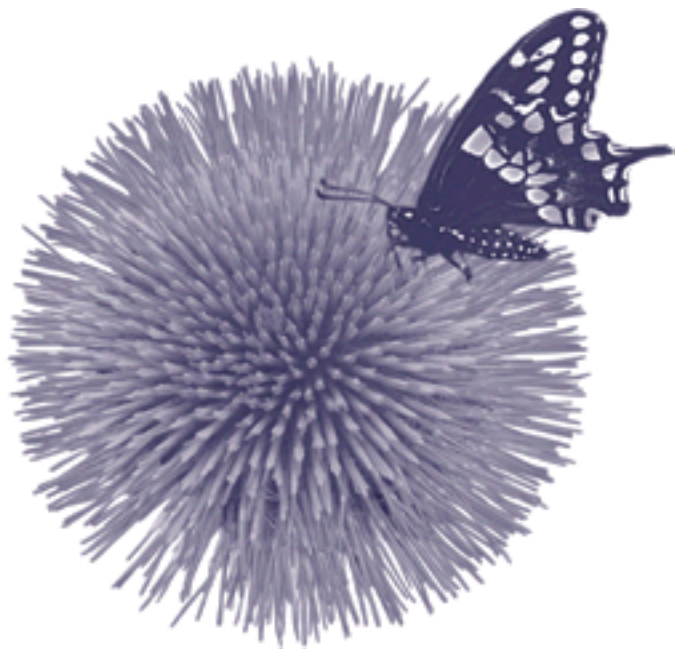


# KRUIDENGENEESKUNDE HBO



*Demo*

*SORAG-Akademie*

## *INLEIDING*

Bij de SORAG-Academie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Academie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame

bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza ([www.sorag.nl/plaza](http://www.sorag.nl/plaza)) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

*Maurice Groenestijn*  
Directeur

## *INLEIDING*

Kruidengeneeskunde, het beoefenen van de fytotherapie, is een van de oudste behandelmethoden die we kennen. Reeds duizenden jaren geleden maakte de mens gebruik van planten en kruiden, niet alleen om zichzelf te voeden en te genezen, maar ook om gezond te blijven. Men deed dat vooral door bepaalde bladeren, wortelen, zaden of vruchten van planten te eten, of hierop langdurig te kauwen.

## *INSTINCT*

Van veel voedingsmiddelen gaat een genezende werking uit, iets wat de meeste mensen zich tegenwoordig helaas niet realiseren. Vele eeuwen geleden wist de primitieve mens kennelijk precies welke planten veilig en gezond waren en welke giftig. Men gebruikte daarbij het natuurlijke instinct, net zoals de dieren dat nog steeds doen. Een kat zal bijvoorbeeld zelden of nooit van giftige kruiden eten, hoewel ze van tijd tot tijd wel wat gras kauwt, om daarmee een braakprikkel op te wekken en zodoende de in de maag opgehoopte haren naar buiten te werken.

De mens is dat instinct voor het kiezen van de juiste planten en het vermijden van het gebruik van schadelijke planten langzaam verloren. Hoewel men er gelukkig kennelijk nog wel een sterke herinnering aan overgehouden heeft. Zo hebben antropologen ontdekt dat medicijnmannen van primitieve stammen vaak de door overlevering verworven kruidenkennis combineren met hun eigen intuïtie. Dit doen zij niet alleen bij het voorschrijven van bepaalde kruiden, maar ook bij het zoeken ervan.

## *DE APOTHECARIS EN DE CHIRURGIJN*

Rond 1600 waren er in de geciviliseerde westerse wereld nog geen artsen zoals we die nu kennen, maar werd de geneeskunde bedreven door de apothecaris en de chirurgijn. De apothecaris was een kruidenarts en tegelijkertijd een apotheker. Hij was het die in geval van ziekte een diagnose stelde en daarbij een of meer kruiden ter genezing voorschreef.

De chirurgijn ging heel wat minder precies te werk. Dat leidde vaak tot infecties en zelfs tot de dood van de patiënt. Aanvankelijk was de chirurgijn een barbier, de kapper, die beschikte over verschillende soorten messen om het haar te snijden. Deze messen werden tegelijkertijd ook gebruikt om operaties uit te voeren of voor het aderlaten, het insnijden van een ader om daarbij een hoeveelheid 'verontreinigd' bloed weg te laten vloeien, dat gezien werd als de veroorzaker van een ziekte.

## *KRUIDENGENEESKUNDE EN ASTROLOGIE*

Bij de meeste oude volkeren werden planten gebruikt waaraan men bepaalde geneeskrachtige eigenschappen toeschreef. Maar ook vinden we soms een opsomming van de genezende eigenschappen van een plant, samen met astrologische berekeningen. Tijdens en na de middeleeuwen verschenen in Europa steeds meer kruidenlexicons, waarin speciale planten voor de behandeling van specifieke ziekten werden aanbevolen. Later werd daarbij ook vermeld welke astrologische aspecten bij de geneesmiddelkeuze en de vorm van de behandeling mee konden wegen.

Overigens worden veel van die kruidenlexicons -en dan doorgaans zonder astrologische gege-

vens- nog steeds gebruikt, vaak in een gemoderiseerde vorm. Ze vormen in veel gevallen een rijke bron van geneeskundige gegevens die in de loop van honderden jaren zijn verzameld.

### *SIMPLEX- EN COMPLEXRECEPTUREN*

Tot aan de middeleeuwen was het gebruikelijk om bij de behandeling van een ziekte slechts één bepaald kruid voor te schrijven. Maar reeds tijdens de middeleeuwen begonnen de apothecarissen er de voorkeur aan te geven bepaalde kruiden met elkaar te mengen, soms onder toevoeging van andere stoffen.

Omdat het samenstellen van deze kruidenrecepten een steeds ingewikkelder en tijdrovender werk werd, ontstond het vak van de kruidenmenger (drogist), die in de dagelijkse praktijk de recepten van de artsen klaarmaakte. De artsen specialiseerden zich daarna steeds meer in het stellen van een diagnose en het voorschrijven van geneesmiddelen, die door de drogist en later door de apotheker geleverd werden.

### *ONTWIKKELINGEN ROND HET JAAR 1800*

Zoals bij elke geneeswijze ontdekte men ook bij de kruidengeneeskunde dat ze aan grenzen gebonden is en dat niet iedere ziekte er zonder meer mee genezen kan worden. Het gebruik van complexmiddelen, geneesmiddelen die verschillende plantaardige grondstoffen bevatten, had in de werkzaamheid weliswaar enige verbetering gebracht, maar de ontdekking van de Engelse plattelandsarts William Withering zou pas werkelijk een revolutie in de kruidengeneeskunde ontketen.

Hij ontdekte dat een oude vrouw met een ernstige vorm van waterzucht, geheel herstelde nadat ze een kruidenthee had gedronken die gemaakt was van gedroogd en tot poeder gemalen vingerhoedskruid (*digitalis*). Nieuwsgierig als hij was, onderzocht dr. Withering het vingerhoedskruid en ontdekte proef-ondervindelijk dat de genezende werking ervan voornamelijk te danken was aan de giftige stof digitoxine, die in het vingerhoedskruid voorkomt. *Digitalis* mag tegenwoordig vanwege het gevaar van vergiftiging niet meer toegepast worden.

### *HET SYNTHETISEREN VAN GENEESMIDDELEN*

Doordat van sommige geneesmiddelen steeds grotere hoeveelheden nodig waren, terwijl het verzamelen van de grondstoffen en het produceren van een middel nogal wat tijd in beslag namen, ging men aan het eind van de 19de eeuw naar andere methoden zoeken. Daarbij lukte het om bepaalde plantaardige geneesmiddelen, of de daarin voorkomende stoffen, langs chemische weg te imiteren, waardoor ze, zo werd verondersteld, krachtiger en veiliger zouden werken dan natuurlijke middelen.

Daar kwam nog bij dat de commercie steeds meer brood ging zien in het verhandelen van geneesmiddelen en daarin in toenemende mate aanzienlijke bedragen investeerde. Het gevolg was dat de eeuwenlang gebruikte kruidenmiddelen werden verdrongen door gepatenteerde synthetische geneesmiddelen. Overigens werden en worden sommige van die geneesmiddelen geheel of gedeeltelijk vervaardigd uit plantaardige stoffen, vaak dezelfde plantendelen die al eeuwen geleden gebruikt werden voor de behandeling van dezelfde ziekte als waarvoor ze nu aangewend worden.

## *DE HEDENDAAGSE KRUIDENGENEESKUNDE*

Doordat artsen geen uitgebreide recepten behoeften te schrijven en de geneesmiddelenindustrie kant-en-klare geneesmiddelen kon aanleveren, raakte het voorschrijven van kruidengeneesmiddelen steeds meer in het vergeetboek. Toch was er een aantal geneeskundigen, scheikundigen en biologen die van mening waren dat kruidengeneeskunde haar waarde moest behouden.

Was het zo dat enige jaren geleden de kruidengeneeskunde nog werd gepropageerd door 'kruidenvrouwtjes', tegenwoordig is de moderne kruidengeneeskunde uitgegroeid tot een erkende wetenschap waarnaar wereldwijd een aanzienlijk aantal scheikundigen onderzoek verricht. Ook de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties, heeft het nut van de kruidengeneeskunde ingezien en laat naar de werking en de toepasbaarheid ervan een uitgebreid onderzoek instellen.

De afgelopen jaren is de verkoop van kruidengeneesmiddelen wettelijk geregeld en ook in de toekomst zullen er waarschijnlijk nog meer regels worden geformuleerd. Zowel in Nederland als in de Europese Unie staat het toestaan en gebruik van kruidengeneesmiddelen ter discussie. Bij Koninklijk Besluit van 19 januari 2001 is het in de handel brengen van kruidengeneesmiddelen in Nederland onder de werkingsfeer van de Warenwet gebracht en daarbij is ook een aantal middelen verboden die schade aan de gezondheid toe zouden kunnen brengen. Deze verboden middelen zijn in deze editie (2010) van de cursus Kruidengeneeskunde dan ook niet vermeld.



## *HOLISTISCHE GENEESWIJZE*

De meeste mensen die zich onder kruidengeneeskundige behandeling stellen, doen dat om van een ziekte te genezen of om kwalen en gebreken te voorkomen. Toch gaan ze daarbij voorbij aan het wezen van de kruidengeneeskunde, want hoewel de geneesmiddelen vaak een duidelijke uitwerking hebben, is de kruidengeneeskunde toch een holistische vorm van genezen. Zowel het lichaam als de geest wordt bij het genezingsproces betrokken.

De holistische opvatting staat natuurlijk lijnrecht tegenover het idee dat we kruidengeneeskundige middelen kunnen gebruiken als 'druppeltjes' tegen bepaalde symptomen. De oorzaak van de ziekte en de factoren die ervoor zorgen dat deze blijft bestaan, dienen -naast het gebruik van een geneesmiddel- wel degelijk aangepakt en eventueel uitgeschakeld te worden. Alleen door op deze wijze te werken, voorkomen we dat kruidengeneeskundige geneesmiddelen op dezelfde onjuiste manier worden toegepast als sommige chemische geneesmiddelen.

## *KRUIDENGENEESKUNDE EN HOMEOPATHIE*

Hoewel kruidengeneeskunde evenals homeopathie een holistische geneeswijze is, zijn er toch duidelijke verschillen. Bij de kruidengeneeskundige behandeling wordt getracht de stofwisseling en de organen rechtstreeks te beïnvloeden en te genezen, waarbij ook vaak sprake is van een duidelijke inwerking op de psyche van de patiënt. Bij de homeopathische behandeling wordt de genezing op indirecte wijze bereikt: men geeft een geneesmiddel dat het lichaam in feite nog iets 'zieker' maakt dan het al was, en prikkelt

daarmee de geneeskracht van de mens zelf. Bij kruidengeneeskunde stimuleren we de geneeskracht van de mens op een directe manier en bij homeopathie op een indirecte manier.

Deze verschillen maken het toepassen van zowel kruidengeneeskunde als homeopathie in de dagelijkse praktijksituatie tot een vaak ideale combinatie. Daarnaast zien we dat veel grondstoffen voor kruidengeneesmiddelen -in gepotentieerde vorm- ook gebruikt worden bij de homeopathische behandeling van aandoeningen.

### *VERZAMELEN VAN DE GRONDSTOFFEN*

Werden de kruiden in vroeger tijden door veel mensen en soms ook door therapeuten zelf verzameld, tegenwoordig komt dit nauwelijks meer voor. Een aantal fabrikanten van kruidengeneesmiddelen beschikt over eigen kruidentuinen of koopt partijen in het buitenland in, om deze vervolgens te verwerken. Sommige kruiden zijn eenvoudig en in grote hoeveelheden te vinden, zoals brandnetels. Andere kruiden zijn slechts te vinden op enkele plaatsen in Nederland of zelfs uitsluitend in het buitenland.

De fabrikanten van geneeskruiden controleren de kwaliteit van de grondstoffen onder andere ook op milieuverontreinigingen. Bij het zelf verzamelen en verwerken van kruiden is een dergelijke controle nauwelijks mogelijk. Wel kun je gevoelig aannemen dat kruiden die in de nabijheid staan van kern- of elektriciteitscentrales, vuilverbrandingsinstallaties, stortplaatsen, zware industrieën, intensief beteelde landbouwgronden, wegen, sloten en plassen, mogelijk vervuild zijn of in contact zijn gekomen met een overmaat van bestrijdingsmiddelen of meststoffen.

## *DROGEN VAN DE KRUIDEN*

Om de kruiden te beschermen tegen schimmels en andere verontreinigingen, moeten ze uitsluitend verzameld worden als ze niet nat of vochtig zijn. Het drogen van de kruiden dient bij voorkeur niet in een verwarmd vertrek te gebeuren. Ook mogen de kruiden niet in de zon drogen, omdat anders een deel van de werkzame stoffen verloren gaat.

Het beste is om de kruiden op een droge en schaduwrijke plaats in de buitenlucht op vloei-papier te drogen te leggen en regelmatig om te draaien. Ook kunnen de kruiden in kleine bosjes -ondersteboven- te drogen worden gehangen. Alleen wanneer het drogen in een natte periode plaatsvindt, zoals in de herfst het geval kan zijn, kan het drogen in een matig verwarmd vertrek plaatsvinden. Ten slotte kunnen de kruiden in bossen worden opgehangen, totdat ze door en door droog zijn.

## *HET BEWAREN VAN KRUIDEN*

Wortels moeten voor het drogen eerst goed schoongewassen worden en tevens worden ontdaan van vuil en slechte stukken. Daarna worden de wortels in kleine stukjes gesneden, waardoor de droogtijd minder lang is en de kans op schimmelvorming tot een minimum teruggebracht wordt. Na het drogen kunnen de kruiden en de wortels in potten worden opgeborgen, bijvoorbeeld in weckpotten, waarbij het belangrijk is dat deze goed sluiten en er dus geen stoffen aan de buitenlucht verloren kunnen gaan. Nog beter is het om potten te gebruiken die gemaakt zijn van groen of bruin gekleurd glas, omdat daarmee kwaliteitsverlies door inwerking van het licht grotendeels wordt voorkomen.

Verder is het belangrijk dat op elke voorraadpot direct een sticker wordt geplakt waarop de naam van het kruid staat aangegeven. Dat voorkomt vergissingen in een later stadium. In de meeste gevallen kan het kruid beter niet langer dan één jaar worden bewaard, omdat anders de werkzaamheid ervan te veel terugloopt. Het bewaren kan het beste gebeuren op een droge, niet te warme en in ieder geval vorstvrije plaats. Sterke geuren in de omgeving van de kruiden kunnen de kwaliteit ervan aantasten. Voorts is het goed om de kruiden van tijd tot tijd te controleren op bederf of op eventuele beestjes.

## *HET TOEPASSEN VAN KRUIDEN*

### *KRUIDENTHEE*

Stelregel bij het gebruik van kruidenthee is dat men minstens eenmaal per dag verse thee dient zetten en als het warm weer is zelfs meerdere keren. Dit laatste omdat de kwaliteit van de thee bij hogere omgevingstemperaturen sneller terugloopt. De thee moet, als deze eenmaal gemaakt is, altijd toegedekt worden of in een gesloten pot bewaard worden. Sommige mensen geven er de voorkeur aan om een kruidenmiddel slechts eenmaal per dag te gebruiken. Toch is het beter om meermalen per dag een beetje thee te gebruiken, dan de gehele dosis in één keer te consumeren.

Er zijn verschillende manieren om een thee te bereiden:

- **Maceraat:** de thee wordt gezet door met koud water een aftreksel te maken van de plant of onderdelen daarvan, en de thee dan enige tijd te laten trekken.

- **Infuus:** de thee wordt gezet door de kruiden met heet water te overgieten en enige tijd te laten trekken.
- **Decoct:** de thee wordt gezet door de kruiden enige tijd met het water mee te laten koken.

Bij een kruidenrecept staat de verhouding thee tot de hoeveelheid water aangegeven. Staat er bijvoorbeeld 4% kruiden, dan betekent dit dat men voor het zetten van de thee 4 gram kruiden dient te gebruiken op 100 cc (0,1 liter) *koud water*.

Wanneer een thee met heet water moet worden overgoten en vervolgens 20 minuten moet trekken, dan staat dit aangegeven als *infuus 20 minuten*. Dient de thee meegekookt te worden, dan staat dit bijvoorbeeld aangegeven als *decoct 10 minuten*.

Indien van deze regel wordt afgeweken, zoals een enkele keer het geval is bij recepten die zijn samengesteld uit verschillende kruiden, dan staat steeds duidelijk aangegeven hoeveel van de bepaalde kruiden dient te worden gebruikt in verhouding tot het water waarin de kruiden getrokken worden.

Veel theesoorten zijn tegenwoordig in handige theebuiltjes verpakt. Het voordeel van deze theebuiltjes is dat door de niet veranderende samenstelling en hoeveelheid van de kruiden, de kwaliteit bij gebruik constant is. Ook het gebruiksgemak en daarmee de doeltreffendheid van een kruidentherapie met theebuiltjes zijn hoog, terwijl op de verpakking nagenoeg altijd de juiste bereidingswijze staat aangegeven.

## *HET WARME AFTREKSEL*

Een medicinale kruidenthee kan het beste gemaakt worden in een stenen of een glazen theepot. Bij gebruik van een metalen theepot, bestaat de kans dat de werkzame stoffen in de kruiden met het metaal van de pot reageren, met een verlies van kwaliteit als gevolg. Bij het maken van een infuus worden de bloemen of de bladeren van het kruid grof gesneden. Per 1/4 liter water wordt circa 4 gram gedroogde kruiden toegevoegd, hetgeen overeenkomt met één volle theelepel of één dessertlepel verse kruiden. Het kokende water wordt over de kruiden gegoten, waarna de thee enkele minuten mag trekken. Voor verse kruiden kan hiervoor 3 tot 6 minuten worden aangehouden en bij gebruik van gedroogde kruiden 6 tot 12 minuten.

Als de thee wordt gezet van harde plantendelen, zoals wortel of schors, moet de grondstof eerst fijngesneden worden, gedurende circa 25 minuten zacht worden verwarmd en vervolgens enkele minuten worden gekookt. Andere theesoorten kunnen bereid worden door ze uitsluitend te overgieten met heet water en -zoals hiervoor aangegeven- enige tijd te laten trekken.

Veel theesoorten dienen niet meegekookt te worden in het water, omdat daarbij erg veel van de werkzame stoffen verloren gaat. Bij enkele theesoorten wordt soms geadviseerd om ze mee te koken, maar zonder kwaliteitsverlies kan men ze ook gewoon laten trekken, na overgieting met heet water. Wanneer voor het bereiden van de thee zaden of bloemen gebruikt worden, dienen deze eerst zo klein mogelijk gesneden te worden en daarna overgoten te worden met water, waarna men ze op de gebruikelijke manier laat trekken.

Na het trekken van de thee wordt deze gezeefd en wordt de theebrij eventueel uitgeknepen of uitgedrukt.

Aan de genoemde algemene bereidingswijzen hoeft men zich niet altijd te houden. Bij veel recepten in deze cursus staat aangegeven op welke manier de betreffende thee moet worden gemaakt. De hoeveelheid kruiden die daarbij staat aangegeven, is afgestemd op het maken van één kopje kruidenthee. Wanneer men in één keer voldoende thee voor drie kopjes tegelijk wil zetten, kan de in de recepten aangegeven hoeveelheid met drie vermenigvuldigd worden. Ook moet dan driemaal zoveel water gebruikt worden.

### *HET KOUDE AFTREKSEL*

Sommige kruiden, zoals maretak en kalmoes, lenen zich beter voor het maken van een koud aftreksel, vooral omdat bij het overgieten met heet water een aantal werkzame stoffen verloren gaat. Een koud kruidenaftreksel (maceraat) kun je op twee verschillende manieren maken. Bij de meest gehanteerde methode wordt de aangegeven hoeveelheid kruiden gedurende 8 tot 12 uren geweekt in koud water. Dit koude aftreksel wordt voor gebruik door voorzichtig opwarmen op drinktemperatuur gebracht.

Wanneer de thee in een thermoskan wordt meegenomen, dient de kan voor het vullen met ruim water te worden schoongespoeld. Het is beter om voor het reinigen geen afwasmiddelen te gebruiken, omdat een deel daarvan in de kan achter kan blijven en de werking van de thee negatief kan beïnvloeden.

## *ANDERE VERSCHIJNINGSVORMEN*

Werden de kruiden vroeger in hun oorspronkelijke vorm op recept voorgeschreven, tegenwoordig maakt men veel meer gebruik van kruidentincturen, aftreksels die meestal een hoog gehalte aan alcohol bevatten. Daarnaast zijn er sinds enige jaren ook kruidentabletten te koop, die bijzonder gemakkelijk zijn om mee te nemen.

De toepassing van kruidenthee staat de laatste jaren steeds minder in de belangstelling, vooral omdat het gebruik van kruidentincturen en -tabletten veel minder bewerkelijk is en daardoor gemakkelijker kan worden toegepast. Daarnaast is de kans op verontreiniging van het geneesmiddel veel geringer en gaat er tijdens het bereiden van het geneesmiddel doorgaans minder kwaliteit verloren dan bij het zetten van een thee.

Bij de toepassing van tincturen en kruidentabletten is men verzekerd van een nagenoeg constante kwaliteit. Daar komt nog bij dat tincturen en tabletten veel langer houdbaar zijn dan kruiden.

## *HET MAKEN VAN EEN TINCTUUR*

Bij een tinctuur wordt een aftreksel verkregen door het fijngehakte kruid gedurende enige dagen te laten trekken in een oplossing van alcohol. De duur van het trekken is per geneesmiddel verschillend. Tijdens deze periode wordt de massa regelmatig geschud en aan het einde van de procedure wordt de plantenbrij uitgeperst. Zowel de hoeveelheid kruiden als de hoeveelheid alcohol, alsmede de sterkte van de alcohol, wordt per product vastgesteld.

Voor eigen gebruik kan men een goede graanje-never gebruiken met een alcoholpercentage van



circa 40%. Vul een fles tot aan de hals losjes met kruiden en overgiet de kruiden met de jenever. Sluit de fles goed af en laat deze ongeveer drie weken staan op een plaats met een gemiddelde temperatuur van 20 graden Celsius. Schud de fles elke dag even. Giet de fles -als deze lang genoeg heeft gestaan- leeg en pers de kruidenbrij goed uit. Zeef de tinctuur en bewaar deze in een donkere fles op een koele plaats.

### *HET MAKEN VAN EEN MEDICINALE WIJN*

Op bijna identieke wijze kan een kruidenwijn (medicinale wijn) gemaakt worden. In plaats van graanjenever wordt in dat geval een goede biologische rode of witte wijn gebruikt. Ook nu blijven de kruiden circa drie weken in de wijn trekken, waarna ze worden afgegoten en uitgeknepen. Ook de gezeefde kruidenwijn kan in een goed afgesloten fles op een koele plaats bewaard worden.

### *KLEIN ZWEDENBITTER*

Maria Treben heeft een enorme reputatie opgebouwd als kruidengeneeskundige. Het meest bekend zijn haar Zweedse kruiden, die ook wel als Swedenkruiden, Swedenkruidenmengsel en met andere daarop lijkende benamingen in de handel worden gebracht. Dit kruidenmengsel verhoogt de weerstand sterk en kan tegen een groot aantal aandoeningen ingezet worden.

Ook bestaat er een alcoholische variant van, die Klein Zwedenbitter wordt genoemd. Deze Klein Zwedenbitter is bij drogisterijen te koop, maar kan ook zelf gemaakt worden. Tevens kunnen kant-en-klare pakketten met Zwedenkruiden gekocht worden, waaraan alleen nog jenever of brandewijn toegevoegd moet worden. Als ingrediënten worden gewoonlijk gebruikt: 10 gram Aloë

(dan wel Gentiaanwortel of Alsemwortel), 10 gram Engelwortel, 5 gram Driedistel, 10 gram Manna (sap van de Pluimes), 5 gram Mirre, 10 gram natuurlijke Kamfer, 10 gram Rabarberwortel, 0,2 gram Saffraan, 10 gram Senneblaadjes, 10 gram Venetiaanse triakel en 10 gram Geelwortel.

Deze kruiden worden in een grote fles gedaan en vervolgens met 1,5 liter graanjenever of brandewijn met 38-40% alcohol overgoten. Het geheel wordt dagelijks stevig geschud en blijft ten minste 14 dagen in een warme omgeving staan. Daarna wordt het sap door een lapje met watten gefilterd, waarna de kruidenbitter in kleine flessen afgevuld en in de koelkast bewaard kan worden. Naarmate het middel langer bewaard wordt, rijpt het verder en neemt de werkzaamheid ervan toe.

### *HET MAKEN VAN EEN KRUIDENSIROOP*

Kruidensiroopen kunnen op verschillende manieren gemaakt worden. Bij de meest toegepaste manier worden vier volle handen kruiden goed schoongemaakt en zeer fijn gemalen, bijvoorbeeld met een pureermixer of in een keukenmachine. Na aan de brij wat water toegevoegd te hebben, wordt het gemengd met 250 gram honing en 300 gram rietsuiker, waarna het geheel onder voortdurend roeren langzaam aan de kook wordt gebracht. Is na enige tijd een dikke brij ontstaan, dan kan de siroop voorzichtig in een fles of weckpot worden overgegoten en in de koelkast worden bewaard.

### *HET MAKEN VAN KRUIDENTABLETTEN*

Kruidentabletten worden gemaakt door de kruiden of wortelen zeer fijn in een vijzel te vermalen en daarvan tabletten te persen. In een aantal gevallen wordt daarbij een natuurlijk bindmiddel gebruikt of een natuurlijk conserveringsmiddel.

Mits ze droog en koel liggen, kunnen kruidentabletten gedurende langere tijd zonder noemenswaardig kwaliteitsverlies worden bewaard.

### *HET MAKEN VAN EEN PLANTENBRIJ OF -PAP*

Ter behandeling van huidzweren en -abcessen kan het soms raadzaam zijn een plantenbrij of -pap op de aangedane plaats aan te brengen. Een plantenbrij wordt gemaakt door de kruiden met een houten deegrol tot een brij te pletten. De brij wordt vervolgens op een linnen doek aangebracht en daarna op het aangedane lichaamsdeel gelegd, waarna het met een warme doek wordt afgedekt, eventueel met daarbovenop een laag watten.

Een plantenpap wordt gemaakt door een afkooksel van de te gebruiken kruiden met kokend water en lijnzaadmeel te vermengen, totdat een pap ontstaat. Deze pap wordt zo warm mogelijk op het zieke lichaamsdeel aangebracht en afgedekt met een linnen doek. Is de pap afgekoeld, dan kan men deze met behulp van hete stoom weer opwarmen.

### *WARME EN KOUDE KOMPRESSEN*

Bij het toepassen van een warme omslag (kompres) worden verse of gedroogde kruiden in een afgedekte zeef boven een pan met kokend water verhit. Als de gestoomde kruiden ingeweekt en nat zijn worden ze in een geweven doek op het aangedane lichaamsdeel gelegd. Daaroverheen komt een windsel of een wollen doek om verschuiven te voorkomen. Zo'n omslag laat men enkele uren of een hele nacht op zijn plaats zitten.

Ook koude kompressen kunnen toegepast worden, waarbij in een geweven doek koud geweekte kruiden op de aangedane plaats worden aangebracht.

De kruiden kunnen ook in verbandgaas worden gevouwen, waarna men het geheel op zijn plaats houdt door het af te dekken met een doek of met behulp van een pleister. Daarbij wordt het kompres bevochtigd met een oplossing van de tinctuur, die verdund is met water.

Een andere manier om kruiden toe te passen, is door ze in een doek te leggen en het geheel als hoofdkussen te gebruiken. Deze methode is niet alleen geschikt voor gebruik bij patiënten die het bed moeten houden; men kan haar ook tijdens de nachtrust toepassen en ze is dan zeer werkzaam.

### *HET MAKEN VAN KRUIDENZALF*

Om zelf een kruidenzalf te maken, maak je circa 100 gram van de te gebruiken kruiden of het kruidenmengsel zeer fijn. Roer het kruidenmengsel vervolgens door sterk verhit varkens- of schapevet. Wanneer je bezwaar hebt tegen het gebruik van dierlijk vet, kun je een goede kwaliteit plantaardige margarine gebruiken. Haal daarna de pan van het vuur, dek deze af en laat hem ten minste twaalf uur staan. Warm ten slotte het geheel weer op totdat de massa vloeibaar wordt. Zeef de zalf door een linnen doek en giet de zalf als deze nog warm is, in potjes.

### *HET MAKEN VAN KRUIDENOLIE*

Om een kruidenolie te maken, doe je de voorgeschreven kruiden losjes tot aan de hals in een fles en giet je er tot circa 3 cm boven de kruiden koudgeperste olijfolie op. Laat het geheel daarna circa drie weken in een warme omgeving of in de zon staan en schud dagelijks. Na drie weken kan de olie worden afgezeefd en in kleine flesjes worden gedaan, die in de koelkast kunnen worden bewaard.

## *HET TOTALE KRUIDENBAD*

Soms kan het noodzakelijk zijn om kruiden toe te passen bij het baden. Daarvoor kan een totaal kruidenbad worden toegepast of een kruidenzitbad. Voor beide soorten baden zijn weer aparte recepten.

Voor een totaal kruidenbad doe je 6 tot 8 liter kruiden bij elkaar (dat is ongeveer één emmer vol losjes op elkaar liggende kruiden). Of je neemt 200 tot 250 gram gedroogde kruiden.

De kruiden moeten dan zo'n twaalf uur trekken op koud water. Hierna worden ze uit het water gezeefd en geperst. Het aftreksel wordt opgewarmd en aan het water van een volgelopen ligbad toegevoegd. Hierin dient zo'n 10 tot 20 minuten gebaad te worden.

Belangrijk is het om na het baden de huid niet af te drogen, maar een badjas aan te trekken of een badlaken om te slaan en gedurende 1 uur rustend uit te wasemen. Daardoor wordt in veel gevallen niet alleen een goede inwerking bereikt, maar kan de huid zich ook goed reinigen.

## *HET KRUIDENZITBAD*

Bij het kruidenzitbad wordt slechts een deel van het lichaam in het bad ondergedompeld. Het beste is het om het bovenlichaam vanaf de navel buiten het water te houden. Een kruidenzitbad wordt op dezelfde manier gemaakt als een totaal kruidenbad, maar dan met de helft van de kruiden. Ook neemt men maar half zoveel koud water om de kruiden in te laten trekken.

Een kruidenzitbad kan het beste 10 tot 15 minuten duren. Daarna wordt het onderlichaam korte

tijd met koud water afgespoeld en kan men de huid met een badhanddoek afdrogen.

### *HET KRUIDENVOETBAD*

Voor het maken van een kruidenvoetbad worden de kruiden -circa twee handen vol- in een wasbakje met heet water overgoten. Dit mengsel moet zo'n 5 tot 10 minuten trekken. Daarna kan men gedurende 10 tot 15 minuten de voeten en eventueel ook de onderbenen in het water steken. Na het baden worden de voeten en de onderbenen vanaf de knie met koud water begoten of afgewassen, waarna men ze kan afdrogen. Het badwater kan daarna nog maximaal twee keer worden opgewarmd en gebruikt worden.

### *THEE, TINCTUUR OF TABLETTEN*

Bij de keuze voor thee, tinctuur, tabletten of een andere orale toedieningsvorm, gaat het er niet alleen om wat het meeste effect zal hebben. Ook het gemak spreekt een woordje mee. Sommige patiënten zijn niet bereid of in staat om driemaal daags een thee te zetten en maken liever gebruik van een tinctuur. Dan is die natuurlijk aangewezen. Anderzijds is uit de praktijk bekend dat bij de behandeling van sommige aandoeningen het wel degelijk uitmaakt of men een thee dan wel een tinctuur gebruikt. Natuurlijk spreekt de persoonlijke voorkeur van de kruidengeneeskundige een rol; deze zal een toedieningsvorm kiezen waar hij of zij de beste ervaringen mee heeft.

Bij de bespreking van de voor te schrijven middelen wordt aangegeven met welke toepassingsvorm(en) over het algemeen de beste resultaten bereikt worden. Staat er niets aangegeven, dan kan men zowel van een thee als van een tinctuur goede resultaten verwachten. Heeft

men betere ervaringen met het gebruik van een thee, dan staat het recept hiervan aangegeven. Indien noodzakelijk, kan een tinctuur in zo'n geval als goede tweede therapeutische mogelijkheid gekozen worden. Welke verschijningsvorm het beste kan worden toegepast, zal uiteindelijk toch een keuze zijn die de kruidengeneeskundige aan de hand van de eigen ervaring maakt.

Vanwege het grote aantal complexmiddelen dat in de handel is, en de verschuivingen die voortdurend in het assortiment plaatshebben, zijn deze niet onder een handelsnaam in deze cursus opgenomen. Ook zijn geen recepturen vermeld van complexen, aangezien deze tegenwoordig nauwelijks meer worden toegepast.

### *DE DOSERING VAN GENEESKRUIDEN*

Bij het gebruik van **thee** kan in de meeste gevallen worden volstaan met het 2 tot 3 x daags drinken van een kopje thee. De thee dient bij voorkeur op lichaamstemperatuur te zijn. Om ervoor te zorgen dat de thee zo zuiver mogelijk is, kan deze desgewenst getrokken worden in mineraalwater of Spa blauw. Kinderen van 0 tot 5 jaar geeft men 1/4 deel van de hoeveelheid thee te drinken, kinderen van 5 tot 10 jaar de helft en kinderen boven 10 jaar krijgen dezelfde hoeveelheid als volwassenen.

**Tinctuur** kan men, volgens de op de verpakking aangegeven dosering, innemen met wat water op kamertemperatuur of eventueel Spa blauw. Staat geen dosering aangegeven, dan kan aan volwassenen 2 tot 3 x daags 10 tot 20 druppels voorgeschreven worden. Het beste kan het middel even onder de tong gehouden worden en vervolgens worden doorgeslikt. Kinderen tot 1 jaar geeft men

1/10 deel van de dosis, kinderen van 2 jaar 2/10 deel en zo verder. Vanaf 10 jaar kan men normaal gesproken de dosis voor volwassenen geven. Voor kleine kinderen kan men de tinctuur in wat vruchtensap oplossen.

Bij gebruik van **kruidentabletten** kan men 2 tot 3 x daags 1 tot 2 tabletten opzuigen of fijnkauwen en vervolgens met wat water wegslikken. Kinderen geeft men van 1 tot 5 jaar 1/2 tablet, van 5 tot 10 jaar 1 tablet en daarboven 1 tot 2 tabletten.

Wanneer een **kruidenwijn** wordt voorgeschreven, dient de patiënt daarvan elke dag een paar slokjes te nemen, maar niet meer dan één klein wijnglas per keer.

Gaat het om **Klein Zwedenbitter**, dan kan men daarvan 3 x daags 1 theelepel opgelost in wat water innemen. Wordt het middel als kompres toegepast, dan kan men watten doordrenken met de vloeistof en op de pijnlijke plaats leggen. Daaromheen een verband of doek aanbrengen en vier uur laten zitten. Bij een geïrriteerde huid de procedure enigszins verkorten.

Kruidenwijn en het Klein Zwedenbitter zijn niet geschikt voor kinderen, maar thee en tinctuur kunnen wel uitstekend aan hen worden voorgeschreven.

Bij de behandeling van acute aandoeningen mag men van een kruidengeneesmiddel elk uur een dosis innemen. Geneesmiddelen dienen bij voorkeur ten minste een half uur voor de maaltijd te worden ingenomen. Ook is het aan te raden om niet eerder dan een uur na het innemen iets



te eten of te drinken. In acute gevallen kunnen kruidengeneeskundige geneesmiddelen vaker, bijvoorbeeld om het uur, worden ingenomen.

### *LEEF- EN VOEDINGSGEWOONTEN*

De leef- en voedingsgewoonten van een patiënt hebben in de meeste gevallen een aanzienlijke invloed op zijn of haar gezondheid en dus ook op de genezing. Soms is het leef- of voedingspatroon van een patiënt van dien aard, dat daarmee een ziekte opgewekt of in stand gehouden wordt. Ook kan een bepaalde levenswijze de werking van de geneesmiddelen negatief beïnvloeden. Afgezien daarvan dient men een half uur voor tot een half uur na het innemen van het middel niets te drinken of te eten.

Roken, alsmede het drinken van alcohol, gewone koffie en gewone thee kunnen de werking van kruidengeneeskundige preparaten negatief beïnvloeden. In plaats van gewone koffie kan granenkoffie of cichoreikoffie worden gedronken, of Koffie Hag. Andere cafeïnevrije koffiesoorten zijn niet geschikt, omdat deze, door de manier waarop de cafeïne eruit is verwijderd, schadelijke reststoffen kunnen bevatten.

### *BENAMINGEN IN HET LATIJN*

Kruidengeneeskundige geneesmiddelen worden in de praktijk op twee verschillende manieren aangegeven: in het Nederlands en in het Latijn. Een nadeel van het gebruik van de Nederlandse namen is dat aan een bepaalde plant soms verschillende (in een enkel geval zelfs vijf of meer) namen gegeven zijn. Het vermelden van al deze namen vergt onnodig veel ruimte en maakt de kans op vergissingen groter.

Bij het wetenschappelijk onderzoek naar, en ook steeds vaker bij de toepassing van kruidengeneeskundige middelen, wordt de Latijnse benaming gehanteerd. Een voordeel is dat van nagenoeg elke plant slechts één Latijnse benaming bestaat. Daarnaast zal in de moderne kruidengeneeskunde steeds vaker Latijn gebruikt worden om plantaardige geneesmiddelen aan te duiden. Om die reden is in deze cursus ook voor het gebruik van de Latijnse benamingen gekozen.

### ***BEWAREN VAN GENEESMIDDELEN***

Op welke manier kruiden en kruidentabletten het beste bewaard kunnen worden, heb je enkele pagina's hiervoor al kunnen lezen. Vloeibare geneesmiddelen worden bij voorkeur bewaard op een donkere en koele plaats. Daarbij dient er wel op gelet te worden dat het middel niet kan bevriezen, omdat anders de werking ervan beslist sterk achteruitgaat. De verpakking kan het beste rechtop staan. Ook moet ervoor opgepast worden dat de middelen niet opgeborgen worden in de nabijheid van sterk ruikende stoffen, want ook hierdoor kan de werkzaamheid van een geneesmiddel achteruitgaan.

Tincturen en glycerine-maceraten kunnen na enige tijd te hebben gestaan, troebel worden. Over het algemeen gaat de werking van het middel hierdoor niet achteruit en verdwijnt de troebeling nadat het middel enige tijd geschud is. Overigens verdient het in alle gevallen aanbeveling om een geneesmiddel voor het gebruik steeds enkele malen stevig te schudden.

### ***GEVAREN BIJ HET INNEMEN***

Kruidengeneeskundige middelen kunnen in een aantal gevallen chemische geneesmiddelen niet

vervangen. Het is daarom niet aan te raden om bij een kruidengeneeskundige behandeling het bestaande gebruik van chemische geneesmiddelen plotseling te staken. In veel gevallen hebben de verschillende geneesmiddelen geen negatieve invloed op elkaar. Wanneer dit wel het geval is, staat dit in deze cursus aangegeven.

Een aantal kruidengeneeskundige middelen kan bij inname een gevaar opleveren vanwege de giftigheid. Een lijst van deze middelen staat achterin deze cursus afgedrukt.

Sommige mensen zijn gevoelig voor bepaalde stoffen die in natuurlijke geneesmiddelen voor kunnen komen. Dit kan onder andere het geval zijn met Arnica, wat zelfs tot flauwvallen aanleiding kan geven. Andere middelen kunnen een verkleuring van de ontlasting of de urine teweegbrengen, hetgeen echter in alle gevallen van tijdelijke aard is.

### *GENEESMIDDELGEBRUIK, ZWANGERSCHAP EN LACTATIE*

Tijdens de zwangerschap dient men met het voorschrijven en gebruiken van alle geneesmiddelen zeer terughoudend te zijn. In de meeste gevallen bestaan er geen directe gevaren, maar helemaal zeker is dit nooit. Van een aantal kruidengeneeskundige geneesmiddelen is overigens bekend dat ze mogelijk het ongeboren kind kunnen schaden. Laxerende en vochtafdrijvende middelen mogen tijdens de zwangerschap nooit ingenomen worden, omdat deze een miskraam of een vroeggeboorte tot gevolg kunnen hebben.

Ook tijdens de periode waarin borstvoeding gegeven wordt (lactatieperiode), dient men voorzich-

tig te zijn met het gebruik van geneesmiddelen. Werkzame stoffen ervan komen doorgaans in de moedermelk terecht en hebben daardoor invloed op de gezondheid van de zuigeling. Dat betekent overigens ook dat -met de nodige voorzichtigheid- een geneesmiddel via de moedermelk aan de zuigeling gegeven kan worden. Dan moet de moeder het betreffende middel dus ook zelf innemen.

Een lijst van kruidengeneeskundige middelen die bij inname tijdens de zwangerschap een mogelijk gevaar opleveren, staat achterin deze cursus afgedrukt.

## *HET HOOFD*

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan ziekten en ongemakken die aan en in het hoofd kunnen optreden. In tegenstelling tot het vorige lessenspakket geven we bij de betreffende geneesmiddelen niet meer zo uitgebreid de bereidingswijze aan.

## *HOOFDPIJN*

Hoofdpijn (cefalalgie) is geen ziekte op zich, maar een symptoom. Het is moeilijk na te gaan hoeveel mensen aan hoofdpijn lijden, vooral omdat de meesten zichzelf behandelen met behulp van pijnstillers en zich daardoor onttrekken aan de waarneming van artsen en therapeuten.

Het grootste deel van de hoofdpijnpatiënten werkt gewoon door; de prestaties en ook het levensgeluk gaan door de hoofdpijnklachten echter toch wel ernstig achteruit.

## *HOOFDPIJN IN SOORTEN*

In dit hoofdstuk zullen wij verschillende vormen van hoofdpijn behandelen: hoofdpijn van onbekende oorsprong, door oogstoornissen, als gevolg van bloeddrukafwijkingen en door spijsverteringsstoornissen. Ook de door verkoudheid en psychische spanning veroorzaakte hoofdpijnen komen aan bod. Eenzijdige hoofdpijn (migraine) behandelen we in een apart hoofdstuk van dit les-pakket les.

## *OORZAKEN VAN HOOFDPIJN*

Medici zijn al eeuwenlang op zoek naar de oorzaken van hoofdpijn. De laatste jaren is in dit onderzoek weliswaar behoorlijk gevorderd, maar een groot aantal vragen is nog steeds onbeantwoord gebleven en zal ook in de nabije toekomst niet geheel beantwoord kunnen worden. De matige uitkomsten van het hoofdpijnonderzoek worden vooral veroorzaakt door de enorme diversiteit waarin hoofdpijn zich kan manifesteren.

Aandoeningen van de lever, de nieren, de maag en de darmen, bloeddrukafwijkingen, in het verleden meegemaakte ongevallen, allemaal kunnen het oorzaken zijn van hoofdpijnklachten.

Voordat hoofdpijnklachten behandeld worden, dient -zo mogelijk- de oorzaak gevonden te worden. Daarom is het noodzakelijk naar het leef- en voedingspatroon van de patiënt te vragen, aangezien ook hierin de oorzaak van de hoofdpijnklachten kan liggen. Het gebruik van genotsmiddelen, zoals alcohol, tabak en koffie, of een slechte ventilatie in huis kan de oorzaak zijn van steeds terugkerende hoofdpijnklachten. In veel gevallen zien we ook een duidelijk verband tussen een scheefstand van de wervels en de tus-

senwervelschijven en hoofdpijn. In een dergelijk geval is het raadzaam dat de patiënt zich onder behandeling laat stellen van een podo-orthesioloog, die door middel van manipulatie en inlegzooltjes in de schoenen de stand van de ruggenwervels zo veel mogelijk kan corrigeren.

Spanningen in het dagelijks leven, in het huisgezin of op het werk, ergernis, opgekropte woede en stress zijn mede veroorzakers van -vaak langdurige- hoofdpijn.

Ook een aantal chemische geneesmiddelen veroorzaakt hoofdpijn, bijvoorbeeld als ze vaatvernauwend of -verwijdend werken. Hoe vreemd het ook mag klinken, wanneer sommige pijnstillers dag in dag uit gebruikt worden, kunnen ze juist pijnklachten gaan veroorzaken.

Wanneer de oorzaak van hoofdpijn niet vastgesteld kan worden en de klachten alleen af en toe optreden, kan aan de patiënt een kopje koffie gegeven worden, waaraan wat **Citrus limonum** (Citroensap) is toegevoegd. Cafeïne heeft, mits men er niet te veel van gebruikt, in een aantal gevallen een positieve invloed bij de behandeling van hoofdpijn.

Verder kunnen worden toegepast:

**Viola tricolor** (Driekleurig-viooltjebloesem): 4% decoct 3 minuten, 2 kopjes per dag tussen de maaltijden in.

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem): 2 grote theelepels 20 tot 30 minuten infuus, 1 tot 3 x per dag gedurende enkele weken tot maanden. Dit geneesmiddel kan ook in capsules worden ingenomen.

Bij plotseling optredende ernstige hoofdpijn kan **Mentha piperita** (Pepermintblad) worden gebruikt: 2 tot 3 theelepels kruid per kopje infuus gedurende enkele minuten (steeds vers bereid), meerdere kopjes per dag. Ook kan men wat druppels tinctuur in een beker lauw water doen, een grote zakdoek in het vocht dopen, uitwringen en vervolgens op het voorhoofd leggen. In sommige gevallen is het goed om daaroverheen een linnen doek te leggen en deze stevig aan te trekken. Het kan raadzaam zijn om daarbij gedurende ten minste een half uur rust te nemen.

**Verbena officinalis** (IJzerhardblad): 1 eetlepel op 1/4 liter water, daarna koken gedurende korte tijd en dan nog 10 minuten laten trekken. Vervolgens zeven en 2 x daags 1 kopje drinken. Thee van verbena kan vooral goed worden gebruikt wanneer de hoofdpijn martelend van aard is.

Bij zware hoofdpijn kan in de kruidenthee 2 tot 3 x per dag 1 eetlepel **Klein Zwedenbitter** worden ingenomen. Het beste effect wordt daarbij verkregen indien het mengsel een half uur voor en een half uur na de maaltijd wordt ingenomen. Ook kunnen het voorhoofd en de slapen met **calendulazalf** (goudsbloemzalf) worden ingesmeerd, waarna een plukje watten of een stukje celstof doordruppeld met Klein Zwedenbitter, op de pijnlijke plaats van het hoofd wordt gelegd. Het kompres wordt vervolgens bevestigd met een linnen doek of een verband, waarna het 2 tot 4 uur moet inwerken.

### **OOGHOOFDPIJN**

Als gevolg van storingen van het gezichtsvermogen kan hoofdpijn ontstaan. Het kan zijn dat men een bril moet dragen of dat de sterkte van

de bril of de contactlenzen niet goed is afgestemd op de oogafwijking. Fel licht en flikkeren van het licht, zoals bij de tv en het computerbeeldscherm, kunnen eveneens hoofdpijn veroorzaken, evenals tl-verlichting, een lichtbron die (voor het oog onzichtbaar) eveneens voortdurend knippert.

Ter behandeling van door de ogen veroorzaakte hoofdpijn kan men op de ogen een kompres leggen waarop wat verdund **Klein Zwedenbitter** is gedruppeld.

Daarnaast kun je toepassen: **Arnica montana** (Valkruidbloesem): 3 x daags 15 druppels van de alcoholische tinctuur. Sommige patiënten vertonen allergische verschijnselen bij het innemen van arnica, zodat voorzichtigheid bij de toediening geboden is.

### ***HOOFDPIJN EN BLOEDDRUKAFWIJKINGEN***

Vooraf door te hoge bloeddruk, maar een enkele maal ook door te lage bloeddruk, kunnen matige tot zeer ernstige hoofdpijnklachten ontstaan. In de eerste plaats is het belangrijk de oorzaak van de te hoge of te lage bloeddruk op te sporen en deze, voor zover mogelijk, te verhelpen of te verminderen. Bij hoge bloeddruk spelen stress, overgewicht, een verkeerd voedingspatroon en te weinig beweging vaak een belangrijke rol. De therapie zal vooral afgestemd moeten zijn op betere leef- en voedingsgewoonten.

Daarnaast kunnen onder andere de volgende geneesmiddelen worden gegeven:

**Arnica montana** (Valkruidbloesem), waarvan het gebruik bij ooghoofdpijn staat aangegeven.



**Ruta graveolens** (Wijnruitblad): 3 tot 4 theelepels per kopje warm infuus, 2 kopjes per dag. Tijdens de zwangerschap dient men dit middel bij voorkeur niet te gebruiken.

**Rosmarinus officinalis** (Rozemarijnblad): 1,5 gram rozemarijnblad per kopje thee als warm infuus, meerdere kopjes per dag. Tijdens de zwangerschap dient dit geneesmiddel niet ingenomen te worden.

Bij een te lage bloeddruk dient de behandeling meestal langdurig te zijn. Hiervoor kun je 100 gram natuurlijke honing mengen met 100 gram **Trigonella foenum-graecum** (gemalen Fene-griekzaad). Aan het mengsel wordt zoveel zoete wijn toegevoegd dat een slappe pasta ontstaat. Daarvan neemt men voor elke maaltijd 1 eetlepel. Dit middel dient gedurende langere tijd, enkele weken tot maanden, te worden ingenomen.

### *HOOFDPIJN DOOR SPIJSVERTERINGS- STOORNISSEN*

Spijsverteringsstoornissen en een bedorven maag kunnen nog weleens de aanleiding vormen voor heftige hoofdpijn. In dat geval helpt 1 lepelkje **Klein Zwedenbitter** op 1/2 glas water vaak uitstekend, maar beter is het om ervoor te zorgen in het vervolg niet meer zo ongezond te eten. Ook wanneer een darminfectie of een buikgriep aan de hoofdpijn ten grondslag ligt, kan deze remedie met succes toegepast worden.

Een andere oude en wat in onbruik geraakte remedie is het kauwen van **Juniperus communis** (Jeneverbes). Heeft de patiënt een gevoelige maag, dan is het beter om van de jeneverbessen een thee te zetten: 0,5 tot 2 gram gekneusde

jeneverbessen per kopje, 15 minuten infuus, waarvan men 1 kopje een kwartier voor de maaltijd drinkt.

Wordt de buikpijn veroorzaakt door ernstige winderigheid of opzwellen van de buik, dan kan gebruikgemaakt worden van:

**Anethum graveolens** (Dillezaad): 5% infuus 60 minuten, 3 kopjes per dag.

**Vitex agnus-castus** (Kuisboomvrucht): 5% infuus 20 tot 25 minuten, 2 tot 3 kopjes per dag.

Wordt de winderigheid veroorzaakt door een slechte leverfunctie of leverontsteking, dan kan voorgeschreven worden:

**Parnassia palustris** (Parnaskruid): 2% decoct 5 minuten, 3 kopjes per dag.

Wordt de hoofdpijn veroorzaakt door een acute of chronische spijsverteringsstoornis, dan kunnen gebruikt worden:

**Angelica sylvestris** (Engelwortel): 3% infuus 25 minuten, 2 kopjes per dag tussen de maaltijden.

**Ocimum basilicum** (Basilicumblad en -stengeltop): 4% infuus 15 minuten, 3 kopjes per dag.

**Citrus vulgaris** (Oranjeappel): 4% infuus 20 minuten, 2 kopjes per dag.

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantelblad): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag.

Wanneer de hoofdpijn in combinatie met een gestoorde spijsvertering langere tijd blijft bestaan, kan het goed zijn het volgende recept toe te passen:

Op 1 liter zoete wijn wordt gedurende 6 dagen een mengsel getrokken van 20 gram **Gentiana lutea** (Gentiaanwortel), 10 gram **Menyanthes trifoliata** (Waterdrieblad) en 30 gram **Matri-caria chamomilla** (Kamillebloesem). Voor elke maaltijd drinkt men van de afgezeefde kruiden-wijn 1 klein wijnglas.

### *VERGIFTIGINGSHOOFDPIJN*

Als gevolg van een verkeerd voedingspatroon, onmatig alcoholgebruik of door te veel roken kunnen vergiftigingsverschijnselen ontstaan, die zich onder andere uiten in hoofdpijn. Eerst dienen deze oorzaken te worden aangepakt. Daarnaast kan men de volgende middelen inzetten:

**Rosa centifolia** (Provence-rozenblaadjes): 1 volle theelepel per kopje, korte tijd laten trekken, 2 kopjes per dag.

**Hypericum perforatum** (St. janskruid): 1 theelepel kruid op 1 kopje water, 5 minuten infuus, 's morgens op de nuchtere maag en 's avonds voor het slapengaan 1 kopje drinken.

**Calendula officinalis** (Goudsbloembloesem): 1 tot 2 theelepels per kopje, 5 tot 10 minuten infuus, 4 kopjes per dag. Niet gebruiken bij de behandeling van een kater.

**Cichorium intybus** (Cichoreiwortel): 1 volle theelepel per kopje water, decoct 5 minuten, meerdere kopjes per dag.

## *HOOFDPIJN EN VERKOUDHEID*

De therapie bij de behandeling van hoofdpijn als gevolg van verkoudheid is tweeledig. Enerzijds behandelen we de patiënt met kruidenthee, anderzijds kun je door het geven van een inhalatie-kruidenbad de bovenste luchtwegen wat meer vrijmaken en daardoor de aanleiding voor de hoofdpijn verminderen.

Een stoombadje maken we van 50 gram **Eucalyptus globulus** (Eucalyptusblad), 30 gram **Mentha piperita** (Pepermuntblad) en 30 gram **Euphrasia officinalis** (Ogentroost) op 1 tot 1,5 liter water. Een dergelijk stoombad kan men 3 tot 5 x daags aanwenden.

Voor inwendige toepassing bij verkoudheids- hoofdpijn kunnen voorgeschreven worden:

**Euphrasia officinalis** (Ogentroost): 3% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag, eventueel met citroensap of honing.

**Thymus serpyllum** (Wilde tijm): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag, eventueel met citroensap of honing.

**Sambucus nigra** (Vlierbloesem): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag, eventueel met citroensap of honing.

**Vitis vinifera** (gedroogde Wijndruiven): 50 gram druiven 10 minuten koken in 1/4 liter water en voor het slapengaan de vloeistof warm opdrinken.

## *SPANNINGSHOOFDPIJN*

Nog meer dan bij andere oorzaken van hoofdpijn geldt bij spanningshoofdpijn dat de behandeling

alleen zin heeft wanneer de oorzaken worden weggenomen. In veel gevallen betekent dit voor de patiënt dat hij het roer om zal moeten gooien en een belangrijke verandering moet aanbrengen in het leef- en werkpatroon. Rust, beweging, ontspanning, vooral in de frisse lucht, zijn belangrijke ingrediënten bij de behandeling van spanningshoofdpijn.

Ter bestrijding van spanningshoofdpijn kan een groot aantal kruidengeneeskundige middelen aangewend worden. De belangrijkste hiervan zijn:

**Lavandula officinalis** (Lavendel): 1 volle theelepel op 1 kopje water, 2 tot 3 minuten infuus en hiervan zo nodig een kopje drinken. De thee niet te warm drinken.

**Melilotus officinalis** (Akkerhoningklaver): 1 tot 2 theelepels kruid op 1/4 liter kokend water, 10 minuten infuus en hiervan 2 tot 3 kopjes per dag drinken.

**Melissa officinalis** (Citroenmelisse): 1 theelepel op 1 kopje water, 15 minuten infuus en hiervan maximaal 3 kopjes per dag drinken.

**Primula veris** (Sleutelbloem): 2% decoct 10 minuten, 3 kopjes per dag.

**Valeriana officinalis** (Valeriaanwortel): 1 tot 2 theelepels fijngesneden wortel op 1 kopje koud water gedurende 8 uur laten trekken. Vervolgens op drinktemperatuur brengen en opdrinken.

Voor de uitwendige behandeling van spanningshoofdpijn kun je toepassen:

**Eucalyptus globulus** (Eucalyptusblad): 2 druppels eucalyptusolie op 1 liter kokend water druppelen en de patiënt de damp hiervan laten inademen.

Van de eucalyptus kun je ook de alcoholische tinctuur gebruiken, die op het voorhoofd en de slapen wordt ingemasseed.

Een ander beproefd uitwendig medicijn tegen spanningshoofdpijn verschaft ons de **Solanum tuberosum** (Aardappel). Er worden rauwe aardappelschijfjes op het voorhoofd gelegd, die steeds vervangen worden zodra de koelende werking ervan vermindert.

Wanneer spanningshoofdpijn steeds terugkomt, kan gebruikgemaakt worden van het volgende recept van Barbara en Peter Theiss:

Op 1 liter water 15 tot 30 minuten infuus 15 gram **Crataegus oxyacantha** (Meidoornbloesem en -blad), 10 gram **Hibiscus sabdariffa** (Hibiscusbloesem), 5 gram **Ilex paraguariensis** (Mateeblad), 20 gram **Imperatoria ostruthium** (Meesterwortel), 2 gram **Panax ginseng** (Ginsengwortel), 15 gram **Rosa canina** (Rozenbottels met zaden), 13 gram **Rosmarinus officinalis** (Rozemarijnblad), 15 gram **Turnera aphrodisiaca** (Damiaanblad) en 5 gram **Zingiber officinale** (Gemberwortelstok). Per dag kan men van deze thee 2 tot 3 kopjes drinken, gedurende langere tijd.

## *MIGRAINE*

Wat voor hoofdpijn geldt, geldt doorgaans ook voor migraine: een slecht voedingspatroon, te weinig beweging, te veel stress of persoonlijke moeilijkheden kunnen de aanleiding ervan vormen. Migraine is een bepaalde vorm van hoofdpijn die zich beperkt tot één zijde van de schedel. Vaak treden de aanvallen bij vlagen op. Deze worden veroorzaakt door afwijkingen in de zenuwen van de bloedvatwanden en door andere stoornissen van het vegetatieve zenuwstelsel.

De oorzaak van migraine is nog steeds niet helemaal bekend. Vaak gaan de pijnen gepaard met misselijkheid en in een enkel geval braakt de patiënt ook inderdaad. Voor of tijdens een aanval ziet men zwarte vlekken, puntjes of flikkeringen, maar ook kunnen, voordat een aanval begint, gezichts- en gehoorstoornissen optreden.

Van bepaalde voedingsmiddelen is bekend dat ze migraineaanvallen kunnen uitlokken, zoals cacao, chocolade, kaas en vette vis. Het is belangrijk dat de patiënt zelf nagaat welke voedingsmiddelen een aanval provoceren. Ook van koffie, thee, alcohol en tabak is bekend dat ze een migraineaanval kunnen veroorzaken.

Ter voorkoming van migraine kan men dagelijks neusklanken zingen of zoemen. Men zoemt of zingt de 'M', de 'N' en de 'NG', die men zo lang mogelijk in het hoofd laat naklinken.

Ter behandeling van migraine staat ons in de kruidengeneeskunde een groot aantal verschillende planten ter beschikking. Welke remedie voor een bepaalde patiënt de beste is, zal proefondervindelijk moeten worden vastgesteld.

Een uitstekende therapie ter behandeling van een acute ernstige migraineaanval is het voetbad:

1 kopje **Rosmarinus officinalis** (Rozemarijnblad) wordt met 1 tot 2 liter heet water overgoten, waarna dit enkele minuten moet trekken. Vervolgens wordt zoveel water aan het aftreksel toegevoegd dat de enkels nog juist onder water komen. Hierin baadt de patiënt circa 10 minuten, waarna deze de voeten heel even onderdompelt in een bakje met ijskoud water. Dit wisselbad kan herhaald worden.

Voor inwendig gebruik kun je een keuze maken uit:

**Achillea millefolium** (Duizendblad): 1 volle theelepel per kopje, 1/2 minuut infuus, zeven en zeer heet met kleine slokjes opdrinken.

**Lavandula officinalis** (Lavendelbloesem): 5% infuus gedurende enkele minuten, meermalen per dag een kopje drinken.

**Lonicera caprifolium** (Kamperfoeliebloesem): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag.

**Primula veris** (Sleutelbloemwortel): 1 volle theelepel per kopje, 1/2 minuut infuus, zeven en met kleine slokjes zeer warm drinken, maximaal 2 x daags.

**Rosmarinus officinalis** (Rozemarijnblad en -bloesem): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag.

**Veronica officinalis** (Ereprijs): 6% infuus 15 minuten, 3 kopjes per dag.



## *MIGRAINE DOOR SPIJSVERTERINGS- STOORNISSEN*

Evenals hoofdpijn kan ook een migraineaanval uitgelokt worden door een gestoorde spijsvertering of hiermee op enige manier in verband staan. In een dergelijk geval kun je een keuze maken uit:

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantelblad): 6% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag.

**Agrimonia eupatoria** (Leverkruid): 5% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag.

**Anethum graveolens** (Dillezaad): 6% infuus 2 uur, 3 kopjes per dag.

**Salvia officinalis** (Salieblad): 4% infuus 20 minuten, 3 kopjes per dag. Niet gebruiken bij volbloedigheid.

**Salvia pratensis** (Veldsalieblad): 5% decoct 5 minuten, 3 kopjes per dag. Niet gebruiken bij volbloedigheid, tijdens de zwangerschap en indien er sprake is van ontstekingen.

## *NERVEUZE MIGRAINE*

Wanneer de migraine een duidelijk nerveuze achtergrond heeft, kan gebruikgemaakt worden van de volgende geneeskruiden:

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem): 2% infuus 15 minuten, 3 kopjes per dag.

**Origanum vulgare** (Marjolein): 3% infuus 15 minuten, 2 tot 3 kopjes per dag.

**Punica granatum** (Granaatboomblad): 3% infuus 15 minuten, 3 kopjes per dag.

## OORAANDOENINGEN

Ooraandoeningen behoren in sommige gevallen tot de gemakkelijkst en in andere gevallen weer tot de moeilijkst te behandelen aandoeningen. Sommige mensen hebben niet of nauwelijks oorpijn en oorontsteking, anderen hebben er meerdere keren per jaar last van.

Ziekten van het gehoororgaan kun je in twee categorieën opdelen: acute en chronische aandoeningen.

Acute aandoeningen worden vaak veroorzaakt door kouvatten als gevolg van een verminderd weerstandsvermogen. De slechtere weerstand wordt op zijn beurt veroorzaakt door gebrek aan slaap, het lijden aan andere ziekten, een verkeerde leef- of voedingswijze of overmatig alcoholgebruik.

Bij chronische ooraandoeningen liggen de zaken anders. Meestal komen chronische oorziekten voort uit acute aandoeningen die onvoldoende behandeld zijn, of ze treden op als de patiënt een slechte conditie heeft. Vooral als de patiënt aan een andere ziekte lijdt, lijkt het dat ooraandoeningen maar moeilijk willen genezen. Is een ooraandoening via het acute stadium chronisch geworden, dan is het vaak moeilijk om deze aandoening adequaat en op korte termijn te behandelen.

Een goed en gezond voedingspatroon en dito leefwijze zijn noodzakelijk om ooraandoeningen te voorkomen en te genezen. Heeft men de ziekte onder controle, maar blijft iemand op een ongezonde wijze leven of ongezond eten, dan is

het vrijwel zeker dat de ooraandoeningen binnen korte of lange tijd terug zullen keren.

### *OORZIEKTEN BIJ KINDEREN*

Opgroeïende kinderen hebben veel vaker ooraandoeningen dan volwassenen. Uit ervaring blijkt dat kinderen van wie de amandelen zijn weggenomen of die tegen veel kinderziekten ingeënt zijn, vaker last hebben van ooraandoeningen dan kinderen die hun amandelen nog bezitten of niet gevaccineerd zijn. De amandelen treden als 'waakpost' op voor schadelijke bacteriën en virussen die trachten de luchtwegen te infecteren. Via een dergelijke infectie ontstaat ook vaak oorontsteking of een andere ooraandoening. Zijn de amandelen eenmaal verwijderd, dan kunnen ze hun signalerende en beschermende taak niet meer uitvoeren.

Kinderziekten hebben een sterk reinigend effect op het zich ontwikkelende organisme. Doordat kinderen gevaccineerd worden en steeds minder kinderziekten doormaken, zien we een toename van de chronische luchtweg- en ooraandoeningen optreden. Een aantal veel optredende ooraandoeningen zullen we in dit hoofdstuk nader behandelen.

### *OORPIJN*

Vooraf in het najaar en in de winter bestaat de kans op plotselinge oorpijn. Het opkomen van de oorpijn behoeft nog niet altijd te betekenen dat er sprake is van een oorontsteking. Het kan zijn dat de patiënt een kou heeft gehad of dat de gehoorgang of een deel van het gehoororgaan geïrriteerd is geraakt. Dat laatste is bijvoorbeeld mogelijk als gevolg van overmatig lawaai of als men in het oor gepeuterd heeft.

Wanneer er sprake is van oorpijn maar er geen specifieke oorzaak te achterhalen is, kun je de patiënt op verschillende manieren behandelen.

**Allium cepa** (Ui) behoort tot de meest probate middelen tegen een acuut opkomende oorpijn. De ui wordt van de schillen ontdaan en in zo klein mogelijke stukjes gehakt of gesneden. Daarna wordt de gesnipperde ui in een schone zakdoek of een stuk gaas gedaan en tegen het oor of de onderkant van het oor bevestigd. Dit kan met pleisters, maar ook door het geheel af te dekken met een handdoek die om de nek wordt geknoopt.

**Allium sativum** (Knoflook) vormt een goed alternatief voor een ui. Een gepeld teentje knoflook wordt in een dun gaasje gewikkeld en vervolgens in het oor geplaatst.

**Thymus vulgaris** (Echte tijm) wordt soms beter verdragen door patiënten die de indringende lucht van ui of knoflook niet prettig vinden. Een klein pannetje met olie wordt in een grotere pan met kokend water gezet (au bain-marie), zodat de olie verwarmd wordt. In de olie wordt enige tijd een takje tijm gelegd. Nadat dit uit de olie verwijderd is, kan met behulp van een pipet de lauwwarme tijmolie in de gehoorgang worden gedruppeld. Tijmolie is ook kant-en-klaar bij de drogist te koop.

**Tussilago farfara** (Klein hoefblad). Van het klein hoefblad wordt een aantal bladeren uitgeperst, waarna het sap voorzichtig in het oor gedruppeld wordt.

Een ander zeer probaat middel bij de behandeling van acute oorpijn kun je maken op basis van **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem) en olijfolie. In 50 gram olijfolie wordt 10 gram kamillebloesem au bain-marie gedurende 1 minuut gekookt. Nadat de olie afgezeefd is, kun je deze als oordruppels lauwwarm toepassen.

**Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem) kun je eveneens als geneesmiddel bereiden, in het bijzonder als de oorpijn regelmatig terugkomt en we daarvoor oordruppels in voorraad moeten hebben. Een handvol verse bloesem wordt samen met 100 gram olijfolie in een helder doorzichtige fles gedaan die 3 tot 4 weken aan het zonlicht blootgesteld wordt. In deze tijd dient de massa elke dag gedurende enige seconden goed geschud te worden. Bij pijnklachten worden meermalen per dag enkele druppels olie in het oor gedruppeld.

**Viola odorata** (Maarts-viooltjeblad en -bloesem) wordt bij oorpijn als thee gedronken. De thee zet men door 1 theelepeltje blad en bloesem met 1 kopje koud water te overgieten, korte tijd te koken en daarna 5 minuten te laten trekken. De thee dient niet te warm gedronken te worden.

De laatste remedie tegen oorpijn die we hier behandelen, bestaat uit een vochtig kruidenkompres. Hiertoe worden 10 gram **Equisetum arvense** (Heermoes), 20 gram

**Geranium robertianum** (Robertskruid), 10 gram **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem) en 5 gram **Sambucus nigra** (Vlierbloesem) goed met elkaar gemengd, in 1/2 liter water gestrooid en tot het kookpunt gebracht. Direct hierna kan het water afkoelen, waarna de kruiden nog 10

minuten mogen trekken. Vervolgens worden de natte kruiden in een doek gewikkeld en op het pijnlijke oor gelegd.

### ***OORONTSTEKING***

Oorontsteking (otitis) is een ernstige ziekte die niet onderschat mag worden. Tijdens het ziekteproces kunnen bepaalde delen van het oor namelijk zozeer beschadigd raken dat het gehoorvermogen afneemt of zelfs helemaal verdwijnt. Door oorontsteking veroorzaakte doofheid kan in een aantal gevallen verholpen worden door middel van een operatie, maar beter is het om het gevaar van een gehoorbeschadiging zo veel mogelijk te verminderen door een goede behandeling.

Er zijn verschillende vormen van oorontsteking. Zo kan de uitwendige gehoorgang ontstoken zijn (otitis externa), het middenoor (otitis media) of het binnenste deel van het oor (otitis interna).

Een acute ontsteking van het oor (otitis acuta) of een acute ontsteking van het middenoor (otitis media acuta) wordt meestal veroorzaakt door kouvatten, het doormaken van een griep of een kinderziekte, dan wel doordat ziektekiemen zich via de buis van Eustachius vanuit de luchtwegen naar het gehoororgaan voortbewegen.

Een dergelijke acute oorontsteking gaat altijd gepaard met temperatuurverhoging, soms zelfs met hoge koorts. In het ontstoken oor vormt zich veel slijm en etter, dat tegen het trommelvlies drukt. Het gevolg is heftige oorpijn, oorsuizingen en een verminderd hoorvermogen.

**Brassica oleracea** (Koolblad) kan gebruikt worden, ongeacht of het van witte, groene of

rode kool komt. De bladeren worden gekneusd en daarna op het oor gelegd. Daaromheen komt dan nog een wollen doek. De pijn zal bij een dergelijke behandeling meestal snel afnemen, terwijl ook het doorbreken van de ontsteking bespoedigd wordt.

Een andere omslag kan gemaakt worden van 30 gram **Malva sylvestris** (Groot kaasjeskruid) en 30 gram **Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem). De gemengde kruiden worden gedurende 5 minuten in een klein beetje water gekookt en vervolgens in een omslag gedaan en op het pijnlijke oor gelegd.

**Anthyllis vulneraria** (Wondklaverbloesem) is een uitstekend antibiotisch en wondhelend middel, dat gemaakt kan worden door 1 eetlepel bloesem in 1/4 liter kokend water gedurende 15 minuten te laten trekken. Daarna wordt de thee op lichaamstemperatuur druppelsgewijs in het oor aangebracht.

Van **Amygdalus communis** (Amandelboompit) kun je de olie gebruiken. Het is wel belangrijk om uitsluitend natuurzuivere amandelolie te nemen.

Als een oorontsteking zeer acuut optreedt en geen geneesmiddelen of kruiden voorhanden zijn, kan **Zweeds kruidenbitter** toegepast worden. Het kruidenbitter wordt op een stuk watten aangebracht en tegen de oorstreek gehouden. De watten moeten afgedekt worden met een stukje plastic waarover heen een warme doek of sjaal gaat. Omdat Zweeds kruidenbitter bruine vlekken kan veroorzaken, is het raadzaam de kleding of het beddengoed hiertegen te beschermen.

Andere remedies, zoals de **uien-** en **knoflook-omslag**, hebben we reeds hiervoor besproken.

Als er gevaar bestaat voor scheuring van het trommelvlies kan **kamilleolie** gebruikt worden, terwijl bij ettering van het middenoor vooral **uienolie** geschikt is. Beide recepten zijn eveneens reeds eerder vermeld.

### *LOPEND OOR*

Een lopend oor (otorroe) zien we meestal optreden in combinatie met een oorontsteking, of nadat een oorontsteking niet voldoende behandeld is. Ook in het oor peuteren en zwemmen in gechloreerd water, alsmede het gebruik van farmaceutische oordruppels, kunnen een chronisch lopend oor veroorzaken. Daarnaast zien we otorroe ook nogal eens optreden bij mensen die lijden aan een steenpuist in het oor; daaraan zullen we apart aandacht besteden.

In de eerste plaats is het van belang dat een eventuele oorontsteking of een andere aandoening in het oor behandeld wordt. Ook is het belangrijk dat de constitutie van de patiënt zo goed mogelijk is. Daarnaast kun je het oor behandelen door het te wassen of te spoelen met **Lamium purpureum** (Paarse dovenetel-bloesemtoppen): 8% infuus 20 minuten. Dit middel kun je gebruiken om het oor uit te wassen en om er omslagen mee te bevochtigen.

### *BOF*

Bof (parotitis epidemica) is een besmettelijke virusinfectie die hoofdzakelijk bij kinderen in de leeftijd van 5 tot 15 jaar optreedt. De besmetting vindt plaats door middel van een druppeltjesinfectie uit de keel en de neus. De tijd die ligt tussen de besmetting en het uitbreken van de ziekte, bedraagt 12 tot 27 dagen. Wie de ziekte eenmaal heeft gehad, loopt weinig kans er nog eens door



getroffen te worden. Dit is vooral belangrijk voor mannen, want zij lopen een groter risico als zij de bof op latere leeftijd krijgen. Dan treden er nogal eens complicaties op. Een daarvan is een ontsteking van de teelballen, die in het ergste geval steriliteit tot gevolg kan hebben. Hoewel het steeds meer ingang lijkt te vinden, is het inenten tegen de bof bij gezonde en normaal gevoede kleine kinderen helemaal niet nodig. De ziekte wordt in de meeste gevallen zonder complicaties doorstaan, terwijl er zeer zelden een beschadiging aan het gehoororgaan ontstaat. Dat betekent niet dat we deze ziekte met haar mogelijke complicaties niet serieus moeten nemen. Karakteristiek zijn de ontsteking en de zwelling van de oorspeekselklieren, die precies onder de oorlelletjes liggen en bij lichte druk van buitenaf al zeer pijnlijk zijn. In een enkel geval zijn ook de andere speekselklieren, zoals die van de tong en van de onderkaak, erbij betrokken. In de meeste gevallen ontstaat de zwelling aan één kant van het hoofd en breidt deze zich na enkele dagen naar de andere kant van het gezicht uit.

De bof duurt normaal gesproken niet langer dan één week tot tien dagen. In het begin van de ziekte is het kind hangerig en heeft het wat koorts, die zijn hoogtepunt bereikt rond de derde dag. Slikken en kauwen doen in dit stadium meestal pijn en kenmerkend is dat de kinderen doorgaans weigeren om zure gerechten te eten. Aantasting van de alvleesklier of het ontstaan van een goedaardig verlopende ontsteking van de hersenen (encephalitis) zien we zelden optreden. De laatste aandoening heeft soms wel een blijvende beschadiging van het binnenoor tot gevolg.

Uitwendig kun je ter behandeling van de bof toepassen:

**Zea mais** (Maisstempel): 10% decoct 10 minuten. Te gebruiken voor het maken van koude omslagen.

Voor inwendig gebruik kun je de bofpatiënt verder voorschrijven:

**Eryngium campestre** (Kruiswortel): 4% decoct 10 minuten. De patiënt kan hiervan 3 kopjes per dag drinken. Als de mondspeekselklieren gezwollen zijn, kan men ook enkele malen per dag met de koude thee de mond spoelen.

**Fraxinus excelsior** (Essenblad): 5% infuus 30 minuten, 3 kopjes per dag.

### *STEENPUIST IN HET OOR*

Een steenpuist in het oor is in het algemeen niet zo'n gevaarlijke aandoening, maar wel een bijzonder pijnlijke. Steenpuisten ontstaan doorgaans onder invloed van verontreiniging van het bloed, zodat allereerst iets aan de lichamelijke constitutie van de patiënt gedaan dient te worden.

Ter ondersteuning en ter vermindering van de pijn kan **Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem) worden toegepast, waarvan de receptuur eerder is vermeld.

Een ander uitwendig geneesmiddel ter behandeling van een steenpuist in het oor, kun je samenstellen uit 5 gram **Dryopteris filix mas** (Mannetjesvaren-wortelstok), 5 gram **Equisetum arvense** (Heermoes), 10 gram **Geranium**

**robertianum** (Robertskruid), 15 gram **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem) en 10 gram **Trigonella foenum-graecum** (Fenegriekzaad). De kruiden worden goed gemengd, toegevoegd aan 1 liter koud water en tot het kookpunt opgewarmd. Daarna laat men de kruiden nog 10 minuten trekken en zeeft men het geheel af. In de thee wordt een doek gedrenkt, die licht uitgewrongen wordt en 2 x daags enige tijd op het aangedane oor wordt gelegd.

### *OORSUIZEN*

Oorsuizen (tinnitis aureum) is een hinderlijk symptoom dat verschillende oorzaken kan hebben. Er zijn een heleboel variaties bekend: suizen, sissen, fluiten, borrelen, snerpen, enzovoort. De ene patiënt hoort het suizen nauwelijks, terwijl de andere het zo hard hoort dat het als een marteling wordt ervaren.

Bij sommige patiënten verdwijnt het suizen als ze slikken, maar het komt soms ook weer direct terug. Andere patiënten hebben tijdelijk geen last van het suizen als ze zich op grote hoogte bevinden. Bij enkele patiënten is het suizen in het oor zo sterk, dat anderen het zelfs waar kunnen nemen.

### *DE OORZAAK VAN OORSUIZEN*

Oorsuizen kan vele oorzaken hebben, zoals irritatie van het middenoor, een beginnende acute oorontsteking, een bijholteontsteking, te hoge bloeddruk, afwijkingen aan het gebit of de kaken, ontstekingshaarden elders in het lichaam, vergiftigingsverschijnselen en medicijngebruik. Ook komt oorsuizen nagenoeg altijd voor bij het syndroom van Ménière, dat tevens gepaard gaat met misselijkheid, duizeligheid en doofheid.

De therapie bestaat ook hier weer uit het wegne-  
men van de oorzaak (als dit tenminste mogelijk is)  
en het bestrijden van de suizingen. Bij de behan-  
deling van oorsuizingen kun je onder andere de  
volgende inwendige middelen toepassen:

**Ballota nigra** (Stinkende-balloteblad): 3% infuus  
20 minuten, 3 kopjes per dag, eventueel met wat  
citroensap of munt.

**Chelidonium majus** (Stinkende gouwe): 1 afge-  
stroken theelepel per kop heet water, infuus een  
1/2 minuut, 2 tot 3 koppen per dag in kleine slok-  
jes opdrinken.

**Fumaria officinalis** (Duivenkervel): 4% infuus  
20 minuten, 2 kopjes per dag, eventueel met wat  
citroensap.

**Leonurus cardiaca** (Hartgespan): 5% infuus 20  
minuten, 3 kopjes per dag, eventueel met wat  
citroensap.

Uitwendig kun je ingeval van oorsuizingen de vol-  
gende remedies toepassen:

**Allium cepa** (Ui): door middel van het uitper-  
sen of het in de sapcentrifuge centrifugereren van  
een ui wordt wat uiensap gewonnen, waarvan 1  
druppeltje in de gehoorgang wordt aangebracht.  
Ook is het goed om een halve uienring achter de  
oorschelp te bevestigen, hetgeen vooral goed  
werkzaam kan zijn wanneer de klachten zich bij  
oudere patiënten voordoen, soms in combinatie  
met ouderdomsdoofheid. In plaats van uiensap  
kan ook de tinctuur van **Allium cepa** (Ui) toege-  
past worden.

**Origanum majorana** (Marjoleintakken): bevat vers sap dat zeer moeilijk te winnen is. Door de takjes door de vleesmolen te halen en de pulp vervolgens in een fijne zeef te malen kan men wat van het sap verkrijgen. Van het verse sap worden vervolgens enkele druppels in het oor aangebracht. In veel gevallen neemt het hinderlijke suizen dan vrij snel af.

Een laatste uitstekend middel vormt **Klein Zwedenbitter**. Een in de vloeistof gedrenkt propje wordt in het oor gestoken. Om ervoor te zorgen dat de gehoorgang niet te zeer uitdroogt, moet deze eerst met wat warme olie of **calendulazalf** ingesmeerd worden.

### *OORSUIZEN EN VAATAANDOENINGEN*

Oorsuizingen kunnen in een aantal gevallen ontstaan door vaataandoeningen of een te hoge bloeddruk. Daarbij stijgt de bloedtoevoer naar het hoofd en kunnen allerlei hinderlijke suizingen ontstaan.

In een dergelijk geval is het natuurlijk van essentieel belang dat de vaataandoening of de te hoge bloeddruk primair behandeld wordt. Zowel laatstgenoemde aandoeningen als het hinderlijke suizen of kloppen kunnen behandeld worden met:

**Crataegus oxyacantha** (Meidoornbloesem en -bessen): de verse bloesem en bessen, ongeveer in een gelijke verhouding, worden in een fles gedaan en overgoten met brandewijn. De oplossing moet ten minste 2 weken in een warme ruimte blijven staan en regelmatig omgeschud worden. Daarna kan de essence afgezeefd en in een schone fles gegoten worden. Van de essence dient men gedurende langere tijd dagelijks 4 tot 10 druppels in te nemen, desgewenst verdund met water.

**Viscum album** (Maretak): per kopje thee wordt 1 volle theelepel maretak gedurende 12 uur in koud water geweekt, waarna het aftreksel verwarmd, gezeefd en in slokjes opgedronken kan worden. Het is raadzaam om gedurende langere tijd 2 tot 3 koppen van deze thee te drinken, bij voorkeur voor en na de maaltijden.

### *DOOFHEID*

In de afgelopen hoofdstukken hebben we al een aantal malen doofheid behandeld in combinatie met andere aandoeningen van het gehoororgaan. Hierna zullen we enkele doofheidsklachten die op zichzelf staan of lijken te staan, in het kort behandelen.

Ouderdomsdoofheid, al dan niet in combinatie met oorsuizingen, vermindert of verdwijnt soms na het gebruik van **Allium cepa** (Ui), waarvan gedurende de nacht of de gehele dag een schijfje achter het oor wordt gebonden of vastgeplakt.

Wordt de doofheid veroorzaakt door een reumatische aandoening, dan kan **Allium sativum** (Knoflook) gebruikt worden. Men perst het sap uit enkele teentjes knoflook en doordrenkt daarmee een katoenen staafje, waarna men dit in de gehoorgang inbrengt. Deze handeling kan men op een dag verschillende keren herhalen. Het katoenen staafje mag niet te lang in de gehoorgang blijven, aangezien er anders te veel irritatie optreedt. Na een dag wordt de gehoorgang rood en blijft dan nog twee tot drie dagen pijnlijk. In een volgend stadium treedt er jeuk op en zien we de huid in de gehoorgang afschilferen. In een aantal gevallen verdwijnt daarna de doofheid.

**Geranium robertianum** (Robertskruid): een fles wordt luchtig gevuld met de kleingesneden en gewassen bloemen, bladeren en stengels van de plant. Dit wordt vervolgens overgoten met brandewijn. De gesloten fles moet minstens 2 weken op een warme plek blijven staan en dagelijks worden geschud. Met de aldus verkregen essence wordt het binnenste deel van het oor verscheidene keren per dag ingesmeerd. Teneinde een mogelijke jeukprikkel en uitdrogen van het oor te voorkomen, kan het oor dagelijks vooraf ingesmeerd worden met wat **calendulazalf**.

Dezelfde voorzorgsmaatregel moet worden getroffen wanneer **Klein Zwedenbitter** wordt gebruikt. Enkele druppels van dit preparaat worden op een propje watten in het oor aangebracht. Ter verhoging van de werkzaamheid kan ook de huid rond de oorschelp met wat Klein Zwedenbitter worden bevochtigd. Daarvoor dient de omgeving eerst met wat **calendulazalf** te worden beschermd.

## *HOEST*

Hoest (tussis) is een ongerief dat bij de meeste luchtwegaandoeningen als bijverschijnsel optreedt. Hoest gaat dan ook in nagenoeg alle gevallen gepaard met andere klachten: een neus-slijmvliesontsteking, een keelontsteking, een verkoudheid, een bronchitis of een longontsteking.

Hoesten is niet alleen lastig, maar ook nuttig. Zo bevrijdt het ons van rondzwevende stoffen die eigenlijk niet in onze luchtwegen thuishoren. Komt er iets vreemds in onze luchtwegen, dan ontstaat onmiddellijk een hoestprikkel. Nadat we ingeademd hebben, sluit het klepje in het strottenhoofd zich en knijpen ook de stembanden zich

dicht. Vervolgens ontstaat een krachtig samen-trekken van de buikspieren, waardoor er spanning op het middenrif komt. Hierdoor loopt de druk in de longen bijzonder hoog op, totdat plotseling het strotklepje en de stembanden weer opengaan. Op dat moment treedt er als het ware een explosie op en verlaat de lucht het lichaam met een snelheid tot wel 200 km per uur.

De hoest kan door verschillende oorzaken opgewekt worden. Sommige mensen hoesten wanneer ze een warme kamer inkomen. Anderen juist in de koele buitenlucht of bij praten. In een enkel geval moet iemand vooral hoesten als hij niet praat; tijdens het praten heeft hij er geen last van.

Er zijn veel verschillende soorten hoest: kramp-hoest, kinkhoest, blaffende hoest, droge hoest, vochtige hoest, enzovoort.

Het heeft in feite weinig zin om alleen de hoest te behandelen, omdat er altijd een achterliggende oorzaak is. Deze dient dus eerst te worden aangepakt en weggenomen. Toch is het zo dat hoest de neiging heeft een eigen leven te gaan leiden. Zelfs wanneer er geen aanleiding meer is om te hoesten, kan het gebeuren dat er toch een hoest-prikkel aanwezig blijft.

Bij de behandeling van hoest is het noodzakelijk dat zo veel mogelijk prikkelende factoren worden uitgesloten. Dat betekent dat de omgevingslucht waarin de patiënt verkeert, niet te droog, maar ook niet te vochtig mag zijn. Hoge temperaturen leiden over het algemeen tot een verheving van de hoestprikkel. De leefomgeving dient zo stofvrij mogelijk te zijn en roken of verblijven in een roke-rije omgeving zijn helemaal uit den boze.



Ook voeding kan een hoestprikkel uitlokken. Scherp gekruide en hete spijzen roepen over het algemeen gemakkelijker een hoestprikkel op dan koude en neutrale voeding. Slijmvormende stoffen, zoals melk en melkproducten, maar ook suiker, dienen bij voorkeur niet geconsumeerd te worden als men last heeft van hoest.

Voedingsmiddelen die een positieve invloed hebben op de genezing, zijn onder andere **Solanum tuberosum** (Aardappel), **Lactuca sativa** (Sla) en **Daucus carota** (Peen). Hierna volgen een aantal theesoorten die bij de verschillende vormen van hoest kunnen worden toegepast.

### ***Chronische hoest***

**Nepeta cataria** (Kattenkruidbloesemtoppen): 4% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee, die met honing kan worden gezoet, 3 x daags 1 kopje drinken.

**Polypodium vulgare** (Eikvarenwortelstok): 3% decoct gedurende 10 minuten. Eventueel zoeten met honing en lepelsgewijs innemen.

### ***Kramphoest***

**Pimpinella anisum** (Anijszaad): 1 theelepel geplet zaad 10 minuten infuus. Van de thee 5 x daags 1 kopje drinken.

### ***Prikkelhoest***

**Cetraria islandica** (IJslands mos): 1 theelepel op 1 kopje koud water aan de kook brengen, 1 minuut decoct. Vooral 's morgens van de thee drinken ter oplossing van nachtelijk slijm en voor het tegengaan van de overdreven hoestprikkel.

## ***Droge hoest***

**Lonicera caprifolium** (Kamperfoeliebloesem): 4% infuus gedurende 20 minuten. De thee 3 x daags met wat honing drinken.

**Malva sylvestris** (Groot kaasjeskruid): 1 volle theelepel van het kruid 12 uur koud macereren, daarna kort aan de kook brengen en afzeven. Met de thee 3 x daags de keel gorgelen en spoelen.

## ***Vochtige en verslijmende hoest***

**Inula helenium** (Alantwortel): 1 theelepel infuus gedurende 5 minuten. Tot 4 x daags 1 kopje van de thee drinken. Overdosering kan maagpijn en braken veroorzaken.

**Primula veris** (Sleutelbloem en -wortel): 1 theelepel gedurende 5 minuten infuus en hiervan 2 tot 3 maal daags 1 kopje drinken.

**Saponaria officinalis** (Zeepkruidwortel): 1 theelepel op 1 kopje koud water 3 uur laten staan, daarna kort opkoken en de wortel uitpersen. Hier van niet meer dan 2 kopjes per dag gebruiken. Bij overdosering kunnen maag- en darmstoornissen ontstaan.

## ***Verkoudheidshoest***

**Pimpinella major** (Grote-bevernelwortel): 1 volle theelepel op een kopje koud water aan de kook brengen, 1 minuut decoct, daarna met honing zoeten en 3 x daags 1 kopje drinken.

## ***Hardnekkige hoest***

**Prunus amygdalis** (Zoete-amandelpit): 65 gram amandelpitten in 1 liter water koken, totdat dit ingedampt is tot 2/3 liter. Vervolgens het aftreksel filteren en er telkens een slokje van nemen.

**Tussilago farfara** (Klein hoefblad, blad en bloesem): 2 theelepels per kopje water, 10 minuten infuus, tot maximaal 3 x daags 1 kopje. Niet langer dan 4 weken gebruiken vanwege de sterke leverbelasting. Niet geschikt voor gebruik door kinderen en personen met leverzwakte.

## ***Nerveuze hoest***

**Salvia officinalis** (Salieblad): 4% infuus gedurende 15 minuten. De thee 3 x daags, eventueel gezoet met wat honing, drinken. Niet gebruiken bij volbloedigheid of inwendige ontstekingen.

## ***KINKHOEST***

Kinkhoest (pertussis) is een besmettelijke ziekte die wordt veroorzaakt door een bacterie (*Haemophilus pertussis*) en getypeerd wordt door krachtige hoestaanvallen, afgewisseld met luidruchtige en lange ademteugen. Over het algemeen worden kinderen door deze aandoening getroffen. Nu er op grote schaal tegen wordt ingeënt, komt de ziekte niet vaak meer voor. De vaccinatie geeft echter geen levenslange immuniteit, zodat we de kinkhoest soms toch zien optreden. Is dat het geval, dan kan een aantal geneeskruiden worden toegepast, zoals:

**Lactuca sativa** (Sla): de bladeren kunnen rauw gegeten worden of goed gaar gestoofd. Het groentenat vormt een uitstekende remedie tegen een hoestaanval.

**Pinguicula vulgaris** (Vetblad): 3% infuus gedurende 30 minuten. Eventueel gezoet met wat honing van de thee 2 tot 3 kopjes per dag drinken.

**Rosmarinus officinalis**: (Rozemarijnblad en -bloesem): 4% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *HARTAANDOENINGEN*

Hart- en vaatziekten zijn in de westerse wereld een van de meest voorkomende aandoeningen. Veel mensen krijgen er vroeg of laat mee te maken. Vaak worden de klachten veroorzaakt door een ongezonde leefwijze en een slecht voedingspatroon. Het is dan ook niet zo vreemd dat hart- en vaatziekten vooral optreden bij mensen die roken, veel alcohol drinken en ongezond eten.

Maar ook gebrek aan beweging en ontspanning, gepaard gaande met een zittend leven en een overdaad aan stress, is nogal eens de aanleiding voor hart- en vaatziekten. Het is dan ook van groot belang dat hart- en vaatpatiënten hun leefwijze en voedingspatroon aanpassen, zodat er ten minste geen verergering van de klachten op kan treden.

## *STRESS EN NERVOSITEIT*

Stress en nervositeit gelden als een van de belangrijkste indirecte factoren die de aanleiding kunnen zijn van hart- en vaatziekten. De patiënt

is bijvoorbeeld nerveus en denkt dit te kunnen verhelpen door steeds een sigaret op te steken. Door het roken stijgt de bloeddruk en treedt vaatvernauwing op. Hierdoor ontstaat onrust, waardoor men nog meer aandrang tot roken krijgt. En daarmee is de vicieuze cirkel gesloten.

Veel mensen die gestrest en nerveus zijn, eten te veel en bewegen te weinig. Dit heeft vaak overgewicht tot gevolg. Soms ook is het cholesterolgehalte van het bloed te hoog. Zowel overgewicht als te veel cholesterol leidt vroeg of laat tot hart- en vaataandoeningen.

Hart- en vaatziekten treden soms ook op in combinatie met ademhalingsaandoeningen, zoals longziekten en astma. Ter bestrijding van deze aandoeningen zijn tegenwoordig voldoende geneesmiddelen beschikbaar, zodat in de meeste gevallen geen schade aan het hart of de bloedvaten hoeft te ontstaan.

### *OUDERDOM*

Bij het ouder worden stijgt de kans op hart- en vaatziekten. De bloedvaten en het hart functioneren vaak niet zo goed meer, wat overigens voor al onze organen kan gelden. Heeft iemand langere tijd ongezond geleefd en gegeten, dan zal ook het verouderingsproces eerder intreden en zich sneller ontwikkelen.

Dat veel mensen last hebben van hart- en vaatziekten vindt zijn oorzaak mede in het feit dat de mensen gemiddeld steeds ouder worden. Vroeger stierf men jong en kon in veel gevallen een hartkwaal of vaataandoening niet eens ontstaan.

Er zijn echter mensen die hun leven lang gezond hebben tegen hun gezondheid, en toch op een gezonde manier oud worden, terwijl anderen, die wel gezond geleefd hebben, wel een hartkwaal krijgen. Desondanks is het zo dat mensen die niet roken, nauwelijks alcohol drinken, gezond leven, veel bewegen en goed eten, minder kans hebben op het krijgen van een hart- of vaatziekte dan mensen die het met hun leef- en voedingswijze niet zo nauw nemen.

### *AANVULLENDE OF HOOFD THERAPIE*

Een aantal hart- en vaataandoeningen zijn van zo'n ernstige aard dat ze, vooral in het acute stadium, beter met behulp van reguliere geneesmiddelen kunnen worden behandeld. Kruidengeneeskundige middelen kunnen daarbij in veel gevallen uitstekend als aanvullende therapie worden gebruikt. Toch zijn er ook situaties waarin kruidengeneeskunde als hoofdbehandeling kan worden toegepast. Het is evenwel raadzaam om de behandeling van een hart- of vaatpatiënt steeds in overleg met een arts uit te voeren. Dat hoeft geen enkel bezwaar op te leveren, omdat bij de behandeling van hart- en vaatziekten de reguliere therapie en kruidengeneeskunde elkaar uitstekend aan kunnen vullen.

### *VOEDING BIJ HART- EN VAATZIEKTEN*

We hebben al gememoreerd dat de voeding bij de behandeling van hart- en vaatziekten een belangrijke factor vormt. Daarom zal aan de patiënt een dieet voorgeschreven moeten worden, waaraan hij zich zo veel mogelijk dient te houden.

Aan te raden zijn volkorenproducten, zoals volkorenbrood, macaroni en spaghetti, zilvervliesrijst, volle boekweit, gierst, haver en gerst. Met vet

dient voorzichtig omgesprongen te worden, zeker met dierlijke vetten. Bak- en braadproducten, margarines, volle roomboter en frituurvet moet men zo min mogelijk gebruiken. Beter is het om koudgeperste plantaardige oliën te gebruiken, zoals tarwekiemolie. Het gebruik van zuivelproducten moet zo veel mogelijk beperkt worden, maar men mag wel karnemelk of biogarde drinken en eventueel halfvolle yoghurt, halfvolle melk en magere roomboter gebruiken.

Vlees mag wel gegeten worden, maar alleen vlees van magere kwaliteit. Varkensvlees kan de hart- en vaatpatiënt beter laten staan. Rauwkost en vers fruit mag men echter zo veel eten als men wil. Keukenzout en kruidenzout dienen zo min mogelijk gebruikt te worden, evenals suiker en andere zoete producten. Het is goed om voedingsmiddelen te gebruiken die rijk zijn aan vitamine B15, vitamine E, kalium, linolzuur en selenium.

Koffie, zwarte thee en alcohol kan men het beste laten staan. Wel kan men kruidenthee, surrogatkoffie of carobmelk drinken. Karnemelk heeft een positieve invloed op de bloedvaten en kan dan ook onbeperkt gedronken worden. Ook groentesappen en vruchtensappen zonder suiker kunnen gedronken worden, waaronder ongezoet druivensap.

### ***AANVULLENDE THERAPIEVORMEN***

Omdat aan hart- en vaataandoeningen altijd wel een of meer belangrijke oorzaken ten grondslag liggen, is het goed om naast kruidengeneeskunde en eventuele reguliere therapie een aantal aanvullende therapieën te volgen. Zo kunnen ontspannings- en ademhalingsoefeningen, zoals

bijvoorbeeld bij yoga, een heilzame invloed hebben op het hart en de bloedvaten.

Ook met autogene training kan een grote mate van ontspanning bereikt worden. Hetzelfde is het geval met acupunctuur, waarbij ook de werking van het hart en het functioneren van de bloedvaten direct beïnvloed kunnen worden. Veel wandelen in de vrije natuur heeft in alle gevallen een positieve invloed op de gezondheid van de harten vaatpatiënt. Daarnaast kan het raadzaam zijn het voeteneind van het bed wat te verhogen. In de volgende hoofdstukken gaan we de behandeling van een aantal hart- en vaatziekten wat nader bekijken.

## *HARTZWAKTE*

Hartzwakte (myocard-insufficiëntie) is een aandoening die verscheidene oorzaken kan hebben. Vaak is zij het gevolg van een langzaam voortgaande aantasting van het hartspierweefsel (myodegeneratio cordis). Doorgaans ontstaan de klachten eerst linkszijdig en treden vervolgens ook rechtszijdig hartklachten op. Bepaalde ziekten belasten het hart zo zwaar dat daardoor myodegeneratio cordis op kan treden, maar vaak ligt de oorzaak in de te hoge bloeddruk, waarmee de patiënt te lang heeft rondgelopen. Ook ouderdom kan de oorzaak zijn van myocard-insufficiëntie.

Het hart is een van de sterkste organen die we hebben en is in staat om functiestoornissen zo lang mogelijk te maskeren. Is het hart niet meer in staat zijn slechte werking te compenseren, dan treden -vaak plotseling- symptomen van hartdecompensatie (decompensatio cordis) op. De belangrijkste symptomen zijn benauwdheid, een



blauwe verkleuring van de huid, vooral van het gezicht, zwakte, hoofdpijn, oorsuizen, slapeloosheid, veel moeten plassen tussen 12 en 1 uur 's nachts, hoest, bronchitis en oedeem, vooral aan de enkels.

De behandeling van hartzwakte bestaat uit rust en het verminderen van de risicofactoren, zoals te veel eten, roken en alcoholgebruik. Voorts moet de patiënt veel wandelen en kan hij het beste een zoutarm of zoutloos dieet volgen. Kaliumrijke voedingsmiddelen, zoals abrikozen, ongezwavelde rozijnen en bananen, hebben een positieve invloed.

Kruidengeneeskundig kun je bij hartzwakte adviseren om dagelijks een of meer capsules **Allium sativum** (Knoflookcapsules) in te nemen, die vrij in de handel verkrijgbaar zijn. Ook kan men dagelijks wat knoflook door de voeding verwerken.

**Crataegus oxyacantha** (Meidoorn): 10 gram van de gedroogde vruchten en bloesem gedurende 10 dagen laten macereren in 200 gram alcohol 70%. Vervolgens het maceraat zeven en hiervan vóór elke maaltijd 20 druppels innemen.

**Leonurus cardiaca** (Hartgespan): 5% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee kan men 3 x daags 1 kopje drinken, eventueel met wat koningengelei.

**Verbena officinalis** (IJzerhard): per kopje 1 theelepeltje kruid 6 tot 8 uur laten weken en vervolgens tot drinktemperatuur verwarmen. Van de thee drinkt men 's avonds 1 kopje.

## *NERVEUZE HARTKLACHTEN*

Hartklachten moeten altijd serieus genomen worden, maar in veel gevallen blijken ze bij nader onderzoek niet zo ernstig te zijn als ze zich in eerste instantie lieten aanzien. Nogal wat hartklachten waarmee mensen op de praktijk verschijnen, blijken van nerveuze aard te zijn. In de reguliere geneeskunde wordt doorgaans hoofdzakelijk gekeken naar de mechanische symptomen en oorzaken van de hartklachten. De manier waarop het hart klopt en de doorbloeding van de bloedvaten en de weefsels, worden onderzocht. Elke cardioloog weet dat een hartpatiënt nerveus is, maar vaak wordt die nervositeit toegeschreven aan de ziekte waaraan de patiënt lijdt.

Nerveuze hartklachten worden dan ook vaak niet helemaal serieus genomen en ze worden behandeld als mechanische hartklachten. Het gevolg daarvan kan zijn dat de patiënt het idee krijgt werkelijk aan een hartkwaal te lijden, waardoor de nervositeit toeneemt. Bij de hart- en vaataandoeningen die we in deze les bespreken, zul je vaak de factor 'nervositeit' terugvinden.

### *COR NERVOSUM*

In de reguliere geneeskunde ziet men bepaalde hartklachten soms wel geheel in het licht van een neurologische oorzaak. Deze nerveuze hartklachten (*cor nervosum*) worden regulier doorgaans behandeld met rustgevende middelen (tranquillizers) of middelen die uitsluitend de hartwerking beïnvloeden. Vaak heeft een dergelijke therapie redelijk succes, hetgeen echter helaas maar van tijdelijke duur is.

Er is een groot aantal symptomen bekend die bij een nerveuze hartwerking op kunnen treden. Zo zien we regelmatig hartkloppingen, slaapstoornissen, duizeligheid, gevoel van een bal in de keel, transpireren, nachtmerries, drukgevoel op de borst, hyperventilatie, hoofdpijn en vanuit de borst naar de binnenkant van de linkerarm uitstralende pijn. In ernstige gevallen van cor nervosum

is het voor de leek niet vast te stellen of het gaat om een nerveuze klacht of een hartinfarct. Ingeval van twijfel moet dan ook altijd een arts worden geconsulteerd.

Overigens kunnen nerveuze hartklachten ook worden veroorzaakt door overvulling van de maag. Wanneer men te veel gegeten heeft en zich in de maag en de darmen veel gas vormt, kan het hart bekneld raken (syndroom van Roemheld). Een andere oorzaak van nerveuze hartbezwaren is een te snel werkende schildklier (hyperthyroidie).

Bij de behandeling van nerveuze hartklachten moet vooral aandacht worden besteed aan het wegnemen van de oorzaak. De patiënt moet het wat zijn werk betreft kalmer aandoen, maar daarnaast meer bewegen en proberen psychisch met zichzelf in balans te komen. Ook de leefwijze en de aard van het werk dat men doet, zullen kritisch bekeken moeten worden. Anders is de kans groot dat de klachten blijven bestaan en ten slotte tot beschadiging van het hart leiden.

Kruidengeneeskundig behandelen we nerveuze hartklachten met **Crataegus oxyacantha** (Meidoornbloesem en -vruchten): 3 theelepels per

kopje heet water, 20 minuten infuus. Bij de aanvang van de therapie 3 x daags 1 kopje drinken en vervolgens gedurende enige maanden 's morgens en 's avonds 1 kopje.

**Marrubium vulgare** (Malrovenblad): 3 theelepels per kopje, infuus gedurende 10 minuten. Van de thee kan men meermalen per dag 1 kopje drinken.

## *AFWIJKENDE HARTSLAG*

Ieder mens is anders. Zo heeft de een een hart dat veel sneller pompt dan dat van de ander. Toch kun je vaststellen dat 60 tot 68 slagen per minuut een vrij normaal ritme is.

Mensen die veel aan sport gedaan hebben of langere tijd aan een verhoogde bloeddruk leden, hebben vaak een wat tragere hartslag. Daarbij wordt per hartslag wat meer bloed door de aderen gepompt dan bij iemand met een versnelde hartslag. Nerveuze mensen hebben echter in de meeste gevallen een versnelde hartslag.

## *VERSNELDE HARTWERKING*

Er zijn twee vormen van versnelde hartwerking: hartkloppingen (palpitatio cordis) en de chronisch te snelle hartslag (tachycardie). In de reguliere geneeskunde wordt tussen beide aandoeningen een scherpe scheidslijn getrokken, maar in de kruidengeneeskunde doen we dat niet. Reden daarvoor is dat de meeste kruidengeneeskundige middelen zowel bij een chronisch versnelde hartslag als bij hartkloppingen met succes toegepast kunnen worden.

## *UITINGEN VAN VERSNELDE HARTWERKING*

Bij tachycardie zien we een voortdurend te snelle hartslag, bijvoorbeeld 100 of 120 slagen per minuut. Het aantal hartslagen kan af en toe wat fluctueren, maar is blijvend verhoogd.

Hartkloppingen treden op twee verschillende manieren op. Er zijn mensen die op bepaalde uren van de dag of nacht steeds weer last hebben van hartkloppingen. Bij andere mensen versnelt het hartritme plotseling tot bijvoorbeeld 150 of nog meer slagen per minuut, wat de patiënt in de meeste gevallen hevige schrik aanjaagt.

In veel gevallen is het jagen van het hart ongevaarlijk, maar het moet wel nauwlettend in de gaten gehouden worden. Bij sommige hartaandoeningen, en bijvoorbeeld ook bij een hartinfarct, loopt het aantal slagen zo sterk op dat het hart daardoor niet meer in staat is tot pompen. Het gevolg is een ernstig zuurstoftekort in het lichaam en daardoor soms blijvende schade.

## *KRACHT VAN DE HARTSLAG*

Wanneer het hart te snel slaat, is de kracht van de slag gering. Hoe sneller het hart klopt, hoe geringer de pompcapaciteit. We zien dit nogal eens optreden in gevallen van hartzwakte en decompensatie van het hart.

Is de hartslag normaal, maar erg zacht, dan is de pompcapaciteit meestal ook onvoldoende en dit kan uiteindelijk tot beschadiging van orgaanweefsel leiden. In dat geval is het noodzakelijk om een elektronische hartstimulator (pacemaker) in de borstholte te implanteren. Een enkele keer zien we dat de versnelde polsslag niet zacht, maar in de pols juist hard aanvoelt.

De snelheid en de intensiteit van de hartslag kunnen het beste gemeten worden aan de onderkant van de pols, op de plaats waar de hand aan de pols is gehecht. We spreken daarom ook meestal over de 'polsslslag' of kortweg de 'pols'. Een andere plaats waar de snelheid en de intensiteit van de hartactie goed kunnen worden gemeten is in de hals. Daar lopen zowel links als rechts twee slagaderen, waarvan het kloppen bij sommige mensen zelfs met het blote oog waarneembaar is.

Sommige vormen van hartritmestoornissen zijn met behulp van kruidengeneeskunde matig tot nauwelijks te beïnvloeden. Andere vormen reageren weer uitstekend op kruidengeneeskundige medicatie. De resultaten zullen daarom van patiënt tot patiënt verschillen.

Primair bij het behandelen van een te snelle hartwerking is het opheffen van de eventuele oorzaken, omdat de therapie anders nauwelijks zin heeft of snel weer aan waarde verliest.

Bij de behandeling van een te snelle hartwerking kun je toepassen:

**Crataegus oxyacantha** (Meidoornbloesem en -blad): 4% infuus gedurende 15 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Mentha piperita** (Pepermuntblad): 3% infuus gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Rosmarinus officinalis** (Rozemarijnblad en -bloesem): 4% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee dagelijks 3 kopjes drinken.

**Sarothamnus scoparius** (Bremkruidbloesem):  
3% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee 3  
x daags 1 kopje drinken met wat citroensap en/of  
honing.

### *VERTRAAGDE HARTWERKING*

Een vertraagde hartwerking (bradycardie) is een  
aandoening waarbij de hartslag trager is dan 60  
slagen per minuut. Soms wordt deze aandoening  
sporthart genoemd. De oorzaak kan onder andere  
een langdurige zware belasting van het hart zijn,  
maar ook een verhoogde druk in de hersenen,  
geelzucht of een stoornis in de prikkelvorming en  
-geleiding in het hart.

Als bradycardie ernstige vormen aanneemt, treden  
soms diarree en braken op en ook wel speeksel-  
vloed. De patiënt is meestal erg vermoeid, staat  
in het ergste geval op instorten en klaagt over  
een stijve nek, duizeligheid en hoofdpijn. Er kan  
benaauwdheid optreden waarbij de patiënt denkt te  
zullen stikken. Over het algemeen zal de therapie  
moeten bestaan uit het opsporen van de oorzaak.  
Soms is deze oorzaak, zoals bij een sporthart, niet  
meer weg te nemen en kun je alleen proberen de  
conditie van het hart te verbeteren.

Wanneer de oorzaak van de bradycardie gelegen is  
in een gestoorde prikkelvorming en/of -geleiding,  
kunnen de volgende kruidengeneeskundige mid-  
delen toegepast worden:

**Calamintha officinalis** (Wilde polei): 3% infuus  
gedurende 15 minuten. Van de thee 2 x daags 1  
kopje drinken.

**Carduus marianus** (Mariadistelwortel): 3%  
decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x  
daags 1 kopje drinken.

## *BUIKPIJN*

Ieder mens heeft in zijn leven wel eens last van buikpijn. Buikpijn wordt vaak als bijzonder vervelend ervaren en heeft daarom vooral een signaalfunctie. Want wanneer iemand buikpijn heeft, duidt dat erop dat er in de buikholte iets niet in orde is. Toch hoeft ook weer niet aan elke vorm van lichte buikpijn aandacht besteed te worden. Vooral niet wanneer de buikpijn wordt veroorzaakt door een geringe irritatie of opgeblazenheid van de darm.

Ook is het heel normaal wanneer iemand na een te overvloedige maaltijd of na het consumeren van koude voedingsmiddelen, zoals consumptie-ijs, buikpijn krijgt. Ook griep en verkoudheid kunnen de oorzaak van buikpijn zijn, omdat hierdoor het slijmvlies van de darm zo sterk wordt geprikkeld dat een pijnreflex ontstaat. Hetzelfde is het geval wanneer iemand zich erg nerveus maakt. Is de pijn hevig en snijdend, dan spreken we in de meeste gevallen van een koliekijs.

## *ACUTE BUIK*

De manier waarop buikpijn zich kan manifesteren, is heel verschillend. Zo kan er sprake zijn van een zeurende buikpijn die enige uren of zelfs dagenlang aanhoudt, of buikpijn die veroorzaakt wordt door ophoping van gas in de darm. Flink bewegen en een paar winden laten brengen hier meestal uitkomst.

Anders is het echter wanneer er plotseling een hevige buikpijn optreedt, die maar niet overgaat. In een enkel geval kan er dan sprake zijn van wat we in medische termen een acute buik noemen. De oorzaak kan zijn een acute blindedarmontste-



king (appendicitis), een buikvliesontsteking (peritonitis), een perforatie van het maagslijmvlies of een beklemde breuk, waarbij de darm (ileus) of een bloedvat afgekneld is geraakt.

Ook een gynaecologische oorzaak kan aan een acute buik ten grondslag liggen, zoals een acute ontsteking van de eileiders of de eierstokken. Bij acute hevige buikpijn, die na een kwartier nog niet wat minder is geworden, is het altijd raadzaam een huisarts te waarschuwen, zodat eventuele ernstige aandoeningen in de buikholte uitgesloten kunnen worden. Soms is er inderdaad directe medische hulp nodig of moet er zelfs met spoed chirurgisch worden ingegrepen.

### *ANDERE OORZAKEN VAN BUIKPIJN*

De pijn wordt niet altijd gevoeld op de plaats waar zich de oorzaak van de klacht bevindt, maar kan zich ook elders manifesteren. Soms hebben we te maken met een ontsteking van het slijmvlies van de dunne darm (enteritis), een aandoening die zich zowel acuut als chronisch kan voordoen. Maar veel vaker is er sprake van een krampachtige reactie van de dikke darm op de psychische toestand van de patiënt, wat ook wel spastische darm of irritable bowel syndrome (IBS) wordt genoemd. Daarnaast bestaat de mogelijkheid van een slijmvliesontsteking van de dikke darm (colitis).

### *RUST EN DIEET*

Bij alle vormen van buikpijn werken een licht dieet en rust doorgaans genezend, en dat is zeker het geval wanneer er sprake is van een spastische dikke darm. In dat geval moet de patiënt veel wandelen en zich tijdens de herstelperiode zo veel mogelijk ontspannen. Na genezing is het zaak dat spanning zo veel mogelijk te vermijden,

omdat anders de klachten binnen korte tijd weer terug kunnen keren.

Wanneer de patiënt niet in staat is om zich enige tijd aan het dieet te houden, zullen de klachten chronisch worden en kunnen zich in de darmen zweren vormen. In een enkel geval kan door het voortduren van de klachten zelfs darmkanker ontstaan. Ook nadat de klachten beginnen af te nemen, moet het dieet nog enige tijd worden volgehouden, omdat anders de kans bestaat dat de klachten weer in volle hevigheid terugkeren.

Ter behandeling van buikpijn staat ons een groot aantal kruidentheeën ter beschikking. De belangrijkste hiervan zijn:

**Achillea millefolium** (Duizendblad): 4% infuus gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Acorus calamus** (Kalmoeswortelstok): 1 afgestreken theelepel 12 uur macereren op 1 kopje koud water. Daarna het koude aftreksel verwarmen en zeven. Voor en na de maaltijd steeds een slokje drinken, zodat per dag 6 slokjes van de thee gedronken worden. De thee uitsluitend warm drinken.

**Anethum graveolens** (Dillezaad): 1 theelepel zaad op 1 kopje koud water, kort opkoken, afgieten en ongezoet drinken. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem): 1 volle theelepel per kopje heet water, 30 seconden infuus. De thee vervolgens zeven en sloksgewijs opdrinken. Van de thee 1 tot 3 kopjes per dag drinken.

**Mentha piperita** (Pepermuntblad): 3% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Valeriana officinalis** (Valeriaanwortel): 8% infuus gedurende 25 minuten. Bij ernstige darmkramp kan deze thee eveneens als darmspoeling worden aangewend.

### *BUIKPIJN DOOR DIVERTICULOSE*

We spreken van diverticulose als zich uitstulpingen in de darm hebben gevormd, meestal in de dikke darm. Deze uitstulpingen ontstaan in de meeste gevallen door jarenlange verstopping, vooral veroorzaakt doordat het voedsel te weinig ruwe vezels bevat.

Bij diverticulose treden meestal vage pijnklachten in de linkeronderbuik op. Opvallend is dat deze klachten verergeren na de maaltijd en verminderen bij het laten van winden en na het ontlasten. Bij diverticulose kunnen verstopping en diarree elkaar afwisselen. In een aantal gevallen is zelfs normale ontlasting aanwezig.

Diverticulose kan het beste behandeld worden met een juist dieet, waarbij erop gelet moet worden dat de voeding voldoende vezelrijk is. De darmfunctie kan voorts gereguleerd worden door natuurlijke geneesmiddelen die verstopping tegengaan.

Daarnaast kan gebruikgemaakt worden van:

**Lavandula officinalis** (Lavendelbloesem): 5% infuus gedurende 10 minuten. Van de thee meer-malen per dag 1 kopje drinken.

**Potentilla erecta** (Tormentilwortel): 1,5 gram wortel per kopje, 5 minuten decoct. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Solidago virga aurea** (Guldenroedekruid): 2% infuus gedurende 12 uur laten trekken. Van de thee 3 tot 4 x daags 1 kopje drinken.

**Thymus vulgaris** (Echte tijm): 2 gram per kopje, 10 mi-nuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *DARMVERSTOPPING*

Verstopping van de darm (constipatio, obstipatio) is een doorgaans hardnekkige aandoening, die bij veel mensen optreedt en verschillende oorzaken kan hebben.

De belangrijkste oorzaken van verstopping zijn:

- Onvoldoende lichaamsbeweging.
- Het jarenlang eten van vezelarme voeding of onvoldoende eten.
- Leverstoornissen door te veel eten of alco- hol gebruik.
- Verkeerde of oppervlakkige ademhaling.
- Onvoldoende productie van schildklierhormoon.
- Darmvernaauwing als gevolg van diverticulose of kanker.
- Onvoldoende tijd nemen voor de stoelgang.
- Het niet kunnen uiten van emoties, zodat men deze als het ware inslikt en binnenhoudt.

Grofweg onderscheiden we drie vormen van darmverstopping:

- Chronische atonische constipatie, veroorzaakt door slapte van het darmstelsel.
- Chronische spastische constipatie, veroorzaakt door overbelasting van het darmstelsel.
- Lichte vormen van constipatie.

### *CHRONISCHE ATONISCHE CONSTIPATIE*

Bij chronische atonische constipatie gaat het om een patiënt die er constitutioneel al wat moeite mee heeft om de ontlasting kwijt te raken. Bij het ouder worden heeft deze vorm van constipatie de neiging om te verergeren. Zo'n verergering treedt nog duidelijker op wanneer de patiënt een aantal jaren achtereen laxeermiddelen heeft gebruikt. Als gevolg daarvan verliest de darm ten slotte elke prikkel om zelf actief met het 'vervoeren' van de ontlasting bezig te zijn.

Behalve medicatie en een dieet is een aantal maatregelen bijzonder belangrijk, zoals:

- Het nemen van voldoende lichaamsbeweging.
- Het doen van ademhalingsoefeningen zodat een zo groot mogelijk deel van de borst- en buikholte bij de ademhaling betrokken is.
- Het zichzelf trainen om elke dag op hetzelfde moment te ontlasten. Bij het zitten op de closetpot kan het nodig zijn een hurkende houding aan te nemen door de voeten op een bankje te zetten.
- Het nemen van een glas lauw water op de nuchtere maag.

- Het nemen van koude voet- en zitbaden en een koude buikwikkel 's avonds. Een voetbad neemt men gedurende 6 minuten en een zitbad gedurende 3 minuten.
- Het toepassen van kleine klysma's met olijfolie of lijnolie gedurende slechts een korte tijd.

### *CHRONISCHE SPASTISCHE CONSTIPATIE*

Gaat het om chronische spastische constipatie, dan wordt de ontlasting door de krampachtige darm als het ware vastgehouden. Deze vorm van verstopping gaat nagenoeg altijd gepaard met een krampachtige pijn in de darmen, vooral in het dwarse en dalende deel van de dikke darm. Ook hebben deze patiënten vaak last van aandrang tot ontlasten, zonder dat er daadwerkelijk ontlasting komt. Over het algemeen zien we ook veel gasvorming en maagpijn ontstaan. De klachten zijn voornamelijk rechtszijdig.

Behalve dat de patiënt met chronische spastische constipatie een passend geneesmiddel voorgeschreven dient te krijgen, is een aantal leefregels noodzakelijk. Zowel de psyche van de patiënt als het spijsverteringskanaal dient de nodige rust te krijgen. Ook is het noodzakelijk dat het spijsverteringskanaal geactiveerd wordt, bijvoorbeeld door het eten van veel rauwe vezels.

### *LICHTE VORMEN VAN CONSTIPATIE*

Bij lichte vormen van constipatie doet de verstopping zich af en toe of om de paar dagen voor. Dit komt nogal eens voor bij kinderen. In de meeste gevallen is dan het gebruik van geneesmiddelen niet noodzakelijk, maar dient het voedingspatroon wel zo veranderd te worden dat de darmwerking wordt gestimuleerd.

## *DIEETMAATREGELEN*

Het houden van een aangepast dieet voor korte of langere tijd vormt doorgaans de sleutel tot het succes bij de behandeling van constipatie. Blijft de patiënt het oude voedingspatroon volgen, dan wordt daarmee meestal ook de aanleiding van de verstoppingsklachten in stand gehouden. Hierna volgt een aantal dieetaanwijzingen die zowel bij chronische als bij lichte vormen van constipatie kunnen worden toegepast. Al naar gelang de klachten ernstiger van aard zijn, dient het dieet strikter te worden gevolgd.

**Brood en granen** moeten uitsluitend van volkoren en ongeraffineerde kwaliteit zijn. Het beste is volkorenbrood of zuurdesembrood, volkorenmuesli, volkorenmacaroni en volkorenspaghetti. Witbrood, witmeelproducten en witte beschuit dienen niet gebruikt te worden.

**Vlees en zuivelproducten** kunnen maar in beperkte mate gebruikt worden. Wel kan yoghurt gegeten worden, die gemaakt is met acidophylus en bifidus melkzuurbacteriën, alsmede bio-garde. Kwark dient in ieder geval niet gegeten te worden. Ook vlees kan men het beste beperken of helemaal niet eten.

**Groenten en fruit** kunnen onder bepaalde voorwaarden gegeten worden. Een schotelkje rauwkost vlak voor de hoofdmaaltijd is aan te bevelen, terwijl ook vruchten en zuidvruchten kunnen worden gegeten. Vooral abrikozen, pruimen, vijgen, uien, prei en peulvruchten kunnen geconsumeerd worden, omdat deze licht laxerend werken. Het is af te raden om tijdens de hoofdmaaltijd groenten en fruit bij elkaar te gebruiken, aangezien dit gisting tot gevolg kan hebben. Beter is het om groen-

ten en fruit ruim vóór of enige tijd na de maaltijd te eten. Gekookte groenten, geraspte appel en banaan moeten in ieder geval niet gegeten worden, omdat deze verstoppend kunnen werken.

**Dranken** die gebruikt kunnen worden, zijn onder andere de verschillende kruidentheeën die hierna staan aangegeven. De patiënt kan koffie, gewone thee, frisdranken en alcoholhoudende dranken beter laten staan. Deze hebben namelijk de neiging een verstopping te veroorzaken of te verergeren.

Daarnaast mag het dieet geen suiker of suikerhoudende voedingsmiddelen bevatten, geen chocolade en ook geen koekjes of snoep. Wel kan in beperkte mate koudgeslingerde honing of maïsstroop worden gebruikt.

Bij de kruidengeneeskundige behandeling van darmverstopping staat ons een groot aantal geneesmiddelen ter beschikking. De belangrijkste hiervan zullen we hier behandelen. Het is van groot belang om bij vrouwelijke patiënten vooraf te informeren of er sprake is van een zwangerschap. Een aantal van de hierna genoemde geneesmiddelen heeft een licht uitdrijvende werking, die niet alleen invloed heeft op de darm, maar ook op de baarmoeder. In een enkel geval zou het gebruik van een laxeermiddel daarom een abortus of vroeggeboorte kunnen veroorzaken.

De volgende theesoorten staan tot onze beschikking:

**Ervum lens** (Linze): 2% decoct gedurende 20 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken, waarvan de eerste 's morgens op de nuchtere maag.



**Glycyrrhiza glabra** (Zoethoutwortel): 1,5 theelepel zoethoutpoeder in 1/2 glas lauwwarm water. Het mengsel 's avonds een half uur voor het naar bed gaan opdrinken. Niet gebruiken in combinatie met zuren, alkalische zouten, kina-extracten en calciumverbindingen.

**Plantago lanceolata** (Smalbladige-weegbree-zaad): 1 theelepel zaad op 1 kopje water 8 uur laten macereren en dan met zaad en al opdrinken. Dagelijks 1 kopje van de thee nemen.

**Rhamnus frangula** (Vuilboom): 1 theelepel fijngesneden wortel op 1 kopje koud water, kort opkoken en vervolgens direct zeven. Voor het slapengaan 1 kopje van deze thee drinken.

**Rheum officinale** (Rabarberwortel): 1 volle theelepel kleingesneden wortel op 1 kopje heet water 30 seconden infuus. Van de thee 1 kopje per dag drinken.

**Secale cereale** (Roggekorrel): 3% decoct gedurende 20 minuten. Van de thee 1 kopje per dag drinken, verdeeld over de dag.

## *DIARREE*

Diarree of buikloop kan een groot aantal, zowel lichamelijke als psychische, oorzaken hebben. Wanneer iemand te veel of te vet eet, kan een flinke diarree ontstaan, vaak als gevolg van een overmatige reactie van de lever. Datzelfde is het geval wanneer men te veel zoetigheid eet, melk drinkt, ijs eet of alcohol gebruikt. Ook na kouvat-ten of een verandering van klimaat (zomerdiarree) kan diarree ontstaan.

In de meeste gevallen kan diarree helemaal geen kwaad, want het is een normale en natuurlijke reinigingsmethode van het lichaam. Wat niet in het lichaam en in de stofwisseling thuisheert, wordt met grote snelheid naar buiten getransporteerd. Overigens is deze schoonmaakactie voor de patiënt meestal niet zo prettig, want doorgaans gaat diarree gepaard met een gevoel van slapte en misselijkheid. Ook hoofdpijn treedt vaak tijdens diarree op en in een enkel geval is zelfs sprake van koorts.

Dat de toestand van de psyche wel degelijk invloed heeft op het spijsverteringskanaal, kun je goed merken wanneer mensen zich zenuwachtig of kwaad maken. Al binnen zeer korte tijd ontstaan dan diarreeklachten. Ook angst kan de oorzaak van een plotselinge diarree zijn. Het lichaam komt dan in zo'n 'gestreste' toestand dat het tracht om alle aanwezige ballast zo snel mogelijk kwijt te raken. Dat gaat in de vorm van een hevige diarree, maar ook door veelvuldig plassen en overmatig transpireren.

### *UITDROGINGSGEVAAR*

Bij diarree komen twee belangrijke gevaren om de hoek kijken: het verlies van vitaminen en mineralen en het gevaar van uitdroging. Gaat het om een acute diarreeaanval, dan zal het verlies van vitaminen en mineralen niet zo groot zijn. Maar gaat het om een chronische diarree, dan kunnen er wel degelijk grote vitaminen- en mineralentekorten ontstaan. In dat geval is het belangrijk dat de patiënt enige tijd een multivitaminepreparaat gebruikt of de voeding zo aanpast dat het tekort aan vitaminen en mineralen zo snel mogelijk wordt aangevuld.

Het belangrijkste waar bij de behandeling van diarree op gelet moet worden, is de vochthuishouding. Binnen enkele dagen -en bij kleine kinderen en hoogbejaarden zelfs binnen enkele uren- kan het vochtverlies zo groot zijn dat een levensgevaarlijke toestand van uitdroging ontstaat. We kunnen dit zelf vaststellen door op de rug van de hand van de patiënt de huid tussen duim en wijsvinger wat omhoog te trekken. Na het loslaten moet de huid bijna onmiddellijk in de oude stand terugkeren. Hetzelfde dient te gebeuren als we met een vingertop een putje in de huid drukken. Komt de huid niet nagenoeg direct in de oude stand terug, dan is er min of meer sprake van uitdroging en dient de hulp van een arts te worden ingeroepen. In het ergste geval kan deze een infuus aanleggen en daarmee de vochtbalans enigszins herstellen.

Om uitdrogingsgevaar te voorkomen, moeten bij diarree direct maatregelen getroffen worden. Ten eerste dient de patiënt voortdurend iets te drinken: bronwater zonder koolzuur (Spa blauw), lauwe kruidenthee zonder suiker, warme plant-aardige bouillon of rijstewater.

### *DIARREE EN VOEDING*

Het beste kan bij diarree gevast worden, ten minste één dag of zelfs nog langer. Ook kan men de patiënt een geraspte appel laten eten, iets wat bijzonder geschikt is voor een kind met diarree. De appel moet rijp zijn en mag na het raspen niet direct opgegeten worden. Na een half uur aan de lucht blootgesteld te zijn, is de appel bruinegekleurd als gevolg van het werk van bacteriën. Deze bacteriële omzetting is van grote invloed op een verbetering van de darmwerking. Appelpulp die nog niet bruinegekleurd is, kan zelfs laxerend werken.

De dieetmaatregelen die tijdens diarree genomen moeten worden, zijn hierna in het kort samengevat.

**Brood en granen** dient men mondjesmaat te gebruiken. Eet het liefst oud bruinbrood, dat goed en langdurig gekauwd moet worden. Ook kan men droge havervlokken eten, die eveneens langdurig gekauwd dienen te worden.

**Vlees en zuivelproducten** kan men beter niet gebruiken, omdat deze de darm nog meer belasten. Ook eieren kan men beter laten staan. Wel kan eventueel een vegetarische vleesvervanger gegeten worden, maar deze mag dan niet te veel vet bevatten.

**Vetten** dienen zo min mogelijk gebruikt te worden, aangezien deze laxerend werken. Ook met boter dient men zuinig om te springen en het is beter om slechts mondjesmaat halvarine te gebruiken.

**Groenten en fruit.** Men dient geen vruchten of groenten te eten, behalve bruin geworden appelpulp en wat gedroogde blauwe bosbessen, vijf tot zeven eetlepels bessen per dag. Belangrijk is dat de bosbessen zeer goed gekauwd worden. Koolsoorten, uien, prei, gekookte groenten, rauwkost en peulvruchten kunnen beter niet worden gegeten, evenals peren, perziken en abrikozen.

**Dranken.** Koffie, gewone thee en alcoholhoudende dranken moet men laten staan. Ook limonade en andere koolzuurhoudende dranken dienen niet te worden gedronken. Leidingwater kan een negatieve invloed op de genezing van de diarreeklachten hebben. Wel kunnen mond-

jesmaat wortelsap, koolsap en het sap van rauwe aardappelen worden gedronken, evenals Spa blauw, rijstewater en groentebouillon.

Een groot aantal andere voedingsmiddelen dient men ook nog enige tijd na de diarree zo veel mogelijk te laten staan, zoals suiker en suikerhoudende producten, chocolade, zeer koude of hete dranken en gerechten, scherpe kruiden en specerijen. Ook zware maaltijden moet men nog even vermijden. Beter is het om na genezing het darmkanaal nog enige dagen of zelfs weken de tijd te geven weer een normale bacterieflora op te bouwen.

Kruidengeneeskundig kun je bij diarree een groot aantal middelen toepassen, waarvan de volgende de belangrijkste zijn:

**Acorus calamus** (Kalmoeswortelstok): 1 afgestreken theelepel kalmoeswortel 12 uur macereren in 1 kopje koud water. Vervolgens het aftreksel iets verwarmen, zeven en sloksgewijs over de dag opdrinken. Het is het beste de thee per slokje voor en na de 3 maaltijden te drinken. Voor het drinken van de thee dient deze au bain-marie tot op lichaamstemperatuur verwarmd te worden.

**Artemisia vulgaris** (Bijvoet): 1 volle theelepel op 1/4 liter kokend water, 2 minuten infuus. Van de thee kan men 1 tot 3 x daags 1 kopje drinken.

**Polygonum aviculare** (Varkensgras): 1 volle theelepel per kopje heet water, 30 seconden infuus. Over de dag verdeeld sloksgewijs 2 kopjes van de thee drinken.

**Quercus robur** (Eikenschors): 8% decoct gedurende 10 minuten. Verdeeld over de dag 3 tot 5 eetlepels van de thee gebruiken.

**Rubus fruticosus** (Braamblad): 4% decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Vaccinium myrtillus** (Blauwe-bosbesblad): 1 eetlepel op 1 kopje warm water, 10 minuten infuus. Van de thee kan men 2 tot 3 x daags 1 kopje drinken, ten minste een half uur voor of een half uur na de maaltijd.

Bij de behandeling van diarree bij kinderen kan ook gebruikgemaakt worden van:

**Glechoma hederacea** (Hondsdrif): 2% infuus gedurende 30 minuten. Van de thee kan men het kind 3 x daags 1 kopje geven.

**Inula helenium** (Alantwortel): 1% decoct gedurende 10 minuten. Kinderen kunnen van deze thee tot 2 kopjes per dag drinken.

### *BLOEDDIARREE*

Bloeddiarree (dysenterie) kan veroorzaakt worden door bacteriën (bacillaire dysenterie) of door amoeben (amoebendysenterie). Amoeben zijn eencellige diertjes die van vorm kunnen veranderen en die zich voortbewegen door middel van schijnvoetjes (pseudopodiën).

### *BACILLAIRE DYSENTERIE*

Bacillaire dysenterie kan worden veroorzaakt door de bacteriën *Shigella shigae*, *Shigella flexneri*, *Shigella sonnei* of *Shigella boydii*. Na een

incubatietijd van een tot zeven dagen begint de aandoening plotseling met koorts van 39 tot 40 graden Celsius. Soms ook is er tijdens het gehele ziekteverloop helemaal geen sprake van koorts. Af en toe komt een groepsbesmetting voor.

De eerste klachten bestaan uit buikkramp, gevolgd door diarree en een voortdurende loze aandrang tot ontlasten. De buikpijn is bijzonder hevig en de koliek bijna ondraaglijk. De gehele buik doet vreselijk pijn en de diarree wordt van dun brijig tot waterig vloeibaar, vermengd met slijm, etter en vaak ook bloed. De patiënt moet wel zo'n tien tot twintig keer per dag ontlasten.

Bij ernstige gevallen van bacillaire dysenterie zien treedt een sterke verzwakking van de patiënt en een gevaarlijke mate van vochttekort (dehydratie) op. De genezing kan spontaan na acht tot tien dagen volgen en het gebeurt maar zelden dat de klachten chronisch worden. Vooral bij kinderen en bejaarden moet opgepast worden voor uitdrogingsverschijnselen. In een enkel geval kunnen oedemen ontstaan, onder andere in de hersenen. De behandeling van bacillaire dysenterie in hevige vorm dient dan ook altijd te geschieden onder toezicht van een arts.

### *AMOEBENDYSENTERIE*

Een amoebendysenterie verloopt meestal minder heftig dan de bacillaire vorm van deze aandoening. Er is sprake van buikkramp en de patiënt heeft enige malen per dag ontlasting, waarbij bloed en slijm meekomen. Bij een normaal gezonde patiënt kan de aandoening niet veel kwaad, maar gaat het om iemand met een slechte lichamelijke toestand, dan kunnen de gevolgen ernstig zijn. In dat laatste geval dient dan ook altijd een arts

geraadpleegd te worden. Amoebendysenterie kan bij een verkeerde of onvoldoende behandeling chronische vormen aannemen, waarbij de klachten regelmatig terugkeren.

De dysenteriepatiënt dient hetzelfde dieet aan te houden als een patiënt met diarree. Daarnaast geven kamilledampen nog wel eens enige verlichting, althans wanneer de patiënt in staat is uit bed te komen en op een pot of ondersteek plaats te nemen. In de pot of ondersteek wordt hete kamillethee gegoten, waarna de patiënt op de pot zittend de dampen op het onderlijf in laat werken. Voorts is het belangrijk dat de patiënt voldoende drinkt, maar zich wel strikt aan het dieet houdt.

Bij de behandeling van een bacillaire dysenterie kan gebruikgemaakt worden van:

**Coriandrum sativum** (Korianderzaad): 4% infuus gedurende 25 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Knautia arvensis** (Knautia): 6% decoct gedurende 5 minuten. Van de thee 2 x daags 1 kopje drinken.

Ter behandeling van amoebendysenterie kunnen worden toegepast:

**Agrimonia eupatoria** (Leverkruid, blad en bloeiende toppen): 5% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Capsella bursa-pastoris** (Herderstasje): 4% decoct gedurende 5 minuten. Van de thee 4 x daags 1 kopje drinken.



## *MENSTRUATIESTOORNISSEN*

Verreweg de meest voorkomende klachten bij vrouwen zijn menstratieklachten. Vaak blijven vrouwen daarmee gewoon doorlopen en komen de klachten nagenoeg elke maand weer terug.

Menstratieklachten kunnen variëren van moeheid tot ernstige krampen, hevige of juist uitblijvende bloedingen, depressies en vele andere ongemakken. Menstratieklachten blijken in de praktijk tot de meest voorkomende verborgen klachten te behoren, waarschijnlijk omdat veel vrouwen het gevoel hebben dat er weinig of niets aan te doen is, of dat het nu eenmaal bij het vrouw-zijn hoort.

In de reguliere geneeskunde wordt de anticonceptiepil ter behandeling van menstratiestoornissen met wisselend succes voorgeschreven. Hoe goed deze middelen ook lijken te werken, ze nemen de oorzaak van de klacht niet weg en geven het lichaam ook niet de kans om in een normale toestand te komen.

Vaak is bij menstratiestoornissen sprake van een verstoorde hormoonhuishouding. De klachten worden met behulp van de pil niet verholpen, maar in feite voortdurend gemaskeerd. Ook zien we dat het gebruik van hormoonmiddelen nogal eens hinderlijke bijwerkingen geeft, zoals vetzucht of juist een sterk verminderde eetlust, lusteloosheid of huidklachten.

### *MENSTRUATIEKLACHTEN IN SOORTEN*

Er zijn veel verschillende menstratieklachten. Sommige van deze klachten komen afzonderlijk voor, andere vormen als het ware een combinatie

van klachten. In dit hoofdstuk zullen we aandacht besteden aan onder andere:

- Premenstrueel syndroom.
- Wegblijvende menstruatie.
- Onregelmatige menstruatie.
- Te zwakke menstruatie.
- Te sterke menstruatie.
- Pijnlijke menstruatie.

Eerder in deze les hebben we al aandacht besteed aan bloedingen die tussen de menstruaties in kunnen optreden.

### *PREMENSTRUEEL SYNDROOM*

Vroeger werd een vrouw die zich voordat de menstruatie inzette psychisch niet zo lekker voelde, door haar omgeving als lastig ervaren, of ze was gewoon ziek. Tegenwoordig zeggen we dat ze lijdt aan het premenstrueel syndroom (PMS). Het is een goede zaak dat het premenstrueel syndroom een eigen naam en plaats heeft verworven in de ziekteleer. Maar nog meer is het toe te juichen dat vrouwen die met deze klachten kampen, ook werkelijk voor vol worden aangezien.

Het premenstrueel syndroom, waaraan ongeveer de helft van de vruchtbare vrouwen in de westerse wereld lijdt, kent heel wat facetten. De tijd waarbinnen de klachten zich voordoen, ligt tussen de zeven en veertien dagen vóór het ontstaan van de menstruatie. We kennen de -al dan niet reumatische- pijnen die zich overal in het lichaam voor kunnen doen, de pijnlijkheid van de borsten, de steeds weer terugkerende hoofdpijnen, het vasthouden van vocht, het opgeblazen gevoel, de zwelling van de ledematen, het zware gevoel in het bekken, alsmede de koude handen en voeten.

Ook hartkloppingen, slapeloosheid, huidafwijkingen en jeuk komen veelvuldig voor. Maar nog veel lastiger en indringender voor veel vrouwen en hun omgeving zijn de psychische symptomen die met het premenstrueel syndroom samenhangen. Enkele van die symptomen zijn: ziekelijke angst voor de gezondheid, opgewondenheid, agressie, nervositeit, spanning, depressie, onverschilligheid en in extreme gevallen zelfs neiging tot zelfdoeding.

### *DE OORZAAK VAN HET PREMENSTRUEEL SYNDROOM*

De processen die zich binnen de menstruatiecyclus van de vrouw afspelen, zijn voor een groot deel bekend, maar onbekend is de reden waarom sommige vrouwen zoveel heftiger reageren op een verandering in de hormoonspiegel dan andere, aan wie deze verandering kennelijk zonder enig symptoom voorbijgaat. In ieder geval treedt er een verandering op in de verhouding tussen een aantal mineralen in het lichaam, in het bijzonder natrium en kalium. In een aantal gevallen blijkt ook het bloedsuikergehalte in de periode vóór de menstruatie verlaagd te zijn, waardoor de veelvoorkomende matheid en snelle vermoeidheid ontstaan.

Ook lijkt er een verband te bestaan tussen het lijden aan het premenstrueel syndroom en de geboorte van het eerste kindje. Veel vrouwen die voordat hun eerste kindje geboren werd, geen enkele last hadden van premenstruele klachten, blijken deze daarna wel te hebben. Men neemt aan dat dit komt doordat bij sommige vrouwen het evenwicht tussen de hormonen progesteron en oestrogeen na de bevalling maar heel langzaam herstelt.

## *DE BEHANDELING VAN PMS*

In de reguliere geneeskunde geeft men ter behandeling van premenstruele klachten vaak hormoonpreparaten die progesteron bevatten, kalmerende middelen en pijnstillers. Daarmee wordt echter in feite aan de oorzaak van de klachten weinig gedaan.

Bij de kruidengeneeskundige behandeling van het premenstrueel syndroom besteden we ook aandacht aan de voeding. Goed gezond eten en leven is namelijk een eerste vereiste om verbetering in de situatie te kunnen bewerkstelligen. Daarbij is het belangrijk dat zo min mogelijk voedingsmiddelen gegeten worden die veel urinezuur vormen. Tevens wordt het drinken van urineafdrijvende thee geadviseerd.

De volgende geneeskruiden kunnen ter behandeling van het premenstrueel syndroom worden toegepast:

**Achillea millefolium** (Duizendblad): 1,5 gram per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Crocus sativus** (Saffraan, gedroogde stamper): 1 theelepel per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken. Dit middel niet gebruiken bij twijfel aan een eventuele zwangerschap.

## *WEGBLIJVENDE MENSTRUATIE*

Het wegblijven van de menstruatie wordt door sommige vrouwen soms helemaal niet als negatief ervaren. Maar vaak gaat het uitblijven van de menstruatie (amenorroe) gepaard met hinderlijke klachten, zoals neerslachtigheid, een gevoel van

'onrein' zijn, pijn, een opgezette buik en soms winderigheid. Ook darmverstopping, huiduitslag en vetzucht kunnen het gevolg zijn van een weg-blijvende menstruatie.

Amenorroe wordt in veel gevallen veroorzaakt door een onregelde hormoonhuishouding. Daarbij mogen we echter niet uit het oog verliezen dat er vrouwen zijn bij wie het eigenlijk normaal is dat ze maar eenmaal in de twee tot drie maanden menstrueren. Weliswaar lijkt er dan sprake te zijn van een afwijking, maar men kan zich -zeker wanneer er geen andere klachten zijn- afvragen of een behandeling wel noodzakelijk is.

Ook na heftige schrik en emoties blijft de menstruatie bij sommige vrouwen wel eens lang weg. Hysterische vrouwen hebben daarnaast meer last van amenorroe dan rustige typen. Wanneer de menstruatie uitblijft en er sprake van een zwangerschap kan zijn, is het raadzaam om dit eerst goed te onderzoeken. Sommige kruidengeneeskundige middelen die het doorkomen van de menstruatie bevorderen, kunnen namelijk ook een vruchtafdrijvende (abortus provocatus) werking hebben.

Ondervoeding, bloedarmoede, suikerziekte of een te sterk functioneren van de schildklier kunnen tevens de oorzaak van amenorroe zijn. Wanneer de menstruatie ineens uitblijft, in sommige gevallen al voor het 40ste jaar, kan de overgang de oorzaak zijn. Meisjes en vrouwen die lijden aan anorexia nervosa kampen meestal ook met amenorroe. Op zich is dat natuurlijk niet zo vreemd, want door het maandelijks afstoten van het baarmoederslijmvlies zou men nog verder kunnen verzwakken.

Kruidengeneeskundig kunnen de volgende theeën toegepast worden:

**Artemisia vulgaris** (Bijvoet): 1,5 theelepel per kopje,  
10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Eryngium campestre** (Kruiswortel): 3% decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Gratiola officinalis** (Genadekruidblad): 1 theelepel per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken. Bij een te hoge dosering kunnen braakklachten ontstaan.

**Leonurus cardiaca** (Hartgespan): 5% decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

### *ONREGELMATIGE MENSTRUATIE*

Wanneer de menstruatie te laat of te vroeg komt, spreken we van een onregelmatige menstruatie. De normale cyclus verschilt van vrouw tot vrouw. Zo zijn er vrouwen die een cyclus van 25 dagen hebben, terwijl deze bij andere 31 of zelfs 34 dagen telt. Het vaststellen van een normale cyclusduur is dus een heel individuele zaak.

In de meeste gevallen wordt een onregelmatige menstruatie veroorzaakt door een steeds weer veranderende hormoonspiegel, waardoor de hoeveelheden oestrogeen en progesteron niet met elkaar in evenwicht blijven.

## *TE VROEGE MENSTRUATIE*

Een te vroege menstruatie wordt nogal eens veroorzaakt door onvoldoende progesteronvorming. Tevens kan er sprake zijn van een te vroege eisprong (ovulatie) of van het feit dat er helemaal geen ovulatie plaatsvindt. We spreken van een te vroege menstruatie wanneer deze acht tot negen dagen vóór de normale datum intreedt.

In de kruidengeneeskunde schrijven we de thee van een aantal oestrogeenachtige planten voor. De stoffen in deze planten imiteren als het ware de oestrogenen. Daarbij kun je gebruikmaken van:

**Rosa canina** (Hondsroos, blad of rozenbottels): 3 gram per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Salvia officinalis** (Salieblad): 3 gram per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *TE LATE MENSTRUATIE*

We spreken van een te late menstruatie (oligomenorroe) wanneer tussen de menstruaties in meer dan 35 dagen liggen. Ook bij een te late menstruatie liggen aan de klachten hormonale stoornissen ten grondslag.

Het gebruik van vitamine E, onder andere in tarwekiemen, en essentiële vetzuren, zoals meervoudig onverzadigde vetzuren, kan de hormonale disbalans sterk verbeteren.

Kruidengeneeskundig kun je ter behandeling van een te late menstruatie toepassen:

**Mentha aquatica** (Watermunt): 3% infuus gedurende 15 minuten. Van de thee tussen de maaltijden 3 x daags 1 kopje drinken.

### *ONEVENWICHTIGMENSTRUATIEPATROON*

Er zijn ook vrouwen die, al dan niet in combinatie met andere klachten, een zeer onevenwichtig menstruatiepatroon vertonen. De ene keer komt de menstruatie te vroeg, de andere keer weer veel te laat. Deze klacht heeft meestal eveneens te maken met sterke schommelingen in de hormoonbalans. In een dergelijk geval wordt in de reguliere geneeskunde nogal eens een hormoonmiddel voorgeschreven, maar beter is het om de hormoonhuishouding te stabiliseren met behulp van een kruidengeneesmiddel. Daarbij kunnen onder andere toegepast worden:

**Apium petroselinum** (Peterseliewortel): 5% decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Capsella bursa-pastoris** (Herderstasje): 1 volle theelepel per kopje, 10 minuten infuus. De thee sloksgewijs opdrinken, 2 kopjes per dag, te beginnen een week voor het berekende begin van de menstruatie.

**Caulophyllum thalictroides** (Blauwe-hanenvoetwortel): 1 theelepel per kopje heet water, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Hypericum perforatum** (Sint-janskruid): 1 volle theelepel per kopje heet water, 10 minuten infuus.



Gedurende een langere periode van de thee 2 x daags 1 kopje drinken.

### *TE ZWAKKE MENSTRUATIE*

Een te zwakke menstruatie gaat meestal gepaard met andere menstruatieklachten, vaak met het te laat komen van de menstruatiebloeding. Maar ook kan er een andere lichamelijke oorzaak zijn, zoals bloedarmoede.

Men kan een te zwakke menstruatie stimuleren met de middelen die staan aangegeven bij onevenwichtig menstruatiepatoon. Daarnaast kan van de volgende middelen gebruik worden gemaakt. Voorts is het goed om aanvullend vitamine E in te nemen.

**Lavandula officinalis** (Lavendelbloesem): 2 theelepels per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Mentha piperita** (Pepermuntbloesem): 3% infuus gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Potentilla reptans** (Vijfvingerkruidwortel): 4% decoct gedurende 5 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

### *TE STERKE MENSTRUATIE*

Een te sterke menstruatie (menorroe, hypermenorroe, menorrhagie) behoeft niet altijd ziekelijk te zijn. Sommige vrouwen menstrueren nagenoeg hun hele vruchtbare leven nogal heftig, zonder daarvan veel last te hebben. Anders is het wanneer door het sterke menstrueren bijvoorbeeld bloedarmoede ontstaat. In de meeste gevallen vloeit een patiënte met een te sterke menstruatie niet in de periode tussen de menstruaties.

Een van de oorzaken van een te sterke menstruatiesbloeding is het dragen van een spiraaltje of een ander mechanisch anticonceptiemiddel. Maar ook kan een vleesboom of tumorvorming de oorzaak van de menorrhoe zijn. Het is daarom belangrijk dat de oorzaak wordt opgespoord.

In 'normale' gevallen van menorrhoe is er sprake van een verandering in het binnenlaagje van de baarmoeder (endometrium). Dit behoeft geen ernstige afwijking te zijn, al moet wel opgepast worden dat de patiënte niet aan bloedarmoede gaat lijden.

Kruidengeneeskundig kunnen bij een te sterke menstruatiesbloeding toegepast worden:

**Capsella bursa-pastoris** (Herderstasje): 5% decoct gedurende 5 minuten. Van de thee tussen de maaltijden 3 x daags 1 kopje drinken.

**Geranium robertianum** (Robertskruid): 1,5 theelepel per kopje, 5 minuten infuus. Van de thee 2 x daags 1 kopje drinken.

**Polygonum hydropiper** (Waterpeper): 2 theelepels per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Sanguisorba officinalis** (Grote bevernel): 4% decoct gedurende 10 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *MENSTRUATIEPIJN*

De ongetwijfeld meest optredende menstruatieklacht is de pijnlijke menstruatie (dysmenorroe, algomenorroe). We zullen er hier uitgebreid aandacht aan besteden.

Over de oorzaak van menstruatiepijnen is nog niet zo veel bekend. Sommige gynaecologen schrijven menstruatiepijn toe aan een verstoorde hormoonbalans, iets waarin zeker een grond van waarheid schuilt. De vraag waarom de ene vrouw met een verstoorde hormoonbalans, wel last heeft van menstruatiepijn en de ander niet, blijft in sommige gevallen echter onbeantwoord.

Bij veel vrouwen ligt de baarmoeder tegen de dikke darm aan en bij hen treden wat vaker menstruatiepijnen op dan bij vrouwen bij wie de baarmoeder meer naar voren ligt. Ook een vroegere ontsteking in het kleine bekken, bijvoorbeeld een buikvliesontsteking, eileiderontsteking of baarmoederontsteking, kan later de aanleiding vormen tot menstruatiepijn. Daarnaast kan een goedaardige woekering van het baarmoederslijmvlies (endometriose) de oorzaak zijn van menstruatiepijn.

### *MENSTRUATIEPIJN IN SOORTEN*

Menstruatiepijn kan in heel wat verschillende vormen optreden. Bekend zijn de pijn in de onderbuik, rugpijn, braken, hoofdpijn en depressies. Ook kunnen hevige baarmoederpijn en baarmoederkoliek ontstaan. Soms is de pijn zo hevig dat vrouwen erdoor flauwvallen. Veel vrouwen hebben voor het begin van de menstruatie, of bij de eerste doorbraak van de bloeding, last van buikpijn. Maar het komt ook wel voor dat pas in

een later stadium van de menstruatie de klachten beginnen, of zelfs op het moment dat van de menstruatie niets meer te merken is.

Bekend is ook dat de pijngevoeligheid tijdens de menstruatieperiode vergroot is. Aandoeningen die anders niet zo veel ongerief bezorgen, worden tijdens deze periode vaak als pijnlijker ervaren. Ter behandeling van menstruatiepijn staat ons een groot aantal kruidengeneeskundige middelen ten dienste. De belangrijkste hiervan zijn:

**Actaea racemosa** (Slangenwortel): 1 theelepel per kopje 10 minuten decoct. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Chamomilla romana** (Roomse-kamillebloesem): 2% infuus gedurende 15 minuten. Van de thee 2 x daags 1 kopje drinken.

**Gossypium arboreum** (Katoenstruikwortel): 1 theelepel per kopje, 8 minuten decoct. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem): 1 eetlepel per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Melissa officinalis** (Citroenmelisseblad): 2% infuus gedurende 15 minuten. Van de thee 4 x daags 1 kopje drinken.

**Potentilla anserina** (Zilverschoon): 1 volle theelepel op 1 kopje heet water, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## OVERGANGSKLACHTEN

Aan de vruchtbaarheid van elke vrouw komt op een bepaald moment een einde. Bij veel vrouwen ligt het moment waarop ze niet meer vruchtbaar zijn, in hun vijftiger jaren, maar er zijn ook vrouwen die reeds in hun veertiger jaren de vruchtbaarheid verliezen.

In de meeste gevallen treden reeds in de eerste periode van de overgang (preclimacterium) klachten op, die kunnen variëren van hoofdpijn tot ernstige vloeiingen. Veel vrouwen hebben daarnaast last van een gevoelige vagina, gespannen borsten en in het bijzonder van opvliegers en haaruitval. De overgangstijd (climacterium) kan enkele jaren duren, maar er zijn ook vrouwen die er tien jaar of zelfs langer over doen om deze levensfase te doorlopen.

Op het moment dat de menstruatiebloeding een jaar is weggebleven, is het nagenoeg zeker dat de vruchtbaarheid ten einde is. Toch kan het gebeuren dat zelfs na twee jaar nog een of meer menstruatiebloedingen optreden. De kans is dan aanwezig dat de vrouw in de tussenliggende tijd toch vruchtbaar is geweest. Wanneer de menstruatie ten slotte geheel wegblijft, is de menopauze een feit.

Sommige vrouwen juichen het toe dat ze niet meer vruchtbaar zijn: ze hebben immers geen last meer van ongesteldheden en lopen ook niet meer de kans om zwanger te worden. Anderen betreuren het feit dat ze geen kinderen meer kunnen krijgen juist bijzonder en in extreme gevallen hoor je een vrouw wel eens verzuchten dat ze zich nu geen vrouw meer voelt.

## *COMPLEX VAN SYMPTOMEN*

Er zijn maar weinig vrouwen bij wie de overgang ongemerkt voorbijgaat. Bij de behandeling van overgangsklachten worden in de reguliere geneeskunde overwegend geneesmiddelen op basis van hormonen voorgeschreven. De therapie is daarbij doorgaans afgestemd op één specifiek symptoom, bijvoorbeeld de veel optredende opvliegers.

Hoewel de hormoon houdende geneesmiddelen in een aantal gevallen de nodige verlichting kunnen geven, zou er veel terughoudender mee omgegaan moeten worden. Het toedienen van hormonen kan de hormoonhuishouding dan wel tijdelijk in balans brengen, maar het lichaam leert niet om die balans in de toekomst ook te handhaven. Tijdens de overgang speelt zich in het lichaam van de vrouw als het ware een 'burgeroorlog' tussen verschillende hormonen af, waarbij de uitslag bij voorbaat vaststaat. De therapie zou er daarom op afgestemd moeten zijn dat het lichaam van de vrouw in de overgang in goede conditie blijft, zodat ze in staat is zelf de balans te vinden in haar hormoonhuishouding.

Een aantal andere symptomen die met de overgang gepaard kunnen gaan, zijn overmatig transpireren, vetzucht, verkwijning van de geslachtsorganen, pijn in de rug en het bekken door het brozer worden van de beenderen, het gevoel alsof er mieren over de arm lopen, duizeligheid, prikkelbaarheid, nervositeit, depressie en veranderingen in het seksuele gedrag.

Deze klachten kunnen behandeld worden alsof het op zichzelf staande aandoeningen zijn. Zo kan vaginale jeuk die tijdens de overgang optreedt,

als normale vaginale jeuk worden behandeld. Anders is dat met opvliegers, die we apart zullen behandelen.

Voor vrouwen in de overgang is het belangrijk dat zij zo gezond mogelijk leven en eten. Zo moeten ze voldoende vitamine E binnenkrijgen en is het goed om yoga en andere vormen van ademhalingstherapie te doen. Daarnaast kunnen kruidengeneeskundig toegepast worden:

**Actaea racemosa** (Slangenwortel): 1/2 theelepel op 1 kopje koud water aan de kook brengen en vervolgens 10 minuten infuus. Van de thee 1 kopje per dag drinken.

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantelblad): 1 volle theelepel per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje sloksgewijs drinken.

**Cupressus sempervirens** (Cipres): 1 gram per kopje, 15 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Melilotus officinalis** (Akkerhoningklaver): 1 theelepel per kopje, 15 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

**Paeonia officinalis** (Pioenroos): 4% decoct gedurende 10 minuten. Tussen de maaltijden in 2 x daags 1 kopje van de thee drinken.

**Viscum album** (Maretak): 4% infuus gedurende 25 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *OPVLIEGERS*

Vooral bij de bestrijding van opvliegers worden in de reguliere geneeskunde veel meer geneesmiddelen voorgeschreven dan wenselijk is. Behalve hormoon bevattende geneesmiddelen verstreken sommige artsen ook rustgevendende middelen en slaapmiddelen. Buiten het feit dat dergelijke geneesmiddelen niets oplossen, blijkt een aanzienlijk aantal vrouwen -in deze levensfase die hen toch al onevenwichtig maakt- er verslaafd aan te raken.

De hinderlijke vorm van blozen die een opvlieger min of meer is, steekt doorgaans een tot twee jaar na het wegblijven van de menstruatie de kop op. Een of meer keren per dag wordt de vrouw overvallen door een vlaag van warmte, waarbij ze meestal een rood hoofd krijgt. In sommige gevallen trekt de warmte vervolgens door de rest van het lichaam weer weg.

Bij sommige vrouwen doet dit hinderlijke fenomeen zich vooral in de nacht voor; ze worden dan badend in het zweet wakker. Anderen hebben er alleen overdag last van en weer anderen zelfs dag én nacht. Ongeveer 30% van de vrouwen in de overgang heeft geen last van opvliegers. De oorzaak van de opvliegers is niet precies bekend, maar houdt zeker verband met de steeds weer veranderende hormoonspiegel in het bloed.

De psychische last die vrouwen van opvliegers hebben, is soms groter dan de lichamelijke. Wanneer de vrouw het krijgen van de opvliegers als iets normaal ervaart, zal ze er veel minder last van hebben dan wanneer ze zich ertegen verzet. Ze zal ervan overtuigd moeten raken dat deze symptomen nu eenmaal bij dit deel van haar



leven horen en dat er aan de opvliegers ook eens een eind komt. Vaak komt dat eind heel onverwacht en vergeet de vrouw hoeveel last ze enkele dagen of weken ervoor nog heeft gehad.

Vitamine E en teunisbloemolie blijken in veel gevallen een behoorlijke verlichting van de klachten te geven. Ook ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld yoga, kunnen bijzonder heilzaam werken.

Vrouwen die last hebben van opvliegers, kunnen het beste opwekkende middelen, zoals koffie, zwarte thee en alcohol, laten staan. Ook zout en scherpe specerijen hebben een negatieve invloed. Hoe minder vlees en vleeswaren een vrouw in de overgang eet, hoe minder last ze in de regel van opvliegers zal hebben.

Kruidengeneeskundig kun je opvliegers behandelen met de geneesmiddelen die genoemd zijn bij de behandeling van overgangsklachten. Specifiek kan men echter ook gebruikmaken van:

**Capsella bursa-pastoris** (Herderstasje): 4% decoct gedurende 8 minuten. Van de thee tussen de maaltijden 4 kopjes per dag drinken.

**Helichrysum arenarium** (Strobloem): 4% infuus gedurende 20 minuten. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

## *HUIDVERWONDINGEN*

Huidverwondingen moeten we altijd zo snel mogelijk verzorgen, maar de wijze waarop verschilt naar de aard van de verwonding. Het doel van de wondbehandeling is ervoor te zorgen dat

een bloeding stopt, een infectie wordt voorkomen en een zo goed mogelijke genezing wordt bereikt, met zo min mogelijk kans op complicaties.

Kleine en oppervlakkige wonden moeten, voordat ze worden verbonden, eerst zorgvuldig worden gereinigd. Zand, grond of andere verontreinigingen worden weggewassen met stromend leidingwater. Bloedstolsels die op de wond ontstaan, moeten altijd blijven zitten, omdat ze hun nut hebben bij het herstelproces van de huid. Daar komt nog bij dat ze het binnendringen van ziektekiemen grotendeels uitsluiten.

De wond kan het beste met een steriel verband afgedekt worden, ook als de wond gehecht moet worden. Gaat het om een kleine opening in de huid, dan kan deze meestal worden 'dichtgeplakt' door kruiselings over de wond hechtpleisters aan te brengen (zwaluwstaarten), waardoor de wondranden naar elkaar toe worden getrokken. Dit laatste kan niet worden gedaan wanneer zich in de wond vuil of scherven bevinden. Deze moeten eerst door een arts worden verwijderd.

### *HUIDWONDEN EN KRUIDENGENEESKUNDE*

Het is belangrijk dat op de wond geen normale desinfecterende middelen worden aangebracht, zoals jodiumtinctuur of betadine, aangezien de wondranden dan niet meer normaal aan elkaar kunnen groeien. Beter is het om op de wond een van de hierna genoemde middelen aan te brengen. Hiervan gaat niet alleen een goede ontsmettende werking uit, maar ze bevorderen ook het aaneengroeien van de wondranden.

Pleisters en verbandgaas kunnen het beste iedere twee dagen verwisseld worden. Maar is de pleis-

ter of het wondgaas doorbloed of nat geworden, dan kan dit beter vaker gebeuren. Blijft een wond bloeden, dan is het raadzaam om het betreffende lichaamsdeel zo hoog mogelijk te leggen. Een bloedende hand houdt men omhoog en een bloedend been wordt hoger gelegd dan het lichaam. Door op de wond te drukken, kan het bloeden vaak al snel worden gestopt.

Met de volgende middelen zal een wond over het algemeen snel genezen. Als het gaat om de beet van een dier of een mens is het goed om een arts te raadplegen. Dat is ook het geval wanneer de omgeving van de wond na verloop van tijd rood wordt en zich strepen langs armen of benen vormen. In dat geval is er sprake van een lymfvatontsteking, een gevaarlijk proces waarbij koorts op kan treden.

Bij de behandeling van wonden kun je kruidengeneeskundig gebruikmaken van:

**Althaea officinalis** (Heemstwortel): 10% infuus gedurende 30 minuten. Ter bevochtiging van een kompres.

**Artemisia absinthium** (Alsem): 2% infuus gedurende 20 minuten. Ter bevochtiging van een kompres.

**Plantago lanceolata** (Smalbladige-weegbreeblad): de verse bladeren wassen, met een deegroller of ander hard voorwerp pletten en de bladerbrij direct op de wond leggen.

Inwendig kan bij een verwonding worden toegepast:

**Calendula officinalis** (Goudsbloem): 1 volle theelepel per kopje, 10 minuten infuus. Van de thee maximaal 2 kopjes per dag sloksgewijs drinken.

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem): 1 volle theelepel per kopje heet water, 5 minuten infuus. Van de thee sloksgewijs 4 kopjes per dag drinken. Dit middel kan inwendig goed worden toegepast wanneer de wond erg pijnlijk is. Ook kan het aftreksel gebruikt worden om de wond uit te wassen.

### *MOEILIK GENEZENDE WONDEN*

Bij de genezing van wonden kunnen soms complicaties optreden. Is dat het geval, dan moet de behandeling aangepast worden.

Bij **moelijk genezende wonden** kunnen worden toegepast:

**Brassica oleracea** (Witte of rode kool): de koolbladen pletten en gedurende 2 uur macereren in boorwater. De bladeren vervolgens warm aanbrengen op de gewonde plek en om de 4 uur vernieuwen.

**Corylus avellana** (Hazelaarblad): 10% decoct gedurende 10 minuten. Ter bevochtiging van omslagen.

Wanneer sprake is van **zwerende wonden**, kunnen toegepast worden:

**Helianthus annuus** (Zonnebloem): 6% decoct gedurende 10 minuten. Ter bevochtiging van omslagen.

**Lappa major** (Klitwortel): 10% decoct gedurende 10 minuten. Ter bevochtiging van omslagen.

Ter behandeling van **gevoelloze wonden** kunnen worden toegepast:

**Agrimonia eupatoria** (Leverkruidblad): 10% infuus gedurende 40 minuten. Ter bevochtiging van omslagen.

**Lonicera caprifolium** (Kamperfoeliebloesem): 6% decoct gedurende 10 minuten. Ter bevochtiging van omslagen.

### *SNIJWONDEN*

De meest voorkomende huidverwondingen zijn snijwonden, vaak veroorzaakt door het gebruik van messen of ander huishoudelijk gereedschap. Maar ook tijdens het doe-het-zelven worden heel wat snijwonden opgelopen.

Meestal hebben we te maken met een eenvoudige en niet rafelige snijwond. Eerst bekijken we de diepte van de wond om na te gaan of er geen spieren, pezen of zenuwen doorgesneden of beschadigd zijn. Is dat wel het geval, dan is de hulp van een arts onontbeerlijk en kun je alleen zorgen voor het steriel maken en afdekken van de wond.

Kleinere snijwonden kunnen met behulp van een zwaluwstaart of door stevig verbinden worden verzorgd. Op de wond kan dan worden aangebracht:

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantelblad): het verse blad met een deegroller of ander hard voorwerp pletten en de bladerbrij op de snijwond leggen.

**Plantago lanceolata** (Smalbladige-weegbreeblad): de verse en gewassen bladeren met een deegroller of ander hard voorwerp pletten en de bladerbrij op de wond leggen.

Ook kun je bij de behandeling van snijwonden een zalf toepassen die gemaakt wordt op basis van:

**Achillea millefolium** (Duizendblad): een handvol zeer fijngehakte bladeren door wat gesmolten boter roeren en op de wond aanbrengen. Ook kan men au bain-marie watervrije lanoline (of half lanoline en half bijenwas) en uiterst fijngemaakt duizendblad samen laten sudderen. De zalf daarna met behulp van een neteldoek zeven en op de wond aanbrengen.

In ernstige gevallen kan door een diepe snede een deel van het lichaam losraken, bijvoorbeeld een vingertop. Wanneer een huiddeel nagenoeg helemaal is afgesneden, dient dit zo spoedig mogelijk aangehecht te worden. We drukken het ingesneden lichaamsdeel zo goed mogelijk op de oorspronkelijke plaats en instrueren de patiënt om dit zo te houden.

Is bijvoorbeeld een vinger of vingerkootje helemaal afgesneden, dan dient het afgerukte lichaamsdeel zo snel mogelijk geconserveerd te worden. Het beste kan dat door de patiënt het lichaamsdeel in de mond te laten nemen, na dit eerst met ruim water afgespoeld te hebben. Door het speeksel wordt het proces van bederving enige

tijd uitgesteld en nemen de kansen op een goede aanhechting sterk toe. Wanneer het lichaamsdeel langer dan 15 minuten van het lichaam gescheiden en aan de open lucht blootgesteld is geweest, neemt de kans dat het met succes weer aangehecht kan worden, sterk af.

### **STEEKWONDEN**

Steek- of prikwonden worden veroorzaakt door het plotseling binnendringen van een puntig voorwerp in de huid. Ook bijtwonden kun je tot de steekwonden rekenen. Vaak is aan de buitenkant van een steekwond alleen een oppervlakkige huidbeschadiging te zien, maar er kan daaronder wel degelijk een aanzienlijke beschadiging zijn opgetreden. Omdat we de gevolgen in een dergelijk geval niet goed kunnen overzien, gaan we bij de behandeling van steekwonden vooral preventief te werk. Doen we dat niet, dan bestaat het gevaar van infectie, bloedvergiftiging en tetanus.

Bij de behandeling van steek- en bijtwonden kun je gebruikmaken van:

**Calendula officinalis** (Goudsbloem): in dit geval kan vaak met succes calendulazalf toegepast worden die kant-en-klaar te koop is. Ook is het mogelijk om de zalf zelf te maken door in 250 gram zuiver varkensvet een handvol goudsbloemblad, -bloemen en -stengels te vermengen. Het geheel goed roeren en een nacht laten afkoelen. De volgende dag het geheel nog eens licht verwarmen en door een schone linnen doek zeven. De zo verkregen zalf kan in afsluitbare potjes worden bewaard.

**Plantago lanceolata** (Smalbladige-weegbreeblad): de bladeren pletten of fijnwrijven en op

de wond leggen. Ook is het mogelijk om het blad tussen de vingers fijn te wrijven en de bladerbrij op de wond te strijken.

Inwendig kunnen bij een steek- of bijtwond worden toegepast:

**Alchemilla vulgaris** (Vrouwenmantelblad): 1 volle theelepel per kopje heet water, 10 minuten infuus. Van de thee 2 x daags 1 kopje drinken.

**Spiraea ulmaria** (Moerasspireabloemtoppen): 1 volle theelepel fijngesneden bloemtoppen per kopje heet water, 10 minuten infuus. Van de thee 3 x daags 1 kopje drinken.

### *SCHAAFWONDEN*

Bij de meeste schaafwonden is sprake van een plaatselijke oppervlakkige ontveling, waarbij de bovenste huidlagen zijn afgeschaafd en de haardunne bloedvaatjes in de huid aan de oppervlakte zijn komen te liggen.

Schaafwonden zijn doorgaans niet gevaarlijk, maar vaak wel heel pijnlijk. Om deze pijn te stillen en het gevaar van een plaatselijke infectie zo klein mogelijk te houden, brengen we op de wond **calendulazalf** aan. Vervolgens de wond met een steriel gaasje afdekken.

Bij schaafwonden wil het verband nog wel eens aan de huid vast gaan zitten. Om dat te voorkomen kan een geprepareerd gaasverband worden toegepast (bijvoorbeeld Biogaze), dat bepaalde natuurlijke bestanddelen bevat.

Het is verder belangrijk om, voordat het verband wordt aangelegd, eventueel vuil en andere



kleine verontreinigingen met behulp van water uit de wond te verwijderen. In de meeste gevallen kan het verband het beste dagelijks vernieuwd worden.

## *KNEUZING*

Wanneer met een stomp voorwerp plotseling een zware druk op de huid, de botten, de spieren of de zenuwen wordt uitgeoefend, bestaat de kans dat er een kneuzing (contusio) ontstaat. Daarbij worden de huidlagen en soms ook de bloedvaatjes onder de huid beschadigd, terwijl de buitenkant van de huid intact blijft. Hetzelfde kan gebeuren met de lymfvaten, waarbij het lymfvocht uit de vaatjes naar buiten treedt.

In alle gevallen gaat een kneuzing gepaard met zwelling. Bij een lichte kneuzing is die zwelling nauwelijks waarneembaar, maar in ernstige gevallen is deze wel degelijk goed te zien. De pijn is over het algemeen wel te verdragen, hoewel bij bepaalde vormen van spier- en botkneuzing soms toch ernstige pijnklachten ontstaan.

Wanneer een kneuzing optreedt, of hiervoor gevreesd moet worden, is het zinvol om het getroffen lichaamsdeel zo veel mogelijk af te koelen door op de betreffende plaats een koude vochtige doek te leggen en deze steeds te vernieuwen. Ook kan ijs gebruikt worden.

### *HET HOOFDMIDDEL ARNICA*

Het hoofdmiddel bij kneuzingen is **Arnica montana** (Valkruidbloesem), dat we zowel uitwendig als inwendig kunnen gebruiken.

**Arnica tinctuur** kun je maken door 20 gram valkruidbloesem gedurende 10 dagen te laten macereren in 100 gram alcohol 70%. Daarna kan de tinctuur, tot de helft verdund met gekookt afgekoeld water, op de gekwetste huid toegepast worden. Het kompres moet los op de huid gelegd worden. Het is belangrijk dat er vooral geen materiaal wordt gebruikt dat onvoldoende kan ademen. Het vocht kan dan niet ontsnappen, het gaat broeien en de kwaal verergert. Het kompres mag ook nooit vast worden aangedrukt. Beter is het als de patiënt op een bed of bank gaat liggen en het arnicakompres los wordt opgelegd. Arnica mag nooit op een opengesprongen huid worden toegepast, omdat de huid dan kan gaan ontsteken en rond de wonden grote blazen kunnen ontstaan.

Inwendig kan bij kneuzing eveneens Arnica worden toegepast: 3 x daags 15 druppels op een glas water. Overigens dient er wel op gelet te worden of de patiënt eventueel allergisch reageert, hetgeen gepaard kan gaan met benauwdheid, hartkloppingen, koud zweet en braken. Tijdens de periode van zwangerschap en lactatie kan men Arnica beter niet gebruiken.

Behalve Arnica kunnen toegepast worden:

**Brassica oleracea** (Witte of rode kool): geplette, gekneusde koolbladeren op het gekneusde lichaamsdeel leggen en elke 2 uur vervangen.

**Heracleum sphondylium** (Valse-berenklauwblad): de vers geplukte bladeren wassen en pletten, de verse bladerbrij op de kneuzing leggen en met een warme doek afdekken.

**Laurus nobilis** (Laurierblad): 5% decoct gedurende 5 minuten. Ter bevochtiging van een kompres.

**Osmunda regalis** (Koningsvarenwortel): 5% decoct gedurende 10 minuten. Ter bevochtiging van een kompres.

## *BRANDWONDEN*

Brandwonden moeten altijd met de nodige voorzichtigheid behandeld worden. Wordt een brandwond niet behandeld, dan kunnen de gevolgen ernstig zijn. Maar een verkeerd behandelde brandwond kan soms nog ernstiger gevolgen hebben, reden waarom we hier op dit onderwerp wat dieper ingaan.

We kunnen brandwonden in drie gradaties onderscheiden:

- **Eerstegraadsverbranding**, waarbij de huid rood is en zeer pijnlijk kan zijn, maar geen blaarvorming optreedt.
- **Tweedegraadsverbranding**, waarbij de huid rood is en hevig pijn kan doen en wel sprake is van blaarvorming, of waarbij de huid bleek blauw verkleurd is, of waarbij roze blaren ont staan en de huid sterk gezwollen raakt.
- **Derdegraadsverbranding**, waarbij de huid er aan de buitenzijde soms vrij normaal of wit uitziet en het opvallend is dat er meestal weinig pijnklachten zijn als gevolg van het verbranden van het zenuwweefsel. Ook kan de huid zwart verkoold zijn.

## *EERSTE HULP BIJ VERBRANDING*

Bij verbranding is het een eerste vereiste dat de oververhitte huid zo snel mogelijk wordt afgekoeld, hetgeen het beste kan gebeuren met leidingwater. Met een niet al te sterke straal de verbrande plaats zo'n 10 tot 15 minuten intensief met lauw water spoelen. Dit langdurige spoelen is noodzakelijk om de onder de huid liggende huidlagen af te koelen.

Wanneer dit langdurige spoelen niet gebeurt, kan de hoge temperatuur onder de huid haar verwoestende werking nog geruime tijd voortzetten. Spoelen met koud water is weliswaar doeltreffend, maar zorgt er ook voor dat na enige tijd de pijn sterk toeneemt. Wanneer grote oppervlakken verbrand zijn, kan de patiënt onder de douche gaan staan of zelfs in bad gaan liggen. Is er geen stromend water voorhanden, dan kan met behulp van emmers, kommen of andere zaken geprobeerd worden het lichaam af te koelen. Dit moet ten minste 15 minuten worden volgehouden.

Kledingstukken die contact maken met de verbrande huid, moeten zo snel mogelijk worden verwijderd, maar is het textiel met de huid verkleefd geraakt, dan moet de kleding blijven zitten. Wanneer meer dan 10% van het huidoppervlak verbrand is, bestaat de mogelijkheid van een shock. De bloedsomloop raakt dan zo onregelmatig dat de patiënt bleek en slap wordt, angst krijgt om flauw te vallen, maar nagenoeg of in het geheel geen last van pijn heeft. In een dergelijk geval is het zaak de patiënt zo spoedig mogelijk naar een ziekenhuis te vervoeren, omdat anders een levensgevaarlijke situatie kan ontstaan.

Ook is het belangrijk dat grote oppervlakken tweede- of derdegraads verbrande huid worden afgedekt teneinde infectie en bloedvergiftiging te voorkomen. Dat bedekken kan het beste gebeuren met steriel gaasverband, dat gedrenkt is in warm water waaraan **calendulatinctuur** is toegevoegd. Van de tinctuur 10 tot 20 druppels toevoegen aan 1 kopje warm water. Met het mengsel het verband bevochtigen.

Het verband moet niet te vaak worden vernieuwd en voortdurend vochtig gehouden worden met verdunde calendulatinctuur. Gaat het om grote oppervlakken verbrande huid, dan kunnen deze afgedekt worden met een schone katoenen doek of een laken. Daarbij dien je de patiënt in een deken te wikkelen om ernstige afkoeling en de daarmee gepaard gaande shock te voorkomen.

### *EERSTEGRAADS BRANDWONDEN*

Behalve de handelingen die we hiervoor al genoemd hebben, kun je - al naar gelang de gradatie van de verwonding - nog meer maatregelen nemen. Bij eerstegraads brandwonden is het over het algemeen beter om de wond niet af te dekken met verband, pleisters of crèmes. Deze brandwonden genezen namelijk het beste in de open lucht. Maar is de huid open, dan kan deze met een steriel verband worden afgedekt, zodat geen vuil of bacteriën in de wond kunnen komen. Daarnaast kunnen ook de geneesmiddelen worden gebruikt die hierna zijn aangegeven bij de tweedegraads brandwonden.

### *TWEEDEGRAADS BRANDWONDEN*

Bij tweedegraads brandwonden kun je in de meeste gevallen het beste gebruikmaken van de hierna genoemde middelen. Ook kun je in een

dergelijk geval **calendulazalf** gebruiken en de wond afdekken met steriel gaas.

Daarnaast kunnen de volgende geneesmiddelen worden toegepast:

**Daucus carota** (Gele wortel): zo mogelijk verse wortelpulp op de brandwond aanbrengen.

**Solanum tuberosum** (Aardappel): een aardappel raspen of snijden en op de verbrande plek aanbrengen.

Evenals de volgende kruiden:

**Althaea officinalis** (Heemstwortel): de fijngestampte wortel op een linnen doekje op de wond aanbrengen. Elke 2 tot 3 uur het doekje vernieuwen.

**Hypericum perforatum** (Sint-janskruidbloesem en -knoppen). **Sint-janskruidolie**. De bloesem en knoppen in een fles doen en vervolgens overgieten met lijnolie, zodat de gehele inhoud bedekt is. De fles sluiten en gedurende drie weken op een warme plaats zetten, totdat de olie rood verkleurd is. De olie meermalen per dag op de aangedane huid aanbrengen. Dit middel kan zeer goed toegepast worden wanneer de huid kapot is en tevens bij de vorming van grote blaren.

**Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem en -blad): de jonge bladeren en verse bloesem met wat honing vermengen en op de brandwond leggen. Dit middel kan vooral goed gebruikt worden wanneer grote oppervlakken verbrand zijn.

## *DERDEGRAADS BRANDWONDEN*

Het behandelen van derdegraads brandwonden met geneeskruiden kan soms ongewenste effecten geven. Daarom is het raadzaam deze brandwonden uitsluitend door een arts of brandwondenspecialist te laten behandelen. Wel kunnen we de verbrande huid goed afdekken, zodat geen vuil of andere verontreinigingen in de gekwetste huid kunnen binnendringen.

## *ZONVERBRANDING*

In onze streken is er relatief weinig zon en dat is misschien de reden waarom nogal wat mensen hun lichaam bij de eerste voorjaarszonnestralen te snel blootstellen aan het zonlicht. In deze tijd is bruin zijn een teken van welvaart. Vroeger was dat heel anders. Mensen die toen bruingebrand waren, leden vaak armoede, werden slecht betaald en moesten in de buitenlucht eenvoudige arbeid verrichten.

De huid passief bruin laten branden, is niet gezond, ook niet wanneer men dat doet met huidbeschermende middelen. Vooral mensen met een gevoelige huid of mensen die last hebben van licht verheven wildvleesachtige vlekken op hun lichaam, doen er goed aan om hun huid niet bloot te stellen aan de felle zon. En hoewel daarover tegenstrijdige berichten bestaan, lijkt het zo te zijn dat bij langdurige blootstelling aan het zonlicht de huid kan reageren met de vorming van tumoren.

Wanneer men in het begin van het voorjaar de huid langzaam laat wennen aan zonbestraling, zullen de gevaren veel minder groot zijn, en raakt men minder snel verbrand. te raken.

Meestal gaat het bij zonverbranding om eerste-graads verbrandingen. De huid is dan rood en pijnlijk. Maar soms zien we ook tweedegraads verbrandingen, waarbij zich blaren vormen. Dit laatste gebeurt vooral wanneer men niet in de gaten heeft dat de huid verbrandt, of wanneer men al zonnebadend in slaap is gevallen.

Is er sprake van een zeer ernstige zonverbranding, dan kan zelfs een levensgevaarlijke shock ontstaan. In dat geval treedt doorgaans een ontsteking van de huid op en vormen zich meerdere, soms zeer grote blaren.

Als er sprake is van zonverbranding, dan is het noodzakelijk om direct in de schaduw te komen en een lauwarme of koude douche te nemen. Een dergelijke douche dient ten minste 10 tot 15 minuten te duren. Voelt men zich door het koude water niet goed worden, dan kan voor lauw water gekozen worden. In de volgende dagen is het belangrijk dat de huid zo vet mogelijk wordt gehouden, maar alleen wanneer de huid ook werkelijk is afgekoeld. Is dat niet het geval, dan kan het vet als het ware in de huid koken en nog meer schade aanrichten.

Het is noodzakelijk een arts of brandwondenspecialist in te schakelen wanneer grote delen van de huid erg verbrand zijn, er op grote schaal blaarvorming optreedt of wanneer kleuters of baby's zonnebrand hebben opgelopen. Onmiddellijke artsenhulp is vereist wanneer sprake is van misselijkheid, braken, koorts, koude rillingen en/of hartkloppingen.



Kruidengeneeskundig kun je bij zonverbranding toepassen:

**Hypericum perforatum** (Sint-janskruidbloesem en -knoppen): hypericum kan toegepast worden in de vorm van **sint-janskruidolie**, waarvan de bereiding op pagina 637 staat aangegeven.

**Pyrus cydonia** (Kweepeerpit): 1 theelepel zaden op 1 kopje water, 20 minuten decoct. Het aftrekkel vervolgens laten afkoelen en gebruiken om er kompressen mee te bevochtigen.

## **WETTELIJKE REGELING KRUIDENMIDDELEN**

Het in de handel brengen van kruiden is door de overheid geregeld. De naleving van de wettelijke regeling wordt gecontroleerd door de Voedsel en Waren Autoriteit (VWA). De VWA onderzoekt de kwaliteit van kruidenpreparaten en controleert de markt op de eventuele aanwezigheid van verboden kruiden.

In het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten zijn de regels voor de bereiding, vervaardiging en verhandeling van kruidenpreparaten vastgelegd. Kruidenpreparaten mogen alleen hoeveelheden van kruiden bevatten die onschadelijk zijn voor de volksgezondheid. Zo is gesteld dat er in preparaten niet meer dan 1 microgram toxische pyrrolizidine-alkaloïden per kg of liter gebruikt mag worden. Daarnaast mogen in kruidenmiddelen geen yohimbe-alkaloïden aanwezig zijn.

## **LIJST VAN RISICOVOLLE KRUIDEN EN PLANTEN**

In het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten is een lijst opgenomen van risicovolle kruiden en planten die niet in kruidengeneesmiddelen voor mogen komen en dus ook niet in de handel gebracht mogen worden. Deze kruiden zijn vanwege het wettelijke verbod niet in deze cursus opgenomen. Het zijn:

*Aconitum napellus*  
*Adonis vernalis*  
*Alkanna tinctoria*  
*Anchusa arvensis*  
*Anchusa italica*  
*Anchusa officinalis*  
*Anchusa tinctoria*  
*Anemone pulsatilla*  
*Aristolochia (alle soorten)*  
*Artemisia cina*  
*Artemisia maritima*  
*Atropa belladonna*  
*Borago officinalis*  
*Brachyglottis repens*  
*Brassica nigra*  
*Bryonia alba*  
*Cephaelis acuminata*  
*Chenopodium ambrosioides*  
*Chenopodium anthelminthicum*  
*Chrysanthemum vulgare*  
*Cineraria maritima*  
*Citrullus colocynthis*  
*Claviceps purpurea*  
*Colchicum autumnale*  
*Convallaria majalis*  
*Convolvulus scammonia*  
*Croton tiglium*  
*Cynoglossum officinale*

*Cystisus scoparius*  
*Datura stramonium*  
*Digitalis lanata*  
*Digitalis purpurea*  
*Dryopteris filix-mas*  
*Erechtitis hieracifolia*  
*Eupatorium* (alle soorten, behalve *Eupatorium perfoliatum*)  
*Exogonium purga*  
*Genista tinctoria*  
*Heliotropium* (alle soorten)  
*Hyoscyamus niger*  
*Ipecacuanhae radix*  
*Ipomoea purga*  
*Juglans regia* (behalve de noten)  
*Juniperus sabina*  
*Ledum palustre*  
*Lithospermum officinale*  
*Lobelia inflata*  
*Lycium barbarum*  
*Lycopus europaeus*  
*Magnolia officinalis*  
*Mallotus philipinensis*  
*Mandragora officinalis*  
*Nerium oleander*  
*Pausinystalia yohimbe*  
*Petasites hybridus*  
*Petasites officinalis*  
*Piper methysticum*  
*Podophyllum peltatum* (behalve de vruchten)  
*Pulsatilla vulgaris*  
*Rauwolfia serpentina*  
*Ricinus communis*  
*Rottlera tinctoria*  
*Rubia tinctorum*  
*Sarothamnus scoparius*  
*Scilla maritima*  
*Scopolia carniolica*

*Senecio (alle soorten)*  
*Solanum dulcamara*  
*Stephania tetranda*  
*Strophantus kombé*  
*Strychnos nux-vomica*  
*Symphytum (alle soorten)*  
*Tanacetum vulgare*  
*Teucrium chamaedrys*  
*Tussilago petasites*  
*Urginea maritima*  
*Uragoga granatensis*  
*Vinca minor*

## *REGISTER*      *ALGEMEEN*

### **Inleiding**

Instinct

De apothecaris en de chirurgijn

Kruidengeneeskunde en astrologie

Simplex- en complexrecepturen

Ontwikkelingen rond het jaar 1800

Het synthetiseren van geneesmiddelen

De hedendaagse kruidengeneeskunde

Holistische geneeswijze

Kruidengeneeskunde en homeopathie

Verzamelen van de grondstoffen

Drogen van de kruiden

Het bewaren van kruiden

### **Het toepassen van kruiden**

Het warme aftreksel

Het koude aftreksel

Andere verschijningsvormen

Het maken van een tinctuur

Het maken van een medicinale wijn

Klein Zwedenbitter

Het maken van een kruidensiroop

Het maken van kruidentabletten

Het maken van een plantenbrij of -pap

Warme en koude kompressen

Het maken van kruidenzalf

Het maken van kruidenolie

Het totale kruidenbad

Het kruidenzitbad

Het kruidenvoetbad

Thee, tinctuur of tabletten

De dosering van de geneeskruiden

Leef- en voedingsgewoonten

Benamingen in het Latijn

Bewaren van geneesmiddelen

Gevaren bij het innemen

Geneesmiddelgebruik, zwangerschap en lactatie

## **Werkzame bestanddelen**

Alkaloïden  
Belangrijke reacties van alkaloïden  
Tyramine en methylamine  
Betaïne en trimethylamine  
Choline en acetylcholine  
Trigonelline en nicotinezuuramide  
Histamine  
Cafeïne  
Lecithinen  
Glycosiden  
Cumarine-glycosiden  
Emodine-glycosiden  
Flavon-glycosiden  
Anthocyaan-glycosiden  
Phenol-glycosiden  
Mosterdolie-glycosiden  
Rubia-glycosiden  
Werkzame bestanddelen  
Saponinen  
Organische zuren  
Kieselzuur  
Bitterstoffen  
Looistoffen  
Slijmstoffen  
Etherische olie  
Chlorofyl  
Glucokininen  
Gommen en harsen

## **Wettelijke regeling kruidenmiddelen**

Lijst van risicovolle kruiden en planten

## **Gifdrogerijen en bijwerkingen**

## *REGISTER*      *AANDOENINGEN*

### **Griep**

Het verloop van de griep  
Complicaties bij griep  
Griep als reinigende factor  
Natuurlijke grieppreventie  
Preventieve therapie  
Andere griepmiddelen  
Griep en voedingsmiddelen

### **Koorts**

Samenspel van gevolgen  
Koorts is gezond  
De kuitomslag  
Drinken bij koorts  
Voeding tijdens de koortsperiode  
Koortsverlagende en -regulerende middelen  
Nauwelijks verhoogde lichaamstemperatuur

### **Versterking van de weerstand**

Het afweersysteem  
Leefwijze en voeding  
Kruidengeneeskundige weerstandsverhogers

### **Ontstekingen**

Natuurlijke antibiotica  
Ontstekingen en voeding  
Ontstekingen en kruidengeneeskunde  
Inwendige ontstekingen  
Uitwendige ontstekingen

### **Lichaamszwakte**

Algemene lichaamszwakte en ginseng  
Lichaamszwakte en kruidengeneeskunde  
Verzwakking door ziekte  
Versterkend bad

### **Zwakte na ziekte**

Versterkende voedingsmiddelen  
Versterkende kruidenthee  
Een tonicum maken

### **Zwakte door ouderdom**

Ouderdom en voeding  
Ouderdomszwakte en kruidenthee  
Ouderdomstonicum

### **Acute kinderziekten**

Het nut van kinderziekten  
Behandeling van kinderziekten

### **Waterpokken**

Genezende baden

### **Mazelen**

Het verloop van mazelen  
Kruidengeneeskunde en mazelen

### **Rode hond**

### **Roodvonk**

De uitingen van roodvonk

### **Het hoofd**

Hoofdpijn  
Hoofdpijn in soorten  
Oorzaken van hoofdpijn  
Behandeling van hoofdpijn  
Ooghoofdpijn  
Hoofdpijn en bloeddrukafwijkingen  
Hoofdpijn door spijsverteringsstoornissen  
Vergiftigingshoofdpijn  
Hoofdpijn en verkoudheid  
Spanningshoofdpijn



## **Migraine**

Migraine door spijsverteringsstoornissen  
Nerveuze migraine

## **Hersenschudding**

### **Haaruitval**

Oorzaken van kaalheid  
Bevorderen van de haargroei

### **Haarroos**

### **Andere haaraandoeningen**

Hoofdluis

### **Ooraandoeningen**

Oorzaken bij kinderen  
Oorpijn  
Oorontsteking  
Lopend oor  
Bof  
Steenpuist in het oor  
Oorsuizen  
De oorzaak van oorsuizen  
Oorsuizen en vaataandoeningen  
Doofheid

### **Oogaandoeningen**

Oogpijn en irritatie  
Oogontsteking  
Oogabces  
Oogbindvliesontsteking  
Hoornvliesontsteking  
Irisontsteking  
Ooglidrandontsteking  
Gerstekorrel  
Groene staar  
Irritatie van de ogen  
Gezichtszwakte

## **Mondaandoeningen**

Mondslijmvliesontsteking  
Zwerende mondslijmvliesontsteking  
Aften

## **Tongaandoeningen**

Tongontsteking

## **Bedorven adem**

## **Gebitsaandoeningen**

Tandpijn en kiespijn  
Tandbloeding  
Tandvleesontsteking  
Complicaties bij tandvleesontsteking  
Bloedend tandvlees  
Loszittende tanden en kiezen

## **Luchtwegaandoeningen**

Voorkomen van luchtwegaandoeningen  
Schone lucht  
Conditie van de ademhaling

## **Verkoudheid**

De eerste tekenen van verkoudheid

## **Keelontsteking**

Complicaties bij keelontsteking

## **Strottenhoofdontsteking**

Strottenhoofdkramp

## **Heesheid en stemverlies**

## **Bronchitis**

Acute en catarrale bronchitis  
Chronische bronchitis

## **Amandelontsteking**

Oorzaken van amandelontsteking

## **Hoest**

Chronische hoest

Kramphoest

Prikkelhoest

Droge hoest

Vochtige en verslijmende hoest

Verkoudheidshoest

Hardnekkige hoest

Nerveuze hoest

## **Kinkhoest**

## **Astma**

Oorzaken van astma

## **Longontsteking**

Kroepuze longontsteking

Catarrale longontsteking

## **Longemfyseem**

## **Borstvliesontsteking**

Het ziekteverloop

Droge pleuritis

Natte pleuritis

## **Neusverkoudheid**

## **Hooikoorts**

## **Bijholteontsteking**

## **De huid**

Beschermende functie

De huid als graadmeter

Voeding en leefwijze  
Wel of niet behandelen?  
Het onderhoud van de huid

## **De onzuivere huid**

### **Huiduitslag**

#### **Rode huiduitslag**

##### **Acne**

De oorzaken van acne  
Acne als reiniging  
Voeding en acne  
Allopathische behandeling van acne  
Acne en cosmetica  
Acne en kruidengeneeskunde  
Huidettering

##### **Wondroos**

##### **Huidzweren**

##### **Eczeem**

Eczeem in soorten  
Eet- en leefgewoonten  
Behandeling van eczeem

##### **Jeuk**

Ouderdomsjeuk  
Jeuk door leverfunctiestoornissen

##### **Dauwworm**

Behandeling van dauwworm

##### **Psoriasis**

Oorzaken van psoriasis  
Defect in de celrijping  
Kruidengeneeskundige behandeling van psoriasis

## **Gordelroos**

Complicaties bij gordelroos  
Kruidengeneeskunde en gordelroos

## **Koortslip**

## **Netelroos**

## **Steenpuisten**

Oorzaken van steenpuisten

## **Wratten**

De oorzaak van wratten  
Gevaarlijke wratten

## **Overmatig transpireren**

Gebrek aan transpiratie

## **Talgvloed**

## **Schurft**

Plaatsen waar schurft optreedt

## **Huidkloven**

## **Littekens**

## **Huidvlekken**

## **Hartaandoeningen**

Stress en nervositeit  
Ouderdom  
Aanvullende of hoofdtherapie  
Voeding bij hart- en vaatziekten  
Aanvullende therapievormen

## **Hartzwakte**

## **Nerveuze hartklachten**

Cor nervosum

## **Afwijkende hartslag**

Versnelde hartwerking

Uitingen van versnelde hartwerking

Kracht van de hartslag

Vertraagde hartwerking

## **Hartkramp**

Oorzaken van hartkramp

Veranderde leefstijl

## **Ontsteking van het hart**

Hartspierontsteking

Endocarditis

Oorzaken van endocarditis

Ontsteking van het hartzakje

## **Hartwaterzucht**

## **Hartinfarct**

Oorzaken van een hartinfarct

Symptomen in soorten

## **Aderverkalking**

Aderverkalking in soorten

Menstypen en oorzaken

Voorkomen van aderverkalking

## **Vaatkramp**

## **Vaatverwijding**

## **Bloedsomloopstoornissen**

Leefstijl en bloedsomloopstoornissen

Kortstondige bloedsomloopstoornissen

## **Bloeddrukafwijkingen**

Wat is bloeddruk?

Bloeddrukwaarden

Het meten van de bloeddruk

Te hoge bloeddruk

Oorzaken van hoge bloeddruk

Aangepaste leef- en voedingswijze

## **Te lage bloeddruk**

Zwakke bloedsomloop

Oorzaken van hypotensie

## **Aderontsteking**

### **Trombose en embolie**

De symptomen van trombose

De symptomen van embolie

### **Afwijkende bloedsamenstelling**

Bloedarmoede

Symptomen van bloedarmoede

Oorzaken van bloedarmoede

Bloedarmoede en voeding

Bleekzucht

Onzuiver bloed

## **Bloedingsneiging**

### **De spijsvertering**

Spijsvertering en gezondheid

Spijsverteringsstoornissen

### **Eetlustgebrek**

Oorzaken van eetlustgebrek

Eetlustgebrek bij kinderen

Anorexia nervosa

## **Abnormale vermagering**

### **Misselijkheid en braken**

Braken

### **Maagaandoeningen**

Maag en psyche

Andere oorzaken van maagklachten

Maagzwakte en maagtraagheid

### **Maagslijmvliesontsteking**

Acute maagslijmvliesontsteking

Chronische maagslijmvliesontsteking

### **Maagpijn**

### **Maagkramp**

### **Maagzuurbezwaren**

Te veel maagzuur

Maagzuurtekort

Te hoog zoutzuurgehalte

Te laag zoutzuurgehalte

Zuurbranden

### **Maag-darmzweren**

### **Maagbloeding**

### **Maagsluitspierkramp**

### **Lucht in maag en darm**

### **Darmaandoeningen**

De functie van de dunne darm

De functie van de dikke darm

Verstoorde darmflora

De taak van de darmflora



## **Dunne-darmontsteking**

Chronische enteritis

## **Dikke-darmontsteking**

## **Gecombineerde darmontstekingen**

## **Blinde darmontsteking**

## **Endeldarmaandoeningen**

Verzakking van de endeldarm

## **Anusaandoeningen**

Anuskloofjes

Anuskramp

Anusjeuk

Anusfistel

## **Aambeien**

De oorzaken van aambeien

De behandeling van aambeien

## **Buikvliesontsteking**

## **Buikwaterzucht**

## **De vastenkuur**

Vasten en de psyche

De praktijk van het vasten

Enkele tips voor het vasten

De vorm van de vastenkuur

Drinken tijdens het vasten

Vruchtensappen

Groentesappen

Water

Voedingsstoffen tijdens de afbouw- en  
opbouw dagen

De afbouw dagen

De eerste afbouwdag  
De tweede afbouwdag  
De derde afbouwdag  
De eigenlijke vastendagen  
De eerste opbouwdag  
De tweede opbouwdag  
De derde opbouwdag  
De volgende dagen  
Ongemakken tijdens de vastenkuur

### **Winderigheid en darmgisting**

Darmgas en sociaal gedrag  
Darmfermentatie

### **Buikpijn**

Acute buik  
Andere oorzaken van buikpijn  
Rust en dieet  
Buikpijn door diverticulose

### **Darmkoliek**

### **Darmparasieten**

Darmwormen  
Hygiënische maatregelen

### **Aarsmaden**

Dieetmaatregelen

### **Spoelwormen**

Dieetmaatregelen

### **Lintwormen**

Dieetmaatregelen

### **Darmverstopping**

Chronische atonische constipatie  
Chronische spastische constipatie

Lichte vormen van constipatie  
Dieetmaatregelen

### **Diarree**

Uitdrogingsgevaar  
Diarree en voeding  
Bloeddiarree  
Bacillaire dysenterie  
Amoebendysenterie

### **Leveraandoeningen**

De belangrijkste leverfuncties  
De lever en andere aandoeningen  
Algemene maatregelen leveraandoening  
Het leverdieet  
Reinigingskuur voor de lever

### **Leverfunctiestoornissen**

Oorzaken van een gestoorde leverfunctie  
Leverontsteking  
De symptomen van een leverontsteking  
Dieet bij leverontsteking  
Behandeling van leverontsteking

### **Leverpijn en -koliek**

#### **Leververschrompeling**

Behandeling van leververschrompeling  
Leververschrompeling en kruidengeneeskunde

#### **Leververgroting**

Behandeling van leververgroting

#### **Leververstopping**

#### **Leverwaterzucht**

#### **Vetzucht**

## **Galaandoeningen**

Te veel gal

Te weinig gal

Zwakte van de galblaas

## **Galblaasontsteking**

Symptomen bij een galblaasontsteking

Behandeling van een galblaasontsteking

## **Galstenen**

Galsteenlijden in soorten

Latente lithiasis

Dyspeptische lithiasis

Manifeste lithiasis

Behandeling van galsteenziekte

Galpijn en galkoliek

## **Geelzucht**

Oorzaken van geelzucht

Behandeling van geelzucht

Geelzucht bij pasgeborenen

## **Alveesklierziekten**

Behandeling van alveesklierziekten

Het pancreasdieet

## **Suikerziekte**

Oorzaken van diabetes

Symptomen van diabetes

Behandeling van diabetes

Hypo- en hyperglykemie

## **Miltaandoeningen**

Miltverstopping en miltontsteking

Miltvergroting

## **Nier- en urinewegziekten**

Het nier- en urinewegdieet

## **Nierfunctiestoornissen**

Nefrose

## **Nierontsteking**

Nierontsteking in soorten

Acute glomerulonephritis

Behandeling van acute glomerulonephritis

Chronische glomerulonephritis

## **Nierbekkenontsteking**

## **Onvoldoende urineafscheiding**

## **Nierwaterzucht**

## **Nierpijn en nierkoliek**

## **Nier- en blaasstenen**

Nierstenen in soorten

Oorzaken van niersteenvorming

Klachten door niersteenvorming

Reguliere behandeling van niersteenziekte

Voorkoming van oxalaatstenen

Voorkoming van fosfaatstenen

Voorkoming van uraatstenen

Behandeling van bestaande nierstenen

Behandeling van blaasstenen

## **Blaasontsteking**

Oorzaken van blaasontsteking

Symptomen van een blaasontsteking

Behandeling van een blaasontsteking

Blaaspijn en blaaskramp

## **Blaaszwakte**

## **Incontinentie**

## **Bedplassen**

Behandeling van bedplassen

## **Urinewegaandoeningen**

Urinebuisontsteking

## **Waterzucht**

## **Lymfaandoeningen**

Behandeling van lymfaandoeningen

## **Lymfzwakte**

## **Lymfatisme**

## **Lymfklierontsteking**

## **Lymfvatontsteking**

## **Schildklieraandoeningen**

Schildklierziekten in soorten

## **Te sterke schildklierwerking**

## **Te zwakte schildklierwerking 4**

## **Schildklierzwellling**

## **Vrouwenziekten**

## **Baarmoederontsteking**

## **Tussentijdse baarmoederbloedingen**

## **Baarmoederkramp**

## **Eierstok- en eileiderontsteking**

Behandeling van adnexitis

Behandeling van salpingitis

Behandeling van ovaritis

## **Witte vloed**

### **Vaginale klachten**

Ontsteking van de vagina

Schaamspleetontsteking

### **Herpes genitalis**

### **Menstruatiestoornissen**

Menstruatieklachten in soorten

Premenstrueel syndroom

De oorzaak van het premenstrueel syndroom

De behandeling van PMS

Wegblijvende menstruatie

Onregelmatige menstruatie

Te vroege menstruatie

Te late menstruatie

Onevenwichtig menstruatiepatroon

Te zwakke menstruatie

Te sterke menstruatie

### **Menstruatiepijn**

Menstruatiepijn in soorten

### **Overgangsklachten**

Complex van symptomen

Opvliegers

### **Vruchtbaarheidsproblemen**

Onvruchtbaarheid

Impotentie

### **Mannenziekten**

Prostaatvergroting

Stadia van prostaatvergroting

De behandeling van prostaatvergroting

## **Prostaatontsteking**

De oorzaken van prostaatontsteking

De behandeling van prostaatontsteking

## **Teelbal- en bijbalontsteking**

## **Problemen met de zaadlozing**

## **Zakaderbreuk**

## **Ontsteking van de voorhuid**

## **Waterbreuk**

## **Zwangerschap en geboorte**

Zwangerschap en medicijngebruik

## **Zwangerschapsklachten**

Kruidengeneeskunde als ondersteuning

## **Miskraam**

Dreigende miskraam

## **Zwangerschapsbraken**

## **Zwangerschapsstuipe**

## **Baarmoederluiheid**

## **Borstvoeding**

Te weinig melk

Te veel borstvoeding

Borstvoeding en milieuvervuiling

## **Tepelaandoeningen**

## **Borstontsteking**



## **Pijnklachten**

Het centrale zenuwstelsel  
Het vegetatieve zenuwstelsel  
Het perifere zenuwstelsel  
Pijnprikkels  
Nutteloze pijn

Behandeling van pijnklachten  
Pijnbehandeling

## **Zenuwpijn**

### **Aangezichtspijn**

Oorzaken van aangezichtspijn

## **Zenuwontsteking**

## **Neurologische en psychische aandoeningen**

### **Duizeligheid**

Duizeligheid en voeding  
Duizeligheid en ziekte

### **Concentratie- en geheugenzwakte**

Oorzaken van concentratie- en geheugenzwakte  
Behandeling van concentratie- en  
geheugenzwakte

### **Nervositeit**

Behandeling van nervositeit

## **Overprikkeling van het zenuwstelsel**

### **Stress en overwerktheid**

Behandeling van stress en overwerktheid

## **Angst**

## **Depressiviteit**

Depressiviteit en andere klachten  
Maskeren van een depressie  
Reguliere therapie  
Depressiviteit en kruidengeneeskunde

## **Hysterie**

### **Slapeloosheid**

Oorzaken van slapeloosheid  
Voorkomen van slapeloosheid

### **Het bewegingsapparaat**

Klachten van het bewegingsapparaat

### **Botaandoeningen**

Botaandoeningen en voeding  
Botdieet

### **Botzwakte**

### **Beeneter**

### **Botontkalking**

### **Beenderverweking**

### **Beenvliesontsteking**

### **Engelse ziekte**

### **Peesschedeontsteking**

### **Artrose**

Oorzaken van artrose  
Het begin van de ziekte  
Behandeling van artrose

## **Jicht**

Oorzaak en aanleg voor jicht  
Dieetmaatregelen  
Kruidengeneeskundige behandeling  
Algemene behandeling  
Behandeling van kniejicht  
Behandeling van voetjicht

## **Reuma**

Voeding en reuma  
Korte reinigingskuur

## **Acute gewrichtsreuma**

Complicaties  
De reguliere behandeling  
De kruidengeneeskundige behandeling

## **Chronische gewrichtsreuma**

Oorzaken van chronische gewrichtsreuma  
Verloop van de ziekte  
Spieren raken aangedaan  
Behandeling van chronische reuma  
Chronische reuma en kruidengeneeskunde

## **Gewrichtsontsteking**

### **Spieraandoeningen**

Acute spierreuma  
Oorzaken van acute spierreuma en spierpijn  
601  
Lichaamsreiniging  
Bedstoombad  
Chronische spierreuma

### **Spierkramp**

### **Spierslaptte en verlamming**

### **Spierverkwijning**

## **Andere aandoeningen van het bewegingsapparaat**

Ischias

Spit

## **Spataderen**

Oorzaken van spataderen

Voorkomen van spataderen

Behandeling van spataderen

## **Open been**

Behandeling van open been

## **Winterhanden en -voeten**

## **Bloedingen**

Bloeding vaak nuttig

De behandeling van een bloeding

## **Neusbloeding**

De behandeling van een neusbloeding

## **Bloeduitstorting**

## **Huidverwondingen**

Huidwonden en kruidengeneeskunde

Moeilijk genezende wonden

Snijwonden

Steekwonden

Schaafwonden

## **Kneuzing**

Het hoofdmiddel Arnica

## **Brandwonden**

Eerste hulp bij verbranding

Eerstegraads brandwonden

Tweedegraads brandwonden

Derdegraads brandwonden

**Zonverbranding**

**Insectenbeten en -steken**

**Verstuiking**

Eerste hulp bij verstuiking

**Ontwrichting**

**Splinterwonden**