

## Genezen met kruiden



*Jan Dries*  
**GENEZEN  
MET  
KRUIDEN**

**100 kruidenmonografieën  
270 ziektebeelden  
240 kruidenrecepten**

**sterck & de vreesse 2019**



© 2019 Jan Dries | Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Monique Vogelsang  
Boekverzorging [kaDRIEs]  
Foto's omslag en binnenwerk Shutterstock

ISBN 978 90 5615 538 4  
NUR 428 | 873

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

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

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

[www.sterckendevreese.nl](http://www.sterckendevreese.nl)  
[www.europeseacademie.be](http://www.europeseacademie.be)

# INHOUD

**Herwaardering van de kruiden** – 6

Gebruiksvriendelijk kruidenboek – 6

Kruiden, terug van weggeweest – 13

Plantendelen – 23

Inhoudsstoffen – 26

Kruiden, dragers van licht – 36

Toedieningsvormen – 38

Omkadering – 54

**Kruidenregister** – 62

**Ziekteregister** – 190

**Kruidenrecepten** – 214

**Aandoeningen en bijhorende recepten** – 230

**Besluit** 289

**Kruidenindex** 292

**Ziekteindex** 293

**Index kruidenrecepten** 299

**Bibliografie** 301

# HERWAARDERING VAN DE KRUIDEN

## OVERZICHT

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

## GEBRUIKSVRIENDELIJK KRUIDENBOEK

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



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

## GEZONDHEID IN OVERZICHT

Er wordt gezegd dat de bevolking in de westerse wereld nog nooit zo gezond is geweest als in deze tijd. In de negentiende en zelfs in de eerste helft van de twintigste eeuw kon een blindedarmontsteking dodelijk zijn. Een niet goed verzorgde verkoudheid lokte gemakkelijk een fatale longontsteking uit. Tuberculose was jarenlang een veel voorkomende doodsoorzaak. Wie kanker kreeg, had nauwelijks overlevingskansen. De enorme ontwikkeling van de geneeskunde en het per-

fectioneren van medicijnen hebben daar ongetwijfeld een bijdrage aan geleverd. Volgens onderzoekers hebben de verbetering van de hygiëne, de beschikbaarheid van voldoende voeding en de toegankelijkheid tot de geneeskunde eveneens een bijdrage geleverd. Er wordt beweerd dat we samen steeds ouder worden, maar dat wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. De gemiddelde leeftijd stijgt door de beperking van de kindersterfte en door een steeds grotere groep hoogbejaarden. Het is een feit dat de groep van tachtig-plussers groter wordt. Dat bevestigt niet dat de westerse bevolking gezonder wordt.

## BEPALEN VAN DE GEZONDHEID

De individuele gezondheid wordt enerzijds bepaald door de kwaliteit van het genetisch materiaal en anderzijds door de omgevingsfactoren. Mensen met goede genen beschikken over een betere immuniteit, worden nauwelijks ziek en als ze ziek worden genezen ze sneller. Ze hebben een verhoogde kans om vrij oud te worden. Men stelt helaas een degeneratie vast, dat wil zeggen dat de kwaliteit van bepaalde genen verzwakt is, vooral die genen die verantwoordelijk zijn voor het functioneren van de mechanismen die een bijdrage leveren aan de gezondheid. Dit betekent dat de huidige generatie zwakker is dan de vorige. Een groot percentage van de jongeren heeft weinig fysieke en emotionele weerstand, is sneller ziek, maakt meer gebruik van de medische zorg en slikt veelvuldig medicijnen. De jeugdpsychiatrie neemt enorm toe. Het is een bezorgdheid die de overheid deelt.

## OMGEVINGSFACTOREN

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



## SNEL VERANDERENDE SAMENLEVING

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

## GEZONDHEIDSZORG

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

## KUNNEN KRUIDEN EEN OPLOSSING BIEDEN?

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

## STRUCTURELE OPBOUW

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

## HERWAARDERING VAN DE KRUIDEN

Kruiden zijn terug van weggeweest en kennen een heropleving. Een kruid is een plant waarvan bepaalde delen, soms ook de hele plant, geneeskrachtig werkt. Het zijn de inhoudsstoffen die bepalend zijn voor de genezende werking. Een kruid is in staat om lichtenergie in chemische energie om te zetten. Sommige keukenkruiden worden via de voeding gegeten en volgen de weg van de vertering en de stofwisseling. Medicinale kruiden worden verwerkt tot kruidenmiddelen

(preparaten), dat wil zeggen dat de inhoudsstoffen op een drager worden overgebracht waardoor de concentratie wordt verhoogd en toediening gemakkelijker verloopt. Vandaar dat we in de fytotherapie spreken van de toedieningsvormen. Kruiden worden steeds omkaderd met gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve instelling.

## KRUIDENREGISTER

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

## ZIEKTEREGISTER

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

## KRUIDENRECEPTEN

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



## KRUIDEN, TERUG VAN WEGGEWEEST

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

Er ontstond een tendens om de natuur te herwaarderen en op zoek te gaan naar de essentie van het leven. Milieubescherming, ecologie, biologische land- en tuinbouw, spiritualiteit, yoga, meditatie, stressbeheersing, vegetarisme, veganisme en alternatieve geneeskunde waren de nieuwe ideologieën die door jonge en gedreven idealisten werden uitgedragen. Vanuit deze ontwikkeling ontstond een nieuwe belangstelling voor geneeskrachtige kruiden, keukenkruiden, kruidenmiddelen en toepassingen. Natuurvoeding werd een begrip en bijna elk dorp kreeg zijn eigen natuurvoedingswinkel. Nieuwe initiatieven vormden een tegenwicht met de snel veranderende wereld. Herborist, fytotherapeut en aromatherapeut werden de nieuwe beroepen met bijbehorende opleidingen.

### HERBORIST

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



## FYTOTHERAPEUT

Een fytotherapeut is een hulpverlener die vanuit de principes van de natuurgeneeskunde kruiden gebruikt om ziekten te voorkomen, te verzachten en te genezen. De kruiden nemen een centrale plaats in bij het therapeutische handelen en worden gebruikt in hun vele toedieningsvormen, van een eenvoudig kruideninfuus tot complexe kruidenmiddelen. Kruiden worden zowel in- als uitwendig gebruikt of als ondersteuning bij manuele behandelingen. Een fytotherapeut hecht belang aan de omkadering en het begeleiden van de cliënten. Er wordt gestreefd naar een totaalbenadering omdat lichaam en geest niet te scheiden zijn. Een fytotherapeut volgt een opleiding in de natuurgeneeskunde met voldoende medische basiskennis. ‘Gezondheidstherapeut’ is een geregistreerde beroepstitel en daardoor wettelijk beschermd. Men volgt een degelijke opleiding in de natuurgeneeskunde volgens de principes van Hippocrates. De opleiding voldoet aan de medische basiskennis en de psychosociale basiskennis volgens de Plato-eindtermen. De vzw Europese Academie voor natuurlijke gezondheidszorg heeft meer dan 30 jaar ervaring in de fytotherapie (zie [www.europeseacademie.be](http://www.europeseacademie.be)).

## AROMATHERAPEUT

Een aromatherapeut is meestal een fytotherapeut die zich in aromatherapie heeft gespecialiseerd. Etherische oliën worden door distillatie verkregen uit aromatische kruiden. Ze zijn sterk geconcentreerd aan werkzame bestanddelen en hebben uitzonderlijke eigenschappen. Om de etherische oliën toe te passen worden ze aan een draagolie toegevoegd, zowel voor in- als uitwendig gebruik. Aromatherapie kent vele toepassingsmogelijkheden die verder gaan dan het therapeutisch handelen. Binnen de fytotherapie neemt de aromatherapie een aparte plaats in. Het is een andere benadering van de kruiden die extra aandacht vraagt en als zodanig niet in dit kruidenboek wordt behandeld. De vzw Europese Academie voor natuurlijke gezondheidszorg is gespecialiseerd in aromaleer en aromatherapie (zie [www.europeseacademie.be](http://www.europeseacademie.be)).

## GROOT AANBOD AAN KRUIDEN EN KRUIDENMIDDELEN

Kruiden maken tegenwoordig weer deel uit van het dagelijkse leven, maar het is een moeizame tocht geweest om doel dit te bereiken. Deze nieuwe ontwikkelingen werden aanvankelijk door de gevestigde gezondheidszorg met veel argwaan onthaald en spottend omschreven als de geitenwollensokkenperiode. Nu is het gebruik van kruiden algemeen aanvaard en weet men dat het gebruik ervan moet worden overgelaten aan hulpverleners met een natuurgeneeskundige opleiding

en instelling. Sinds begin deze eeuw werd de groeiende belangstelling voor kruiden veralgemeend. Internationale wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat kruiden geneeskrachtige inhoudsstoffen bevatten die wel degelijk in staat zijn om ziektes te behandelen te genezen.

Op dit ogenblik is er een groot aanbod aan verse en gedroogde kruiden, kruidentabletten, tincturen, kruidenzalven, kruidencrèmes, natuurlijke cosmetica en lichaamsverzorgingsmiddelen, producten voor huishoudelijk gebruik, enzovoort. Keukenkruiden maken gerechten aantrekkelijk, terwijl ze hun geneeskrachtige werking behouden. De heerlijke geuren en smaken van de kruiden worden in de gastronomie erg gewaardeerd. Restaurants en eethuisjes bieden een gamma van kruidige gerechten en gezonde drankjes aan om echt van te genieten. Kruiden zijn niet meer weg te denken uit het dagelijks leven.

## KRUIDEN VERVANGEN GEEN MEDICIJNEN

Er heerst een algemeen misverstand dat men medicijnen door kruiden kan vervangen. De werking van een medicijn berust op een doelgerichte chemische reactie binnen een weefsel, orgaan of een fysiek, hormonaal of neurologisch systeem. De dosering van de werkzame bestanddelen is nauwkeurig bepaald alsook de plaats waar het geneesmiddel zijn werking aanbiedt. Een bloedverdunner zorgt dat de viscositeit van het bloed zich zodanig normaliseert dat de vorming van een embolie of stolsel voorkomen wordt. Een pijnstillert neemt de pijn geheel weg of zorgt voor een verzachting zodat ze draaglijk wordt. Medicijnen hebben een doelgerichte en efficiënte werking. Dagelijks worden op deze manier levensbedreigende ziektes genezen. Tegenover deze snelle en hoopvolle genezingen staan helaas de gevreesde bijwerkingen. Ze zijn niet alleen vervelend, maar hebben vaak een ingrijpende werking. Het is een afweging omdat de voordelen vaak groter zijn dan de nadelen. Men heeft vaak geen andere keuze dan het advies van de arts op te volgen. Bij het lezen van de bijsluiter schrikken veel patiënten van de bijwerkingen. Patiënten weigeren soms de bijsluiter te lezen uit vrees dat ze daarna het medicijn niet meer durven nemen.

## DYNAMIEK EN KINETIEK

In de farmacologie spreekt men van dynamiek en kinetiek, twee begrippen die eveneens in de fytotherapie worden gebruikt. Er is een wisselwerking tussen het middel en het organisme (dynamiek) en tussen het organisme en het middel (kinetiek). Dit betekent dat een kruid inwerkt op een bepaald ziek orgaan,