

Kruiden voor de vrouw



Voor Lena en Samira

Helga Ell-Beiser

KRUIDEN VOOR DE VROUW

**Van zwangerschap
tot menopauze**

**Vertaald uit het Duits door
Miet Ooms**

STERCK & DE VREESE

Inhoud

Voorwoord 8



Kruidenplanten voor vrouwen 10

De geschiedenis van (vrouwen)geneeskunde 15
Inhoudsstoffen van planten 19
Geneeskrachtige planten plukken 34
Infusie- en tinctuurpreparaten 40
Geneeskrachtige kruiden en zwangerschap? 45
Hoe gebruik je dit boek? 48



De basis van alles: hormonen 52

Wat zijn hormonen? 54
Hormonale cyclus 55
Natuurlijke Hormoontherapie 60



Hormonaal evenwicht 64

Menstruatie 66
Premenstrueel syndroom – PMS 75
Pijnlijke bloeding – dysmenorroe 80
Overmatig bloeden – hypermenorroe 87
Te zwakke bloeding – hypomenorroe 90
Overgangsjaren 93
Opvliegers 104
Droge huid, slijmvliezen en haren 108
Osteoporose 116
Gewrichtsklachten 122
Algemene hormonale klachten 128
Ijzertekort 129
Acne 133
Cellulitis 139
Slaapstoornissen 143
Depressieve stemming 149
Hoofdpijn en migraine 155



Over de organen 164

Vaginale klachten en blaasklachten 167
Vaginale ontsteking 168
Blaasontsteking 176
Prikkelbare blaas en zwakte van de blaas (incontinentie) 183
Baarmoederklachten 189
Myomen 190
Endometriose 194
Borstklachten 203
Mastodynie 204
Mastopathie 204
Bijnieren 208



Bijniervermoeidheid 208
 Uitputting 212
 Weinig of geen zin in seks 217
 Schildklier 224
 Hyperthyreoïdie 226
 Hypothyreoïdie 230
 Ziekte van Hashimoto 233
Hart, bloedsomloop en bloedvaten 236
 Functionele hartklachten 237
 Lage bloeddruk 241
 Hoge bloeddruk 247
 Arteriosclerose 253
 Veneuze insufficiëntie 260



Betreffende het kind 264

.....
De kindervens 267
 Als het niet meteen lukt 267
Zwangerschap 275
 Zwangerschapsbraken 278
 Brandend maagzuur 280
 Constipatie 282
 Voorbereiding op de geboorte 285
 Perineale massage 287
 Afremmen van de weeën 288
Geboorte, kraambed en borstvoeding 290
 Stimuleren van de weeën 291
 Glad walstro 292
 Perineale verwondingen 293
 Samentrekken 295
 Problemen met borstvoeding 297



Basistherapieën 300

.....
Ontgiftigstherapie 304
 Uitscheidings- en ontgiftingsorganen 306
 Voorjaarskuur 310
 Versterking van de lever 314
 Ondersteunend voor de nieren 320
Herstel van de darm 327
 Dysbiose 328
 Darmmycose 332
Zuur-basebalans 339
 Hyperaciditeit 340



Geneeskrachtige planten 346

.....
 Akkerpaardenstaart 348
 Berendruif 352
 Basilicum 356
 Bijvoet 359
 Brandnetel 363
 Engelwortel 368
 Vrouwenmantel 371
 Zilverschoon 375
 Granaatappel 379
 Hop 383
 Sint-janskruid 387
 Kamille 392
 Lavendel 396
 Vlas 400
 Echte Marjolein 404
 Monnikspeper 408
 Goudsbloem 412
 Roos 417
 Rozemarijn 422
 Rode klaver 426
 Salie 430
 Duizendblad 434
 Tijn 438
 Zilverkaars 443



Servicepagina's 447

.....

Technische termen kort uitgelegd 448

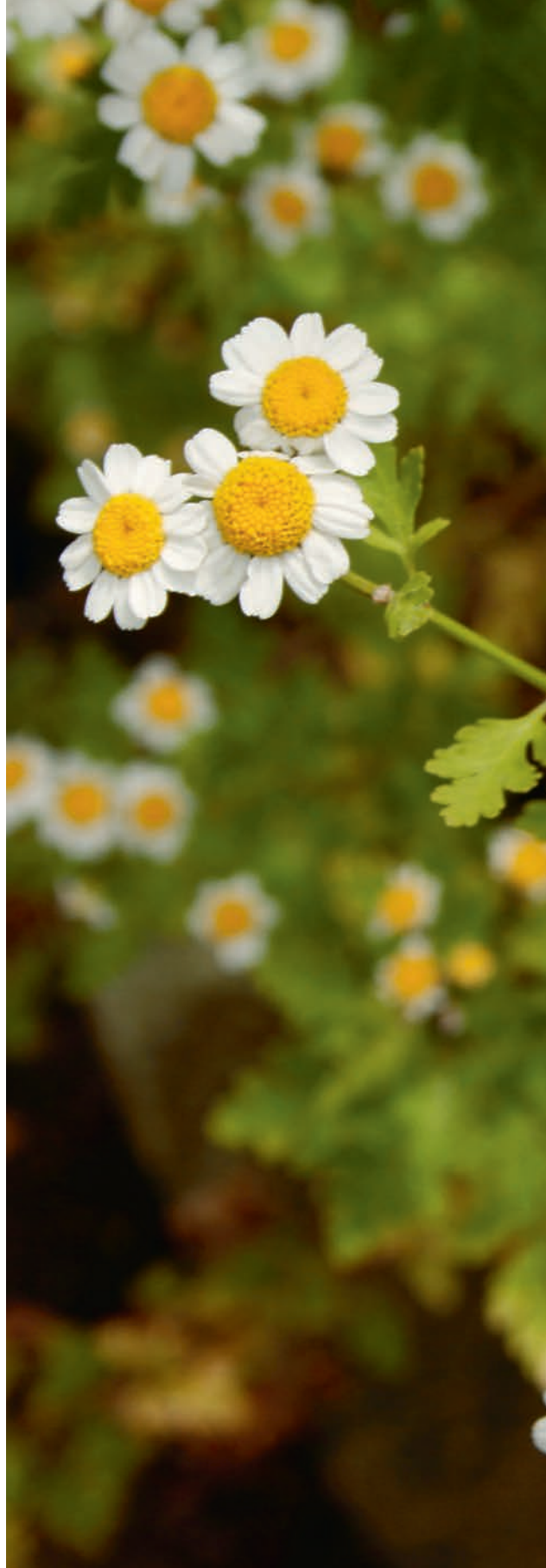
Register 454

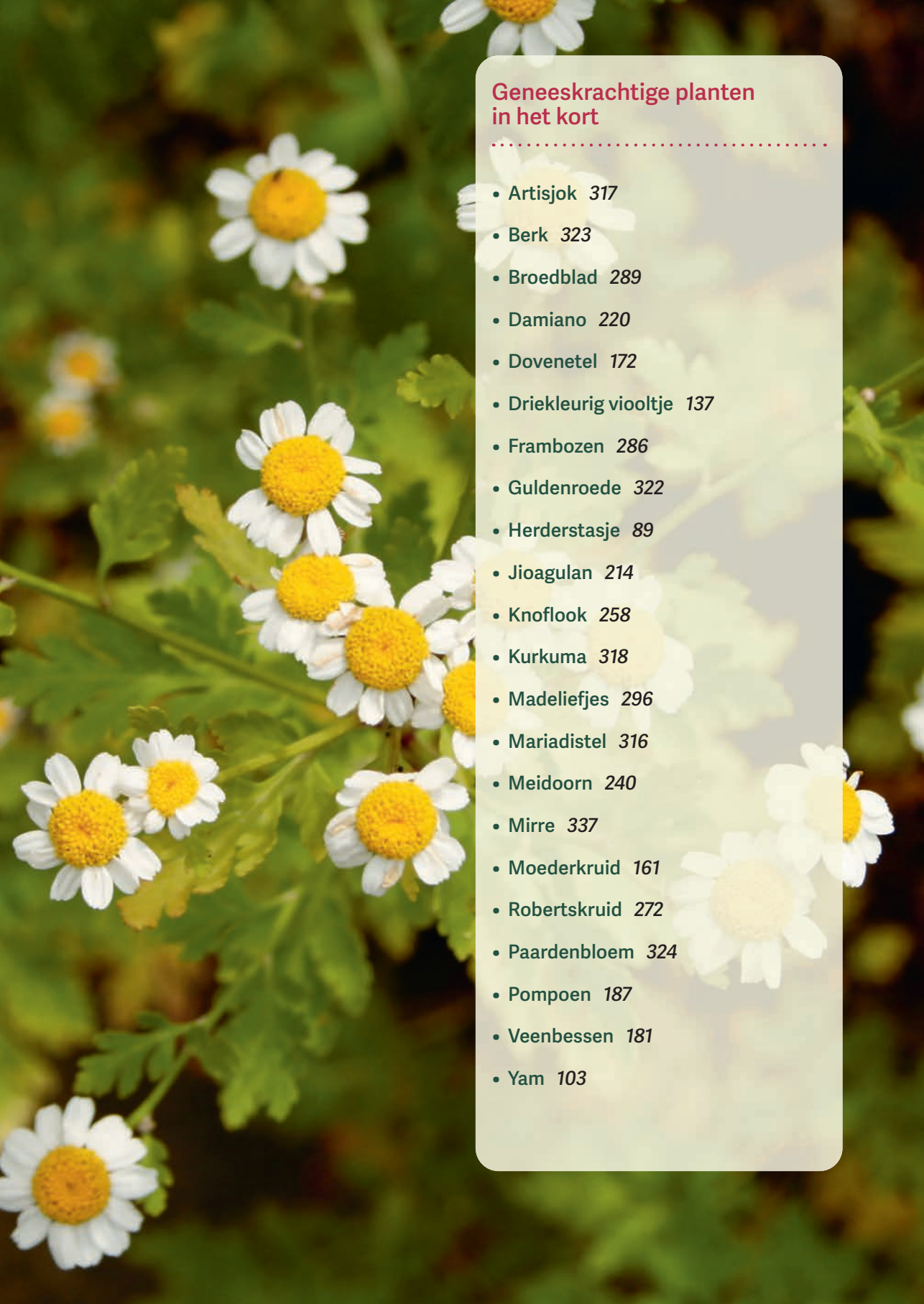
Beeldverantwoording 459

Aanbevolen literatuur 461

De auteur 462

Hartelijk dank 463





Geneeskrachtige planten in het kort

- Artisjok 317
- Berk 323
- Broedblad 289
- Damiano 220
- Dovenetel 172
- Driekleurig viooltje 137
- Frambozen 286
- Guldenroede 322
- Herderstasje 89
- Jioagulan 214
- Knoflook 258
- Kurkuma 318
- Madeliefjes 296
- Mariadistel 316
- Meidoorn 240
- Mirre 337
- Moederkruid 161
- Robertskruid 272
- Paardenbloem 324
- Pompoen 187
- Veenbessen 181
- Yam 103

Voorwoord

“Niets is zo constant als verandering”

Een uitspraak van de filosoof Heraclitus van Efeze.

Hormonen spelen in het leven van een vrouw een cruciale rol, ze sturen veel natuurlijke veranderingsprocessen in de verschillende levensfasen. Ze manifesteren zich het eerst bij de start van de puberteit, de regulatie van de maandelijkse cyclus, het verloop van de zwangerschap en borstvoeding en de overgangsjaren. Deze verschillende fasen gaan gepaard met merkbare mentale en fysieke veranderingen. Als dit ongemak veroorzaakt, willen vrouwen meestal een zacht, natuurlijk geneesmiddel dat zo weinig mogelijk bijwerkingen heeft. Dit is waar kruidengeneeskunde geweldig kan helpen. Het opent een schatkist aan mogelijkheden en het goede eraan is dat je zelf actie kunt ondernemen. Maar dat is niet alles, geneeskrachtige planten bieden ook een breed scala aan mogelijkheden voor actieve preventieve gezondheidszorg.

Met dit boek over vrouwengeneeskunde wil ik je goed informeren en helpen om klachten, ziekten en hun oorzaken beter te begrijpen. Je leert veel over geneeskrachtige planten, natuurgeneeskundige methoden en huismiddeltjes waarmee ik in de praktijk goede ervaringen heb opgedaan. Maar bovenal

vind je beproefde recepten die je zelf kunt gebruiken.

Het boek is geenszins bedoeld als vervanging van een bezoek aan een natuurgeneeskundige, arts of gynaecoloog. Ik vind het juist belangrijk dat je goed geïnformeerd bent en je klachten begrijpt. Zo kun je beter communiceren met medisch professionals om een behandeling met natuurgeneeskundige middelen te ontwikkelen of conventionele geneeskunde op een zinvolle manier te ondersteunen.

In mijn twintig jaar praktijk heb ik kinderen zelf moeder zien worden, terwijl hun moeders op hun beurt hun eerste ervaringen met opvliegers hadden. Het mooie hiervan is dat in bijna alle situaties geneeskrachtige planten nuttig en verzachtend bleken te zijn.

In mijn praktijk laat ik me leiden door het bijna drieduizend jaar oude motto van de Griekse tempelgeneeskunde, dat wordt toegeschreven aan Asclepius, de god van de geneeskunde: “Genees eerst met het woord, dan met de plant en ten slotte met het mes.” Dit betekent dat we altijd beginnen met een gedetailleerd gesprek. Daarna worden in de regel natuurgeneeskundige maatregelen gebruikt, vooral fytotherapie. En alleen als dit niet helpt, is chirurgisch ingrijpen mogelijk nodig. Tegenwoordig maken moderne laboratoriumdiagnostiek en medische technologie het werk ook gemakkelijker.



Dit boek schrijven staat al lang op mijn verlanglijstje. Deze hartenwens realiseren was uitdagend, want ik moest gestolen tijd vinden in mijn agenda. De dagelijkse werkzaamheden, zoals het runnen van mijn praktijk, opleidingen en mijn gezinsleven en de tuin, eisten ook aandacht op. Het was echter heel belangrijk voor me om al mijn ervaring en kennis uit mijn praktijk en seminarwerk op één plek samen te brengen. Door de jaren heen heb ik de theorie altijd in de praktijk kunnen toetsen, en omgekeerd vloeit mijn praktijkervaring terug in de theorie van mijn seminarwerk. Deze wederkerige relatie is echt belangrijk, iets wat ik niet zou willen missen.

Dit werk, dat in de loop der jaren is gerijpt, is uiteindelijk ontstaan in een periode waarin mijn eigen lichaam onderhevig was aan hormonale omwentelingen, zodat ook ik de kracht en complexiteit van hormonen aan den lijve kon ervaren. Maar ik heb de 'dans van de hormonen' omarmd. Hormonale veranderingen in de levenscyclus horen tenslotte bij het vrouw-zijn. En daar ligt ook onze kracht.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit boek en veel inspiratie en ideeën.

Groetjes,
Helga Ell-Beiser





Kruidenplanten voor vrouwen



“Als je de ziekten van vrouwen aan dezelfde oorzaak toeschrijft als die van mannen, en als je niet weet dat er twee groepen remedies zijn, waarvan de ene bedoeld is voor mannen en de andere voor vrouwen, dan kun je geen arts zijn, maar slechts een charlatan.”

Het is moeilijk te geloven hoe duidelijk de arts Paracelsus (1494-1541) meer dan vijfhonderd jaar geleden de medisch relevante verschillen tussen mannen en vrouwen onderkende. Hij schreef deze verschillen voornamelijk toe aan de baarmoeder van de vrouw. Zijn revolutionaire roep om een genderspecifieke geneeskunde bleef echter ongehoord. Eeuwenlang werd er geen rekening gehouden met de specifiek vrouwelijke biologie. De geneeskunde was uitsluitend gericht op mannen en werd een op een toegepast op vrouwen.

Gendergeneeskunde

Vandaag weet men dat vrouwen door hormonale factoren anders ineenzitten dan

mannen en dat dit gevolgen moet hebben voor de geneeskunde. Deze kwestie van genderspecifieke verschillen wordt aangepakt door de zogenaamde gendergeneeskunde, die ook rekening probeert te houden met sociale en psychologische verschillen.

Vrouwen en mannen verschillen niet alleen in hun geslachtskenmerken, lengte en lichaamsbouw, maar ook in hoe ziekten en symptomen zich manifesteren. Vrouwen lijden bijvoorbeeld veel vaker aan depressies en eetstoornissen. Ze nemen pijn anders waar dan mannen, klagen vaker over het zogenoemde prikkelbaredarmsyndroom en hebben veel vaker last van schildklier-aandoeningen. Vrouwenlichamen reageren anders en worden anders ziek. Vrouwen reageren ook

gevoeliger op psychosociale factoren, zoals stress in het gezin of op het werk. Daarom zijn andere geneesmiddelen en doseringen nodig.

Het belangrijkste verschil tussen vrouwen en mannen zijn waarschijnlijk de cyclische hormonale processen die vrouwen elke maand doorlopen. Daarnaast ondergaat de vrouw ook verschillende levensfasen die gepaard gaan met zowel fysieke als emotionele veranderingen. Deze cyclische processen vormen samen het 'vrouw-zijn'.

In genderspecifieke kwesties moeten ook de maatschappelijke verhoudingen in overweging worden genomen: menopauze-symptomen zijn bijvoorbeeld alleen een groot probleem in westerse geïndustrialiseerde landen en de vraag rijst waarom vrouwen er hier meer last van hebben dan in Azië of Afrika.

Vrouwen en (geneeskrachtige) planten

Vrouwen hebben daarom een eigen geneeskunde nodig die hun hormonale cycli ondersteunt, ziektes vanuit een vrouwelijk perspectief bekijkt en rekening houdt met alle veranderingen in de levenscyclus. Natuurgeneeskundige behandelingen en geneeskrachtige planten in het bijzonder zijn hiervoor bijzonder geschikt. Ze zijn over het algemeen vrij van bijwerkingen en voelen mild aan. Moeder Aarde schenkt een heel arsenaal van dergelijke typische geneeskrachtige planten voor vrouwen.

De wetenschap van geneeskrachtige planten was van oudsher altijd een vrouwenzaak. Ze ging op pad om planten, wortels en kruiden te plukken. De kennis werd van moeder

op dochter doorgegeven. Vanuit cultuur-historisch perspectief is het gebruik van geneeskrachtige planten dus iets waarvoor vrouwen 'in de wieg gelegd' zijn.  *De geschiedenis van (vrouwen)geneeskunde, p. 15.*

Planten zijn voor vrouwen niet alleen belangrijk als medicijn. Ze voegen ook plezier toe aan het leven. We genieten van een boeket bloemen op tafel of naast het bed. We maken bloemenkransen voor het haar voor vieringen, zoals bruiloften. We snuiven graag de aromatische geur op van kruiden tijdens wandelingen of genieten van de verleidelijke geur van rozen in onze eigen tuin. De etherische oliën in cosmetica ruiken lekker en verleiden de vrouw om ze te gebruiken.

Heb je een eigen tuin of balkon? Dan kun je de meeste planten die in het boek worden beschreven in je tuin planten en sommige zelfs in potten op je balkon kweken. Misschien ben je wel een geoefende tuinier. Wellicht ken je perfect het zalige gevoel wanneer je op een zomeravond in je tuin rondloopt en ziet dat alles groeit en bloeit. Tuinieren is niet 'werken', ook al weet ik uit eigen ervaring hoe inspannend sommige activiteiten kunnen zijn. Maar de planten verzorgen en zaden, vruchten of blaadjes oogsten, is een vorm van meditatie en laat ons ontsnappen aan het leven van alledag. Echte onthaasting.

Heb je geen tuin of balkon? Geen probleem. Veel planten zijn ook in de vrije natuur te vinden. Onderbreek je dagelijkse werkzaamheden en trek de natuur in om wilde planten te verzamelen. Maak er een uitje van met vrienden en familie of verken alleen de wijde omgeving van je huis. Of je nu zelf aan het tuinieren bent of in de natuur loopt, beweging in de frisse lucht houdt ons fit en gezond – soms kan een wandeling of een uurtje



uitgebloeide rozen knippen, net zo heilzaam zijn als een kopje kruideninfusie.

Je kunt natuurlijk ook gewoon infusiekruiden kopen, als ze van goede kwaliteit zijn. Je kruidenproductie besteed je dan uit aan anderen en wacht tot de oogst binnen is. Drink een kopje infusie en geniet!

Een individuele benadering

.....

Het leven van een vrouw wordt gekenmerkt door ritme en voortdurende verandering. Vanaf de eerste menstruatie ervaren we de cadans van fysieke en emotionele verandering. Ons lichaam is maandelijks vruchtbaar. Ook vrouwen zonder kindervens komen er niet onderuit of wanneer we onvruchtbaar blijken te zijn. We veranderen van een meisje in een jonge vrouw en bereiken het einde van de vrouwelijke vruchtbaarheid met de overgang. De symptomen van de menstruatiecycclus en de complexe hormonale cycli maken integraal deel uit van ons leven.



Om hier vol vertrouwen mee om te gaan, is het handig om te begrijpen wat er precies in ons lichaam gebeurt. Zowel ons lichaam als onze psyche hebben het wonderbaarlijke vermogen om zich aan te passen aan de veranderende omstandigheden van het leven.

We kunnen vertrouwen op ons lichaam, dat in staat is om kwalen zelf te overwinnen, én we hebben veel geneeskrachtige planten bij de hand die ons ondersteunen. Het is belangrijk om voor elke vrouw afzonderlijk de juiste weg te vinden – alleen of in samenwerking met een specialist. De individuele klachten van elke vrouw in haar eigen specifieke situatie nopen om de behandelingen hierop af te stemmen. Dat vergt soms geduld, maar de zoektocht naar de juiste behandeling is altijd de moeite waard. Dus observeer jezelf, analyseer wat je voelt en wees blij met zelfs kleine veranderingen op de weg naar genezing.

In deze context wil ik de aandacht vestigen op salutogenese. **Salutogenese** definieert gezondheid niet als de afwezigheid van ziekte, maar ziet het veeleer als een krachtveld tussen de twee polen waarin we ons bevinden. Ons lichaam kan dit krachtveld reguleren om die toestand stabiel te houden.

► *Basistherapieën*, p. 300. Hulpmiddelen daarbij zijn lichaamsbeweging, een goede voeding, het onderhouden van sociale contacten. Oude medische systemen, zoals de traditionele Chinese geneeskunde, zijn al eeuwenlang gebaseerd op een gezond evenwicht tussen lichaam en geest, de basis voor een goede gezondheid. Hildegard von Bingen verwoordde het negenhonderd jaar geleden zo: "Lichaam en ziel moeten een goed huwelijk hebben."

De geschiedenis van (vrouwen) geneeskunde

Op het eerste gezicht lijkt de geschiedenis van de geneeskunde gedomineerd door mannen. Slechts zelden komt de naam van een vrouw erin voor. Maar dat is slechts schijn. Je hoeft maar ver genoeg terug te kijken in de geschiedenis ...

De geneeskunde van de prehistorie

Duizenden jaren lang was geneeskunde – en vrouwengeneeskunde in het bijzonder – uitsluitend een vrouwenzaak. Geneeskunde werd al beoefend in de steentijd, toen mensen nog in kleine groepen als jagers en verzamelaars door de bossen en savannen zwierven. De kennis over geneeskrachtige planten werd ontdekt door vrouwen, wier taak het was om eetbare kruiden, wortels en bessen te verzamelen terwijl de mannen op jacht gingen. In de prehistorie waren het vrouwelijke sjamanen die zorgden voor zieken en geboortes. Ze gebruikten niet alleen effectieve kruidengeneeskunde, maar volgens de sjamanistische traditie kregen ze ook hulp van de wereld van goden en geesten. De hemel van de goden in de prehistorie was vrouwelijk. Moedergodinnen werden beschouwd als de scheppers van de aarde, mensen, dieren en de plantenwereld. Genezing was een goddelijke activiteit en daarom werden heilige en genezende activiteiten uitsluitend door vrouwen uitgevoerd.

Vrouwen verdwijnen uit de geneeskunde

.....

Zo'n vierduizend jaar geleden vond er een omwenteling plaats in de godenhemel. De mannelijke goden van storm, onweer en oorlog verschenen op het toneel. Vrouwelijke goden verloren veel van hun macht en tegelijkertijd werden vrouwen verdreven uit hun domein van de geneeskunde. Het ambt van priesteres en genezeres werd nu overgenomen door mannen. Deze ontwikkeling verliep niet overal tegelijk. Terwijl de oude Grieken en Romeinen vrouwen verboden om de geneeskunst uit te oefenen, gaven veel Germaanse en Keltische stammen dit nog lange tijd in handen van een vrouwelijke sjamaan.

Alleen verloskunde bleef aanvankelijk in alle culturen in handen van vrouwen – met uitzondering van de stadstaat Athene. Daar werden vrouwen ook geweerd uit de kraamkamer. Zo gaat het verhaal dat de Griekse arts **Agnodice** (rond 300 v.Chr.) zich vermomde als man om het artsenberoep te leren. Later was ze zo succesvol in Athene dat alle zwangere vrouwen alleen nog maar bij haar wilden bevallen. Jaloerse artsen hekelden hun vermeende collega en beschuldigden hem ervan zijn patiënten te verleiden. In de rechtszaal onthulde Agnodice zichzelf als vrouw, wat haar vrijsprak van de bovenstaande beschuldiging. Maar uiteinde-

