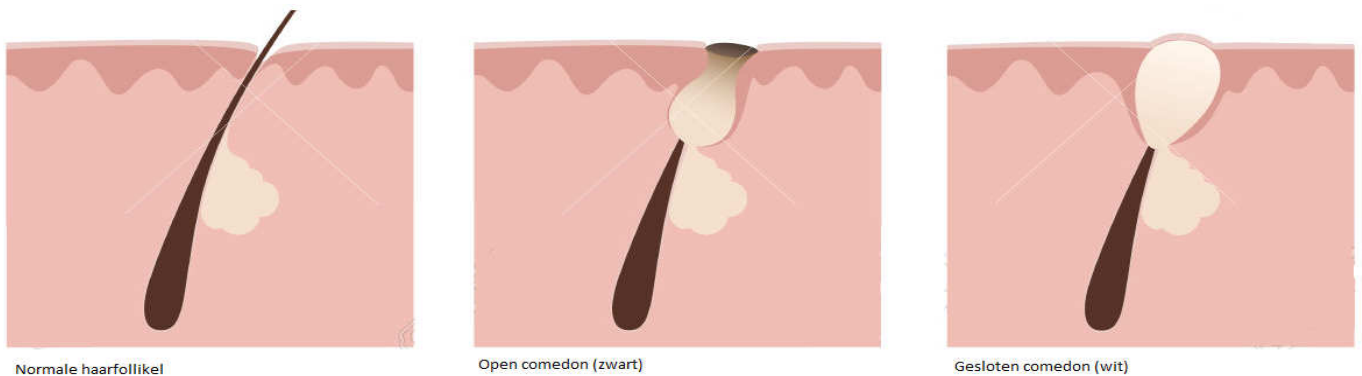
Acne en vette huid

Beschrijving

Direct onder onze huid bevinden zich kleine kliertjes die talg produceren. Talg zorgt ervoor dat de huid niet uitdroogt, maar vormt ook een bescherming tegen ziektekiemen. De talg wordt door talgkliertjes afgevoerd via een kanaaltje naar een opening van de huid (porie). Tijdens de pubertijd worden de talgklieren in het gezicht, op de rug en de borst groter en gaan ze meer talg produceren. De talg wordt dikker van samenstelling en de afvoerkanaaltjes vernauwen. Als gevolg hiervan kan de talg niet meer zo makkelijk worden afgevoerd en gaat zich ophopen. Door deze ophoping raken de poriën verstopt en ontstaat er de aandoening acne.

Deze verstoppingen hebben witte en zwarte mee-eters tot gevolg. De witte comedonen zijn de meer onderhuidse gelegen (gesloten) en de zwarte comedonen (open) zijn de oppervlakkige mee-eters die aan de zwart puntjes (melanine, oxidatie) kunnen worden herkend. Puistjes zijn dus in feite gesloten comedonen die ontstoken zijn geraakt. Verantwoordelijk voor deze ontstekingen zijn de bacteriën die zich in de talgklier bevinden en die de talg omzetten in irriterende vrije vetzuren.

Bij een vette huid hebben we het ook te maken met een overmatige talgproductie en vaak de voorloper van acne.



Figuur 5. Gesloten en open comedon

Ondersteunende kruiden

- Grote brandnetel en Grote klit wanneer zware metalen/irriterende stoffen de oorzaak vormen van de ontstekingen. Zie vorige 'Zweren, steenpuisten en abcessen'
- Rode zonnehoeed en Katsklauw om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking. Zie Overige 'Immuniteit'.
- Tuingoudsbloem en Lavendel bezitten stoffen die de ontstekingen afremmen maar hebben ook een samentrekkende werking. Daardoor worden de verstoppingen in de kanaaltjes lossier gemaakt en worden de onzuiverheden naar buiten geduwd.
- Salie en de Grote klit om de talgproductie af te remmen.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Calendula Officinalis	/	<u>Infuus</u> : 30g verse bloemen/0.5l, 15' laten trekken en kompres onderdompelen. <u>Medicinale olie</u> : 1/3 gedroogde bloemhoofdjes en 2/3 plantaardige olie, 3 weken laten trekken
Lavendula Vera	/	<u>Infuus</u> : 60g/l, kompres onderdompelen. <u>Medicinale olie</u> : 40g droge bloemen/1l olijfolie: week laten trekken
Salvia Officinalis	/	Decoct: 100g blaadjes/l, aanbrengen op kompres. Ook werkzaam tegen zweetvoeten (voetbad)
Arctium Lappa	/	Decoct: 60g fijngesneden wortels/0.5l. Filteren en aanbrengen op omslag. Je kan ook de pap gebruiken die achter blijft na het koken. Werkt infectiewerend en verzachtend.

Calendula Officinalis

- Werkt ook antibacterieel, antifungaal en antiviraal. Daarom inzetbaar bij candida, herpes, gordelroos,...

Lavendula Vera

- Lavendel verkort de inslaaptijd door de 'geest' te bevrijden en verbetert de kwaliteit van de slaap met minder nachtelijk ontwaken.
- Je kan lavendelbloemen gebruiken in een ontspannend bad. Overgiet 100 tot 200g bloemen met 3l kokend water, 30 minuten afgedekt laten trekken om vervolgens aan het badwater toe te voegen. In lage doses werkt lavendel sedatief maar in hoge doses werkt het opwekkend. Indien je het opwekkend effect wilt bereiken gebruik dan 500g gedroogde bloemen op 3l kokend water.

Salvia Officinalis

- Salie remt de melkproductie af bij zogende vrouwen en daardoor toepasbaar bij overmatige vorming van moedermelk en het stopzetten van borstvoeding.
- Salie regelt het hormonaal evenwicht bij de vrouw en daardoor toepasbaar bij menopauze, menstruatieproblemen, gebrek aan libido,... Salie kan zelfs de arbeid induceren bij een moeilijke bevalling door de stimulering van de baarmoeder.
- Vers gekneusde blaadjes kan je gebruiken op insectenbeten.
- Salie heeft ook een verzachtende uitwerking op de slijmvliezen van mond (tandpasta), keel, maag en darmen

Blauwe plekken (kneuzingen)

Beschrijving

Bij een kneuzing worden de huid en het onderliggende weefsel samengedrukt op een onderliggend bot, waardoor kleine haarvaatjes in de huid beschadigd geraken. Daardoor ontstaat er een onderhuids bloeditstorting of blauwe plek op de plaats van impact.

Ondersteunende kruiden

- Valkruid bevordert de heropname van bloed, vermindert de zwelling en verhoogt de doorbloeding op de aangedane plaats.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Arnica Montana	/	<u>Decoct</u> : 25g bloemen/l, 5' koken en vervolgens aanbrengen op kompres <u>Medicinale olie</u> : 1/5 bloemen en 4/5 olijfolie, 3 weken laten trekken.

Arnica Montana

- Mag enkel uitwendig toegepast worden op een intacte huid en niet nabij mond en ogen omwille van de aanwezigheid van de giftige stof barnsteenzuur. Verkeerd gebruik kan misselijkheid, zweten, onverklaarbare kou, glazig zicht en spiersamentrekkingen veroorzaken.

Brandwonden en zonnebrand

Beschrijving

Wanneer de huid beschadigd geraakt door verbranding spreekt, men van een brandwond. De diepte van de wond en het vochtverlies hangen af van de temperatuur, de inwerkingstijd van de hitte op de huid en de oorzaak van de verbranding (bijvoorbeeld chemische stof of vuur).

Ondersteunende kruiden

Aloë Vera werkt op verschillende manieren

- Vochtinbrengend daar de huid veel vocht heeft verloren
- Bevordert de wondgenezing door het celgroei stimulerend effect op jonge bindweefselcellen
- Bevat enzymen die afgestorven cellen opruimen
- Werkt ontstekingswerend door remming van ontstekingshormonen
- Pijnstillend en bevordert de doorbloeding

Zie vorige 'Droge huid'

(Snij)wonden

Beschrijving

Een wond is een onderbreking van de continuïteit van de huid, hoofdzakelijk veroorzaakt door externe factoren zoals een val of snee.

Ondersteunende kruiden

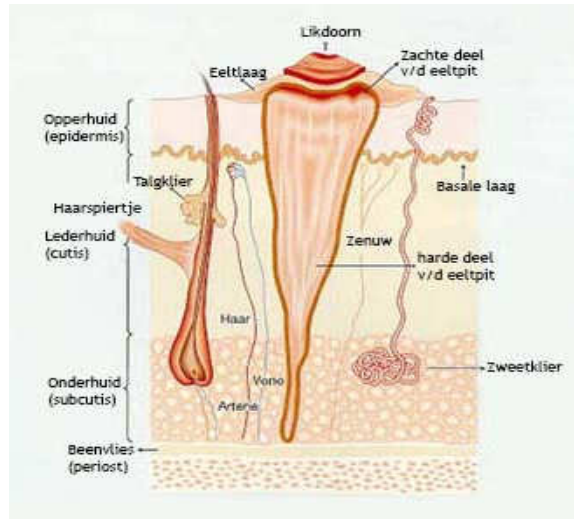
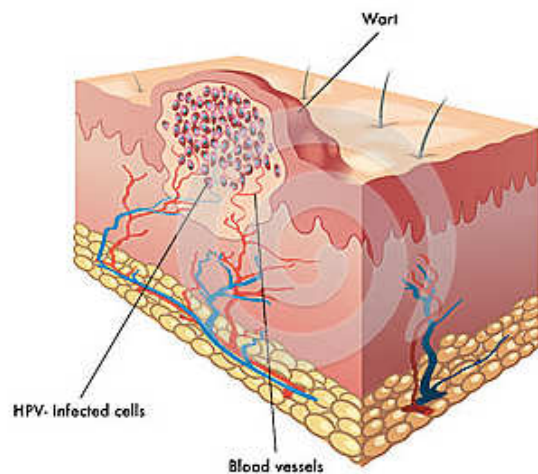
- Tuingoudsbloem en Lavendel bezitten stoffen die ontsmettend (antiseptisch) en ontstekingsremmend werken. Doordat de huid open ligt, kunnen micro-organismen immers vrij het lichaam binnen dringen en ontstekingen veroorzaken. Deze kruiden versnellen ook de genezing door celdeling te bevorderen bij de epitheelcellen (oppervlakte huid) en de vorming van nieuwe bloedvaten. Zie vorige 'Acne'

Wratten en likdoorns

Beschrijving

Wratten zijn kleine goedaardige gezwellen, veroorzaakt door direct huidcontact met het humane papilloma virus. Het virus stimuleert de huidcellen tot ongeremde celgroei. Aangezien het afweersysteem antistoffen opbouwt, verdwijnen de wratten meestal binnen de twee jaar. Opflakkingen kunnen zich opnieuw voordoen wanneer het immuunsysteem verzwakt.

Likdoorns zijn verdikkingen van de huid die ontstaan door wrijving of extreme druk op de huid waardoor de productie van keratine (eiwit van de hoornlaag) wordt gestimuleerd.



Figuur 6. Wrat en likdoorn

Ondersteunende kruiden

- De Stinkende Gouwe remt de overmatige celdeling af bij wratten. Bij likdoorns breekt het keratine af heeft het een verzachtend effect waardoor ze gemakkelijker kunnen worden verwijderd.
- Rode zonnehoed en Katsklauw om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking. Enkel toe te passen bij wratten. Zie Overige 'Immuniteit'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Chelidonium Majus	/	Melksap door breken stengel: 3-4x/dag aanstippen gedurende 3 weken.

Chelidonium Majus

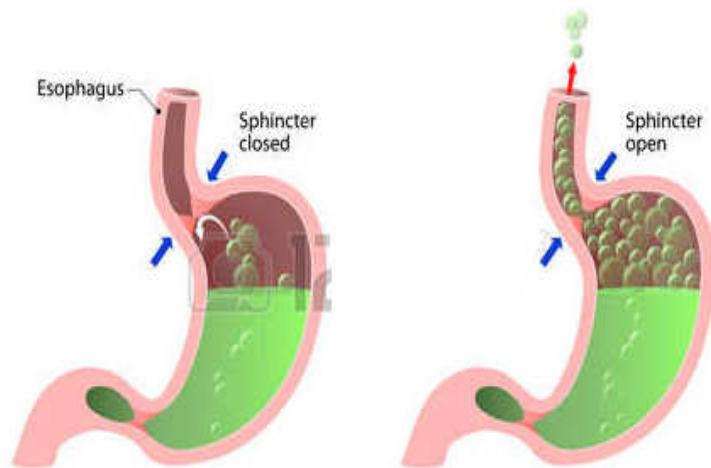
- Het melksap niet op open wonden aanbrengen en gezonde huid rondom afdekken.

3. Spijsverteringsstelsel

Brandend maagzuur en zure oprispingen

Beschrijving

Tussen het einde van de slokdarm en de maag zit een sluitspier die voorkomt dat het voedsel de verkeerde kant opgaat en om te vermijden dat maagzuur in contact komt met de slokdarm, die niet tegen dit bijtende zuur bestand is. Af en toe vloeit er per ongeluk toch wat maaginhoud terug naar de slokdarm en geeft dit een brandend gevoel in de borst.



Figuur 7. Normale maag vs brandend maagzuur

Ondersteunende kruiden

- Aardappel heeft een uitstekend alkaliserend (minder zuur maken) effect doordat het overmatig maagzuur neutraliseert.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Solanum Tuberosum	Glas vers geperst sap, helpt verdund met water wanneer je last hebt. Max 3x/dag	/

Solanum Tuberosum

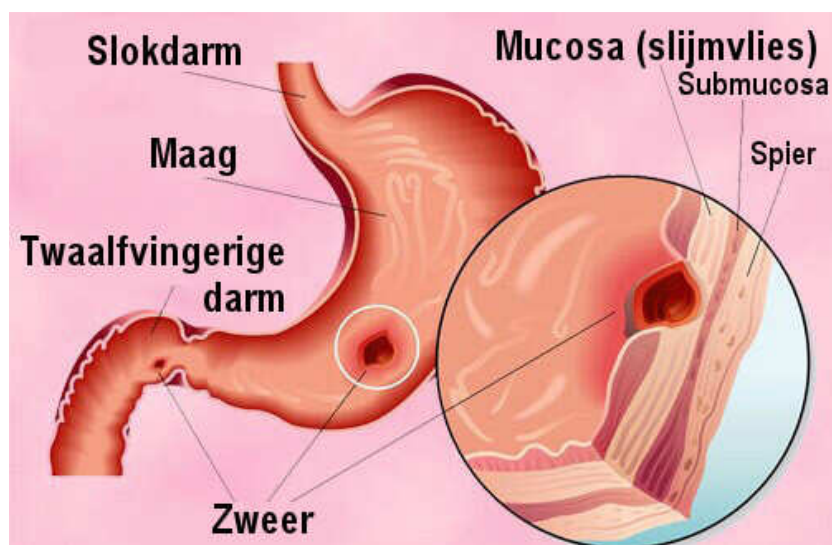
- Groene aardappelen en spruitende aardappelen dienen vermeden te worden omwille van hun gehalte aan toxische alkaloiden, die schadelijk zijn voor de slijmvliezen van maag en darmen, kunnen leiden tot koorts, verwardheid,...

Maag- en darmontsteking, maag-en darmzweren

Beschrijving

Maag- en darmontstekingen (gastritis-enteritis) zijn kleine ontstekingen van het slijmvlies aan de binnenzijde van de maag of de twaalfvingerige darm (eerste deel dunne darm).

In sommige gevallen raakt het slijmvlies zo beschadigd, zodat er een gat ontstaat in de beschermende laag van het slijmvlies. Daardoor komen de zenuwen in de onderliggende bindweefsellaag open en bloot te liggen en veroorzaakt dat hevige pijn wanneer het in contact komt met maagzuur. We spreken nu van een zweer.



Figuur 8. Maagzweer en darmzweer

Ondersteunende kruiden

- Aardappel wanneer overmatig maagzuur aan de oorzaak ligt van de ontsteking of om de irritatie van het maagzuur te beperken. Zie vorige 'Brandend maagzuur en zure oprispingen'
- Rode zonnehoeed en Katsklauw om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking. Zie Overige 'Immuniteit'
- Zoethout werkt ontstekingsremmend op de slijmvliezen door ontstekingshormonen af te remmen en bevordert de slijm secretie. Zie Bloedvatenstelsel 'Lage bloeddruk'
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse bij stress: het lichaam maakt meer maagzuur aan. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'

Zwakke maag, indigestie en maagdarmkrampen

Beschrijving

Een zwakke maag is een aandoening waarbij er te weinig maagzuur wordt geproduceerd.

Indigestie komt voor wanneer de maag te vol zit en het voedsel moeilijk verwerkt krijgt. Extra maagzuur versnelt de vertering.

Maagdarmkrampen ontstaan door hevige samentrekkingen van spieren rondom de maag en darmen.

Ondersteunende kruiden

- Kalmoes en Grote Engelwortel verhogen de afscheiding van spijsverteringssappen waaronder maagzuur. De etherische oliën in de wortels kalmeren de hyperperistaltiek bij maagdarmkrampen.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Acorus Calamus	Kauwen op stuk wortel 0.5-2g wortelpoeder in honing, 3x/dag Infuus: gehakte wortel , 2 koffielepels/tas, KORT koken en 30' laten trekken, 3 tassen/dag	/
Angelica Archangelica	Decoct : 40g gedroogde wortel/l, KORT koken en 5' laten trekken, 3 tassen/dag 2-3g wortelpoeder in honing, 3x/dag	/

Acorus Calamus

- Kauwen op de gepelde rauwe of geroosterde wortel (anders te bitter) vermindert de trek in tabak en helpt met tandvleesproblemen en een slechte adem (versterkt het tandvlees en een betere doorbloeding ervan). Kalmoes zit dan ook dikwijls in tandpasta.
- Vanwege een potentieel carcinogeen bestanddeel (bèta-asaron) in de etherische olie van de Aziatische kalmoes variant wordt er aangeraden de Noord-Amerikaanse of eventueel de Europese variant te gebruiken!
- Te hoge dosissen werken braakwekkend

Angelica Archangelica

- Lange blootstelling aan UV straling vermijden bij inname van grote engelwortel preparaten, evenals na contact met plantensap op de huid door de verhoogde fotosensibiliteit. (furanocoumarines maken de huid gevoeliger voor UV straling)
- Contact met de ogen dient vermeden te worden omdat het kan leiden tot blindheid.

Winderigheid

Beschrijving

Winderigheid of flatulentie is het overmatig laten van winden. Wanneer tussen de productie en de eliminatie van gassen het evenwicht verstoord is, kan overmatige winderigheid, opboeren en een opgeblazen gevoel ontstaan.

Ondersteunende kruiden

- Venkel en Echte Karwij werken darmgasverdrijvend door onder andere het vaatverwijdend effect op de haarvaten van de darmwand. Doordat er meer bloed circuleert, kunnen er meer gassen in opgelost worden om ze vervolgens via de longen uit te ademen.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse wanneer stress aan de oorzaak ligt: Bij angst- en spanningsklachten wordt er meer lucht ingeslikt door een versnelde ademhaling. Ingeslikte lucht vormt ongeveer 90 percent van de darmgassen, de overige 10 percent worden aangemaakt door de darmbacteriën.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Foeniculum Vulgare	Venkelsap: 1 soeplepel op 6 soeplepels water Infuus van geplette zaden: 60g/l, 3 tassen/dag tussen maaltijden	/
Carum Carvi	Decoct: 1 koffielepel gekneusde zaden/tas	/

Foeniculum Vulgare

- Bevordert de melkproductie bij een gebrekkige borstvoeding.
- De etherische olie werkt eetlustopwekkend en bevordert de maagdarmpéristaltiek, daardoor inzetbaar bij een trage spijsvertering en opgeblazen gevoel na het eten.

Carum Carvi

- Stimuleert de melkproductie net zoals venkel.

Braken, misselijkheid en bewegingsziekte

Beschrijving

Misselijkheid en bewegingsziekte ontstaan voor het braken, door een prikkeling van het braakcentrum in de hersenen. Deze kunnen veroorzaakt worden door een brede waaier aan factoren.

Braken is een reactie van het lichaam op de misselijkheid, waarbij de maaginhoud terug naar boven wordt gestuwd om via de slokdarm en de mond het lichaam weer te verlaten.

Ondersteunende kruiden

- Gember werkt algemeen braakstillend en vermindert de misselijkheid, door in te werken op het perifere zenuwstelsel (verbinding tussen organen en hersenen).
- Aardappel wanneer brandend maagzuur de slokdarm irriteert en zo de braakneigingen veroorzaakt. Zie vorige: 'Brandend maagzuur en zure oprispingen)
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse verminderen de stress wanneer deze aan de oorzaak ligt: bij situaties van stress verkrampen de spieren rond de maag en kunnen braakneigingen ontstaan.
- Rode Zonnehoeve en Katsklauw wanneer infecties aan de oorzaak liggen: heel wat ziektekiemen verstoren het evenwicht van de spijsvertering (bv Salmonella) en veroorzaken braakneigingen. Zie Overige 'Immuniteit'
- Kalmoes en Grote Engelwortel wanneer de misselijkheid wordt veroorzaakt door te veel eten: overgeven vormt de beste manier om alles weer kwijt te raken. Zie vorige: 'Zwakke maag en indigestie'
- Grote Brandnetel en Grote Klit om bloed en lymfe te zuiveren bij irriterende stoffen als oorzaak: met braken probeert het lichaam de ongewenste stoffen te verwijderen, deze kruiden ondersteunen de ontgifting. Zie Huid 'Zweren, steenpuisten en abscessen'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Zingiber Officinale	Kauwen op verse wortel Gemberpoeder (wortel) bij bewegingsziekte: 0.5g, 3x/dag Bij zwangerschap: 250mg, 4x/dag Algemeen misselijkheid: 0.5-1g, 2-4/dag	/

Zingiber Officinale

- De wortel stimuleert vooral de bloedsomloop van de huid, daarom inzetbaar bij winterhanden- en voeten.
Maak een decoct van Rozemarijnblaadjes, zeef en laat deze dan afkoelen tot ongeveer 70 graden in een schaal. Doe er dan 100g vers geraspte gemberwortel bij (in een linnen of katoenen zakje) en laat deze trekken totdat het water goed geel kleurt. Dompel tenslotte een handdoek of kompres in het warm water en breng aan op de aangedane plaats.

Constipatie

Beschrijving

We spreken van constipatie bij een ontlasting van minder dan drie keer per week, maar kan zich ook voordoen als gevolg van een moeilijke evacuatie van de stoelgang. Dan dient men te 'persen' om en heeft de stoelgang een harde consistentie.

Constipatie kan veroorzaakt worden door een brede waaier aan factoren waaronder een tekort aan vezels tot zwangerschap en darmobstructies.

Ondersteunende kruiden

- Vlozaad wanneer de constipatie wordt veroorzaakt doordat de stoelgang niet genoeg volume heeft. In dat geval heeft de darm niet voldoende grip op de stoelgang (te plat) om deze verder te duwen (peristaltiek). Dit wijst hoofdzakelijk op een tekort aan vezels: vezels hebben de eigenschap om meerdere keren hun gewicht aan water op te nemen en geven zo volume aan de stoelgang waardoor de peristaltiek terug normaal kan verlopen. NIET gebruiken bij een harde of uitgedroogde stoelgang want dat verergert het probleem!
- Aloë Vera en Russische Rabarber wanneer de constipatie wordt veroorzaakt door een harde, ingedroogde stoelgang. Stoffen in deze kruiden zorgen ervoor dat er minder water wordt opgenomen in de dikke darm door een verkorte transitduur en meer water wordt afgegeven door de darmwand.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse wanneer stress aan de oorzaak ligt: de darmspieren worden aangestuurd door zenuwen die onder invloed van stress minder efficiënt kunnen werken als gevolg van een blokkade. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'
- Olijfbom bij een harde stoelgang: de oliën smeren de stoelgang waardoor deze makkelijker doorheen de darm kan glijden.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Plantago Ovata	Soeplepel vlozaadhuizen (husk) /groot glas water, roeren en vezels een beetje laten opzwellen (max 20 sec) en een halfuur voor elke maaltijd opdrinken.	/
Rheum Palmatum	Infuus wortel: 1-2g wortelpoeder/tas, 5' trekken en zeven, max 3x per dag 3g ineens werkt purgerend	/
Aloë Vera	Gedroogd sap (de latex van de buitenste rad van het blad): 40-110mg verdeeld over de dag of eenmalige dosis van 100mg voor het slapen	/
Olea Europaea	Soeplepel olie bij maaltijd	/

Plantago Ovata

- Inzetbaar bij diabetes doordat de vezels de opname van koolhydraten bemoeilijken.
- Omslagen van Psyllium worden toegepast bij brandwonden omwille van de grote concentratie aan slijmstoffen die verzachtend en hydraterend werken.
- Bij inwendige inname minimum 2l water per dag drinken.

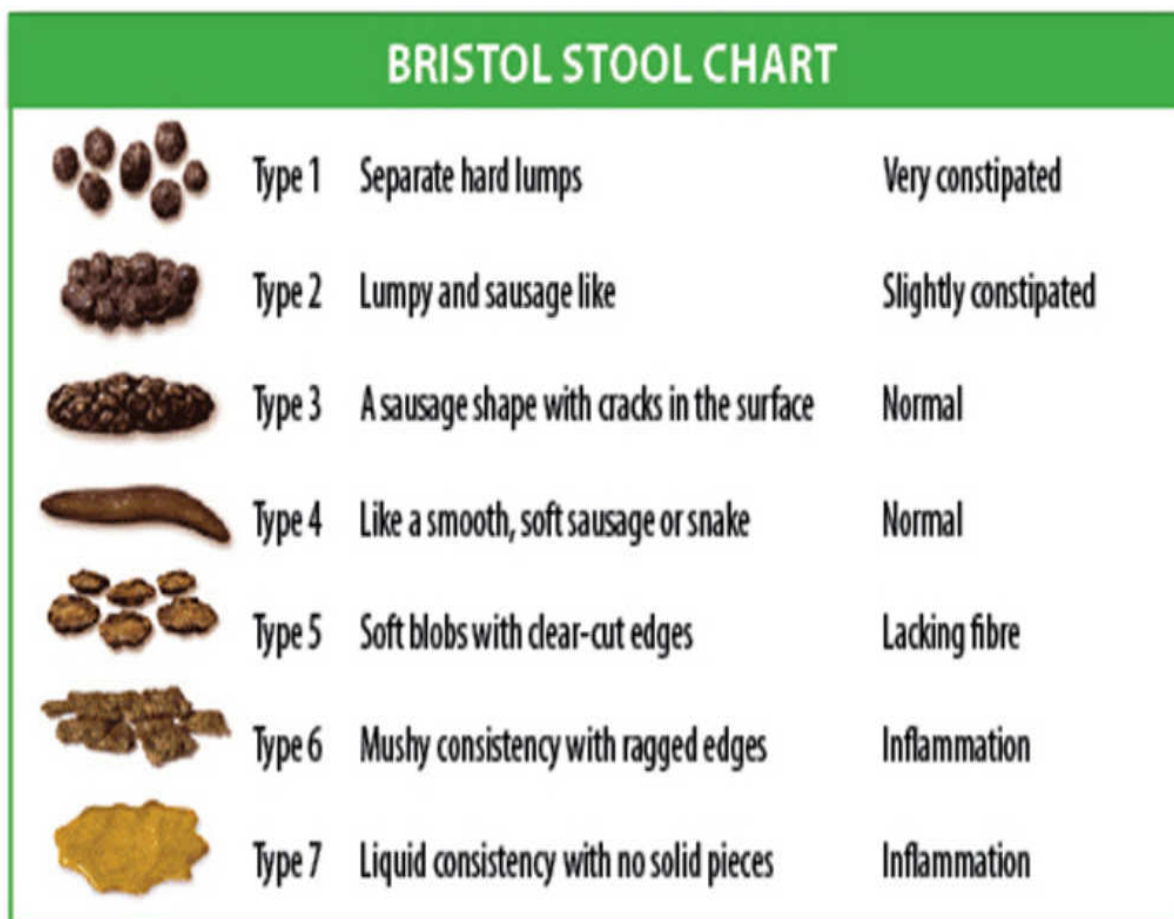
Rheum Palmatum

- Het blad dient vermeden te worden omdat deze giftige stoffen bevat.
- Minimum 2l water per dag drinken door het verlies aan vocht in de stoelgang.

Diarree

Beschrijving

Diarree ontstaat wanneer de darmen onvoldoende water aan de stoelgang onttrekken, waardoor de stoelgang dun en waterig wordt.



Figuur 9. Bristol stool chart

Ondersteunende kruiden

- Tormentil en de Blauwe Bosbes kunnen gebruikt worden wanneer de diarree te wijten valt aan een beschadiging van het darmslijmvlies door irriterende stoffen of ziektekiemen. De darmen reageren door vocht te uit te scheiden om deze weg te spoelen. Looistoffen in deze kruiden doen eiwitten neerslaan, waardoor er een oppervlakkig membraam wordt gevormd over het beschadigd slijmvlies. Dat membraam trekt samen en wordt gevolgd door een verdichting van het onderliggend weefsel. Als gevolg stoppen de darmen met de secretie van vocht en kunnen schadelijke stoffen niet meer binnen dringen.
- Daslook bevat zwavelverbindingen die zowel antibacterieel, antifungaal en vermifug werken, waardoor er een ontsmettende werking wordt bereikt in de darmen. Toepassen wanneer ziektekiemen aan de oorzaak liggen van de diarree.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse bij stress: door de nervositeit worden de darmen te veel gestimuleerd, waardoor de voedselbrij te snel passeert en er niet voldoende water wordt onttrokken. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag en stress'
- Vlozaad absorbeert de overmatige vochtafscheiding en helpt zo de stoelgang indikken. Zie Vorige 'Constipatie'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Potentilla Erecta	Koud maceraat: 2-3g fijngesneden wortel een vijftal uur laten trekken	/
Vaccinium Myrtillus	Decoct gedroogde bessen: 25g/l, 3 tassen per dag Verse bessen: 100-500g/dag	/
Allium Ursinum	Infuus bovengronds kruid: theelepel/tas., 3x/dag	/

Potentilla Erecta

- De looistoffen hebben ook een adstringerende werking op de slijmvliezen van mond en keel. Daardoor inzetbaar bij ontstekingen ervan.
- Bij orale inname, verdund gebruiken, zoniet te prikkelend op de maag.

Vaccinium Myrtillus

- De verse blauwe bosbes verbetert de bloedcirculatie in de delicate bloedvaten van het oog, beschermt het netvlies tegen schade veroorzaakt door vrije radicalen en helpt bij de opbouw van stoffen die nodig zijn om licht om te zetten in prikkels waardoor we kunnen zien. Daardoor toepasbaar bij slecht zicht, nachtblindheid en verschillende andere oogandoeningen.

Allium Ursinum

- Vermindert de plakvorming in de kransslagaders en bloedvaten net onder de huid gelegen (perifere bloedvaten) waardoor het gebruikt kan worden bij aderverkalking.
- Daslook remt ook het aaneenklitten van bloedplaatjes, waardoor het kan ingezet worden als antitrombotisch middel.

Slechte adem

Beschrijving

We ervaren een slechte adem wanneer de uitgeademde lucht vluchtige zwavelverbindingen bevat, die het product zijn van stofwisselingsprocessen die plaatsvinden in de mondholte. In een gezonde mond mag de adem geen speciale geur hebben.

In zowat 8 gevallen op 10 is de slechte adem te wijten aan een binnen de mond gelegen oorzaak.

Ondersteunende kruiden

- Salvia en Anijs helpen de adem te ontgeuren en de hebben een ontsmettende werking op bacteriën in de mond. Deze bacteriën breken resterende voedseldeeltjes af en produceren daarbij onwelriekende gassen.
- Kalmoes en Engelwortel bij een droge mond als oorzaak. Speeksel heeft een ontsmettende werking in de mond en wanneer de productie ervan afneemt, kunnen de bacteriën zich veel sneller vermenigvuldigen. Zie Vorige 'Zwakke maag, indigestie en maagdarmkrampen'
- Ontstekingen van het mond- en keelslijmvlies veroorzaken een toevloed aan bacteriën: Zie Ademhalingsstelsel
- Constipatie als oorzaak: Wanneer uitwerpselen zich langdurig in de darm bevinden, veroorzaken de darmbacteriën een gistingsproces. Hierdoor komt teveel zwavelgas tot stand dat via de longen zal worden uitgeademd na opname in het bloed. Zie Vorige 'Constipatie'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Pimpinella Anisum	/	Kauwen op enkele zaden
Salvia Officinalis	/	Infuus 30-40g bladeren/l, meerdere keren per dag de mond mee spoelen

Pimpinella Anisum

- Anijs bevordert de melkproductie bij zogende vrouwen en geeft een speciaal aroma aan de melk.
- Het werkt slijmoplossend en ontkrampend, waardoor het ingezet kan worden bij luchtwegaandoeningen.
- Gemalen zaad wordt gebruikt in mondwasmiddelen.

Obesitas

Beschrijving

Obesitas is een aandoening als gevolg van een overdreven vetophoping in het lichaam.

Meerdere factoren kunnen aan de oorzaak liggen: sociale, psychologische, economische, metabole en omgevingsfactoren, maar meestal een combinatie ervan.

Ondersteunende kruiden

- Hoodia Gordonii bevat een molecuul dat 10.000 keer sterker werkt dan glucose, waardoor de hypothalamus (regelcentrum van de hersenen) denkt dat de bloedsuikerspiegel hoger ligt dan in de realiteit. Daardoor worden er geen prikkels doorgegeven naar het hongercentrum in de hersenen en blijft het hongergevoel verzadigd.
- Psyllium als mechanische hongerremmer: doordat de vezels meerdere keren hun gewicht aan water opnemen, veroorzaken ze een vol gevoel in de maag.
- Blaasjeswier werkt op dezelfde manier als Psyllium maar de jodiumzouten in het wier hebben ook een stimulerend effect op de schildklier. Doordat het metabolisme gaat versnellen, wordt de vetverbranding gestimuleerd. Toepassen wanneer een traag werkende schildklier (traag metabolisme) aan de basis van het probleem ligt.
- Gymnema vermindert de drang naar suiker en zoet doordat het voorkomt dat de smaakpapillen worden geactiveerd. Hierdoor proef je geen suiker en heeft het dus ook geen zin om tussendoortjes te nuttigen.
- Stevia vormt een onschadelijk, calorievrij vervangmiddel voor suiker om de nadelige gevolgen van suiker te voorkomen bij obesitas die verband houdt met een overmatig suikergebruik.
- Obesitas kan het gevolg zijn van dwangmatig eten onder invloed van emoties. Zie de aandoeningen onder 'Psyche'.
- Guarana verhoogt het basismetabolisme (vitaal energieverbruik) van de cellen, bevordert de verbranding van vetten maar onderdrukt ook het hongergevoel.
- Echte Guldenroede en Ruwe Berk bij overtollig vocht als oorzaak: mensen die veel vocht vasthouden kunnen in korte tijd ook veel aankomen, maar het gaat dan om vocht in het weefsel en niet om extra lichaamsvet. Zie Uitscheidingsstelsel 'Blaasontsteking'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Hoodia Gordonii	400-800mg droogextract bovengronds kruid/dag	/
Plantago Ovata	1-2 soeplepels vlozaadhulzen (husk) 5' voor de maaltijd	/
Fucus Vesiculosus	Gedroogd wier: 3x 500mg/dag	/
Gymnema Silvestre	Op de bladeren kauwen heeft een effect van ongeveer 2 uur	/
Stevia Rebaudiana	Alle verwerkingsvormen	/
Paullina Cupana	1-2g gemalen zaad in een vloeistof of capsules/3x dag Decoct geplette zaden: 1-2g geplette zaden/250ml, 1-3x dag	/

Hoodia Gordonii

- Werkt niet bij obesitas als gevolg van psychische problemen omdat het meer te maken heeft met de handeling (de afleiding) dan om het verzadigingsgevoel.
- Er bestaat heel veel bedrog in de handel van deze preparaten. Kies het product zorgvuldig uit!
- Hoodia Gordonii is een zeldzame en beschermde vetplant uit de Kalahari woestijn. Preparaten van gecontroleerde teelt!

Fucus Vesiculosus

- Opletten wanneer je het kruid gebruikt bij een normale schildklierwerking (hyperthyreoïdie)

Gymnema Sylvestre

- Gymnema werkt zeer goed tegen diabetes door onder andere de bloedsuikerspiegel te verlagen en de insuline producerende cellen te herstellen.

Paullinia Cupana

- Guarana verbetert de hersenfuncties zoals het geheugen en de concentratie, waardoor het een prima middel vormt bij geestelijke vermoeidheid na denkwerk.
- Een lichte verhoging van de adrenaline en de verlenging van de werking ervan, helpt bij fysieke inspanningen.
- Het werkt antiseptisch op de darmen, vooral tegen E Coli die meerdere ziektebeelden tot gevolg kan hebben en Salmonella.

Darmparasieten

Beschrijving

Darmparasieten zijn organismen die zich hechten aan de darmwand en ten koste van de gastheer daar leven. Ze maken gebruik van het voedsel en de aanwezige bacteriën om te groeien en zich te vermenigvuldigen, waarbij ze een heel scala aan ziektebeelden kunnen veroorzaken zoals diarree en bloedarmoede.



Figuur 10. Enkele darmparasieten

Ondersteunende kruiden

- Daslook bevat zwavelverbindingen die zowel antibacterieel, antifungaal en vermifug werken, waardoor er een ontsmettende werking wordt bereikt in de darmen. Zie Vorige 'Diarree'
- Sierpompoeen verlamt de darmparasieten (doch niet gedood) waardoor ze loskomen van de darmwand. Zeer veilig kruid om te gebruiken, ook voor zwangere vrouwen en verzwakte personen. De inname laten volgen door een laxans om ze weg te spoelen, dat kan bijvoorbeeld met Aloë en Russische rabarber (zie Vorige 'Constipatie').
- Boerenwormkruid werkt specifiek tegen spoelwormen en aarsmaden. Omdat de therapeutische dosis van dit kruid soms dicht bij de toxische dosis ligt (thujone), wordt het kruid niet meer zoveel gebruikt. Bij het gebruik in therapeutische doseringen en tijdens een korte periode mogen zich normaal gezien geen vergiftigingsverschijnselen voordoen. Maar omdat men nooit op voorhand weet hoeveel Thujone er in het preparaat zit, kan het leiden tot een overprikkeling van het zenuwstelsel (ademhaling, hartslag,...)

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Cucurbita Pepo	S'morgens op nuchtere maag 50 tot 100g gepelde pitten eten (kinderen tot 35g, heel kleine kinderen tot 15g)	/
Tanacetum Vulgare	INFORMATIEVE DOSIS Infuus bloeiende toppen: s'morgens op nuchtere maag 2g/tas Dagelijks 2-4g kruidenpoeder	/

4. Psyche

Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress

Beschrijving

Tijdens ons dagelijks leven worden we dikwijls met bovenstaande gevoelens geconfronteerd. Dat kan gaan van faalangst, examenstress tot verlatingsangst, angst voor financieel verlies,...

Dit geeft aanleiding tot spanning in het lichaam. Spanning brengt het lichaam en de geest in staat van paraatheid, doordat het lichaam het zenuwstelsel in een hogere versnelling zet. Stijging van de bloeddruk, bloedsuikerspiegel en verhoogde afgifte van bepaalde hormonen zijn maar enkele voorbeelden van hoe het zenuwstelsel reageert op druk.

Ondersteunende kruiden

Passiebloem, citroenmelisse en Valeriaan hebben een kalmerend effect op het zenuwstelsel.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Passiflora Incarnata	Infuus blaren en bloemen: 30-45g/l, 3 tassen per dag	/
Valeriana Officinalis	Koud wortel maceraat: 100g/l, 2-3 tassen/dag	/
Melissa Officinalis	Infuus verse bladeren: 30g /0.5l 3-5 tassen/dag	/

Passiflora Incarnata

- Passiebloem werkt als een mild sedativum, maar niet sufmakend.

Valeriana Officinalis

- Valeriaan werkt ook als een mild sedativum, maar niet sufmakend.
- Hogere dosissen werken wel slaapopwekkend.
- Bij sommige overactieve personen kan het kruid averechts werken, in dat geval direct de inname stoppen

Melissa Officinalis

- De etherische olie in de citroenmelisse werkt krampstillend bij maagdarmkrampen en helpt bij misselijkheid en braken.
- De uitwendige toepassing van de etherische olie vermindert het aantal opstoten bij koortsblaasjes (Herpes) en verkort de genezingsduur.

Concentratie en geheugen

Beschrijving

Iedereen vergeet wel eens wat of kan zich moeilijk concentreren, maar wanneer de dagelijkse activiteiten erdoor gehinderd worden, kan men echt spreken van een klacht. Concentratie- en geheugenstoornissen hebben hoofdzakelijk een fysieke oorzaak zoals een onderliggende aandoening, gebrek aan bepaalde vitamines, letsel,... maar kunnen ook het gevolg zijn van psychische problemen.

Ondersteunende kruiden

- Ginkgo en Kleine Maagdenpalm verwijden de hersenbloedvaten en verhogen de hersendoorbloeding. Daardoor neemt de zuurstof- en glucosetoevoer toe naar de hersencellen en kunnen deze beter functioneren. Bovendien verbetert het intercellulair metabolisme met een betere werking van de neurotransmitters. Deze kruiden gebruikt men het beste bij een fysieke oorzaak.
- Passiebloem, Citroenmelisse en Valeriaan wanneer angst, nervositeit, agressief gedrag of stress aan de basis liggen van het probleem: spanningen kunnen leiden tot blokkering van het geheugen (black-out) en de concentratie. Zie vorige.
- Sint-Janskruid helpt bij geheugenproblemen die het gevolg zijn van een depressie: de sombere stemming blokkeert net zoals angst, nervositeit, agressief gedrag of stress. Zie verder: 'Depressie'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Ginkgo Biloba	Infuus niet werkzaam genoeg daarom 3x30 druppels tinctuur (blad)/dag	/
Vinca Minor	Decoct bloeiend kruid: 50g/l, 2'koken, 10' infuseren, 3 tassen/dag	/

Ginkgo Biloba

- Ginkgo moet voldoende lang doorgenomen worden, meestal na twee weken resultaat. Indien na 4 maanden nog steeds geen beterschap, inname stoppen.

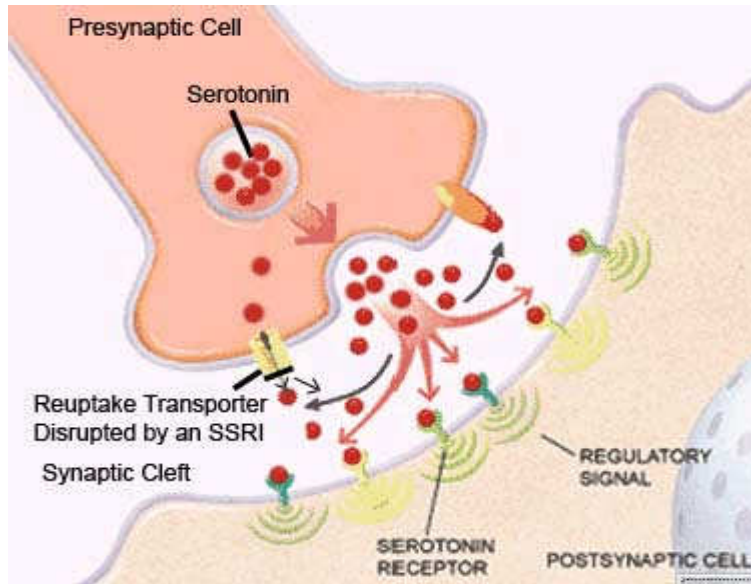
Depressie

Beschrijving

Een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door een verlies van levenslust of zware neerslachtigheid gedurende een langere periode.

Ondersteunende kruiden

- Sint-janskruid bezit werkzame stoffen die ervoor zorgen dat bepaalde neurotransmitters (signaalstoffen) die instaan voor ons gemoed langer beschikbaar blijven door de receptoren ervan te bezetten (inhibitie), waardoor de werking van deze neurotransmitters wordt verlengd (SSRI) en ze blokkeren de werking van enzymen (MAO remmers) die instaan voor de afbraak van deze neurotransmitters. Bovendien zorgen ze nog voor een toename van de receptoren waar deze neurotransmitters zich op binden.



Figuur 11. Werking SSRI

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Hypericum Perforatum	Infuus bloeiende toppen: 2-4g/dag te verdelen over 3 keren	/

Hypericum Perforatum

- Uitwendig wordt Sint-Janskruid olie of Johannesolie gebruikt om wonden, zonnebrand, zenuwpijnen, eerstegraads brandwonden, spierpijnen en verstuikingen te behandelen. Men bekomt deze olie door vers geplukte geplette bloemen à ratio 1:4 gedurende 6 tot 8 weken te laten macereren in olijfolie, zonnebloem olie of lijnzaadolie waarbij je het mengsel in de zon laat staan waarop de olie rood begint te kleuren. Let echter op: na toepassing op de huid geen blootstelling aan de zon omdat de werkzame stoffen je huid gevoeliger kunnen maken voor UV licht met blaren en huidontstekingen als gevolg!!
- Wanneer je het kruid inwendig gebruikt, kan je best het intens gebruik van de zonnebank vermijden, evenals lang zonnebaden om blaasvorming op de huid te voorkomen.
- Indien na 6 weken nog steeds geen resultaat, de inname ervan stoppen.

Vermoeidheid (gebrek aan energie, voorjaarsmoetheid,...)

Beschrijving

Een constant gevoel van vermoeidheid kan door veel verschillende factoren worden veroorzaakt, maar kan ook een symptoom zijn van een onderliggende ziekte.

Ondersteunende kruiden

- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse bij angst, nervositeit en stress als oorzaak: de rol van deze gevoelens bestaat eruit om de normale energie die over een dag wordt gebruikt, te concentreren gedurende een korte periode van enkele minuten (in het lichaam leidt dit tot overprikkeling van bepaalde stresshormonen). Zo kan men bijvoorbeeld bij een aanval heel snel reageren om te overleven. Nadien moet het lichaam wel recupereren om die energievoorraad terug aan te vullen. Wanneer het lichaam geregeld en langdurig onder spanning staat, dan geraken die voorraden nooit meer aangevuld en ontstaat er een gevoel van constante vermoeidheid. Zie Vorige ' Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'.
- Ginseng helpt het hormonaal onevenwicht te herstellen wanneer deze nu werd veroorzaakt door stresstoestanden of fysisch-chemische omstandigheden (straling, hitte,...).
- Vermoeidheid kan ook ontstaan door een slaapttekort waardoor het lichaam er niet meer in slaagt om de energievoorraden terug aan te vullen. Zie Verder 'Slaapproblemen'.
- Sint-Janskruid wanneer een depressie aan de oorzaak ligt van de vermoeidheid: constante negatieve gedachten zorgen er ook voor dat de energievoorraden van het lichaam niet meer voldoende worden bijgevuld. Zie Vorige 'Depressie'.
- Guarana bezit cafeïneachtige verbindingen die trager worden opgenomen dan koffie, waardoor een langdurend opwekkend effect wordt veroorzaakt (zonder de snelle ups en downs). Zie Spijsverteringsstoornissen 'Obesitas'.
- Grote Brandnetel en Grote Klit helpen om bloed en lymfe te zuiveren bij vergiftiging door zware metalen. De lever kan overbelast geraken waardoor de energiehuishouding in het gedrag komt. Zie Huid 'Zweren, steenpuisten en abcessen'.
- Guldenroede en Ruwe Berk werken algemeen bloedzuiverend en helpen afvalstoffen elimineren. Een teveel aan afvalstoffen veroorzaakt stress op onder andere de uitscheidingsorganen zoals de lever, nieren en het hormonaal systeem. Er ontstaat een domino effect waardoor de ene stoornis weer een andere veroorzaakt, waaronder vermoeidheid. Zie Uitscheidingsstelsel 'Blaasontsteking'.
- Grote Brandnetel wanneer de vermoeidheid wordt veroorzaakt door bloedarmoede. Doordat er te weinig RBC in het bloed zitten of niet goed werken door een tekort aan ijzer, wordt er minder zuurstof vervoerd. Grote Brandnetel stimuleert de aanmaak van RBC en bevat een rijkdom aan mineralen waaronder ijzer. Zie Huid 'Zweren, steenpuisten en ebcessen'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Panax Ginseng	<u>Infuus</u> : 3g fijngesneden en gedroogde wortel, 3tassen/dag <u>Wortelpoeder</u> : 1-2g/dag (gezonde volwassenen), 0.5g/dag voor ouderen en zieken	/

Panax Ginseng

- Voor een goed effect moet de ginseng langdurig ingenomen worden in bijvoorbeeld kuren van een maand, afgewisseld met pauzes van twee weken.
- Ginseng werkt ook algemeen prestatieverhogend, vergroot de werkcapaciteit en versnelt de recuperatie na zware inspanningen. Dit gebeurt op verschillende manieren door onder andere economischer om te gaan met glycogeen (reservesuiker), vertraagt de vorming van melkzuur, vergroot de zuurstofopname... Sporters nemen best tot 6g wortelpoeder per dag.
- Het kan ingezet worden bij verminderde weerstand tegen infecties doordat het onder andere de fagocytose versnelt (zie Immuniteit).
- Vanwege de opwekkende werking niet gebruiken voor het slapengaan.
- Bij inname van deze wortel zoveel mogelijk tyramine houdende voedingsmiddelen zoals kaas en wijn (ontstaat door fermentatieprocessen) vermijden, alsook cafeïne, alcohol, rapen en bittere kruiden.

Slaapproblemen

Beschrijving

Men spreekt van slapeloosheid wanneer iemand meer dan 3 weken last heeft om in slaap te geraken of 's nachts geregeld wakker wordt én wanneer dit ook overdag zijn weerslag heeft in de vorm van prikkelbaarheid, concentratieproblemen, ed...

Ondersteunende kruiden

- Slaapmutsjeskruid wanneer een tekort aan melatonine aan de oorzaak ligt van de slaapproblemen. Melatonine is een hormoon dat instaat voor het slaap-waakritme. Het kruid bevat een rijkelijke hoeveelheid aan 5-HTP, de bouwsteen van serotonine waaruit vervolgens melatonine wordt gesynthetiseerd in het lichaam.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse bij angst, nervositeit, agressief gedrag en stress als oorzaak. Deze gevoelens zorgen voor gepieker in de avond waardoor rusteloosheid ontstaat en men niet kan inslapen. Zie Vorige 'Angst, nervositeit, agressief gedrag en stress'.
- Sint-Janskruid wanneer depressieve gevoelens het inslapen of doorslapen verhinderen. Zie Vorige 'Depressie'.
- Ginseng bij een hormonaal onevenwicht: wanneer er nog teveel cortisol in het lichaam zit op het moment van inslapen, kan het flink lastig worden om een goede en diepe slaap te verkrijgen. Zie Vorige 'Vermoeidheid'.



Figuur 12. Synthese melatonine

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Griffonia Simplicifolia	100-300mg 5HTP (zaadextract) in een eenmalige dosis 30 min voor bedtijd.	/

Griffonia Simplicifolia

- Aangezien uit de grote hoeveelheden 5HTP eerst serotonine wordt gesynthetiseerd, kan het kruid ook aangewend worden bij depressie veroorzaakt door een laag serotonineniveau.
- Soms kan men een lichte misselijkheid ervaren na het gebruik van een Griffonia extract, maar is van voorbijgaande aard. In dat geval langzaam opbouwen.

5. Ademhalingsstelsel

Verkoudheid, verstopte neus, hoest, keelontsteking, en bronchitis

Beschrijving

Een **verkoudheid** wordt veroorzaakt door verschillende soorten virussen, die via de neus of de mond binnendringen. Deze hebben ontstekingen van de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen (neus en keel) tot gevolg. Wanneer iemand een aantal keren achter mekaar verkouden geraakt, gaat het elke keer om een ander virus.

In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, wordt een verkoudheid dus niet veroorzaakt door blootstelling aan kou, tocht en vocht. Maar deze blootstelling kan wel een irritatie van de luchtwegen tot gevolg hebben, waardoor de verkoudheidsvirussen makkelijker kunnen binnendringen..

Als reactie op de infectie met het virus, gaat het slijmvlies van de neus beginnen op te zwellen (ontsteking) en gaat het meer slijm produceren, om de ongewenste indringers uit de neus weg te 'spoelen'. Er ontstaat de klacht van een **verstopte neus**.

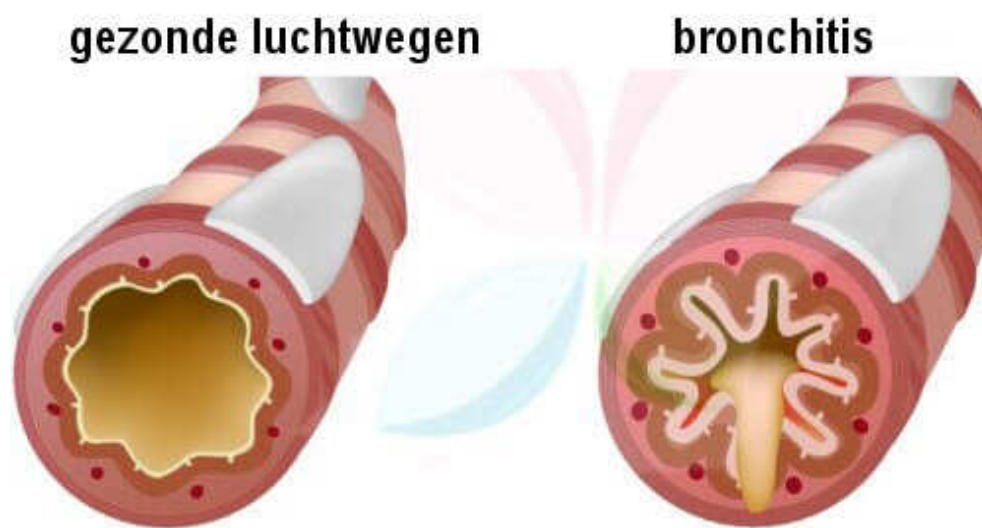
Wanneer het slijmvlies van de keel opzwellt als gevolg van een virusinfectie (via de mond binnen gekomen of snot), ervaart men pijn bij het slikken, een schorre stem, en een schurend gevoel. Er kan ook een droge **hoest** ontstaan omdat dit een natuurlijke manier van het lichaam is om de luchtwegen te ontdoen van irriterende stoffen. Deze symptomen gaan gepaard met een **keelontsteking**.

In het geval dat de infectie zich verder uitbreidt naar de slijmvliezen van de onderste luchtwegen (luchtwegvertakkingen en longblaasjes), dan spreekt men van een **bronchitis**. Net zoals de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen gaan de slijmvliezen van de onderste luchtwegen ook opzwellen waardoor er minder lucht doorkan en een piepende ademhaling veroorzaakt.

Daarnaast produceren de longblaasjes ook meer slijm om de longen te reinigen en ontstaat er een hoestprikkel om het overtollig slijm te verwijderen. Omdat het hoesten het slijm uit de luchtwegen verwijdt, spreken we nu van een slijmhoest.

Opmerking SINUSITIS:

Naast en boven de neus, ogen, bovenkaak en in het voorhoofd, bevinden zich met lucht gevulde holten in de schedel die sinussen worden genoemd. Ze zijn bekleed met slijmvliezen en door nauwe openingen met de neusholte verbonden. Ontsteking van een van deze holten of meerdere ervan heet sinusitis of neusbijholte ontsteking. Dezelfde kruiden die onderaan worden beschreven kunnen hier ook aangewend worden.



Figuur 13. Bronchitis

Ondersteunende kruiden

- Rode zonnehoed om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking. Bij verzwakking biedt het lichaam veel minder weerstand tegen de verkoudheidsvirussen. Zie Overige 'Immuniteit'
- Tijm en Eucalyptus werken specifiek ontsmettend op de luchtwegen. Dit komt voornamelijk door de etherische oliën die worden uitgedemd door de longen en op deze manier de antiseptische werking uitoefenen. Kunnen zowel inwendig als uitwendig toegepast worden.
- Eucalyptus en Munt helpen terug vrijer te ademen bij een verstopte neus: door het samentrekken van de bloedvaatjes in de neusslijmvliezen, gaan deze ontzwellen en kan de ingeademde lucht terug makkelijker passeren. Het beste resultaat verkrijgt men bij een uitwendig gebruik in de vorm van een inhalatie.
- Heemst bezit slijmstoffen die het pijnlijke rauwe gevoel in de keel verminderen (verzachtend), de (droge)hoestprikkels onderdrukken en bevorderen de genezing van de slijmvliezen. De looistoffen doen de slijmvliezen samentrekken waardoor andere ziektekiemen niet meer kunnen doordringen. Gorgelen bij keelontsteking.
- Zoethout en Hyssop maken taaie slijmen vloeibaarder wanneer deze moeilijk loskomen en bevorderen zo het ophoesten ervan. De krampwerende werking op de luchtwegen helpt de hoestprikkels te onderdrukken.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Thymus Vulgaris	Infuus kruid: 40g/l, 3 tassen/dag	Infuus kruid ter inhalatie: 40g/l, dampen inademen
Eucalyptus Globulus	Infuus bladeren: 30g/l, 3-6 tassen/dag	Infuus bladeren ter inhalatie : 15g/300ml, dampen inademen
Mentha Piperita	/	Infuus bladeren ter inhalatie: 20g/l , dampen inademen
Althaea Officinalis	/	Decoct wortel: 30g/l, laten afkoelen, gorgelen
Hyssopus Officinalis	Infuus kruid: 30g/l, 3 tassen/dag HOESTSIROOP: Eerst zoethout decoct maken: 20g/300ml water (wortel pletten en uit mekaar trekken), 15' laten koken. Vervolgens vuur uit, 10g Hyssop kruid, 10g Eucalyptus bladeren, 5g Tijn kruid en soeplepel anijszaadjes infuseren in het decoct MET DEKSEL OP! Na 20' zeven en filteren, lichtjes aan de kook brengen, voeg 250-300g rietsuiker bij, roeren totdat de consistentie dikker wordt.	/

Thymus Vulgaris

- Tijn stimuleert de secretie van spijsverteringssappen en kan daarom ook aangewend worden om de eetlust te stimuleren en de spijsvertering te bevorderen.
- De ontsmettende werking kan ook uitwendig toegepast worden bij ontstekingen in de mond (tandvles en mondslijmvlies).
- Baden met tijn werken pijnstillend en verwarmend in de spieren doordat onder andere de etherische oliën de bloedcirculatie bevorderen.

Mentha Piperita

- Munt stimuleert de secretie van spijsverteringssappen net zoals Tijn en kan daarom ook aangewend worden om de eetlust te stimuleren en de spijsvertering te bevorderen.
- De aanwezige etherische oliën hebben een kalmerende uitwerking op darmkrampen en werken tevens darmgasverdrijvend.
- Een stoombad met verse muntblaadjes stimuleert de bloedsomloop, lost overtollige talgafscheiding op, reinigt de poriën en versterkt een droge huid.

6. Uitscheidingsstelsel

Blaasontsteking

Beschrijving

In de nieren wordt het vloeibare afval, de urine, uit het bloed gefilterd. Deze urine vloeit via de urineleiders naar de urineblaas, waar het tijdelijk wordt opgeslagen. Wanneer het slijmvlies van de urineblaas besmet geraakt met bepaalde bacteriën vanuit de darm (via urine, verkeerd afvegen,...), spreken we van een blaasontsteking.

Ondersteunende kruiden

- Veenbes werkt specifiek ontsmettend op de urinewegen door de uitsteeksels van de bacteriën waarmee ze zich aan de wand van de blaas hechten te 'weken'. Op deze manier kunnen deze bacteriën via de urine worden afgevoerd alvorens ze schade kunnen berokkenen.
- Guldenroede en Ruwe Berk werken ook licht antiseptisch, maar ze stimuleren vooral de nieren om meer urine te produceren waardoor de urinewegen vaak worden 'gespoeld'. Deze kruiden kan je dus het beste gebruiken in combinatie met de Veenbes, die de verantwoordelijke bacteriën eerst losmaakt van de blaaswand. Deze kruiden kunnen ook aangewend worden wanneer belemmeringen in de urinewegen (bv nierstenen) aan de oorzaak liggen van de blaasontsteking: door deze versperringen worden de urinewegen onvoldoende gespoeld, waarop de bacteriën zich snel kunnen vermenigvuldigen.
- Rode zonnehoed om de algemene immuniteit te versterken bij verzwakking. Bij verzwakking biedt het lichaam veel minder weerstand tegen infecties. Zie Overige 'Immuniteit'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Vaccinium Macrocarpon	Handvol bessen per dag Puur en ongezoet cranberry sap: 50ml/dagsap	/
Solidago Virgaurea	Infuus kruid: 50g/l, 3-4 tassen/dag	/
Betula Pendula	Infuus blad: 40g/l, 3 tassen/dag Berkenwater: een halve tot een liter/dag. Oogsten op een zonnige dag in de vroege lente voordat de bladeren ontluiken.	/

Solidago Virgaurea

- Guldenroede werkt ook ontstekingswerend op de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen en dus inzetbaar bij aandoeningen zoals sinusitis, neusverkoudheid en keelpijn.
- Vers gekneusde bladeren in een warm kompres werken bloedstelpend (looistoffen) en kan daardoor gebruikt worden bij wonden.
- Bij inname van Guldenroede minimum 2l water/dag drinken.

Betula Pendula

- Uit de bast kan men het zogenaamde berkenteer destilleren: een bijna zwarte olieachtige substantie met een indringende rookachtige geur. Het werd en wordt nog steeds gebruikt in antiroos shampoos en in bijzonder werkzaam bij reumatische aandoeningen.
- Het berkensap (of infuus van het blad) kunnen worden gebruikt om het haar te ontvetten, om roos te bestrijden en haaruitval af te remmen (daardoor ook gebruikt in shampoos).
- Berkenteer wordt ook toegepast tegen huidparasieten zoals schurft en werkt antiseptisch bij wonden, insectenbeten en huidirritaties. Het weert insecten zoals muggen wanneer je het lichaam ermee insmeert. Ook werkzaam bij cellulitis, het zorgt voor afvloeiing van opgehoopt vocht en stimuleert de aanmaak van bindweefsel en elastine.
- Minimaal 2l water/dag drinken wanneer je Ruwe Berk preparaten gebruikt.

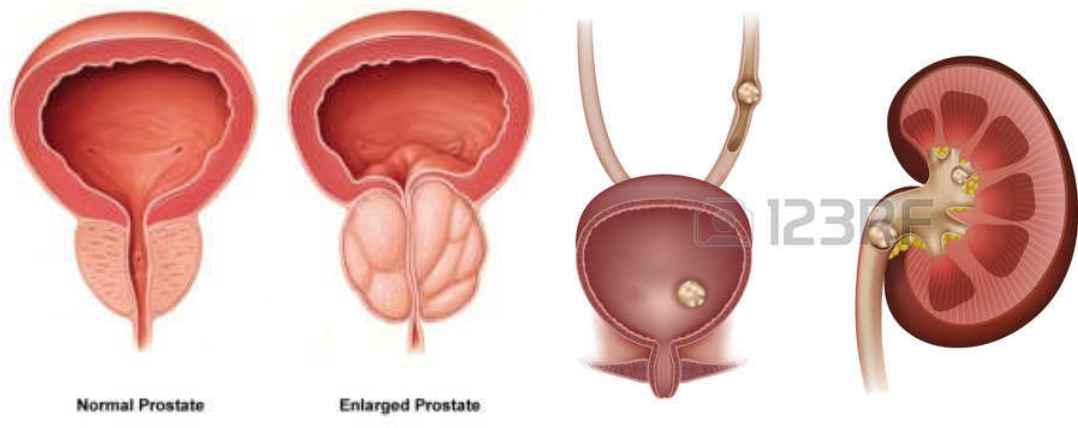
Incontinentie

Beschrijving

Bij incontinentie heeft men het te maken met onbeheersbaar en ongewild plassen waarbij het niet mogelijk is om de urine op te houden.

Ondersteunende kruiden

- Sierpompoe en Zegepalm verminderen de spanning op de gladde spiercellen van de blaas (kunnen niet samentrekken oiv de wil) en zorgen ervoor dat de contractie van de blaasspier beter wordt geregeld.
Deze kruiden kunnen ook aangewend worden wanneer de incontinentie wordt veroorzaakt door een vergrote prostaat: deze knijpt de plasbuis dicht waardoor de blaas overvol geraakt en overloopt. Sierpompoe en Zegepalm remmen de groei van de prostaat.
- Een blaasontsteking (aandrag) en 'stenen' in de urinewegen (overloop) kunnen ook leiden tot een tijdelijke incontinentie. Zie Vorige.



Figuur 14. Vergrote prostaat

Figuur 15. Stenen in de urinewegen

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Cucurbita Pepo	3x/dag een soeplepel pitten	/
Serenoa Repens	1-2g rijpe vruchten/dag	/

7. Bewegingsstelsel

Botbreuken

Beschrijving

Bij een botbreuk zit er een klein scheurtje in het bot of is het zelfs helemaal verbrijzeld, waarbij de continuïteit ervan wordt onderbroken.

Ondersteunende kruiden

- Heermoes en Smeerwortel stimuleren de osteoblasten (beenvormende cellen) waardoor breuken sneller genezen. Bovendien bevat Heermoes veel silicium die een grote rol speelt in het verhardingsproces van het bot.
- Grote Brandnetel bevat veel calcium dat in het lichaam gebruikt wordt voor de opbouw van de beenderen, silicium maar ook borium die de calciumopname bevordert. Zie Huid 'Zweren, steenpuisten en abcessen'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Equisetum Arvense	Decoct kruid: 60g/l, 30' koken, 3 tassen/dag	Brij-omslag: bovengronds kruid pletten met deegrol; brij aanbrengen op de plaats van de breuk Decoct kruid: 100g/l, 30' koken, nat kompres
Symphytum Officinale	/	Brij-omslag: vers geraspte wortel met water en wat olie aanbrengen op de plaats van de breuk Decoct wortel: 100-150g/l, 15' koken, nat kompres

Equisetum Arvense

- Heermoes bezit een milde diuretische werking waardoor het ook aangewend kan worden als ondersteuning bij nier-blaasaandoeningen.
- Het hoge gehalte aan mineralen werkt remineraliserend bij mineraaltekorten.

Symphytum Officinale

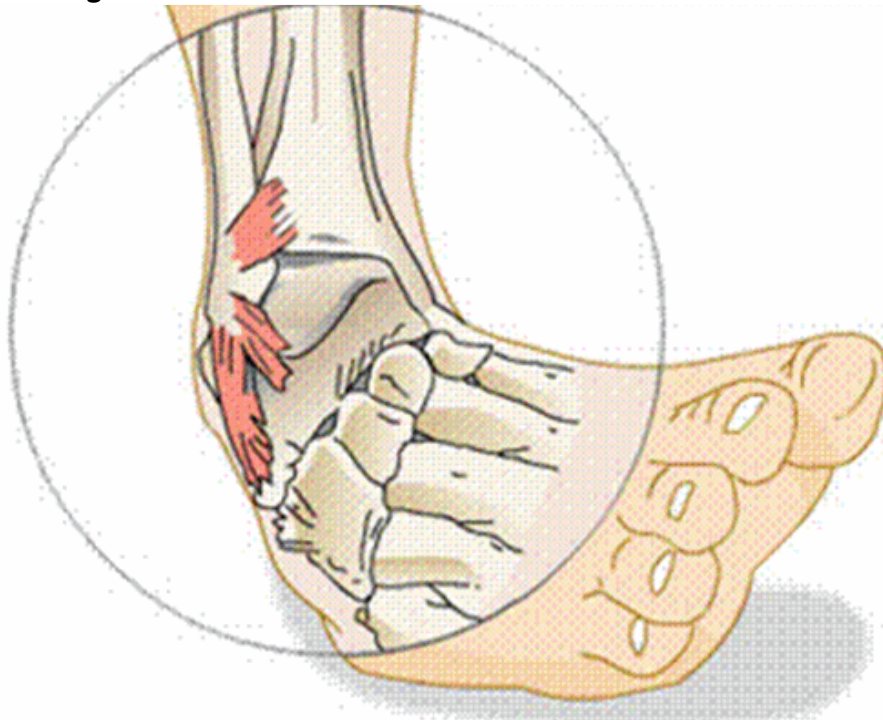
- Nooit inwendig gebruiken, ook niet aanbrengen bij diepe wonden!

Spierscheurtjes en verstuikingen

Beschrijving

Een **spierscheur** is een volledige of gedeeltelijke onderbreking van de spiervezels als gevolg van een plotse of bruuske beweging.

Wanneer gewrichten tov mekaar verschuiven door ongelukkige bewegingen, gaan de banden die deze gewrichten samenhouden verrekken of scheuren. Dit noemt men een **verstuiking**.



Figuur 16. Verstuiking van de enkel

Ondersteunende kruiden

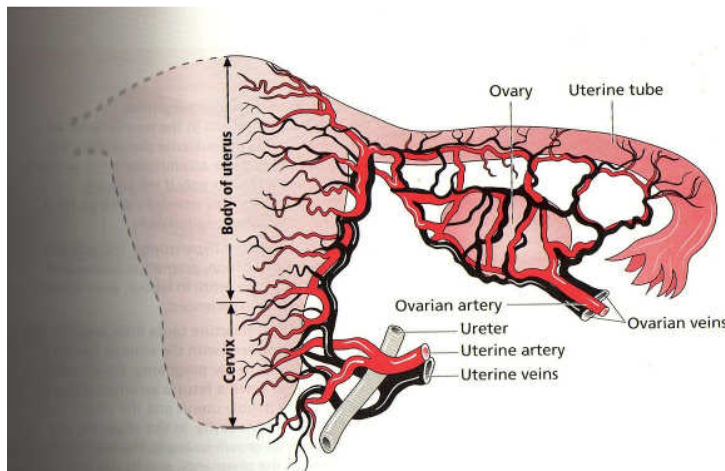
- Valkruid bevordert de heropname van bloed, vermindert de zwelling en verhoogt de doorbloeding op de aangedane plaats. Zie Huid 'Blauwe plekken'.
- Heermoes en Smeerwortel stimuleren de aanmaak, herstel en elasticiteit van de bindweefselcellen en collageen waardoor spierscheurtjes en gerekte gewrichtsbanden sneller genezen. Zie Vorige ' Botbreuken'.

8. Voortplantingsstelsel

Overvloedige menstruatie

Beschrijving

Een hevige of overvloedige menstruatie betekent voor elke vrouw iets anders. Sommigen vinden bloedverlies hevig als het meer is dan zij gewend zijn; anderen noemen het hevig omdat zij veel tampons of maandverband nodig hebben of doorlekken en zich zeer vaak moeten verschonen. Een nauwkeurige definitie van hevig bloedverlies bestaat niet. Verlies van stolsels en bloedarmoede beschouwt men wel meestal als kenmerken van hevig bloedverlies.



Figuur 17. Doorbloeding van de baarmoeder

Ondersteunende kruiden

- Spitslobbige Vrouwenmantel en Gewoon Herderstasje bevatten looistoffen die eiwitten doen neerslaan, waardoor er een oppervlakkig membraam wordt gevormd over het baarmoederslijmvlies. Dat membraam trekt samen en wordt gevolgd door een verdichting van het onderliggend weefsel (adstringerende werking). Daardoor worden uitgezette haarvaten eveneens samengetrokken en wordt er een bloedstelpende werking bereikt. Deze kruiden kunnen ook gebruikt worden om de baarmoeder te helpen herstellen na een bevalling.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Alchemilla Vulgaris	Infuus kruid: 90g/l, 3 tassen/dag	/
Capsella Bursa Pastoris	Infuus kruid: 40g/l, 3 tassen/dag	/

Alchemilla Vulgaris

- De looistoffen in de Vrouwenmantel hebben ook een adstringerende werking op het darmslijmvlies net zoals de wortel van de Tormantil en de bes van de Blauwe Bosbes. Als gevolg vermindert de secretie van vocht en de hyperperistaltiek waardoor men een drogend effect bereikt op de stoelgang.
- De adstringerende werking in de Spitslobbige Vrouwenmantel zorgt ook voor een remming van vaginale secreties zoals bij witte vloed en vaginale ontstekingen. Te gebruiken in spoelingen.
- Sap en lotions op basis van Vrouwenmantel worden gebruikt om de kleur van sproetjes en moedervlekken te verlichten.

Capsella Bursa Pastoris

- Door de bloedstelpende werking van het Gewoon Herderstasje kan deze ook aangewend worden bij inwendige bloedingen.
- Bij neusbloedingen kan je een infuus aanbrengen op een wattenstaafje.

Uitblijvende menstruatie

Beschrijving

Het uitblijven van de menstruatie houdt in dat een vrouw veel te laat of plots niet meer ongesteld wordt. Dit fenomeen wordt ook wel “over tijd” genoemd.

Ondersteunende kruiden

- Hop en Rode Klaver wanneer een tekort aan oestrogeen aan de oorzaak ligt: dit hormoon speelt een rol bij de menstruatiecycclus. Hopbellen bevatten een fyto-oestrogeen (plantaardig) dat een vergelijkbare werking heeft met het lichaamseigen oestrogeen. Het hoger hormoongehalte bevordert de menstruatie. Rode klaver werkt op een iets andere manier dan hop. Het werkt modulerend: bij een tekort aan oestrogeen fungeert het als een fyto-oestrogeen en bij een teveel aan oestrogeen bezet (inhibitie) het de oestrogeenreceptoren waardoor het lichaamseigen oestrogeen zich niet kan binden en de werking ervan wordt afgeremd (overvloedige menstruatie).
- Monnikenpeper wanneer een tekort aan progesteron aan de oorzaak ligt: net zoals oestrogeen speelt progesteron ook een rol bij de menstruatiecycclus. Het bezit fyto-progestagenen die het tekort aan lichaamseigen progesteron aanvult.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse wanneer stress aan de oorzaak ligt: langdurige stress houdt het lichaam in een continue staat van paraatheid, waardoor lichaamsprocessen zoals de vruchtbaarheidscycclus worden stilgelegd of afgezwakt. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'
- Overgewicht als oorzaak: een te hoog lichaamsgewicht verschuift de menstruatiecycclus door een verstoring van de hormonenbalans (meer aanmaak testosteron). Zie Spijsverteringsstelsel 'Obesitas'
- Kalmoes en Grote Engelwortel bij vrouwen met ondergewicht: net zoals overgewicht kan ondergewicht de hormoonhuishouding ernstig verstoren, waardoor de menstruatie uitblijft. Beide kruiden stimuleren de afgifte van spijsverteringssappen en werken eetlustbevorderend. Zie Spijsverteringsstelsel 'Zwakke maag, indigestie en maagdarmkrampen'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Humulus Lupulus	Infuus hobbellen: 3-6g/0.5l, 3 tassen/dag	/
Trifolium Pratense	Infuus bloemen: 25g/l, 3 tassen/dag	/
Vitex Agnus Castus	2g bessen/dag, s'morgens innemen. Inname 4-6 maanden.	/

Humulus Lupulus

- Oestrogeen speelt een belangrijke rol bij de opbouw van beenderen, daarom dat oudere vrouwen die in de menopauze geraken (laag oestrogeengehalte) een grotere kans hebben om osteoporose te ontwikkelen (botafbraak).
- Hop bevordert de geslachtsdrift bij de vrouw en kan daarom ook worden ingezet als een afrodisiacum. Let wel op: bij mannen heeft het fyto-oestrogeen in hop een tegenovergestelde werking en kan daarom gebruikt worden bij mannen die last hebben van een overdreven geslachtsdrift.
- Hop heeft een mild sedatieve werking en kan daarom ingezet worden bij slaapproblemen. Men vulde vroeger hoofdkussens met hobbellen bij kinderen die moeilijk konden inslapen.
- Een kompres met hobbellen, verwarmd op de radiator, helpt zenuwpijnen verlichten.
- Niet gebruiken bij depressieve klachten aangezien hop dit gevoel bij de vrouw kan versterken.
- Verse hobbellen kunnen de plukkers ervan duizelig of slaperig maken en kunnen irriterend werken op de huid.

Trifolium Pratense

- De rode klaver werkt cholesterolverlagend en kan daarom ingezet worden bij personen met een verhoogd cholesterolgehalte en als preventie van hart-en vaatziekten.

Menopauze

Beschrijving

De menopauze is een natuurlijke gebeurtenis waarbij een einde komt aan de vruchtbaarheid van een vrouw. Tijdens deze overgang raakt de hormoonspiegel uit balans met name oestrogeen en progesteron. Een goede balans tussen deze twee hormonen is echter heel belangrijk, want ze hebben op een aantal vlakken een tegengestelde werking. Oestrogeen stimuleert bijvoorbeeld het vasthouden van vocht en vet, terwijl progesteron juist zorgt voor het tegenovergestelde.

Deze onbalans kan heel wat ongemakken met zich meebrengen en kruiden kunnen helpen om deze te verzachten.

Ondersteunende kruiden

- Hop en Rode Klaver bezitten fyto-oestrogenen die het tekort aan lichaamseigen oestrogeen aanvullen (verminderde productie) en verzachten daardoor de menopauzale klachten die ermee gepaard gaan. Te gebruiken bij een te laag oestrogengehalte. Zie Vorige 'Uitblijvende menstruatie'
- Monnikenpeper bezit fyto-progestagenen die het tekort aan lichaamseigen progesteron aanvult (verminderde productie) en verzacht daardoor de menopauzale klachten die ermee gepaard gaan. Te gebruiken bij een te laag progesterongehalte. Zie Vorige 'Uitblijvende menstruatie'
- Maca helpt het hormonaal onevenwicht te herstellen door zijn adaptogene werking. Het stimuleert de juiste klieren waardoor het evenwicht tussen de hormonen wordt hersteld.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Lepidium Peruvianum	5g gedroogd wortelpoeder/dag	/

9. Overige

Immuniteit

Beschrijving

Ons lichaamseigen systeem die veranderende cellen in ons lichaam opruimt en ervoor zorgt dat we niet vatbaar worden voor schadelijke micro-organismen. Om te begrijpen hoe kruiden het immuunsysteem kunnen versterken, moeten we even bestuderen hoe dit systeem nu eigenlijk in mekaar steekt.

Wanneer ziekteverwekkers het lichaam willen binnendringen, moeten ze langs drie afweerlinies:

Eerste afweerlinie

Bestaat uit het lichaamsoppervlak en de chemische afscheidingen zoals speeksel en slijm die enzymen bevatten, die de celwand van bacteriën kunnen afbreken. Men spreekt van een niet-specifieke afweer omdat deze linie zich op ALLE lichaamsvreemde stoffen richt, die in het lichaam proberen binnen te dringen.

Tweede afweerlinie

Zodra de ziekteverwekker voorbij de eerste linie geraakt, spreekt men van een infectie en gaat het lichaam op die plaats reageren met een ontsteking. De doorlaatbaarheid van de bloedvaten neemt toe waarop witte bloedcellen of leukocyten (specifiek fagocyten en natuurlijke killer cellen) kunnen doordringen naar de plaats van de infectie. Ook hier spreekt men van een niet-specifieke afweer doordat deze linie zich op ALLE lichaamsvreemde stoffen richt.

We onderscheiden drie groepen witte bloedcellen (WBC):

- Lymfocyten (B-cellen, plasmacellen, T-cellen en natuurlijke killer cellen)
- Monocyten (macrofagen)
- Granulocyten (neutrofielen, eosinofielen en de basofielen).

Granulocyten en monocyten worden aangetrokken vanuit het bloed. De monocyten veranderen in macrofagen wanneer deze in het weefsel zitten. Granulocyten en macrofagen heten samen fagocyten.

De fagocyten ruimen vreemde stoffen op die niet in het lichaam horen, alsook dode of stervende cellen door middel van omsluiting in tegenstelling tot de natuurlijke killer cellen die ziekteverwekkers doden door middel van membraam doorborende eiwitten.

Derde afweerlinie

Deze linie herkent specifiek één bepaalde ziekteverwekker, waardoor we spreken van een specifieke afweer. We onderscheiden hier de B -en T lymfocyten.

B lymfocyten richten zich op ziekteverwekkers in het lichaamsvocht (bloed, lymfe,...) waardoor men spreekt van de specifieke humorale afweer.

T lymfocyten richten zich op zieke, geïnfecteerde cellen waardoor men spreekt van de specifieke cellulaire afweer.

Wanneer B-lymfocyten in aanraking komen met een ziekteverwekker (antigeen), gaat een deel transformeren in plasmacellen en het andere deel in geheugen B-cellen. De plasmacellen produceren antistoffen die de ziekteverwekkers onschadelijk maken en de geheugen B-cellen zorgen voor het geheugen. Dit wordt de primaire immuunreactie genoemd. Bij de tweede infectie met dezelfde ziekteverwekker komt de secundaire immuunreactie op gang waarbij er dan in veel kortere tijd meer antistoffen gemaakt dankzij de geheugen B cellen.

Men onderscheidt 4 typen van T-cellen of T-lymfocyten:

1. De T-killerzellen (of cytotoxische T-cel) die met virussen geïnfecteerde lichaamscellen kunnen herkennen en doden door apoptose in gang te zetten.
2. De regulerende T-remmercellen die ervoor zorgen dat de afweerreactie niet uit de hand loopt.
3. De T-geheugencellen die ontstaan doordat uit transformatie van T-lymfocyten die gekoppeld zijn aan een antigeen. Zij herkennen dezelfde antigenen bij herhaalde infectie zodat de immuunrespons sneller op gang wordt gebracht.
4. De T-helpercellen die een meer regulerende functie in het afweersysteem hebben. De regulerende T-helpercellen kennen twee typen, de T1- en de T2-cellen. T1-cellen stimuleren de activatie van macrofagen (niet specifiek) en de productie van B-geheugencellen (humoraal specifiek). De T2-cellen stimuleren vooral de transformatie van B-cellen in plasmacellen (humoraal specifiek). Verder produceren T1-cellen met name ontstekingsactiverende stoffen, terwijl T2 cellen juist ontstekingsremmende stoffen afgeven. In een goed functionerend immuunsysteem worden deze onderdelen steeds in evenwicht gebracht.

Ondersteunende kruiden

Rode Zonnehoed stimuleert vooral de niet-specifieke afweer op verschillende manieren:

- Stimulatie en toename van de natuurlijke killer cellen (specifiek cellulair)
- Toename van het aantal macrofagen (niet-specifiek)
- Toename van fagocytose door de macrofagen (niet-specifiek)
- Macrofagen worden gestimuleerd om meer stoffen te produceren die virusvermenigvuldiging afremt (niet-specifiek)
- Inhibitie van de bindweefselafbrekende enzymen van bacteriën waardoor het binnendringen wordt afgeremd (niet specifiek)
- Bevordert de rijping van B Lymfocyten tot plasmacellen waardoor antistoffen sneller worden afgegeven (specifiek humoraal)
- Verhoogt de activiteit van bepaalde T-lymfocyten (specifiek cellulair)
- Toename van het aantal B-lymfocyten (specifiek humoraal)

Helaas wordt dit kruid vaak verkeerd gebruikt want veel mensen gebruiken het als een preventief middel gedurende de hele winter om verkoudheid en griep te voorkomen. Het lichaam raakt er dan echter aan gewend en het positieve effect verdwijnt, dus wissel het af met de Katsklauw (zie verder) of las perioden in waar je het gebruik ervan even onderbreekt of gebruik het alleen wanneer het echt nodig is.

Katsklauw stimuleert zowel de specifieke als de niet-specifieke afweer door:

- Toename van het aantal B en T lymfocyten (cellulaire en humorale specifieke afweer)
- Toename van fagocytose door de macrofagen (niet-specifiek)
- Normaliseert het immuunsysteem bij allergische en auto-immune aandoeningen door het slijmvlies van het maag-darmkanaal te beschermen

Katsklauw kan de immuniteit tot 50 procent doen toenemen en geschikt voor langdurige inname in tegenstelling tot de Rode Zonnehoed.

Verwerkingsvormen

	Inwendig
Echinacea Purpurea	Gebruik alcoholische extracten (tinctuur) Tinctuur als preventief middel: in de maanden met een 'r' in de naam, bij het opstaan en het gaan slapen 20 tot 25 druppels in een glas water en eventueel een derde keer in de loop van de dag. Na 3 weken 1 tot 2 stopweken inlassen. Tinctuur bij acute ziekteverschijnselen: beginnen met 50 druppels en erna om het uur 25 of om de 2 uur 30 druppels in een glas water. De volgende 9 dagen 3 maal 30 tot 50 druppels per dag nemen en na deze 10 dagen stoppen met het gebruik. Zelf tinctuur maken: overgiet het versneden, gedroogd bovengronds kruid (bloeiende toppen) met alcohol rond de 40 graden. Wodka werkt prima. Laat 3 weken staan op een donkere plaats, dagelijks schudden en filter het mengsel. Gieten in donkere flesjes.
Uncaria Tomentosa	Gebruik alcoholische extracten (tinctuur) 2x/dag 20-40 druppels tinctuur onder de tong houden en vervolgens doorslikken Zelf tinctuur maken: overgiet versneden, gedroogde binnenschors met alcohol tussen 50-70 graden. Laat 3 weken staan op een donkere plaats, dagelijks schudden en filter het mengsel. Gieten in donkere flesjes.

Schema werking van het immuunsysteem

Eerste afweerlinie

Lichaamsoppervlak en chemische afscheidingen (speeksel, slijm,...)

⇒ NIET SPECIFIEKE AFWEER

Tweede afweerlinie

Infectie ⇒ ontsteking

WBC (fagocyten) ⇒ fagocytose ⇒ NIET SPECIFIEKE AFWEER

Derde afweerlinie

Richt zich op 1 specifieke ziekteverwekker ⇒ SPECIFIEKE AFWEER

We onderscheiden hier de

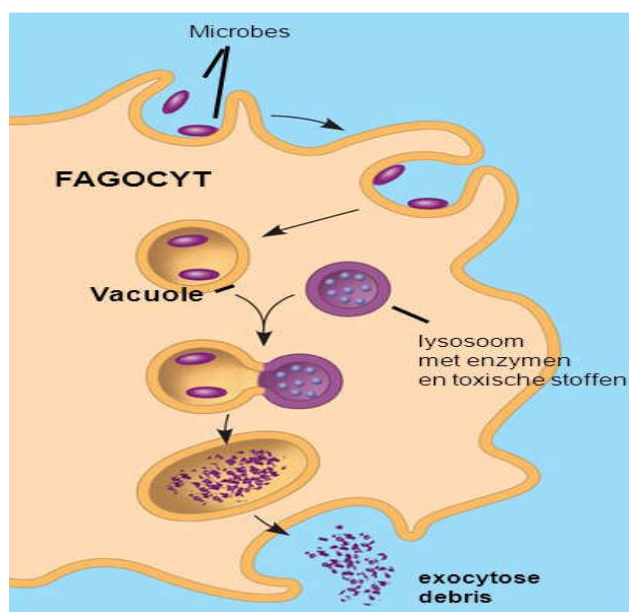
- B lymfocyten ⇒ specifieke humorale afweer
- T lymfocyten ⇒ specifieke cellulaire afweer

B lymfocyten + antigeen ⇒ transformatie in plasmacellen en B geheugencellen ⇒
primaire en secundaire immuunreactie

4 typen T lymfocyten

- T killercel of cytotoxische T cel
 - T remmercel
 - T geheugencellen
 - T helpercellen (regulerend)
- ⇒ T1: activatie macrofagen en transformatie B lymfocyten in B geheugencellen
- ⇒ T2: transformatie B lymfocyten in plasmacellen

Figuur 18. Schema werking van het immuunsysteem



Figuur 19. Fagocytose

Echinacea Purpurea

- Uitwendig kan Echinacea aangewend worden bij bacteriële, virale en schimmelinfecties van de huid. Het kan echter ook gebruikt worden om wonden te genezen. Toepasbaar bij netelroos, wonden, acne, herpesblaasjes,... Je kan het kruid verwerken in een crème of je kan ook versgeperst plantensap gebruiken om het vervolgens uit te smeren op de aangedane plaats.

Uncaria Tomentosa

- De plant bleek uit onderzoek in 1991 een antimutageen effect te hebben, wat een belangrijke eigenschap is in de strijd tegen kanker. Alle positieve verhalen over Katsklauw kenden een negatieve kant: Katsklauw begon in grote getale uit de bossen van Peru te verdwijnen. De plant begon bedreigd te raken met uitsterving. De Peruaanse regering nam maatregelen en stelde dat oogsten en export nog slechts onder toezicht van de overheid mag gebeuren.

Koorts

Beschrijving

De normale lichaamstemperatuur ligt tussen 35,8 en 37,5°C. Deze varieert van persoon tot persoon en wordt beïnvloed door tal van factoren, zoals lichamelijke inspanningen en omgevingstemperatuur.

Zodra ziekteverwekkers het lichaam binnendringen, komt het afweersysteem in actie en zal deze ervoor zorgen dat de lichaamstemperatuur een paar graden toeneemt.

Dit gebeurt door onder andere de bloedvaten te vernauwen om zoveel mogelijk warmteverlies tegen te gaan (kippenvel) en door intensere spieractiviteit (rillingen) om warmte te genereren.

Koorts zorgt voor een ongunstig levensklimaat voor ziektekiemen en verhoogt de activiteit van het afweersysteem. Om deze reden gebruiken we geen kruiden om de koorts te verlagen, maar kruiden die het afweersysteem ondersteunen in hun taak.

In de meeste gevallen wordt koorts veroorzaakt door ziektekiemen, maar ook ernstigere dieper gelegen aandoeningen zoals kanker en bepaalde hormonaandoeningen kunnen aan de oorzaak liggen.

Ondersteunende kruiden

- Rode zonnehoeft om de algemene immuniteit te versterken bij infectie met ziekteverwekkers. Zie Vorige 'Immuniteit'
- Tijm en Eucalyptus werken specifiek ontsmettend op de luchtwegen: ziekteverwekkers die koorts veroorzaken komen bijna altijd via de luchtwegen in het lichaam terecht. Zie Ademhalingsstelsel 'Verkoudheid, verstopte neus, hoest, keelontsteking en bronchitis'.
- Kleinbladige Linde en de vlier stimuleren de zweetproductie, waardoor ziekteverwekkers en afvalstoffen sneller worden geëlimineerd. Bepaalde stoffen in de vlier verhinderen echter ook dat bepaalde virussen (vnl. griepvirussen) zich kunnen binden aan de gastheercellen en oefenen daardoor ook een antivirale werking uit.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Tilia Cordata	Infuus bloemen: 40g/l, 3 tassen/dag zo warm mogelijk drinken	/
Sambucus Nigra	Infuus bloemen: 30/l, 3 tassen/dag zo warm mogelijk drinken Infuus gedroogde bessen: 3x3g/tas/dag	/

Tilia Cordata

- Lindebloesem werkt kalmerend en slaapopwekkend bij kinderen.
- Infuus van de bloesems kan worden toegevoegd aan een bad vanwege de ontspannende werking of kan men gebruiken in een kompres vanwege zijn verzachtende werking op de huid (slijmstoffen).
- De bast werkt galafscheidingsbevorderend en daardoor toepasbaar bij bepaalde gal- en leveraandoeningen.

Sambucus Nigra

- Vlierbloemen helpen slijm oplossen en bevorderen het ophoesten ervan bevordert net zoals bij Hyssop en Zoethout (zie Ademhalingsstelsel)
- De bloemen hebben een verzachtend effect op de slijmvliezen van mond en kond zoals Heemst.
- Vlierbessencider: neem 15 bloemschermen en laat ze gedurende 24uur in 7liter water trekken, waaraan je 750g suiker, 250ml wijnazijn en het sap van 1 citroen hebt toegevoegd. Zeef vervolgens het mengsel en doe het in goed afsluitbare flessen. Indien je een mousserede cider wil, kan je er enkele rijstkorrels aan toevoegen. Meerdere maanden houdbaar.
- De rauwe bessen en sap worden best in heel bescheiden porties gebruikt door de aanwezigheid van blauwzuren. Deze veroorzaken misselijkheid, braken en hevige diarree. Eens de bessen worden verwarmd voor gebruik in gelei, siropen,...bestaat er geen gevaar meer omdat door de opwarming de schadelijke stoffen worden gedeactiveerd.

Borstvoeding

Beschrijving

Borstvoeding is het geven van moedermelk door een zuigeling aan te leggen aan de borst. De melk wordt gemaakt door melkklieren in de borsten van een vrouw en wordt uitgescheiden via de tepel. Voor pasgeborenen vormt moedermelk de belangrijkste bron van voedingsstoffen, omdat ze geen ander voedsel kunnen verteren. Daarnaast speelt moedermelk een grote rol bij de afweer van een baby, aangezien het eigen afweersysteem nog niet goed op gang is gekomen. Men kan hier twee problemen ondervinden: onvoldoende en overvloedige melkafscheiding.

Ondersteunende kruiden

- Fenegriek en Grote Brandnetel stimuleren de melkproductie bij onvoldoende melkvorming.
- Salvia remt overmatige vorming van moedermelk af, maar kan ook gebruikt worden om de borstvoeding stop te zetten.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Trigonella Foenum Graecum	6g verpulverde zaden/dag eten of in capsules	/
Urtica Dioica	Infuus kruid: 50g/l, 3 tassen/dag	/
Salvia Officinalis	Infuus bladeren: 20g/l, 3 tassen/dag	/

Overmatige transpiratie

Beschrijving

Wanneer men zonder inspanning veel zweet en als onaangenaam wordt ervaren, spreekt men van een overmatige transpiratie. Klachten die ermee gepaard gaan zijn een onaangename geur en een abnormale hoeveelheid vocht. De geur wordt veroorzaakt door bacteriën die het zweet afbreken.

Ondersteunende kruiden

- Salie werkt in op het warmteregulerend centrum in de hersenen en remt zo de afscheiding van zweet af.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse wanneer nervositeit, agressief gedrag, angst of stress aan de oorzaak liggen: deze gevoelens zorgen voor de productie van stress hormonen die leiden tot een hogere lichaamstemperatuur (vernauwen bloedvaten). Het lichaam begint vervolgens te zweten om de temperatuur weer op een normaal niveau te krijgen. Zie Psyche
- Berk en Salie bij zweetvoeten: Berk werkt specifiek zweetafdrijvend in de voeten en salie werkt antiseptisch op bacteriën en schimmels.
- Bij overgewicht als oorzaak: een hoog vetpercentage bemoeilijkt het afkoelen waardoor het lichaam snel verhit geraakt. Zie Spijsverteringsstelsel 'Obesitas'

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Salvia Officinalis	Infuus voor algemene afremming zweetsecretie: 20g bladeren/l, 3' laten trekken, 3 tassen per dag. Bij nachtelijk zweten: 2 koude tassen, ongeveer 2 uur voor het slapengaan.	Voetbad infuus bladeren: 100g/l bij zweetvoeten Saliepoeder in de sokken bij zweetvoeten
Betula Pendula	/	Voetbad met schors decoct: 80/l

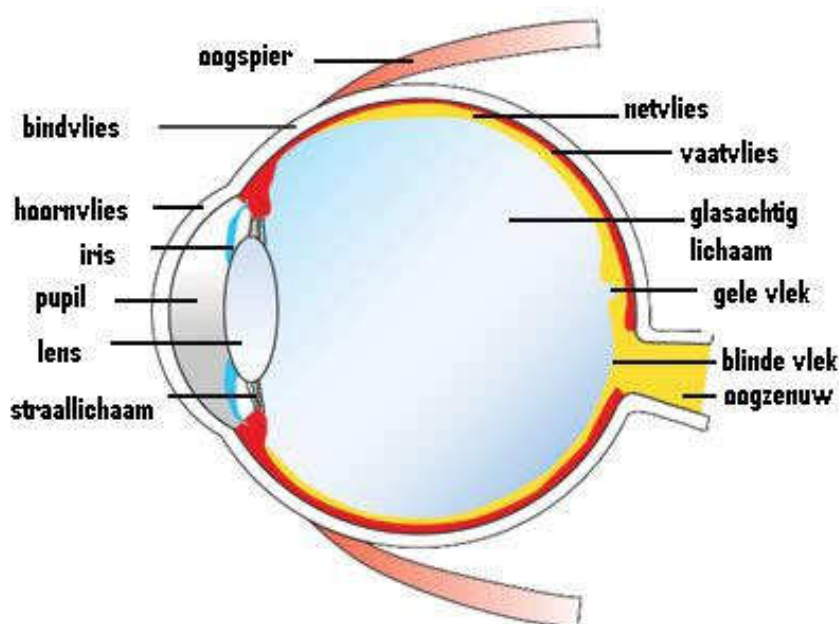
Oogirritatie

Beschrijving

Oogirritatie geeft een branderig, jeukend en schurend gevoel met tranende en/of rode ogen. Vaak treedt het gevoel op dat er iets in het oog zit of verdraagt men slecht veel licht. Een oogirritatie kan tal van oorzaken hebben zoals een infectie, het dragen van contactlenzen, tabaksrook, stof, rook,...

Ondersteunende kruiden

- Venkel werkt infectiewerend door zijn antibacteriële en antifungale werking wanneer de ontsteking werd veroorzaakt door deze ziektekiemen.
- Citroengele Honingklaver werkt ontstekingswerend door zijn samentrekkende eigenschappen op het hoornvlies (buitenste rand oog). Ziektekiemen en irriterende stoffen kunnen zo niet meer binnendringen en ontstekingen veroorzaken.



Figuur 20. Bouw van het oog

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Foeniculum Vulgare	/	Infuus zaden als OOGSPOELMIDDEL: Kop kokend water (10' laten koken voor sterilisatie) op 1 theelepel venkelzaden Ogen spoelen Decoct wortel: 50g/l en 3x/dag op kompres 10' op ogen.
Melilotus Officinalis	/	Decoct 5%: 50g kruid/l (10' laten koken voor sterilisatie). 3x/dag op kompres, 10' op ogen (Voor 100ml doe je 5ml decoct in 95ml GEKOOKT water)

Melilotus Officinalis

- Heeft een vit P werking net zoals de Paardenkastanje en de Stekelige muizendoorn, daarom inzetbaar bij spataders.

Hoofdpijn

Beschrijving

Hoofdpijn, pijn gelokaliseerd in en om het hoofd, is vrijwel altijd een onschuldige klacht. Daar hersenweefsel gevoelloos is, moeten de oorzaken van gewone hoofdpijn (spanningshoofdpijn) dan ook gezocht worden in de spieren en banden rond schedel en nek. Meer ernstige vormen van hoofdpijn (clusterhoofdpijn, migraine,...) vallen meestal te wijten aan een probleem met de hersenvliezen, bloedvaten en de hersendruk.

Ondersteunende kruiden

- Pepermunt verhindert de diepere pijngeleiding naar het ruggenmerg en vervolgens de hersenen (menthol) en daardoor een lokaal verdovend effect.
- Schietwilg heeft pijnstillende eigenschappen doordat het werkt als een natuurlijke aspirine (salicylzuur vs acetylsalicylzuur)
- Constipatie als oorzaak: wanneer de afvalstoffen afkomstig van de vertering niet uit het lichaam kunnen worden verwijderd, gaan deze zich opstapelen in de darm, waardoor ze in het bloed kunnen opgenomen worden. Vervolgens stapelen gifstoffen zich op in onder andere de spieren rond de schedel en veroorzaken ze hoofdpijn. De stress die gepaard gaat met de constipatie kan echter ook een oorzaak zijn voor hoofdpijn. Zie Spijsverteringsstelsel 'Constipatie'.
- Passiebloem, Valeriaan en Citroenmelisse bij stress: wanneer we lijden aan stress, hebben we de neiging om de spieren in onze nek en hoofd te gaan opspannen. Zie Psyche 'Nervositeit, agressief gedrag, angst en stress'.
- Grote Brandnetel en Grote Klit om toxines uit het bloed te zuiveren. Zie Huid 'Zweren, steenpuisten en abcessen'.

Verwerkingsvormen

	Inwendig	Uitwendig
Mentha Piperita	/	Muntblaadjes over de slapen en voorhoofd wrijven. (of 10% pepermuntolie)
Salix Alba	8g schorspoeder voor de maaltijd innemen Infuus: 20g schors/l, 20' trekken, 3 tassen/dag	/

Salix Alba

- Werkt ontstekingswerend en pijnstillend bij reumatische aandoeningen met lichte tot matige pijn.
- Doordat de schietwilg werkt als een natuurlijk aspirine, kan het ook ingezet worden als een middel om koorts te verlagen.
- De werking treedt trager op dan een aspirine omdat bepaalde stoffen eerst gemetaboliseerd moeten worden.