

DEEPAK CHOPRA & DAVID SIMON

# AYURVEDISCH KRUIDENBOEK

40 RECEPTEN VOOR EEN GEZOND LEVEN



**ALTAMIRA**

Haarlem

# Inhoud

1	DE WEDERGEBOORTE VAN DE KRUIDENLEER	9
2	DE GESCHIEDENIS VAN DE KRUIDENLEER IN VOGELVLUCHT	14
3	DE HOLISTISCHE BENADERING IN DE KRUIDENLEER	22
4	EEN KRUIDOLOGIE VOOR HET LEVEN	32
5	HET HERSTELLEN VAN EVENWICHT, HET CREËREN VAN GEZONDHEID	42
	<i>* Kruiden voor de spijsvertering</i>	43
	<i>* Kruiden voor de geest en het gevoelsleven</i>	46
	<i>* Kruiden voor de gezondheid van de vrouw</i>	48
	<i>* Kruiden om het metabolisme in evenwicht te brengen</i>	50
	<i>* Kruiden voor de gezondheid van de man</i>	51
	<i>* Kruiden om pijn, artritis en ontstekingen te verlichten</i>	53
	<i>* Kruiden om het immuunsysteem te versterken</i>	55
	<i>* Ontgiftende kruiden</i>	56
	<i>* Verjongende en vitaliserende kruiden</i>	58
	<i>* Kruiden om de bloedsomloop te bevorderen</i>	59
	<i>* Neem kruiden serieus en wees slim</i>	61
6	HOE U DIT BOEK HET BESTE KUNT GEBRUIKEN	62
7	DE VEERTIG AYURVEDISCHE KRUIDEN VAN HET CHOPRA-CENTRUM VOOR WELZIJN	65
8	VIND UW WEG IN DE WERELD VAN DE KRUIDEN	218
	EPILOOG	224
	NOTEN	226
	DANKWOORD	254
	REGISTER	256

# De wedergeboorte van de kruidenleer

# 1

In onze tijd zijn we getuige van een spectaculaire wedergeboorte van de natuurlijke geneeskunst. Het zoeken naar een holistische benadering van het genezen is in elk aspect van onze cultuur en samenleving terug te vinden. Waarom doet zich een zo explosieve groei in de natuurgeneeskunde voor? Zeker niet omdat onze wetenschappelijke benadering van ziekte geen successen heeft opgeleverd. In de fysiologie, de biochemie, de farmacologie en de genetica is enorme vooruitgang geboekt, evenals in onze algehele kennis van ziekten. In de diagnose en behandeling van ziekten en kwalen heeft men nieuwe behandelmethoden ontwikkeld die kort geleden nog als onmogelijk werden beschouwd. In de afgelopen vijftig jaar hebben we de pokken bedwongen, de risico's van talloze levensgevaarlijke kinderziekten teruggedrongen, vernuftige hersenoperaties uitgevoerd en organen getransplanteerd. Gezien de zichtbare successen van ons moderne gezondheidssysteem zouden we mogen verwachten dat de medische wetenschap een nooit eerder vertoonde status zou genieten. Toch zien we dat er overal ontevredenheid en frustratie heerst met betrekking tot onze gezondheidszorg. Hoe kunnen we deze paradox verklaren?

Dat wij voortdurend blijven streven naar nieuwe evolutionaire oplossingen voor de eindeloze problemen die we ontmoeten, is een natuurlijk gegeven. In het huidige informatietijdperk heeft ieder intelligent mens toegang tot een immense hoeveelheid feiten en meningen over alle denkbare onderwerpen. Mensen met gezondheidsproblemen zijn voor advies en informatie over het omgaan met hun ziekte niet langer uitsluitend afhankelijk van de dokter. Of u nu een medische achtergrond heeft of niet, u kunt tegenwoordig vrijwel alles over uw klachten te weten komen. Steeds meer mensen vormen, via het internet, boeken, tijdschriften, nieuwsbrieven en verenigingen, een eigen kijk op hun ziekte en hun benadering ervan. Patiënten zijn niet langer passief en evenmin geneigd

De Heer schiep de medicijnen uit de aarde, en de verstandige zal ze niet van de hand wijzen.

— HET BOEK VAN JEZUS

SIRACH, 38:4

om zo geduldig te zijn als voorheen. Vandaag de dag zien we een sterke ontwikkeling naar zelfredzaamheid en ‘shoppen’, een ontwikkeling die ten dele is voortgekomen uit de anti-autoritaire geest van de jaren zestig van de vorige eeuw. De publiciteit rond het terugroepen van medicijnen als thalidomide, DES en Fen-Phen heeft de afgelopen decennia ons kritiekloze enthousiasme voor het consumeren van elk nieuw medicijn sterk afgezwakt – geneesmiddelen vormen niet langer de kortste weg tussen ziekte en genezing. Door onze diepere inzichten in de rol van voeding, stress en beweging bij gezondheid en ziekte stellen veel mensen nieuwe vragen aan hun artsen: *Wat zou ik moeten eten om mijn lichaam te helpen bij het genezingsproces? Hoe kan ik beter met stress omgaan? Heeft het zin om bij de behandeling van mijn klachten voedingssupplementen te nemen?*

Dergelijke vragen duiden op een nog diepgaander vraag, die ons dagelijks op het Chopra Center for Well Being wordt gesteld: *Wat kan ik nog méér doen om een actieve bijdrage te leveren aan mijn genezingsproces?* Helaas zijn de meeste van onze medische collega’s slecht voorbereid op dit soort vragen, en vaak moedigen ze hun patiënten niet aan om ze direct of indirect te stellen. Daardoor gaan steeds meer mensen op zoek naar alternatieve informatiebronnen. Het inmiddels bekende rapport van dr. David Eisenberg toont dat ruim twee op de vijf Amerikanen in 1997 een beroep deed op ‘onconventionele’ medische behandelingen, terwijl andere studies zelfs reppen van een op de twee.<sup>1,2</sup>

Aan welke behoefte voldoen al deze onorthodoxe benaderingen? In het licht van onze ervaringen op het Chopra-centrum wijzen de meeste mensen de medische zorg niet af; ze willen uitsluitend andere, minder giftige alternatieven onderzoeken voordat zij hun toevlucht nemen tot een zwaar medicijn of medisch ingrijpen; ze willen méér zijn dan de passieve ontvangers van de door een dokter voorgeschreven medicijnen; ze willen niet louter toestemmen, maar zelf een bijdrage leveren. Hierbij kan de kruidengeneeskunst een belangrijke rol in het welzijn van mensen en gemeenschappen spelen.

Volgens het medische systeem van het oude India, de ayurveda, zijn mensen niet alleen maar denkende fysieke machines met een vaste plek in tijd en ruimte. We zijn veeleer netwerken van intelligentie, binnen een universum van energie en informatie. Het bewuste energieveld van de kosmos organiseert zich in vormen en verschijnselen, van sterrenstelsels tot elementaire deeltjes. Ergens daartussenin bevindt zich de mens, in zijn fysieke, emotionele, psychologische en spirituele hoedanigheden. We staan in een voortdurende en dynamische wisselwerking met onze omge-

ving, door onze ademhaling, voeding, uitwerpselen, waarnemingen en interpretaties. Het is een illusie van onze zintuigen dat ons bestaan abrupt wordt afgebakend door de buitengrens van onze huid.

Binnen dit netwerk is gezondheid méér dan de afwezigheid van een afwijkende laboratoriumuitslag; het is de dynamische integratie van omgeving, lichaam, denken en geest. De kruidengeneeskunst biedt ons een zachtaardige benadering om deze integratie te bevorderen, met name wanneer er kleinere balansverstoringen ontstaan. Genezende planten stellen ons in staat om opnieuw in contact met onze omgeving te treden en toegang te krijgen tot de kracht van de natuur, zoals ook onze voorouders dat al sinds mensenheugenis hebben gedaan. Kruiden kunnen ons helpen bij het normaliseren van verstoorde fysiologische functies, zoals de spijsvertering, de ontlasting en de slaap. Ze kunnen helpen bij het herstel van een verzwakt immuunsysteem, het kalmeren van een onrustige geest of het versterken van ontgiftings- en herstelprocessen. Planten vormen een zeer breed en gevarieerd alternatief voor medicijnen, maar kunnen een adequaat gebruik van medicijnen niet vervangen.

We moeten geen sloophamer gebruiken als we een spijker in de muur willen slaan, zoals we ook niet zullen proberen om een spijker met een pincet te verwijderen. Voor elk probleem bestaat het juiste instrument, en dit geldt zeker ook voor medicijnen. In vroeger tijden schreven artsen vaak medicijnen voor omdat ze simpelweg niets beters tot hun beschikking hadden. Iemand met migraine kreeg een middel tegen hoofdpijn. Iemand met een lichte depressie kreeg een antidepressivum. Bij klachten als chronische slaapproblemen, rugpijn of verstopping werden altijd medicijnen voorgeschreven, of dat nu nodig was of niet.

Toen men holistische benaderingen op serieuze en systematische wijze begon te bestuderen, beseftte men dat mensen vaak beter geholpen konden worden met natuurlijke en subtielere behandelingen dan met welk beschikbaar medicijn dan ook.

Een van de eerste ervaringen die David Simon met natuurgeneeswijzen had, betrof een vrouw met ernstige migraine bij wie de voorgeschreven medicijnen al een jaar lang niet aansloegen. Hoewel men alle denkbare hoofdpijnmiddelen had uitgeprobeerd, verdwenen haar klachten niet, tot grote frustratie van haarzelf en van haar artsen; regelmatig moest ze met spoed worden opgenomen. In een wanhopige laatste poging leerde men haar een eenvoudige meditatietechniek, veranderde men haar dieet op enkele punten en schreef men haar een kruidenthee van moederkruid voor. Al na enkele weken waren haar hoofdpijnklachten

aanzienlijk afgenomen, en binnen een half jaar had zij geen medicijnen tegen de migraine meer nodig – de bij haar als ‘levenslang’ geconstateerde migraine was verdwenen. Deepak Chopra kan zich nog heel goed een van zijn eerste gevallen herinneren, waarbij hij een vrouw met levensgevaarlijke hartritmestoornissen een kruidenaromatherapie voorschreef. Haar werd geleerd om de geuren van de kruiden te associëren met een helende meditatietechniek, en ze had na verloop van tijd geen medicijnen meer nodig, tot grote verbazing van de cardioloog. Als we dit soort anekdotes bij elkaar optellen, hebben we nog lang geen wetenschappelijk bewijs, maar zelfs artsen kunnen soms onder de indruk raken van wat zij in hun praktijk meemaken. En we worden steeds meer bevestigd door de groeiende hoeveelheid wetenschappelijke literatuur waarin de voordelen van dezelfde kruidentherapieën die wij dagelijks op het Chopra-centrum toepassen, meetbaar worden aangetoond.

Aan de andere kant hebben mensen soms overspannen verwachtingen van kruiden. Vrouwen met afwijkende mammografieën, rokers met zorgelijke longfoto’s en mensen met overgewicht die een te hoog bloedsuikergehalte hebben, nemen hun toevlucht tot een mengeling van *wishful thinking* en ontkenning, en zoeken daarbij naar dat ‘magische’ kruid dat hun zal helpen hun fysieke probleem weg te nemen, het liefst zonder enige verandering in hun levensstijl door te voeren. We hebben geleerd dat dit soort patiënten op meevoelende en eerlijke wijze opgevoed moeten worden in het kiezen van een realistische en mogelijk succesvolle behandeling. Kruiden kunnen in dit soort gevallen een enorme waarde hebben, maar ze kunnen geen vervanging zijn voor de gepaste medische zorg.

Een kruidenmedicijn kan een krachtig ingrediënt in een algemeen gezondheidsplan vormen, maar het kan niet in zijn eentje verantwoordelijk worden geacht voor het genezingsproces. Kruiden kunnen de fysiologie versterken, voeden en in balans brengen. Ze kunnen ontgiften en aanvullen, maar ondanks de belangrijke rol die ze kunnen spelen, zijn ze niet in staat uitzaaiingen van kanker te stoppen, onvruchtbaarheid te genezen of een erfelijke degeneratieve ziekte een halt toe te roepen. In dit boek willen we recht doen aan geneeswijzen die op kruiden zijn gebaseerd, aan hun positieve bijdragen aan onze gezondheid, zonder dat we hun waarde willen onderschatten of overdrijven. Op die wijze zullen we kunnen bijdragen aan een grotere aandacht voor en aanvaarding van deze krachtige, eeuwenoude genezende stoffen.

# 3

## De holistische benadering in de kruidenleer

Allereerst legde de almachtige God een tuin aan.  
— FRANCIS BACON

Het verlichten van het menselijk lijden is een nobele doelstelling. In ons streven naar dit doel kunnen kruiden een belangrijke rol spelen. Maar we willen hier geen pleidooi houden voor een allopathische (conventioneel-wetenschappelijke) kruidenleer. Een van de klachten die wij het vaakst over de westerse geneeskunde horen, is dat zij te veel gericht is op symptoombestrijding. Als u last heeft van indigestie, kan de arts u een antacidum of een H<sub>2</sub>-receptorblokker voorschrijven. Voor uw artritis heeft hij een ontstekingsremmer. Voor uw constipatie zijn er laxeremiddelen, voor uw slapeloosheid slaappillen en voor uw rugpijn spierontspanners. De meeste van deze medicijnen bieden u een tijdelijke verlichting van uw klachten, maar ze hebben een beperkte invloed op de grondoorzaak van de ziekte. Mahatma Gandhi verzuchtte eens dat het probleem van de westerse geneeskunde was dat zij *te effectief* was. Iemand kan een kant-en-klaarmaaltijd zonder voedingswaarde eten en een vreselijke indigestie ontwikkelen, en vervolgens een paar maagzuurtabletjes nemen. Binnen enkele minuten zijn de klachten verdwenen, zonder dat hij of zij ook maar enige consequentie aan zijn of haar keuzes hoeft te verbinden. Deze medicijnen vormen een kortsluiting van het feedback-systeem van moeder natuur. Het resultaat is dat mensen weinig gemotiveerd zijn om hun gedrag te veranderen.

Het is mogelijk om kruidenmedicijnen op dezelfde manier te gebruiken. Als u last heeft van een trage darmperistaltiek kunt u wat *Cascara sagrada* innemen. Voor uw migraine is er moederkruid. Voelt u zich wat angstig? Probeer dan wat kava. Tegenwoordig bestaan er bijna net zoveel kruidenmedicijnen voor alledaagse klachten als farmaceutische middelen. Vaak ontmoeten we mensen die menen dat zij een natuurlijk welzijnsprogramma volgen omdat ze een grote hoeveelheid kruiden en voedingssupplementen consumeren. Hoewel kruiden bij symptoombestrijding ook kunnen worden ingezet, zijn ze veel werkzaamere als ze

binnen een holistische geneeskundige benadering worden toegepast. In plaats van eenvoudigweg valeriana in te nemen om de slaap te kunnen vatten, kunt u ook even stilstaan bij de achterliggende oorzaken die u wakker houden. In plaats van automatisch naar amalaki of zoethout te grijpen om uw brandend maagzuur te verhelpen, kunt u ook even nadenken over uw eetgewoonten en levensstijl, en zo bewerkstelligen dat uw behoefte aan een zuurneutraliserend middel weggenomen wordt.

Jaren geleden hoorden wij een gerenommeerde ayurveda-arts zeggen dat kruiden hetzelfde voor het genezingsproces zijn als een erfenis voor succes in het leven. Kinderen hebben eigenlijk geen erfenis nodig omdat ze hun eigen succes wel kunnen creëren. En als kinderen hun erfenis niet waard zijn, zal een geldbedrag, hoe hoog het ook is, maar tot weinig verbetering leiden omdat ze er verkwistend mee om zullen gaan. Zo ook kan iemand die een uitgebalanceerd leven leidt, zijn gezondheid nog verbeteren met kruidenmedicijnen, terwijl kruiden iemand met een onevenwichtig bestaan op zichzelf niet kunnen helpen om zijn slechte eetgewoonten, gebrek aan beweging of vergiftende leefwijze te compenseren. De geschenken uit de grote tuin der natuur zijn van immense waarde, maar ze kunnen geen vervanging zijn voor een evenwichtig leven. Laten we eens kijken naar de wijze waarop we kruiden in combinatie met de basisingrediënten van een gezonde levensstijl wél kunnen gebruiken, om zo een hoger niveau van welzijn te bereiken.

## Gezond eten

Volgens de ayurveda is onze voeding het waardevolste medicijn omdat ons fysieke lichaam in feite niet meer is dan DNA dat in voedsel is gewikkeld. Wat en hoe wij eten bepaalt onze gezondheid en vitaliteit. Voordat we aan ons dieet kruidensupplementen gaan toevoegen, moeten we eerst kijken naar onze eetgewoonten en ons ervan verzekeren dat die evenwichtig en subtiel zijn. Als u ervoor wilt zorgen dat uw maaltijden voedzaam en smakelijk zijn, kunt u te rade gaan bij het 'Zes Smaken'-programma. Alles wat wij via onze mond tot ons kunnen nemen, valt onder te verdelen in een of meer van de zes primaire smaken: zoet, zuur, zout, scherp, bitter en samentrekkend. Het *zoete* kenmerkt levensmiddelen die een bron van koolhydraten, proteïne of vetten vormen: pasta's, brood, zuivel, rijst, vis en vlees worden beschouwd als zoet. De *zure* smaak, die ontstaat door natuurlijke organische zuren, consumeren we in de vorm van citrusvruchten, bessen en tomaten. Ook gefermenteerde levens-



Smaak	Werking	Alledaagse voedingsbronnen
ZOET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeer voedzaam</li> <li>• opbouw van de weefsels</li> </ul>	suiker, honing, melk, boter, rijst, brood, pasta's, vlees (koolhydraten, vetten, proteïnen)
ZUUR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bevordert de eetlust en de spijsvertering</li> <li>• stimuleert de spijsvertering</li> </ul>	citrusvruchten, yoghurt, kaas, tomaten, zuurwaren, azijn (organische zuren)
ZOUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mild laxerend/kalmerend</li> <li>• stimuleert de spijsvertering</li> </ul>	zout, sauzen, gezouten vlees- en viswaren (minerale zouten)
SCHERP, PITTIG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vuurt de spijsvertering aan</li> <li>• verwijdert ophopingen</li> </ul>	scherpe pepersoorten en sauzen, gember, radijs, mosterd, kruidnagelen, mierikswortel (vluchtige oliën)
BITTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontstekingsremmend</li> <li>• ontgiftend</li> </ul>	groene bladgroenten, selderij, lof en spruiten, bietsoorten, citroenschil (alkaloïden, glycosiden)
SAMENTREKKEND	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uitdrogend</li> <li>• laat het systeem samentrekken</li> </ul>	bonen, thee, appel, koolsoorten, granaatappel, bloemkool, donkere bladgroenten (tannines)

middelen, zoals yoghurt, kaas en azijn, zijn bronnen van eetbare zuren. Onze *zoute* smaak ontleen we aan tafelzout, sojasaus en zeevruchten. De *scherpe* smaak vinden we in uien, knoflook, pepers en talloze kruiden, waaronder zwarte peper, cayennepeper, tijm, kaneel, basilicum en kruidnagel. Tot de levensmiddelen met een *bittere* smaak behoren groene bladgroenten en andere groene en gele gewassen, en ook talrijke bittere kruiden, zoals koriander, komijn, dille en fenegriek. De meeste geneeskrachtige kruiden hebben een overwegend bittere smaak. De *samentrekkende* smaak creëert op de slijmvliezen een gevoel van 'schrikking', als gevolg van de inwerking van looizuren. Bonen, peulvruchten, cranberry's, granaatappels en groene thee zijn bekende leveranciers van de samentrekkende smaak. Als alle zes smaken in elke maaltijd aanwezig zijn, zal uw dieet u van een ruime hoeveelheid calorieën, proteïnen, vitaminen, mineralen en plantaardige, gezondheidsbevorderende bestanddelen voorzien.

We kunnen kruiden ook gebruiken om ervoor te zorgen dat alle zes smaken in elke maaltijd aanwezig zijn. Kruiden en specerijen voegen smaak toe en bevorderen onze eetlust en spijsvertering. Bittere en scherpe kruiden zijn uiterst geschikt om onze spijsverteringssappen te stimuleren.



## CURCUMA LONGA

GEWONE NAAM: **kurkuma, koenjit,  
geelwortel, saffraanwortel**

LATIJNSE NAAM: *Curcuma longa*

SANSKRJET: haridra

**D**eze prachtige gele specerij behoort tot dezelfde familie als gember. Ze wordt in het Westen voornamelijk als culinair kruid gebruikt, maar kent in andere regio's, waaronder India, China en Polynesië, een lange geschiedenis als kruidengeneesmiddel. Kurkuma vormt een bestanddeel van de meeste kerriemixen en draagt met zijn gele kleur bij aan vele mosterdsoorten. Kurkuma werd in het oude India ook als cosmetica gebruikt en gaf de gebruiker een weelderige gouden

glans; ook is dit kruid van oudsher bekend als middel tegen huidproblemen.

### Botanische en fytochemische informatie

Zowel de culinaire als medicinale kurkuma wordt ontleend aan de wortelstokken van deze overblijvende plant, die bijna een meter hoog kan worden. Het te gebruiken gedeelte wordt doorgaans in de winter geoogst, vervolgens gekookt of gestoomd en ten slotte gedroogd. Hoewel slechts vijf procent van de wortelstokken etherische olie oplevert, wordt de meeste kurkuma in poedervorm gewonnen.

Tot de chemische stoffen in kurkuma behoren curcumine, tumeron en zingiberon, en tevens een caroteen dat per 100 gram 50 internationale eenheden vitamine A bevat. De medicinale effecten van kurkuma berusten waarschijnlijk op de curcumine, dat een bewezen antioxidantwerking heeft.<sup>1</sup>

### Kurkuma en de wetenschap

Kurkuma is één grote apotheek. Uit een enorm aantal wetenschappelijke studies is gebleken dat deze goudgele specerij een geneeskrachtige werking kan hebben bij spijsverteringsproblemen, hart- en vaatziekten, reuma en immuunziekten. Het kruid is zeer veilig in het gebruik en vertoont in normale doseringen geen bijwerkingen.

Kurkuma heeft een kalmerend effect op de spijsvertering; uit onderzoek is gebleken dat het de beschermende slijmvliezen van de maagwand versterkt en dat het het risico op maag-darmzweren als gevolg van stress of medicijnen verlaagt.<sup>2</sup> Ook heeft kurkuma een beschermende werking op de lever, en kan het bijdragen aan het verlagen van het cholesterolgehalte.<sup>3,4</sup>

De meest voorkomende medicinale toepassingen van kurkuma berusten op zijn werking op de spijsvertering. Van de werkzame bestanddelen van de specerij is aangetoond dat ze ontstekingsremmend zijn, doordat ze de productie van bepaalde prostaglandinen blokkeren.<sup>5</sup> Ook is aangetoond dat het kruid volgens een soortgelijk mechanisme de bloedplaatjes verhindert om samen te klitten, iets wat naast zijn bekende cholesterolverlagende werking en zijn vermogen om de groei van spiercellen in de vaatwanden te onderdrukken, ook bijdraagt aan de belangrijke rol die kurkuma kan spelen in het verlagen van het risico op hartaanvallen.<sup>6</sup>

Tot de traditionele toepassingen van kurkuma behoort ook het behandelen van artritis; onderzoekers hebben geopperd dat de specerij, alleen of in combinatie met andere middelen, pijn en stijfheid kan verlichten.<sup>7, 8</sup> In diverse dierproeven is aangetoond dat kurkuma de ontwikkeling van bepaalde kankercellen kan verhinderen of afremmen, maar of dit ook bij mensen van toepassing is, moet nog worden vastgesteld.<sup>9, 10</sup> Het kruid lijkt het lichaam te helpen bij het afvoeren van potentieel kankerverwekkende stoffen.<sup>11</sup>

Kurkuma werd van oudsher gebruikt als een natuurlijk antibioticum. Onderzoekers in de hele wereld hebben bevestigd dat bestanddelen in deze veelzijdige specerij de groei van bacteriën, gisten en virussen kunnen verhinderen.<sup>12, 13</sup>

De Duitse 'Commissie-E' heeft vastgesteld dat kurkuma een effectief middel tegen spijsverteringsproblemen is, waarbij opvalt dat het kruid de galblaas aanzet om zich te ontlasten. Kurkuma wordt dan ook niet aanbevolen aan mensen die galstenen hebben of gehad hebben.

## Praktische toepassingen van kurkuma

Kurkumapoeder verleent rijst- en roerbakshotels zijn aangename smaak en prachtige kleur; het kruid kan vrijelijk als culinaire specerij worden gebruikt. Door zijn zuiverende werking is kurkuma heel geschikt voor mensen die een ontgiftingsprogramma volgen. U kunt kurkuma innemen bij de eerste verschijnselen van keelpijn of hoest, door het kruid op biologische honing te strooien en daarvan elke twee uur één theelepel op te likken. Ook kunt u het toevoegen aan een hele reeks kruidentheeën; bij beginnende verkoudheid of griep helpt het in combinatie met een mengsel van kamillethee, zoethoutthee en thee van Noord-Amerikaanse iep. Af en toe worden capsules met kurkuma voorgeschreven voor de behandeling van lichte artritische aandoeningen. Bij kankerpatiënten raden wij aan om veel kurkuma in gerechten te gebruiken. Dit wordt ook aanbevolen aan mensen met een milde en volwassen vorm van diabetes mellitus.

Kurkuma in poedervorm kan met water tot een smeersel worden verwerkt en voor het slapen gaan direct op pukkeltjes en andere huidirritaties worden opgebracht. De felgele kleur kan u ervan weerhouden om kurkuma overdag op uw gezicht te gebruiken. Wanneer het smeersel eenmaal is opgedroogd, kan het resterende poeder met water worden afgespoeld.

## Hoe kunt u kurkuma gebruiken?

Kurkuma is alom verkrijgbaar in toko's en kruidenwinkels. Het maakt traditioneel deel uit van de meeste kerriemengsels, waarbij het gecombineerd wordt met komijn, koriander en fenegriek. Wanneer u tijdens het koken een

kwart theelepel kurkuma op één kop rijst toevoegt, zal uw rijstgerecht de subtiele smaak en goudgele kleur van deze specerij aannemen.

Als u kurkumathee wilt maken, kunt u een halve theelepel in één kopje kokend water strooien en het brouwsel tien minuten laten trekken. Voeg er een beetje honing aan toe en drink de thee verschillende malen per dag, tegen een slepende verkoudheid of griep. Kurkuma is goed te combineren met verse gemberwortel en kardemom.

In het geval van keelpijn kunt u driekwart theelepel honing nemen, en daaraan zoveel kurkumapoeder toevoegen als er aan de honing blijft kleven. Lik dit mengsel vervolgens langzaam op, zodat het uw keel kan 'smeren' als u het doorslikt. Dit ritueel kunt u verschillende malen per dag herhalen, totdat de keelklachten afnemen.

Bij pukkeltjes neemt u een halve theelepel kurkumapoeder waaraan u druppelsgevijs water toevoegt totdat u een dik papje krijgt. Breng het smeersel op de vervelende puist op en laat het helemaal opdrogen. Spoel de poederresten af en herhaal deze behandeling viermaal per dag. In het geval van geïrriteerde huidplekken (behalve die op het gezicht) kunt u een halve theelepel kurkumapoeder mengen met 30 milliliter ghee (of geklaarde boter), of kokosolie. Masseer de kruidenolie gedurende enkele dagen twee- tot driemaal per dag in de geïrriteerde huid. Om

in het algemeen baat te hebben bij de ontstekingsremmende en zuiverende eigenschappen van kurkuma, kunt u driemaal daags één theelepel kurkuma door uw halfvolle of magere melk roeren.

### Kurkuma en de ayurveda

In de ayurvedische geneeskunst is kurkuma een belangrijk zuiverings- en ontgiftingsmiddel. De specerij wordt geclassificeerd als bitter en licht verhittend, en wordt doorgaans zowel voor inwendig als lokaal gebruik voorgeschreven. Bij koorts, verkoudheid en griep kan kurkuma worden toegevoegd aan koriander- of kaneelthee met een beetje honing. Door het te mengen met geklaarde boter of plantaardige olie, vergroot u de absorptie van het kruid. Kurkuma kan in een smeersel of zalf direct op geïrriteerde huddelen worden opgebracht. Bij inwendig gebruik heeft kurkuma een bijzonder balancerende werking op een overmaat aan kapha.

### Voorzorgsmaatregelen

Hoewel er geen berichten over klinische problemen met kurkuma bestaan, moeten we uit theoretische voorzorg aannemen dat hoge doses van deze specerij niet geschikt zijn voor mensen met een medicatie van bloedverdunners, vanwege de uitwerking van kurkuma op de bloedplaatjes.

<i>Bloedsomloop/Luchtwegen</i>	<i>Ontgiftend</i>	<i>Digestief</i>	<i>Immuunversterker</i>	<i>Gezondheid v/d man</i>
	X	X		
<i>Metabolisme</i>	<i>Zenuwstelsel</i>	<i>Verjongend</i>	<i>Anti-reuma</i>	<i>Gezondheid v/d vrouw</i>
			X	



## LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

GEWONE NAAM: **lavendel**

LATIJNSE NAAM: *Lavandula angustifolia*

**H**et zoete, pittige en uitnodigende aroma van lavendel herinnert ons aan zijn romantische geschiedenis. De oude Romeinen gebruikten lavendel om hun baden te laten geuren. Van hen stamt dan ook de naam voor dit welriekende kruid, die afgeleid is van het Latijnse *lavare*: ‘wassen’. Deze mediterrane plant was al bij de oude Egyptenaren en Turken zeer gewild. Toen het kruid in Europa werd geïntroduceerd, werd het gebruikt in kerken en kloosters, omdat zijn pure aroma boze geesten en ziekteverwekkers zou afweeren. Lavendel is al duizenden jaren lang een

veelgebruikt kruid dat verwerkt wordt in parfums, zeep en reukzakjes.

Door de kleur, geur en bloesem van lavendel heeft het de reputatie gekregen van een kruid dat romantiek en dromerige kalmte oproept. Uit modern onderzoek is gebleken dat veel van de traditionele toepassingen van lavendel berusten op wetenschappelijk meetbare effecten. Delen van de lavendelplant bevatten antiseptische stoffen, terwijl van de bladeren, bloesems en vluchtige oliën van het kruid is aangetoond dat ze een kalmerende werking op de geest hebben.

### Botanische en fytochemische informatie

Er zijn 28 bekende soorten lavendel, een altijdgroene, heesterachtige en overblijvende plant. Lavendel heeft slanke blaadjes en zijn bloesems zijn bloeikolfjes van geurende, tweelobbige bloempjes die doorgaans paars of blauw zijn, maar ook zacht- tot felroze kunnen zijn. Afhankelijk van de soort kan lavendel 25 tot 120 centimeter hoog worden; de bladeren en stengels van de plant variëren van felgroen tot zilvergrijs. Lavendelbloesem produceert een bitterzoete geur, terwijl de bladeren een balsemend aroma verspreiden.

De aromatische oliën van lavendel worden gewonnen uit de oliehoudende delen van de zichtbare plant. De soorten die de beste etherische olie leveren, zijn *L. stoechas* en *L. angustifolia*. Lavendel kan wel 1,5 procent aan vluchtige oliën opleveren, waarin een grote variëteit aan tannines, terpenen en cumarienen worden aangetroffen. Van de in lavendel vastgestelde bestanddelen, waaronder linalylacetaten, linalool en lavendalol, is in dierproeven aangetoond dat ze een kalmerend effect hebben.

## Lavendel en de wetenschap

Lavendelolie werd traditioneel gebruikt als ontsmettings- en kalmeringsmiddel en pijnstillend. Modern onderzoek heeft aangetoond dat het kruid een antiseptische werking op bacteriën en schimmels heeft.<sup>1,2</sup> Deze eigenschap heeft men toegepast op allerlei aandoeningen, van wondinfecties tot luierezeem. Als bestanddeel van mondwater kan lavendel ook het risico op tandvleesontstekingen verminderen.

In de Middeleeuwen werd lavendel op waarde geschat door vroedvrouwen, die het kruid rond het kraambed verbrandden om zo de kans op infecties te verlagen. Ook gebruikten ze lavendel in zitbaden, om klachten na de bevalling te verlichten. Uit recent onderzoek is gebleken dat het toevoegen van lavendelolie aan het badwater de klachten na het bevallen kan verzachten, iets wat de traditionele toepassing van het kruid onderschrijft.<sup>3</sup>

Lavendel wordt alom aanbevolen als kalmeringsmiddel. Uit een Oostenrijks onderzoek is gebleken dat lavendelolie en twee van zijn bestanddelen een aanzienlijk kalmerend effect op muizen hadden.<sup>4</sup> In een voldoende hoge concentratie werkte lavendel niet alleen verdovend bij normale muizen, maar had het kruid ook een meetbaar kalmerend effect op dieren die tevoren een stimulerende dosis cafeïne kregen toegediend. In een Frans onderzoek ontdekte men dat lavendel een verdovende werking had, maar dat de werking ervan na vijf dagen afnam.<sup>5</sup> Uit een Britse dierstudie bleek dat lavendel zelfs stress en reisziekte bij varkens kon verminderen.<sup>6</sup>

Hoewel lavendel al duizenden jaren door mensen wordt gebruikt om de geest tot rust te brengen, is er maar weinig over het kalmerende effect van dit kruid op schrift gesteld.

In aansluiting op de Franse voorliefde voor lekkere geurtjes ontdekte men in een onderzoek in Lyon dat mensen in verschillende fysiologische opzichten minder stress vertoonden als ze aan lavendelolie werden blootgesteld.<sup>7</sup> In een Brits onderzoek onderzocht men of patiënten van een intensive care-afdeling baat zouden hebben bij het gebruik van lavendelolie tijdens massagetherapie. Hoewel er geen objectieve verschillen werden gevonden tussen mensen die deze aromatherapie wel en zij die haar niet ondergingen, zeiden de patiënten die met lavendelolie waren behandeld wel dat ze minder stress voelden en een betere stemming hadden.<sup>8</sup>

Onlangs beschreven Schotse onderzoekers een nieuwe toepassing van lavendelolie; zij gebruikten vluchtige oliën, waaronder die van lavendel, tijm, rozemarijn en cederhout, op de hoofdhuid van mensen met *alopecia areata*; dit zijn scherp begrensde, ronde kale plekken, die vaak het gevolg zijn van een auto-immuun ontstekingsproces dat gepaard gaat met haaruitval. Uit het onderzoek bleek dat de toepassing van vluchtige kruidenoliën op de kale plekken bij 40 procent van de hiermee behandelde mensen tot verbetering leidde, terwijl van de mensen bij wie een basisolie zonder kruiden was gebruikt, slechts 15 procent verbeteringen vertoonde.<sup>9</sup>

## Praktische toepassingen van lavendel

In de oude kruidenhandboeken wordt over lavendel geschreven dat het kruid werkt bij insectenbeten, brandwonden, keelpijn, hoofdpijn en maagproblemen. Op mentaal gebied speelde lavendel traditioneel een rol in de behandeling van slapeloosheid, angstaanvallen en melancholie. Water van lavendelbloesem

herstelt de huidcellen en vermindert acne. En deze veelzijdige plant kan ook helpen bij het verlichten van spijsverteringsproblemen, van winderigheid tot slechte adem.

Een aromatherapie met lavendel heeft een subtiel en kalmerend effect. Wij bevelen mensen vaak aan om ter ontspanning enkele druppels lavendelaroma aan hun massage- of gezichtsoliën toe te voegen. In het Chopra-centrum gebruiken we oogkompresen en warme schouderkussens met lavendelgeur om mensen voorafgaand aan een behandeling te laten ontspannen.

Lavendel vormt een belangrijk bestanddeel van onze slaaptherapie, waarbij we vóór het slapen gaan enkele druppels van de vluchtige olie aan een warm bad toevoegen. Als onderdeel van ons prenatale programma raden we aanstaande moeders aan om na de bevalling zitbaden met lavendel te nemen, zodat gekwetste weefsels verzacht worden. Lavendelthee is geschikt om lichte angsttoestanden te kalmeren.

### Hoe kunt u lavendel gebruiken?

Als een kalmerende thee tegen angstaanvallen, spanningshoofdpijn en depressie kunt u twee theelepels gedroogde lavendel in één kopje kokend water laten trekken. Bij pijn in de nek en hoofdpijn kunt u enkele druppels lavendelolie aan een neutrale massageolie toevoegen en het mengsel toepassen op de slapen en in de nek. Een druppel onverdunde

lavendelolie kan ter verlichting van huidirritatie direct op insectenbeten en -steken worden opgebracht.

Bij milde maagdarmlklachten kunt u wat lavendelolie op een suikerklontje druppelen en dat langzaam in uw mond laten oplossen. Bij weefsel- of spierpijnen kunt u vijf tot tien druppels lavendelolie aan uw warme badwater toevoegen. Als slaapmiddel kunt u de lavendelolie in uw slaapkamer verspreiden, of altijd een reukzakje met lavendelbloesem op uw kussen leggen. Kinderen die maar moeilijk in slaap kunnen vallen, reageren vaak goed op deze aanpak.

### Lavendel en de ayurveda

Hoewel lavendel bij de oude genezers van de ayurveda niet bekend was, kunnen we de energetische aspecten van dit kruid wel vanuit een ayurvedisch standpunt begrijpen. Lavendel heeft een enigszins scherpe smaak en een licht verkoelende invloed. Daardoor is het kruid geschikt voor alle drie constituties van lichaam en geest. Lavendelolie kalmeert zowel de pitta als de kapha, en brengt evenwicht in de vata. Het kruid kan de onrustige geest kalmeren zonder een ongewenste mateheid te veroorzaken.

### Voorzorgsmaatregelen

Afgezien van een zeldzame allergie tegen de vluchtige lavendelolie, kent deze zachtaardige plant geen bijwerkingen.

<i>Bloedsomloop/Luchtwegen</i>	<i>Ontgiftend</i>	<i>Digestief</i>	<i>Immuunversterker</i>	<i>Gezondheid v/d man</i>
X				
<i>Metabolisme</i>	<i>Zenuwstelsel</i>	<i>Verjongend</i>	<i>Anti-reuma</i>	<i>Gezondheid v/d vrouw</i>
	X			X