

Rx

Paul R. Munnik

Kruidenreceptenboek

**Lijst van kwalen en hun mogelijke remedie:
214 recepten, 172 simplicia, 7 “boodschappenlijstjes”
van plantaardige herkomst**

Breda 2021 (2012)

Het manuscript voor deze uitgave was reeds in maart 2012 voltooid.

Het wordt postuum gepubliceerd op Plantaardigheden.nl,
als eerbetoon aan de grote kruidenkenner Paul Munnik,
die in december 2020 is overleden.

Het copyright op de tekst ligt bij de erven van de auteur.

Verantwoording en Disclaimer

Hoewel deze receptenlijst met zorg is samengesteld, kan het voorkomen dat sommige zaken als ingrediënt niet in de gewone handel verkrijgbaar zijn en in een aantal gevallen alleen op recept van de behandelend arts. Er is met reden niet gekeken of alle kruiden en drogerijen die genoemd worden mogelijk vermeld staan in de lijst behorend bij het “Kruidenbesluit” en dus uitgesloten van verhandeling.

Vóórdat men tot het innemen of gebruiken van in de recepten genoemde zaken overgaat, wordt aangeraden een vakkundige diagnose te laten stellen door bij voorkeur een arts die daartoe bevoegd is. Diagnoses die door leken worden gesteld of van het wereldwijde web zijn geplukt of door u zelf zijn gesteld, vertonen regelmatig fouten en die kunnen fataal zijn.

Hebt u andere medicijnen voorgeschreven gekregen van uw behandelaar, controleer dan of zij niet conflicteren met het door u voorgenomen gebruik van de recepten in dit boek. Waar gegevens niet voorhanden waren tijdens het samenstellen van dit boek, is dit vermeld. Het is dan raadzaam de voor die kwaal gesuggereerde remedie niet te gebruiken als andere medicatie wordt gebruikt of wanneer er sprake is van mogelijke zwangerschap of borstvoeding of een langdurig gekoesterde kinderwens.

Zoveel mogelijk zijn de bekende interacties met medicijnen van de afzonderlijke delen van de recepten weergegeven. Let er wel op dat door menging van het ene bestanddeel met het andere, in de meeste gevallen nadelige bijeffecten zullen worden verminderd, maar er toch sprake van kan zijn door synergie van de ingrediënten, dat die bijeffecten versterkt worden. Daar is bij de samenstelling veel zorg aan besteed, maar het kan voorkomen dat er door verschillende personen sterk anders kan worden gereageerd.

Allergieën kunnen door de diverse bestanddelen worden veroorzaakt. Het is raadzaam voor personen die al een allergie voor wat voor zaken dan ook hebben ontwikkeld dat zij met een lichte dosering beginnen. Een anafylactische (zeer heftige) reactie moet vermeden worden. Lichte aanvangsdosering kan zoiets voorkomen. Uwendig gebruikte preparaten gebruikt men bij voorkeur na een test op gevoeligheid in bijvoorbeeld de knieholte, waar men doorgaans de minste last ondervindt bij een onvermoede allergische reactie. Bij elk recept worden mogelijke allergische reacties vermeld als die bekend zijn.

Bij gebleken allergische gevoeligheid kan gekeken worden of er een bruikbaar alternatief is, of men kan de receptuur aanpassen onder weglating van een ingrediënt en mogelijk het toepassen van een alternatief ingrediënt. Het laatste verdient dan de voorkeur.

De werkzaamheid van de planten genoemd in deze verzameling recepten is vrijwel allemaal onder te brengen in de rubriek langer dan dertig jaar in gebruik als medisch toepasbaar kruid en de werking wordt daarom als bekend verondersteld. Schrijver dezes claimt de werking niet en heeft ook geen aspiraties te handelen in kruiden of plantaardige zaken. De gebruiker zelf bepaalt onder welke omstandigheden hij/zij van de recepten gebruik maakt en zal aan den lijve ondervinden dat de recepten hun werking zullen vertonen.

Bij gebruik van de in dit boek vermelde recepten voor commerciële doeleinden als het in de handel brengen van preparaten of mengsels, is het raadzaam contact op te nemen met de schrijver en/of uitgever, omdat ze onderhevig kunnen zijn aan rechten die de schrijver of anderen waarvoor de schrijver toestemming heeft gekregen om te publiceren, toebehoren. Voor enkelvoudige toepassingen is het toegestaan de recepten toe te passen met inachtneming van de waarschuwingen die zijn gegeven. Let erop dat de verscheidene ingrediënten meestal vallen onder te brengen onder het begrip traditioneel gebruik. Dat hoeft echter niet te slaan op het recept als geheel. Bij verkoop van die producten waarbij het in dit boek opgenomen recept de basis is geweest, kan de toepassing geheel nieuw zijn en dus onderhevig aan registratie en labeling als nieuw product. Bij het zelf door de consument samen te stellen recept vervalt deze verplichting tot registratie. In een separaat hoofdstuk geef ik aan voor welke zaken een registratie overbodig zal zijn en voor welke nog niet vaststaat dat registratie verplicht zal zijn, nu of in de nabije toekomst.* De naam “pollekens” en de

naam van de schrijver mogen niet in verband worden gebracht met producten die zonder toestemming onder die naam op de markt gebracht worden.

De recepten en de genoemde doseringen zijn afgestemd op een gemiddeld persoon. Daartoe behoort slechts een klein deel van de bevolking en dus zal het nuttig kunnen zijn in de praktijk de samenstelling iets aan te passen. Waar mogelijk of noodzakelijk zullen daartoe aanwijzingen worden gegeven.

Omdat de schrijver geen zicht heeft op het gebruik van de recepten, de juiste samenstelling en ook geen controle kan uitoefenen op de juistheid van de diagnose, kan geen verantwoording worden genomen voor het gebruik van in dit boek genoemde remedies en recepten.

PRM

* Noot van de redactie: dit hoofdstuk ontbreekt in het manuscript.

Inhoudsopgave

Verantwoording en Disclaimer 3

Inleiding 6

Horusoog (Recipe), symbool voor receptuur 8

Aanwijzingen voor het gebruik 9

Algemene bereidingswijsheden 10

Te gebruiken/gebruikte afkortingen 11

ALFABETISCHE LIJST VAN KWALEN, MET RECEPTUUR 12

(van Aambeien tot Zwangerschap, vergelijk de Index aan het slot van dit boek)

Theriac 90

Planten, of extracten daarvan, met de hoogste concentraties antivirale stoffen 95

“Boodschappenlijst” 96

Groenten en keukenkruiden 96

Zetmeelhoudende zaken 96

Dranken 96

Fruit 96

Overige kruiden en planten 96

Top-10 van planten voor griep en andere virale aandoeningen 96

Doseringen 100

Bereidingswijzen 102

Nawoord 109

Literatuur 110

Index van kwalen en gezondheidsproblemen 111

Inleiding

Bij het samenstellen van een ander boek over het gebruik van planten als medicijn of huismiddel en ook als voedingsmiddel bleek dat er mogelijkheden in overvloed zijn om als alternatief voor het zogenaamde reguliere medicijn een plantaardige oplossing te kunnen bieden.

Veel van deze alternatieven zijn door artsen aangedragen die hun patiënten een keuze wilden kunnen bieden. Daarbij werden ook andere zaken dan plantaardige gebruikt. Zij behoorden tot een stroming in de geneeskunst die de "eclectische" geneeskunst werd genoemd. Deze stroming heeft in de negentiende eeuw school gemaakt en is op vakkundige wijze in de jaren dertig van de twintigste eeuw om zeep geholpen. Let er wel op dat deze stroming haar eigen academies en faculteiten had en deze geneeskunst benaderd werd op wetenschappelijke wijze.

Ik kan er niet omheen te bekennen dat ik gedeeltelijk besmet geraakt ben door deze stroming. Voor eigen gebruik heb ik me verdiept in alternatieven voor bijvoorbeeld cholesterolverlaging door statines, waarvoor ik een intolerantie heb ontwikkeld die me bijna arbeidsongeschikt maakte. Nu worden statines, om met het voorbeeld even door te gaan, niet alleen ter verlaging van het LDL-cholesterol gegeven, maar ook ter versterking van de vaatwanden van de bloedsomloop. Een beetje hoger LDL-cholesterol zal niet meteen levensbedreigend zijn en discipline bij de dagelijkse voeding kan uitkomst bieden, maar dat biedt geen soelaas voor de versterking van de vaatwanden. Zo zijn er de alternatieven, maar ook daar kleven bezwaren aan, die echter wel te omzeilen zijn. Ik kom daar bij de recepten die daar betrekking op hebben op terug.

Een samenvatting van al die recepten heb ik in het eerder genoemde boek integraal opgenomen. Dat kan in de omgeving van alle overige zaken heel goed werken. Men kan in dat boek de genoemde planten die deel uitmaken van het recept naslaan en alle mogelijk samenlopen en bijwerking per ingrediënt terugzoeken. Dat is dus meer voor de gevorderde gebruiker/therapeut, en ook een apotheker of drogist kan daarmee uit de voeten. Maar zij die een bepaald medicijn, voorgeschreven door een arts, niet kunnen verdragen of gewoon net als ik eigenwijs zijn en niet willen innemen, zullen dat veel te omslachtig vinden en hebben meer aan een handzaam boek waarin op kwaal gesorteerd een aantal alternatieven worden aangedragen.

Voor mezelf gesproken ben ik om praktische redenen voorstander van het gebruik van enkelvoudige plantaardige toepassingen (simplicia). Als een bepaalde plant niet werkt weet men meteen waar men het negatieve antwoord moet zoeken. Bij allergische reacties weet men ook meteen waar het vandaan komt, maar met samengestelde recepten weet men het niet meteen, men heeft dan de keuze uit meerdere mogelijke boosdoeners. Dat probleem heeft men niet bij enkelvoudige toepassingen.

Ik ben niet ingegaan op de in de grijze nevelen van in het verleden ontwikkelde theorieën aangaande de leer van de signatuur en ook de humeuren, die officieel humoraaltheorie heet. Wel heb ik een aantal remedies uit het verleden onderzocht en die op hun merites en bruikbaarheid getoetst naar de huidige inzichten en bekend geworden inhoudsstoffen. Indien goed toepasbaar zijn er een aantal opgenomen. Nog verder heb ik me verhouden van magische interpretaties. Ze zijn er, bruikbare oplossingen vanuit die hoek. Ik was er af toe sterk door verrast. Maar ik wil niet de schijn wekken hier een verzameld werk te maken dat afgedaan zou kunnen worden als zweverige aan kwakzalverij grenzende prietpraat.

Het grote aanbod van preparaten en mengsels in diverse drogisterijen en moderne winkelketens heeft me af en toe ergernis geboden. Afgezien van de prijzen die voor sommige zaken gevraagd worden in verhouding tot de oorspronkelijke grondstoffen, die me achter de oren deden krabben, zag ik zaken voor toepassingen aangeboden die mij zelfs gevaarlijk voorkwamen.

De vakkennis van het personeel dat de klant te woord moest staan bleef ver achter bij wat ik in mijn visie als consument met wat meer studie op dit onderwerp, zou verwachten. Ik mag hopen dat ze zich in positieve zin kunnen ontwikkelen, anders blijft het gebruik van plantaardige alternatieven voor medicijnen steken in zweverigheden en is het een gewilde prooi vanuit de hoek van de bestrijders van kwakzalverij. Dat verdient het leger van overtuigden van het nut van plantaardige remedies niet, en ook postuum alle toepassers en schrijvers over de geneeskunst uit het verleden niet, die de moderne geneeskunst hebben gemaakt tot wat zij nu is en zal worden.

Ik zal proberen een brug te slaan tussen de toepassingen van moderne geneesmiddelen en de erfenis van apothekers, artsen en chirurgijns die nog niet de mogelijkheden hadden van de huidige analysemethoden en manieren om stoffen te synthetiseren, die het beoogde effect hebben op een kwaal of ziekte of geestsgesteldheid.

Grappig is dat sommige volken, bijvoorbeeld in Zuid-Amerika, die ik allesbehalve als primitief zou willen bestempelen, oplossingen uit de plantkunde kennen voor kwalen waar de farmaceut zijn lippen bij zou aflikken, omdat zij die zelf met al hun faciliteiten nog niet hebben kunnen ontwikkelen, vallen voor het gebruik van zo iets eenvoudigs als een aspirinepilletje, om maar een voorbeeld te noemen. Nu is het aspirientje een voorbeeld van een verzameling gesynthetiseerde plantenstofjes uit met name de wilg, wat maar goed is met een dergelijk grote wereldbevolking, er zouden wel eens geen wilgen genoeg kunnen zijn om aan de behoefte te voldoen. Dus mag u van mij verwachten dat ik niet een overname van de farmacie door plantaardige therapie propageer. Mogelijkerwijze zal de landbouw te zwaar belast worden om aan vervanging te voldoen en komt de

basisbehoefte aan voeding in het gedrang. Het is een alternatief voor gebleken intolerantie voor medicijnen of nu net de niche die de industrie heeft opengelaten.

Een poging wordt gedaan om een voldoende groot aanbod van mogelijkheden aan te bieden, maar ondanks mijn inspanning zo volledig mogelijk te zijn ben ik ervan overtuigd nooit volledig genoeg te zijn. Maar wat u hier krijgt aangeboden, zal wel zo volledig mogelijk zijn gecontroleerd op juistheid.

Voor de geschiedenis van het medicijn verwijs ik graag naar het boek *Mens en Medicijn, geschiedenis van het geneesmiddel* van Margreet Algera, apotheker (Meulenhoff, 2000, ISBN 90 290 6760 8/ NUGI 730 - 558 bladzijden), een zeer lezenswaardig boek in dit opzicht. Het gaf me het recept voor Theriac, een fameus geneesmiddel in de oudheid. Hetgeen weer een voorbeeld is van het schieten met een schot hagel op een mug, als u me de beeldspraak vergeeft, er zit voor elke kwaal wel een werkzaam bestanddeel in. In de tegenwoordige tijd is het mengsel "Zweedse Kruiden" een opvolger van de Theriac met zijn vele bestanddelen en men noemt bij de bestanddelen dan ook nog eens Theriac uit Venetië, dat op zichzelf alweer een verzameling is. Om u het idee van gecompliceerdheid te geven, heb ik dat uit meer dan 60 ingrediënten bestaande recept in dit boek opgenomen. U begrijpt dat het dan geheel onoverzichtelijk wordt. Daarbij komt dan ook nog eens dat het voor een reeks van kwalen bedoeld is.

Er zijn in de Traditionele Chinese Geneeskunst (TCM) en in de Ayurveda zeer complexe recepten bekend, die de Theriac wat aantal ingrediënten betreft naar de kroon steken, maar deze zijn doorgaans bedoeld voor één kwaal ofwel voor sterk met elkaar verband houdende symptomen en daardoor als één kwaal te herkennen. Bij bestudering blijkt dan vaak dat de werking vaak zeer subtiel van logica is. Soms ook zeer tegen de logica in schijnen te druisen. Zoals ik in een recept ter bevordering van de vruchtbaarheid bij vrouwen tegen de overgang aan, warkruid tegenkwam. Hetgeen een bewezen anticonceptivum is en voor dat doel al door sommige volksstammen in Siberië en Noord-Amerika werd en wordt gebruikt. Inderdaad raadselachtig, evenwel toch verklaarbaar.

Door gewoon te verzamelen heb ik een aantal recepten voor u bijeengesprokkeld die u mogelijk van dienst kunnen zijn bij de bestrijding van uw kwalen, maar ook die van anderen. Bestudering van de eigenschappen van de bestanddelen en de uitwerking daarvan leidde tot de op- en aanmerkingen die bij het gebruik zijn te plaatsen en u kunnen behoeden voor flaters, die je als het om gezondheid gaat beter niet kunt slaan

Al met al heeft u een receptenboek voor u dat, naar ik mag hopen, u een handvat biedt voor herstel en genezing van uw kwalen of die van anderen. In het geval dat u het boek beroepshalve raadpleegt, mijn excuses voor de simplificaties die ik her en der heb aangebracht. Bent u leek, dan mijn excuses voor de soms raadselachtige medische termen die ik verzuimd heb te verklaren.



Horusoog

Even een kleine verklaring van dit regelmatig terugkerend symbool. Het is het teken voor Recipe, dat op de recepten voorkwam die de artsen richtten aan hun apothekers. Het was in het oude Egypte gebruikelijk dat artsen op hun papyrussen met de recepten het Horusoog aanbrachten, later vereenvoudigd tot een liggende ellips die in de hiërogliefen de klank “r” voorstelde. Het spiegelbeeld van het Horusoog lijkt een beetje op het recipe-teken. Recipe (Latijn) staat voor de betekenis van “Men neme”. Het leek me wel gepast om elk recept aan te vangen met dit teken, hoewel met het aanbrengen van het Horusoog goddelijke hulp wordt ingeroepen en we hadden afgesproken zo min mogelijk van empirisch moeilijk te bewijzen zaken melding te maken.

Het verhaal van Horus is een aardige, waarbij wraak en mutilatie een rol spelen, voor liefhebbers van bloederige verhalen zou het wel aardig zijn daar wat dieper op in te gaan. Osiris was een bekende in de godenwereld van het antieke Egypte, maar vóórdat hij een god was of kon worden moest hij eerst door zijn broer Seth net als bij Kaïn en Abel in een broederlijke twist, waarbij jaloersheid een rol speelde, om zeep geholpen worden. De kersverse weduwe Isis heeft wat eens Osiris was bij elkaar gesprokkeld en Horus als een brave zoon heeft zijn vader gewroken door oom Seth een bal af te snijden. Dat ging niet zonder bijkomende schade en Horus verloor zijn oog. Thot en moeder Isis namen het verloren gegane oog en legden dat op de tong van de weer samengestelde Osiris. Dat had tot gevolg dat Osiris weer tot leven kwam. Nu zelfs nog beter dan voorheen, want nu had hij de goddelijke status van beheerder van het dodenrijk.

Het onderliggende idee, dat je eerst iets moet innemen om beter te worden dan wel om te herrijzen uit de dood, is wel aardig duidelijk.

Het gebruik van lichaamsonderdelen als medicijn is een veel voorkomend verschijnsel geweest en er is ook een tijd geweest dat mummies vermalen werden om als medicijn te dienen.

Om het nog gekker te maken is zelfs hondenstront gebruikt als medicijn, toegegeven het waren witte keutels van honden die niets anders te eten hadden gekregen dan melk en knoken. Maar er zijn nogal wat recepten in de oude boeken terug te vinden waarbij “Grieks Wit” een onderdeel is van de receptuur.

Aanwijzingen voor het gebruik

Dat klinkt behoorlijk archaisch, je zou het ook gebruiksaanwijzing kunnen noemen. Een recept is meer dan alleen een lijstje van bestanddelen. Na men neme: ... komt: men menge ... Dat kan op diverse manieren. Het kan van belang zijn eerst het ene en dan het volgende toe te voegen.

Sommige bestanddelen moeten eerst op een bepaalde wijze geprepareerd zijn, voordat men het aan het geheel toevoegt.

De traditionele Chinese geneeskunst (TCM) kent een vracht aan bereidingswijzen die aan bepaalde ingrediënten moeten worden gegeven, voordat ze hun werking of specifieke werking verkrijgen die nodig is om toegepast te kunnen worden. Sommige van die Chinese recepten zijn zo subtiel samengesteld dat een werking verkregen wordt die men er niet meteen aan zou toeschrijven.

Dan komt het bereiden van het specifieke recept zelf. De manier waarop het moeten worden bewaard en de houdbaarheidsstermijn daarbij.

Dan een voorgestelde dosering. Omdat we met een serie natuurproducten te maken hebben waarbij de omstandigheden waaronder het kruid is gegroeid van invloed zijn op de gehalten aan actieve plantstoffen, zal die van ingrediënt tot ingrediënt telkens anders kunnen zijn. Tenzij men zodanig mengt en analyseert en tot standaardwaarden reduceert dat een constante kwaliteit geborgd zou zijn. Dat is alleen maar nuttig in mijn ogen, als ook de mens of andere gebruiker aan een dergelijke standaard zou voldoen of daarnaar terug te rekenen zou zijn. Ik zal wat tips geven om daaromheen te kunnen zeilen en om de standaard aanwijzingen die ik bij de recepten geef naar persoonlijke behoeften te kunnen aanpassen.

Ook wordt telkens verwezen naar een periode dat de voorgestelde remedie achter elkaar kan worden voortgezet en dat het nuttig is om een bepaalde periode van gebruik af te zien om te ontkomen aan kwalijke bijwerkingen of stapeling van mogelijk schadelijke bestanddelen. Dat stapelen van bestanddelen (accumulatie) kan ook voorkomen bij het consumeren van groenten. Een duidelijk voorbeeld geven vertegenwoordigers uit de familie van de ruwbladigen, waartoe de smeewortel behoort. Langdurig gebruik kan tot leverschade leiden die onomkeerbaar is, hoewel... Daar is ook wel een kruid tegen gewassen. Indirect zou het veelvuldig nuttigen van andijvie en andere sterk ijzerhoudende groenten, wat heel erg goed ter bestrijding van bloedarmoede is, wel eens aanleiding kunnen zijn voor een snellere ontwikkeling van Alzheimer, als je bedenkt dat een stapelend effect van ijzer in het bloed daarbij een factor van belang is. Het ouderwetse aderlaten of voor bloeddonor spelen voorkomt een dergelijke stapeling. Maar dat heeft dus niets met recepten, maar wel alles met factoren van het gebruik van doen.

Denk er vooral aan dat als u dit boek gaat gebruiken om anderen dan uzelf behulpzaam te zijn, u zich mede verantwoordelijk maakt voor zowel een goede als een kwalijke afloop bij die ander.

Dat is niet anders dan bij artsen of apothekers, alleen hebben die daartoe een gedegen opleiding genoten en worden ze verondersteld daarbij geen fouten te maken. Als u geen bevoegd behandelaar bent, dan zal een slecht resultaat u knalhard worden aangerekend, omdat u onbevoegd de geneeskunst hebt uitgeoefend. Ook mag u niet veronderstellen dat een opleiding aan een school voor fytotherapie of een vergelijkbaar instituut u in staat stelt voldoende scheiding aan te brengen in zaken van gezondheid. Het zal hoogstens ertoe kunnen leiden dat er al te gemakkelijk missers worden gescoord. Dus houdt u zich zo veel mogelijk aan de aanwijzingen bij de recepten en overleg liever één keer te veel met apotheker/arts dan één keer te weinig, om te voorkomen dat u aan de uitvaart mee mag gaan betalen. Dat niet alleen, het geeft een kwalijke reputatie aan al die prachtige alternatieven die voorhanden zijn en soms het laatste dat met goed fatsoen nog overblijft aan mogelijkheden. Laat staan dat de medici nog willen luisteren naar een goed voorstel voor behandeling door een plantenkenner.

Een kwalijke bijwerking van de vereniging tot bestrijding van de kwakzalverij is dat veel medici niet meer geneigd zijn het goede uit het verleden toe te passen en het nieuwe, op basis van modern onderzoek, omhelzen. Doordat ze niet meer voldoende het zicht daarop hebben meegekregen bij hun opleiding en bang zijn interpretatiefouten te maken. Dus bega niet de fout deze opvatting door grove fouten te ondersteunen. Overleg!

Nog een waarschuwing vanuit mijn visie op en ervaring met de ayurvedische en traditioneel Chinese geneeskunst. Deze geneeskunst is ouder dan de westerse en wel ongeveer 3.000 jaar ouder, grofweg gezegd. Deze kent dus een lange historie en autoriteit gebaseerd op 5.000 jaar toepassing, daar moet dus gewicht aan worden toegekend, al komt de argumentatie me wel eens vreemd voor: Wat zich voordoet in de commercie is dat onder de dekmantel van TCM en Ayurveda zaken aan de man worden gebracht die worden opgeleukt met obsoleete medicijnen (meestal verouderd of bezwaarlijk en waar nu een beter regulier alternatief voor bestaat) uit de westerse farmacie of zelfs puur giftige stoffen als zware metalen. Hoedt u voor dat soort kant-en-klare preparaten uit de handel. Vraag ook niet om een preparaat voor een bepaalde ziekte, maar laat het geëigende recept door de traditionele Indiase of Chinese apotheker samenstellen. U zult een aantal van die traditionele recepten hier kunnen vinden die ik als goed heb leren kennen. De verkopende partij heeft andere belangen dan de voorschrijvende partij, dat was één van de goede redenen om artsen- en apothekerspraktijken te scheiden.

Volgen nu algemene dingen waarvan u op de hoogte moet zijn, vóórdat u met de kruidenrecepten gaat gebruiken.

Algemene bereidingswijsheden

Werk zuiver, zorg voor schoon gereedschap, potten en pannen. Zorg dat de handen schoon en gewassen zijn, als u met het resultaat aan het stoeien bent. Als er zaken gefermenteerd moeten worden, zorg dan voor steriliteit van alles wat u gebruikt. Eigenlijk gelden dezelfde regels als die ten aanzien van voedingsmiddelenbereiding. Niemand heeft belangstelling voor salmonella als bijwerking van een werkzaam recept.

Maak gebruik van relatief verse drogerij, u mag er niet vanuit gaan dat drogerij met een aanbevolen geadviseerde bewaarduur van een jaar, na een half jaar bewaard als herboren weer toegepast in een mengsel, wéér een jaar houdbaar is, als dat voor een bereid recept wordt aangegeven.

De oudste schakel bepaalt de pothoudbaarheid (phb) van een voltooid recept.

Bewaar sterk geurende ingrediënten apart van andere drogerij, niets is zo erg als een normaal gesproken aangenaam geurende drogerij te gebruiken met een geprononceerde lavendellucht, om maar een voorbeeld te noemen.

Voor zover mogelijk, betrek uw drogerij of verse kruiden van een als goed bekend staande herkomst (drogist, groothandel), vermijd ondanks recente verbeteringen van de brandstoffen in dat opzicht, kruiderij of drogerij van bermen en wallenkanten van waterwegen. Er zijn schandalen bekend van drogerij die met behulp van uitlaatgassen zijn gedroogd. Dat is niet altijd te voorkomen en het staat zeker niet op de verpakkingen vermeld. Dus moet men ook een beetje kunnen vertrouwen op de ethiek van de leverancier en producent.

Schrijf meteen na aanschaf of verzameling de naam van kruid of drogerij op de bewaarverpakking. Foutjes in de tenaamstelling kunnen rare gevolgen hebben. Noteer de data die bekend zijn van uw aankopen meteen op dezelfde etiketten. Als u zelf verzamelt en droogt, laat dan elke “hoop” steeds vergezeld gaan van de gegevens die relevant zijn. Zoals datum en plaats van herkomst en de eventuele bijzonderheden van het drogen en bewaren. Probeer een bewaarboekhouding bij te houden. Als u meerdere recepten gaat fabriceren, kan het van belang zijn de gegevens netjes bij elkaar te hebben voor het geval dat over een recept discussie ontstaat of dat u een onverwachte reactie tijdens het gebruik krijgt.

We gaan in dit boek geen aanwijzingen geven voor het verzamelen of aankopen van de diverse kruiden of drogerij. Wat me wel van het hart moet, is dat vooral bij zelf verzamelen vooraf vakkennis wordt opgedaan aangaande het correct vaststellen van de identiteit van de plant in kwestie. Goede determineerlessen werden gegeven aan agrarische scholen, maar ik heb tot mijn spijt vast moeten stellen dat de kwaliteit van die opleidingen op dat stuk niet helemaal “je dat” meer is. Alternatieven zijn te halen bij KNNV en IVN en vergelijkbare verenigingen. Een recente schoolflora, eventueel met een botanische woordenlijst erbij, kan een goede autodidact van u maken. Toets of laat uw determineerkunde toetsen op toereikbaarheid. Ik herhaal maar even wat we hiervoor opmerkten, dat foutjes in de tenaamstelling rare gevolgen kunnen hebben. Vandaar ook dat ik de ook aan veranderingen onderhevige farmaceutische tenaamstellingen – het zogenaamde potjeslatijn, wat hier in letterlijke zin te nemen is – niet gebruik, maar de botanische namen van de gebruikte planten volgens de APG II, met een afkorting van het plantendeel. In principe zou u door deze namen te laten zien met het plantendeel overal in de wereld terecht kunnen met het recept. Behalve in landen waar men de botanische naam achterstelt ten opzichte van de namen in hun eigen taal, zoals China. Maar goed, die naam gebruiken we voor een land dat letterlijk “Rijk van het Midden” heet en dat is niet genoemd naar het belangrijke exportproduct vanuit de geschiedenis: het aardewerk = china. De Nederlandse namen zijn opgenomen omdat niet elke drogist op de hoogte schijnt te zijn van de botanische namen.

Bewaar uw drogerij donker, koel en droog. Dan krijgt u de minste veroudering en/of schadelijke omzettingen, zorg ook voor de juiste bewaring van overige ingrediënten. Wees niet te benauwd om advies te vragen.

Te gebruiken/gebruikte afkortingen

Plantendelen en hun wetenschappelijke namen.

am.	=	Amylum	= zetmeel of meel
bulb	=	Bulbus	= bol of knol of bloembol
bac.	=	Bacca	= bes
cort.	=	Cortex	= schors of de bast
caul.	=	Caulus	= stengel
dec.	=	Decoctum	= afkooksel (soms met een voorvoegsel van het aantal malen dat is gekookt)
extr.	=	Extractum	= aftreksel (soms met de aanduiding waarin, en welk deel, is afgetrokken)
exu.	=	Exudaat	= vrijkomend melksap of gomvormende hars
flos.	=	Flores	= bloemen
fol.	=	Folia	= loof of bladeren
fruct.	=	Fructus	= vrucht
gemma.	=	Gemmae	= knoppen of jonge scheuten
glan.	=	Glandula	= bellen (als bij hop) of bolletjes
gum.	=	Gummi	= ingedikt sap of melksap
herb.	=	Herba	= het kruid of kruiden
inf.	=	Infusum	= waterig aftreksel
leg.	=	Legumen	= peul
lich.	=	Lichen	= korstmoss
liq.	=	Liquidum	= vloeistof meestal gebruikt bij waterige aftreksels
ol.	=	Oleum	= olie of olieaftreksel
ol.eth.	=	Oleum etheri	= vluchtige of etherische olie (NB: <i>Essentiële</i> olie is incorrect, het woord essentieel is voorbehouden aan een aantal aminozuren en een paar enzymen)
muc.	=	Mucilago	= gomhoudende suspensie in water
per.	=	Pericarpium	= schil of vruchtwand
pet.	=	Petalae	= bloemblaadjes
plac.	=	Placenta	= perskoek (residu van koude of warme persing of samengeperste draf)
pulv.	=	Pulveratum	= tot poeder gemalen
rad.	=	Radix	= wortel
res.	=	Resina	= hars
rhiz.	=	Rhizoma	= wortelstok
sem.	=	Semen	= zaden of zaad
sem.germ.	=	Semen germinatum	= zaadspruiten (als taugh)
ssp.	=	Subspecies	= ondersoorten van het Genus, wordt gebruikt wanneer vrijwel alle bekende ondersoorten voldoen voor het gewenste resultaat.
sir.	=	Sirupus	= stroop of siroop
stip.	=	Stipites	= pitten
stam.	=	Stamen	= meeldraden (als in maïsbaard en saffraan)
tinct.	=	Tincturem	= aftreksel, doorgaans wordt bedoeld een aftreksel met behulp van alcohol
troch.	=	Trochisci	= brokken of koekjes
tub.	=	Tuber	= wortelknol (als aardappel)
(SJK)	=	Sint-Janskruid	= Hypericum perforatum)

Aambeien

Twee recepten:

R_x

• Bijvoet	Artemisia vulgaris	15 gram	herb.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	fol.
• Toverhazelaar	Hamamelis mollis	20 gram	fol.&gem.
• Paardenkastanje	Aesculus hippocastanum	15 gram	fol.
• Kamille	Matricaria chamomilla	15 gram	flos.
• Akkerhoningklaver	Melilotus officinalis	15 gram	herb.
• Lavendel	Lavandula officinalis	5 gram	flos.

Gebruik: als thee 2 tot 3 keer vóór het eten, aftrektijd ca. 10 minuten

Dosering: 2 tot 3 gram per dag volstaan

Duur van de kuur: 3 tot 4 weken, of zoveel korter als nodig blijkt; minimaal 7 dagen aanhouden voor een duurzaam effect

Onderbrekingen: wordt niet nodig geacht

Werking en opmerkingen: De basis is de zachtwerkende toverhazelaar die, samen met de kamille, de jeuk stopt en voor een goede stoelgang zorgt. De akkerhoningklaver zorgt voor een goede doorbloeding in zijn algemeenheid. De lavendel is vooral bedoeld om stress ten gevolge van een moeilijke stoelgang en zijn problemen te verminderen en heeft een licht sederende werking. De paardenkastanje heeft een versterkende werking op zowel de bloedvaten als de wanden van het totale spijsverteringskanaal.

Akkerhoningklaver moet doorgaans vermeden worden wanneer bloedverdunders als acetylsalicylzuur of warfarine en coumarinepreparaten worden voorgeschreven. Maar bij deze hoeveelheid en toegedachte dosering zijn slechts geringe bezwaren aan te voeren. Een breed, rustig werkend recept.

R_x

• Stekelige muizendoorn	Ruscus aculeatus	50 gram	rad.
• Paardenkastanje	Aesculus hippocastanum	50 gram	fol.

Dit recept werkt zeer krachtig in op de wand van de endeldarm en geeft een snel resultaat. Wel moet er rekening mee gehouden worden dat paardenkastanje bij deze dosering en bij langdurig gebruik problemen kan geven aan de nieren en ook bloedingen wat sneller kan laten ontstaan. Daarom de gebruikstijd goed hanteren. Als er aanleg voor bloedingen is, kan bijmengen van

• Paardenstaart	Equisetum arvense	15 gram	herb.
-----------------	-------------------	---------	-------

die bezwaren opheffen. Let erop dat het combineren van dit recept met zoethoutproducten of thee van zoethout de problemen met de nieren versterkt. Verder kan bij deze dosering de urine verkleuren. Bij combinatie met paardenstaart worden de mogelijke problemen die paardenkastanjeblad kan geven met bloedverdunders opgeheven. Let er dan wel op dat, als men Plavix of vergelijkbare antibloedstollingsmiddelen gebruikt, dat dan de werking daarvan door paardenstaart wordt verminderd. De paardenstaart kan ook worden gecombineerd met het eerste recept.

Gebruik: als thee vóór de maaltijd; aftrektijd tot 20 minuten

Dosering: 3 tot 5 gram per dag

Duur van de kuur: tot de problemen zijn verholpen met een maximum van 2 weken aaneen

Onderbrekingen: minimaal 1 week, als indicator kan de urineverkleuring dienen; is die voorbij dan kan herbegonnen worden als dat nodig blijkt

Aderverkalking/Arteriosclerose

Combinatierecepten en één simplex of enkelvoudig recept.

R_x

- | | | | |
|------------------------|-------------|---------|-------|
| • Alcohol minimaal 50% | | 200 cc | |
| • Zilverspar | Abies ssp. | 80 gram | gem. |
| • Kleine maagdenpalm | Vinca minor | 10 gram | herb. |

Een combinatie van versoepeling van de bloedvaten en een virulente reiniging van het oppervlak ervan, tenminste als men het aandeel van het giftige krengetje maagdenpalm vergroot en de dosering opvoert. Bij de voorgestelde dosering zijn normaal gesproken geen problemen te verwachten. Interacties zijn te verwachten bij gelijktijdige inname van bloeddrukregulerende medicijnen en bloedverdunners. Ook zijn interacties bekend als bij Ibuprofen en vergelijkbare preparaten. Ook bij antistollingsmiddelen zijn effecten mogelijk die gebruik in de weg staan. Overleg met de arts/apotheker is geboden. Fytotherapeuten wordt aanbevolen zeer terughoudend te zijn bij het toepassen. Maar als gezegd, de voorgestelde dosering is relatief veilig te noemen. Bij de doelgroep is er meestal sprake van allerlei beperkende factoren.

Gebruik: als tinctuur bij voorkeur na de hoofdmaaltijd
Dosering: 15 druppels per dag
Duur van de kuur: 3-5 maanden bij aanvang en na 3 maanden controle laten uitvoeren op de effecten
Onderbrekingen: afhankelijk van de resultaten bij controle en in overleg met de arts

Werking en opmerkingen: Maagdenpalmpreparaten zijn vanwege de toxiciteit niet geschikt voor zelfmedicatie. De doelgroep zal geen kinderwens meer hebben, maar men moet ernstig rekening houden met effecten op de eventuele foetus, die kunnen nogal desastreus zijn. Inzet van maagdenpalm komt meestal voor bij enkele vormen van kanker en onderzoek naar nut en veiligheid is volop gaande.

R_x

- | | | | |
|-----------------|-------------------|----------|-------|
| • Alcohol 50% | | 200 cc | |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 100 gram | herb. |

Voor diverse problemen aan de vaatwanden van de bloedsomloop is paardenstaart *de* oplossing. Ideaal ter vervanging van statines die voor een vaatwandverbeterend effect worden ingezet. Het probleem is dat er diverse interacties zijn met medicijnen die meestal tezamen nodig zijn in die doelgroep. Paardenstaart heeft een versoepelende werking en verwijdert allerlei aanslagen van de bloedvatwand en verlaagt het cholesterol. Het verhoogt echter de bloedstolling en werkt bloedverdunding tegen. Het is dus een uitstekend preventief middel als er verder nog geen grote problemen zich hebben aangediend. Vooral dus voor een doelgroep waar aneurysma's endemisch zijn en andere problemen nog niet evident zijn.

Dosering: 15 tot 25 druppels per dag
Gebruik: als tinctuur
Duur van de kuur: 3 tot 4 maanden
Onderbrekingen: 2 tot 4 weken
Bereiding: als standaardtinctuur, zie Bereidingen

Men kan de tinctuur bij dreiging van hartinfarct aanpassen met een toevoeging van wat hartgespan (*Leonurus cardiaca*), dat de doorbloeding van het hart versterkt en de hartslag reguleert, voor de doelgroep van mensen met zowel erfelijk bepaalde problemen met het LDL-cholesterol als een erfelijk hoog risico op het ontstaan van een aneurysma.

Het volgende recept bevat maretak en heeft dan ook zeker overleg met arts en apotheker:

R_x

- | | | | |
|----------------|-----------------|---------|-------|
| • Meidoornblad | Crataegus ssp. | 40 gram | fol. |
| • Maretak | Viscum album | 20 gram | herb. |
| • Olijfblad | Olea ssp. | 30 gram | fol. |
| • Artisjok | Cynara scolymus | 10 gram | fol. |

- Marjolein (olie) Origanum vulgare 30 gutt. ol.eth.

Gebruik: als thee, 10 tot 15 minuten trekken
Dosering: één tot drie gram per dag, in overleg met de arts
Duur van de kuur: door arts vast te stellen, richtlijn: 3 tot 4 weken
Onderbrekingen: door arts vast te stellen; telkens 2 weken na periode van richtlijn

Werking en opmerkingen: Meidoorn geeft in enkele gevallen aanleiding tot allergische reacties. Effecten bij de bloedstolling zijn te verwachten door het gebruik van artisjok. Eventueel de dosering aanpassen bij gebruik van Plavixachtige middelen.

Het volgende recept is eventueel wel te gebruiken door een herbalist/fytotherapeut:

R_x

- Meidoorn Crataegus ssp. 20 gram fol.
- Hartgespan Leonurus cardiaca 20 gram herb.
- Berk Betula ssp. 20 gram fol.
- Maretak Viscum album 10 gram herb.
- Melisse Melissa officinalis 10 gram herb.
- Zilverschoon Potentilla anserina 10 gram herb.
- Vuilboom Rhamnus frangula 10 gram cort.

Gebruik: als thee, 10 tot 15 minuten trekken; niet langer dan 25 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag, bij voorkeur vóór de maaltijden
Duur van de kuur: drie tot vijf weken bij gevorderde ontwikkeling kan de eerste periode op vijf tot zes weken gesteld
Onderbrekingen: 1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: De spreiding van de samenstelling verlaagt het risico op bijwerkingen van een van de samenstellende delen. Afkomstig uit de beginperiode van de twintigste eeuw in het kader van het "nieuwe genezen". Denk erom dat het aandeel van de maretak niet hoger mag zijn dan aangegeven in dit recept.

Acne

R_x

- Klis Arctium lappa 25 gram rad.
- Brandnetel Urtica dioica 30 gram herb.
- Valeriaan Valeriana officinalis 20 gram herb.
- Driekleurig viooltje Viola tricolor 25 gram herb.

Gebruik: als thee, thee 10 tot 15 minuten trekken
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: We herhalen het receptgebruik als nodig blijkt. Het is een relatief veilige combinatie bij deze dosering.

De klis heeft een gekende positieve herstellende uitwerking op de opperhuid. De brandnetel heeft een bloedzuiverende en afvoer verhogend effect. Verwacht dus een grotere aandrang tot urineren. De valeriaan geeft doorgaans de meeste allergische reacties. Contra-indicaties zijn leverproblemen en behandeling daartegen. Bij problemen kan men kiezen uit de alternatieven:

R_x

- Glycerine 100 gram
- Klis Arctium lappa 35 gram herb.
- Heermoes/Paardenstaart Equisetum arvense 35 gram herb.
- Valeriaan Valeriana officinalis 30 gram herb.

Dosering: 20 tot 30 druppels dagelijks vóór de nachtrust
Gebruik: als tinctuur

Duur van de kuur: 4 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.
 Bereiding: zie Bereiding tincturen

In verhouding blijft het aandeel valeriaan hoog, alleen het tijdstip van inname is op de werking aangepast. Paardenstaart en klis werken hier sterk samen om het herstel van de opperhuid te bevorderen. Let erop dat de glycerine aanleiding kan geven tot een versoepelde stoelgang. Dus niet toepassen tijdens diarree.

R_x

• Kweekgraswortel	Elytrigia repens (species)	10 gram	rad.
• Driekleurig viooltje	Viola tricolor	20 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	20 gram	herb.
• Vlierbloesem	Sambucus nigra*	20 gram	flos.
• Tijm	Thymus vulgaris	10 gram	herb.
• Oranjebloesem	Citrus aurantium	10 gram	flos.
• Klis	Arctium lappa	10 gram	herb.

Dosering: 3-4 gram dagelijks
 Gebruik: thee
 Duur van de kuur: ca. 7 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.
 Bereiding: trekken als thee, ca. 15 minuten

Dit mengsel is geheel zonder valeriaan, de vermindering van de talgproductie komt hier voor rekening van de klis in combinatie met de brandnetel. Dit mengsel is de mildste combinatie.

* Het is de bedoeling dat de bloemen van de gewone vlier en niet van de bergvlier (*S. racemosa*) worden betrokken. Ze lijken wel op elkaar, maar de gewone vlier heeft vlakke bloemtuilen en de bergvlier bolle of kegelachtige bloemtuilen.

Het volgende mengsel is meer bedoeld voor de gesteldheid dat er vlak voor en tijdens de menstruatie meer acne verschijnt:

R_x

• Teunisbloem 1:1.5	Oenothera biennis	40 gram	herb./sem.
• Klis	Arctium lappa	40 gram	herb.
• Bernagie	Borago officinalis	20 gram	herb.

Dosering: 2 tot 4 gram per dag
 Gebruik: als thee
 Duur van de kuur: afhankelijk van de respons 1 week voorafgaande aan de menstruatie en tijdens
 Onderbrekingen: n.v.t.
 Bereiding: als thee

Dit mengsel is ook geschikt om gewone pubertijdacne mee te bestrijding, normaal gesproken mag men ervan uitgaan dat jongens de thee 4 tot 5 weken aaneen gebruiken. Tenzij er sprake is van premenstruele toename, gebruiken meisjes het bij voorkeur niet tijdens de menstruatie zelf. In het voorkomende geval dat extra menstruatiepijn wordt ervaren, mengt men:

• Braam/Frambozenblad	Rubus fruticosus/R. idaeus	30 gram	fol.
-----------------------	----------------------------	---------	------

extra door het mengsel en verhoogt de dosering met 1 tot 2 gram per dag

Dit is een relatief veilig mengsel waarbij weinig of geen problemen zijn te verwachten. Het hoge tryptofaangehalte van de teunisbloem zorgt voor de ontspanning die een bijkomende bezwarende factor is.

ADHD

(Overactiviteit).

Daar waar Ritalin problemen geeft:

R_x

- | | | | |
|----------------|---------------------|---------|-----|
| • Lijnolie | Linum usitatissimum | 70 gram | ol. |
| • Bernagieolie | Borago officinalis | 30 gram | ol. |

Gebruik: als olie oraal ingenomen, kan met wat azijn ook als sladressing dienen
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 7 tot 8 weken
Onderbrekingen: geen advies bekend, 2 tot 3 weken lijkt gewenst.

Werking en opmerkingen: Houd er rekening mee dat bernagieolie moeilijk verkrijgbaar kan zijn, mede in verband met de plaatsing van bernagie op de lijst van het Kruidenbesluit. Hetgeen de vrije handel verbiedt. Langdurige toepassing in hoge doseringen kan problemen met de lever geven. In verdachte gevallen raadpleegt men het recept voor levercirrose. Deze kan men preventief toepassen.

Men gebruikt hier de beide oliën gemengd, schudden vóór gebruik. De lijnolie is vooral als drager bedoeld voor de bernagieolie, die een licht sederende werking kent, en ten behoeve van een gemakkelijker dosering. Bernagie werkt vooral op de transmissie van de prikkels en reguleert deze, daarop berust de werking. Ritalin wordt gebruikt om overprikkeling te veroorzaken, waardoor de andere, de overactiviteit veroorzakende prikkelingen als het ware een beetje overschreeuwd raken. Men mag beide middelen zeker niet simultaan gebruiken. Op zichzelf zal de lijnolie de taken van de bernagie versterken. Wees bedacht op interacties met antidepressiva.

Bij gebruik van alleen bernagieolie houdt men de dosering op één tot anderhalve gram per dag. Fetrow & Avila zijn niet onder de indruk van de werking van bernagie. Maar mijn ervaringen weerspreken dat. Let erop dat er een goede diagnose is gesteld door arts of psycholoog. Analoge verschijnselen kunnen een andere oorzaak hebben waaraan voorgestelde oplossing anders kan werken.

Angina pectoris, zie Hart.

Astmatische krampen

Omdat astmatische krampen regelmatig onder voor de patiënt bekende omstandigheden kunnen optreden, kan dit recept gebruikt worden vóórdat de krampen zich voordoen en/of als men weet dat de veroorzakende omstandigheden verwacht worden. In dat geval kan men zich beperken tot een milde dosis. Men moet er rekening mee houden dat het meest omstreden ingrediënt de doornappel is, dat een vertragend effect heeft op het reactievermogen. Bij gebruik van de interventiedosering overschrijdt men de dosering waarboven men beter niet gaat autorijden of riskante werken uitvoert waarbij een goed reactievermogen nodig is.

De werking is vooral gebaseerd op de onderdrukking van ongunstige prikkelingen en coupering van hoestkriebels, het voorkomt ook angstgevoelens die de krampen kunnen begeleiden. Bij het gebruik als kuur komen de longcapaciteit verruimende eigenschappen sterker naar voren. Dit kan men eventueel nog versterken door ca. 20 gram gedroogde geraspte gemberwortel aan het recept toe te voegen en de dagdosering met een halve gram te verhogen.

R_x

- | | | | |
|-----------------|-----------------------|---------|-------------|
| • Doornappel | Datura stramonium | 10 gram | fol. |
| • Lindebloesem | Tilia ssp. | 20 gram | flos. |
| • St.-Janskruid | Hypericum perforatum | 20 gram | herb.&flos. |
| • Lavendel | Lavandula officinalis | 10 gram | flos. |
| • Tijm | Thymus ssp. | 20 gram | herb. |
| • Melisse | Melissa officinalis | 20 gram | herb. |

eventuele toevoeging:

- | | | | |
|----------|---------------------|---------|------|
| • Gember | Zingiber officinale | 20 gram | rad. |
|----------|---------------------|---------|------|

Gebruik: a) als thee, trektijd 10 tot 15 minuten; met gedroogde gember tot 20 minuten
b) als thee, maar het gebruik als tinctuur is vaak praktisch t.b.v. interventie; van de standaard tinctuur is de dosering 10 tot 15 druppels, bij interventie kan tot 30 druppels genomen worden

Dosering: 1 tot 2 gram per dag; als interventie bij reeds ontstane klachten 5 gram; onder toevoeging van gember 1,5 tot 3 gram per dag, met in geval van interventie een dosering van 6 tot 7 gram - men observeert dan wel afhankelijk van de persoonlijke reactie op doornappel de beperking die men zich oplegt ivm het verminderde reactievermogen.

Duur van de kuur: doorgaans zal een kuur van 1 tot 2 weken voor een langere periode verlichting geven

Antioxidanten, Antioxydanten

Enige twijfel had ik om onder dit begrip een remedie te geven voor iets dat een middel is ter voorkoming van een aantal kwalen en niet een kwaalomschrijving. Maar het begrip komt vaak voor in herbalistische werken, dus toch maar een poging. Het recept is niet indrukwekkend, maar wel een recept dat circuleert.

Voor een goed begrip van de term “antioxidant” (ook wel geschreven als antioxydant) is een simpele beschrijving van een radicaal of ook vrije radicaal nodig. Bij diverse omzettingen in het lichaam van het ene naar het andere stofje spelen vooral de lever en de schildklier een belangrijke rol. Bij die processen kunnen onvolkomenheden voorkomen, vergelijkbaar met bijvoorbeeld keukenzout dat bestaat uit natriumchloride en dat bij oplossen uiteenvalt in een natrium-ion met een positieve lading en een chloor-ion met een negatieve lading. Deze ionen zwerven door de oplossing en zoeken elkaar op, maar gaan in oplossing zijnde niet weer een binding aan. Voor een gebalanceerde toestand hebben we evenveel negatieve als positieve ionen nodig. In het lichaam spelen zich zoveel processen af dat deze verhouding verstoord kan raken. Alsof uit het voorbeeld van het opgeloste keukenzout, enkele ionen zijn weggehaald. Nu kunnen de ionen in onbalans proberen hun balans te herstellen door een lading bij andere moleculen te “stelen”. Dat stelen kan een beschadiging veroorzaken bij de bestolen moleculen. Daar kan het fout gaan. Het is geen wet van Meden en Perzen, maar er kan bijvoorbeeld kanker door veroorzaakt worden.

(Het bovenstaande is een simplificatie. Wil men de juiste definiëring van het proces, dan zoek men in een encyclopedie naar de termen radicaal, vrije radicaal en antioxidant.)

Voor een goed begrip is het bovenstaande voldoende als men onder antioxidant verstaat dat deze de onvolkomen moleculen en/of atomen door hun eigen ladingen neutraliseren. Deze antioxidanten zijn veel te vinden in bijvoorbeeld thee en diverse soorten fruit.

Als recept kwam ik het volgende tegen, maar met een beetje fantasie zijn er legio mogelijkheden te verzinnen:

R_x

- | | | | |
|---------------|-------------------|---------|-------|
| • Groene thee | Camellia sinensis | 80 gram | fol. |
| • Geelwortel | Curcuma longa | 20 gram | rhiz. |

Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Gebruik: als thee, 5 tot 10 minuten
Duur van de kuur: 5 tot 8 weken (er zijn echter geen grote problemen te verwachten)

Werking en opmerkingen: De beperkende factor is de geelwortel, die bij sommigen aanleiding tot de vorming van maagzweren heeft gegeven. De allergische reactie op de geelwortel kan een eczeemachtige huidandoening opleveren. In dat geval ziet men af van de geelwortel. Verder is een combinatie van geelwortel met bloedverdunders niet zo'n geweldig goed idee, evenals ontstekingsremmers als Advil en niet te vergeten immuniteitsonderdrukkende middelen als Imuran (azathiopine). De effecten zullen gering zijn, gezien de relatief lage dosering. Maar in de bovenstaande gevallen is overleg beslist aan te raden.

Voor de alternatieven die afgeladen zijn met antioxidanten:

Gemeten naar het aantal plantenstoffen: **Sojabonen** 45 stoffen, **Thee** met 39 stoffen, **Venkelzaad**, **Marjolein**, **Ui**, **Grapefruit**, **Peen**, **Tijm**, **Tomaat**, **Druif**, **Zwarte bes**, **Paprika**, **Sinaasappel**, **Tarwe**, **Pinda's**, **Zonnebloempitten**, **Rozemarijn**, **Maïs**, **Knoflook** en als nummer 22 de huis-en-tuinappel met 25 stoffen.

Als we in **absolute zin** gaan kijken naar de gehaltes aan antioxidanten, komen we op een lijst die wordt aangevoerd door de **Walnoot** met 27,2% antioxidanten, de gedestilleerde olie uit de **Pastinaak** met 26,5% , de bast (gemalen) van de **Rode mangrove** met bijna 21% (capsules van 0,5 gram driemaal daags), thee van **Teunisbloemblad**, de schil van de **granaatappel** 16%, **Kokosnoot** 11% en **Mangobloemen** 11% sluiten de rij.

Van bovenstaande is de walnoot mijn favoriet voor een regelmatige consumptie, naast het hoge gehalte antioxidanten is het goed te weten dat de noten een enzym bevatten dat een snelle vetafbraak bij overgewicht bevordert. Ze zijn te verwerken in de sla als olie, maar ook in zeer appetijtelijk gebak. Waarbij, in aanmerking genomen dat de afbraak van vet in het lichaam een reden kan zijn voor het vrijkomen van radicalen, de walnoot zelf zijn oplossing voor dat probleem geeft. In het algemeen is een hoog gehalte aan looistoffen goed tegen het vrije verkeer van radicalen. Ook een hoog percentage catechine zoals thee dat heeft, is een goed antioxidant. Sommigen bevelen dan ook aan meer te koken met gemalen thee als smaakmaker en bevorderaar van een goede gezondheid. De Aziatische keuken leent zich bijzonder voor dit soort exercities.

Persoonlijk gesproken heeft een mens met een beetje doordacht dieet geen behoefte aan extra antioxidanten, echter voor families waar reuma, jicht en dergelijke en ook kanker, een familiair endemisch karakter heeft gekregen in welke vorm dan ook, kan het zeker een sterk punt van overweging zijn om extra aandacht te besteden aan antioxidanten.

Artritis

Uit een ver verleden, maar nog niet zo gek lang om vergeten te zijn, stamt de urticatie van aangedane gewrichten. Dat is letterlijk het geselen met brandnetelloof. Een beetje hardhandige methode, toch zal ik u de mogelijkheid niet willen onthouden door ze niet te noemen. Volgens sommige artsen en specialisten is het gunstige resultaat te danken aan de afleiding van pijnen: door elders pijn te veroorzaken verschuift het aandachtspunt van de aangedane delen naar daar waar men zich mishandeld heeft. Zoals peterselie in het oor de aandacht voor kiespijn wegneemt. De botanicus zal echter meteen roepen dat de stekelharen in principe kleine injectienaalden zijn die onder andere formalzuur in de aangedane streken brengen. Dus zal er meer aan de hand zijn dan alleen de verschuiving in aandacht.

Is de urticatiemethode een beetje te grof voor u, dan kunnen boerenjongens een aangenaam alternatief zijn. De positieve invloed van boerenjongens is te danken aan de stoffen die in overvloed in druiven zitten. De alcohol is natuurlijk ook credit aan pijnvermindering, maar die is in principe in alle geestrijke drankjes te vinden.

Puur druivensap is een alternatief voor hen die beter niet van alcohol gebruik kunnen of willen maken. Zoals lijdens aan jicht.

James Duke heeft een recept voor soep met de volgende ingrediënten die lijdens aan artritis regelmatig zouden kunnen eten om via hun dieet wat aan hun kwaal te doen:

R_x

Gehakte witte kool, een handje gesneden snijbonen, evenveel bleekselderij als brandnetelblad (diepvriesspinazie bevat ook tot 30% brandnetels afhankelijk van de kwaliteitsaanduiding op de verpakking; de kwaliteit "bladspinazie" bevat bijna geen brandnetel), een handje peenblokjes, een handje asperges (in het seizoen), hetzelfde aan paardenbloemblad en paardenbloemwortels fijngesneden, dan spinazie, wat aubergine, wat fijngesneden witlof, vanzelf ook knoflook een tweetal tenen fijngehakt, geelwortel ofwel kurkuma, zoethout, gemalen rode en zwarte peper, mosterd, lijnzaad, sarsaparilla, fenegriek en citroensap.

De verhoudingen zijn zelf naar smaak en seizoen te kiezen. Onthoud: waar het de paardenbloem betreft, mikken we bij het wieden daarvan een van de meest waardevolle planten als geneeskruid weg.

Verwen u zelf met ananas, als uw medicatie dat toelaat (niet bij ACE-inhibitoren zoals Capoten of Vasotec (captopril /hydrochloorthiazide) die op de bloeddruk werken); de plantstof bromelaine is de stof in de ananas die werkzaam is tegen artritis, maar met de ACE-inhibitoren niet samengaat. Het heeft ook een stapelend effect bij Coumadineachtige preparaten.

Dit recept is bedoeld als kuur bij een stevige aanval van artritis:

R_x

• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	30 gram	tub.
• Bamboe	Bambusa ssp	30 gram	rhiz.
• Gember	Zingiber officinale	40 gram	rhiz.

Dosering:	3 tot 4 gram per dag
Gebruik:	als thee, 20 tot 30 minuten trekken
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken
Onderbreking:	n.v.t.

Werking: De duivelsklauw als simplex is een op zichzelf staande remedie die ook bij kreupel paarden zijn gekende toepassing heeft. Hoge dosering duivelsklauw kan aanleiding zijn tot hoofdpijn.

In dat geval is het volgende recept een mildere variant. De lange aftrektijd is nodig omdat het hier gaat om de wortelstok (tuber) van de planten.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	40 gram	rhiz.
• Heermoes/Paardenstaart	Equisetum arvense	40 gram	herb./rhiz.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	20 gram	tub.

Dosering:	1 tot 4 gram per dag (afhankelijk van de zwaarte van de pijn)
Gebruik:	als thee, 20 tot 25 minuten trekken
Duur van de kuur:	3 tot 5 weken
Onderbrekingen:	5 dagen

Werking en opmerkingen: Als eerder genoemd bij het vorige recept. Het aandeel duivelsklauw is teruggebracht tot een niveau waarbij die veel minder naar voren zullen komen. Verder zijn er bij duivelsklauw nog weinig bijwerkingen genoteerd. Wat niet zal weg nemen dat ze er wel kunnen zijn. Let dus op bij vreemde uitwerkingen. De paardenstaart moet jong geoogst worden; indien de plant niet gemaaid wordt na mei, kan men alleen tot mei oogsten. Het aandeel organische oplosbare kiezelzuren wordt na die datum te gering om effectief te kunnen zijn anders dan men het aandeel paardenstaart meer dan vervijfvoudigt. Wat resulteert in een aanpassing van het recept.

Voor aanvullende maatregelen raadplege men het hoofdstuk over *Antioxidanten*, hetgeen bij deze aandoening onverkort van toepassing is.

Een andere min of meer aangename simplex is het nuttigen van laurierdrop. Laurier is een gekend simplex. Dat beetje arabische gom is verder niet van belang. Wel suikervrij natuurlijk. De echte komt uit Italië.

Advies: Vermijd eiwitrijke voeding, beschouw melk als wit vergif en drink veel water.

Artrose

Hoewel artrose een andere aandoening is dan artritis, zijn er in de benadering met plantaardige remedies duidelijke parallellen te trekken. De recepten zijn voor de diverse gradaties in ernst.

R_x

• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	30 gram	tub.
• Bamboe	Bambusa ssp.	40 gram	rhiz.
• Berkenblad	Betula pendula	30 gram	fol.

Dosering:	3 tot 4 gram per dag
Gebruik:	als thee, 15 tot 25 minuten
Duur van de kuur:	3 tot 4 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Zie ook de opmerkingen onder *Artritis*, voor bijwerkingen.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	25 gram	rhiz.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	25 gram	tub.
• Schietwilg	Salix alba & ssp.	20 gram	cort.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	30 gram	herb.

Dosering:	2 tot 4 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd tot 25 minuten vanwege de wilgenbast
Duur van de kuur:	5 tot 6 weken.
Onderbrekingen:	5 tot 7 dagen

Werking en opmerkingen: Hier worden pijnstillers en ontstekingsremmers gecombineerd met ureumdrijvende plantenstoffen. De salicylzuur uit de wilg noopt tot aanpassing van de dosering van eventuele bloedverdunders. Wilg en moerasspirea geven soms aanleiding tot een allergische reactie. Wil men dit recept toepassen, stel dan de gevoeligheid in simplex vast. Blijven reacties uit, dan kan men de toepassingsduur veilig aangaan.

Dit recept is bedoeld voor een grillig verloop:

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	40 gram	rhiz.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	40 gram	rhiz./herb.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	20 gram	tub.

Dosering:	1 tot 4 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 20 minuten
Duur van de kuur:	3 tot 5 weken afwisselend
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: relatief veilig werkend recept, werkt vooral in op de artrose zelf, niet als pijnstillers te gebruiken.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	60 gram	rhiz.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	40 gram	herb.

Dosering:	1 tot 4 gram per dag afhankelijk van de duur van het gebruik.
Gebruik:	als thee, zie ook de bovenstaande opmerkingen t.a.v. paardenstaart
Duur van de kuur:	tot 2 maanden
Onderbreking:	7 dagen

Werking en opmerkingen: Voornamelijk op de artrose zelf gericht. Het is aan te bevelen dit recept toe te passen nadat een van de vorige is toegepast. Dit recept is dan ook voor de chronische situatie te gebruiken of als preventivum in de lichtste dosering.

Advies: Vermijd eiwitrijke voeding, beschouw melk als wit vergif en drink veel water.

Blaasontsteking

Er zijn diverse simplicia aan te geven, maar begonnen wordt met de recepten tegen meer chronische gevallen.

R_x

• Berk	Betula pendula (syn. Betula verrucosa)	25 gram	fol.
• Maïsbaard	Zea mais	25 gram	stam.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	25 gram	rhiz.
• Berendruif	Arctostaphylos uva-ursi	25 gram	fol.

Dosering:	3 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbreking:	5 dagen
Gebruik:	als thee 15 minuten trektijd

Berendruif heeft als bijwerking urine een beetje groen te kleuren, de huid een beetje blauw te verkleuren. Wat van ernstiger aard is de neiging tot misselijkheid met daarbij braakneigingen. Indien dat ervaren wordt, vermindert men het aandeel van de berendruif. Dan vervalt echter het volgende recept in zijn geheel. Bij het toepassen van chemokuren tegen kanker, met name leukemie, vervalt ook het zoethout vanwege de asparagine. Bij berk is er een verwaarloosbare kans op allergische reacties.

Bij branderigheid bij het plassen kan men gebruikmaken van een kuurtje:

R_x

• Berendruif	Arctostaphylos uva-ursi	50 gram	fol.
• Kamille	Matricaria chamomilla	50 gram	herb.

Bedoeld om daarboven staand recept op de bestrijding van de bacteriologische infectie te versterken.

Dosering:	1 tot 4 gram per dag
Gebruik:	als thee, 10 tot 15 minuten trekken
Duur van de kuur:	1 tot 3 weken.
Onderbreking:	7 dagen

Zelden voorkomend, maar een allergische reactie op het gebruik van kamille is mogelijk.

Simplicia:

○ Bosbes	Vaccinium myrtillus
○ Cranberry	Vaccinium macrocarpon
○ Peterselie	Petroselinum crispum
○ Paardenbloem	Taraxacum officinale
○ Rode zonnehoe	Echinacea purpurea
○ Canadese geelwortel	Hydrastis canadensis
○ Guldenroede	Solidago ssp.
○ Lavas	Levisticum officinale
○ Heemst	Althaea officinalis
○ Hibiscusbloemthee	Hibiscus ssp.
○ Brandnetel	Urtica dioica

De bovenstaande simplicia kan men gebruiken als thee, variërend van 1 tot 5 gram per dag, met een gemiddelde trektijd van 10 tot 15 minuten. Sommige komen in gestandaardiseerde capsules op de markt. Met name de Canadese geelwortel, die ook bekend is vanwege zijn antivirale werking. Andere, zoals de lavas, gebruikt men met regelmaat al in de keuken, bijvoorbeeld in soepen.

Advies: Vermijd eiwitrijke voeding, beschouw melk als wit vergif en drink veel water.

Bloed en bloedvaten

Algemene ondersteuning bij hart- en vaatziekten

Dit recept is bedoeld voor het op peil brengen van de conditie van de vaatwanden en kan worden gebruikt om, bij behandelingen door artsen, het geheel te ondersteunen. Voor zover bekend kunnen bij deze dosering geen onverwachte problemen met de meeste medicaties worden verwacht. Met uitzondering van Coumadinachtige preparaten.

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	50 gram	fol.
• Knoflook	Allium sativum	30 gram	bulb.
• Gember	Zingiber officinale	20 gram	rhiz.

Gebruik:	als thee, trektijd 20 minuten; kan ook worden verwerkt in gerechten die zich daarvoor lenen
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	3 tot 4 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Doorgaans geeft de groene thee een zuiverend effect op de vaatwanden. In China gelooft men sterk dat vooral Oolong-thee tijdens de maaltijd gedronken beter werkt dan de normaal gebruikelijke groene thee. Oolong-thee wordt vooral aanbevolen wanneer men aanleg heeft voor obesitas. De stimulerende werking van gember is gekend.

Bloedzuivering

Waar dit dienstig is:

R_x

• Witlof	Cichorium intybus	40 gram	rad.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	20 gram	rhiz.

- Klit *Arctium lappa* 40 gram rad./herb.

Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: tot genoeg met een maximum van 6 weken
 Onderbreking: 1 tot 2 weken

Zoethout is niet bij hypertensie toe te passen.

R_x

- Mierik *Armoracia rusticana* 50 gram rhiz.
- Knoflook *Allium sativum* 5 tenen bulb.

Men raspt in dit geval de verse kruiden tot een pasteuze massa, die men als broodbeleg of als smaakmaker aan het dagelijks dieet toevoegt.

Dosering: 10 gram per dag gemiddeld
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken, of naar genoeg
 Houdbaarheid: tot 1 week.

Bloedarmoede

Voor wanneer de voeding niet toereikend is om het tekort aan te vullen:

R_x

- Chinese engelwortel *Angelica sinensis* 35 gram rad.
- Brandnetel *Urtica dioica* 35 gram fol.
- Spirulina *Spirulina ssp.* 35 gram herb.

Bij spirulina spreken we eigenlijk niet van een kruid, maar van algenbacteriën, die op zich alle noodzakelijke eiwitten en aminozuren bevatten. De hoge mate van verteerbaarheid bij afwezigheid van vetten maken spirulina bij uitstek tot een krachtig versterkend middel. Dit is een krachtig recept dat ook bij herstel van ingrijpende ziekten en operaties kan worden toegepast.

Dosering: 1 tot 5 gram per dag
 Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten, maar ook gemalen in bijv. capsules
 Duur van de kuur: 4 tot 5 weken, afhankelijk van het resultaat te verlengen
 Onderbrekingen: n.v.t.

Eventueel kan een allergische reactie op de engelwortel verwacht worden door verhoging van de lichtgevoeligheid van de huid. Deze kan eventueel met goed gevolg ongedaan worden gemaakt door topisch gebruik van olie van Sint-Janskruid.

R_x

- Chinese engelwortel *Angelica sinensis* 30 gram rad.
- Luzerne (alfalfa) *Medicago sativa* 70 gram sem.germ.

Dosering: 2 tot 3 gram (drogerij) per dag
 Duur van de kuur: 6 tot 8 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.

Bij de engelwortel geldt de eerder hierboven genoemde lichtgevoeligheidsreactie.

Opmerkingen: De onderscheiden bestanddelen bij beide recepten zijn ook als simplex in te zetten. Het effect als recept is synergetisch sterker.

R_x

- Jeneverbes *Juniperus ssp.* 20 gram fruct.
- Brandnetel *Urtica dioica* 30 gram herb.
- Duizendguldenkruid *Centaurea erythraea* 15 gram herb.

- | | | | |
|---------------|----------------------|---------|-------|
| • Duizendblad | Achillea millefolium | 15 gram | herb. |
| • Munt | Mentha ssp. | 20 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 1 tot 6 gram per dag
 Duur van de kuur: doorgaans 4 tot 5 weken, of naar genoegen
 Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Een breed werkend alternatief, let erop dat duizendguldenkruid soms reacties kan geven.

Bloeddruk, hoge (hypertensie)

Een algemene opmerking vooraf zou zijn dat men in geval van regelmatig terugkerende hypertensie zich moet onthouden van bloeddrukverhogende elementen in het dieet. Dat is een beetje kort door de bocht. Een lijstje met te vermijden plantaardige zaken is opgenomen om de werking van onderstaande recepten niet te ondergraven.

Het eerste recept vraagt om verhoogd toezicht van een arts.

R_x

- | | | | |
|-------------------|-----------------------|---------|------------|
| • Maretak | Viscum album | 20 gram | herb. |
| • Stinkende gouwe | Chelidonium majus | 20 gram | herb./rad. |
| • Berk | Betula pendula | 10 gram | fol. |
| • Melisse | Melissa officinalis | 10 gram | herb. |
| • Valeriaan | Valeriana officinalis | 15 gram | rad. |
| • Bonenpeulen | Phaseolus ssp. | 10 gram | per. |

Dosering: te bepalen door arts, richtlijn tussen 1 en 3 gram per dag, tweemaal daags de gedeelde dosering; de dosering in drieën verdeeld innemen is beter om schokken in de tensie te voorkomen

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten; het verdient aanbeveling de drogerij te malen om een fijn afgestemde dosering te vergemakkelijken; kan ook heel goed in capsules verwerkt worden, wat als voordeel heeft dat de opname regelmatigiger verloopt

Duur van de kuur: 1 tot 2 weken, op advies van arts te verlengen

Een relatief veilig recept, maar krachtig werkend, hypertensie vraagt om toezicht en regelmatige controle van de bloeddruk. Ze combineert niet met ACE-inhibitoren (Capoten of Vasotec, captropil /hydrochloorthiazide), net als de volgende recepten.

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------------|---------|-------|
| • Kleine linde | Tilia cordata | 55 gram | flos. |
| • Duizendblad | Achillea millefolium | 45 gram | herb. |

Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Gebruik: als thee, 10 tot 15 minuten
 Duur van de kuur: 4 tot 5 weken

Flankerend beleid op het stuk van dieetaanpassing is bij dit relatief milde recept geboden.

R_x

- | | | | |
|-------------------|-----------------|----------|-----------|
| • Hennep | Cannabis sativa | 100 gram | flos.fem. |
| • Alcohol ca. 90% | | 150 cc | |
| • Water | | 75 cc | |

Bereid hiervan een tinctuur op geëigende wijze (zie Bereidingswijzen).

Dosering: 10 tot 30 druppels, driemaal daags
 Duur van de interventie: 2 tot 3 dagen op advies arts

Dit is een zeer sterk werkend middel dat alleen gebruikt mag worden wanneer de hypertensie gevaarlijke pieken vertoont. Houd er rekening mee dat het middelen tegen glaucoom versterkt. Er zijn ook oliedestillaten en maceraten verkrijgbaar die eenzelfde werking hebben, maar die werken doorgaans wat minder krachtig uit. Geperste olie uit de zaden vertoont minder effect en is niet prettig in te nemen. Doktersadvies en controle is bij toepassing noodzakelijk!

R_x

• Meidoorn	Crataegus ssp.	40 gram	fol.
• Maretak	Viscum album	10 gram	herb.
• Knoflook	Allium sativum	50 gram	bulb.

Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Duur van de kuur:	2 tot 4 weken
Onderbrekingen:	1 week, in overleg met arts

Werking en opmerkingen: Altijd penibel om te werken met maretak, maar met een goede controle op de resultaten kan een minimale dosering ingesteld worden.

Te vermijden plantaardigheden:

- Zoethout
- Zeekraal
- Zwarte peper
- Canadese geelwortel
- Bloedwortel (*Sanguinaria canadensis*)
- Paardenkastanje cort.
- Brandnetel (met stip op 1)
- Koffie
- Kelp
- Thee als *Camellia sinensis*

Dit is zo een beetje de top tien als het gaat over bloeddrukverhogende effecten bij planten. Er zijn nog een aantal andere factoren die bloeddrukverhogend werken. Met uitzondering van de zwarte peper niet erg voor de hand liggend. Buitenbeentje is het zoethout, dat meer narigheden herbergt dan algemeen bekend is. Rhabdomyolyse (overmatige afbraak van spierweefsel) is daar de grootste van, hoewel dat meteen gerelativeerd moet worden. Evenwel zijn er dropfanaten onder hen, die met een hoge bloeddruk rondlopen. Met dit lijstje hebben we een deel van de remedie bij lage bloeddruk aangegeven.

Bloedhaarvaten (couperose/rosacea)

Dit is een middel tegen een in de volksmond met “jeneverneus” aangeduide aandoening. Echter rosacea kan ook voorkomen op andere plaatsen van de huid. De jeneverneus is doorgaans de meest prominente vorm.

Bij een geval bleek de rosacea op de rug van een patiënt bij massage met een maceraat van Sint-Janskruid (flos. *Hypericium*) sterk verminderd. Toevalstreffer?

Een simplex voor deze kwaal is:

• Hartgespan	Leonurus cardiaca	tinct.
--------------	-------------------	--------

Dosering:	20 druppels per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken

Werking: Vaatwand versterkende invloed op alle typen bloedvaten. Was voorheen het aangewezen middel bij angina pectoris en herstel van infarcten. Het is naar mijn idee op dat gebied een vervanging voor de statines waar het de werking op de vaatwanden betreft.

Een andere simplex dat van invloed kan zijn op de vaatwanden van vooral de haarvaten is:

• Kattenklauw	Uncaria tomentosa	pulv. caps. dragee
---------------	-------------------	--------------------

Dosering:	0,5 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken

Bij deze dosering hoeft men geen problemen te verwachten die een intensief gebruik van kattenklauw kunnen meebrengen. Niet geschikt voor kinderen die nog niet lichamelijk zijn uitgegroeid. Die behoren doorgaans ook niet tot de doelgroep. Vooraf overleg is noodzakelijk bij een mogelijk orgaanimplantaat of bij een moeilijk vervulbare kinderwens. Let erop dat na behandeling van spataders het beter is een ander alternatief te gebruiken.

R_x

• Ginkgo	Ginkgo biloba	60 gram	fol.
• Bosbes	Vaccinium myrtillus	20 gram	fruct.sec.
• Paardenkastanje	Aesculus hippocastanum	20 gram	fol.

Dosering:	3 tot 5 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Duur van de kuur:	4 tot 5 weken zo nodig herhalen
Onderbreking:	14 dagen

Ginkgo heeft de neiging weinig actieve stoffen te bevatten. Wil men daarom voldoen aan het juiste gehalte, dan kan het noodzakelijk blijken het aandeel te verdubbelen. Daaruit volgt dat de dosering dan tot ca. 8 gram opgehoogd moet worden.

Broze haarvaten

In afwijking met het recept bij couperose zorgt dit recept voor een verhoogde rekbaarheidssterkte van de vaatwanden. Overleg met een vaatspecialist lijkt me voor de hand te liggen. Dit is een relatief modern recept op basis van recent onderzoek.

R_x

• Gotu kola/Indische waternavel	Centella asiatica	60 gram	herb.
• Bosbes	Vaccinium myrtillus	40 gram	fruct.

Gebruik:	als thee, trektijd 20 minuten
Dosering:	2 tot 4 gram per dag, verdelen driemaal daags
Duur van de kuur:	voor een duurzaam effect 2 tot 3 maanden, controle laten uitvoeren en zo nodig doorzetten
Onderbrekingen:	minimaal een week

Werking en opmerkingen: De waternavel heeft een sterk prolifererend effect en wordt daardoor ook inzetbaar bij brandwonden, ze wordt gestandaardiseerd op het bestanddeel asiaticoside. Let wel dat waternavel enorm veel druk op de lever legt en het risico op geelzucht ontstaat vooral als de maximale dosering wordt overschreden. Bij voortzetting van de kuur moet men zich daarom strikt houden aan de onderbrekingsduur. Tenzij de arts anders oordeelt. Tijdens de onderbreking wordt geadviseerd een lichte Chelidonium-dosering toe te passen. Bij leverproblemen is overleg met de hepatoloog aan te bevelen.

Bloedstelping

Bij het gebruik op voorschrift van antistollingsmiddelen zoals Plavix en Clopidogrel kunnen kleine wondjes slachthuisachtige taferelen opleveren. In die gevallen kan het volgende soelaas bieden:

• Paardenstaart	Equisetum arvense	herb.
-----------------	-------------------	-------

Drogen en tot poeder malen. Aanbrengen op de gebruikelijke verbandmiddelen en dan op de wonde brengen. Het is niet de bedoeling paardenstaart inwendig te gebruiken, want dan word de werking van de genoemde medicijnen sterk ingeperkt. Het werkt uitwendig niet bij bloeditstoringen.

Spataderen

R_x

• Paardenkastanje	Aesculus hippocastanum	60 gram	fol.
-------------------	------------------------	---------	------

- Duizendblad *Achillea millefolium* 40 gram herb.

Gebruik: als thee oraal, trektijd 10 tot 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag, oraal
 Duur van de kuur: 3 tot 4 weken, met onderbrekingen maximaal 3 maanden
 Onderbrekingen: 1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: Samen met het duizendblad heeft paardenkastanje oraal gebruikt een sterke invloed op het versterken van de vaatwanden, het verhoogt de rekkraft en daardoor zijn de bloedvaten beter in staat om bloeddrukverschillen op te vangen. Omdat een verdunning van het bloed vaak al een behoorlijke invloed heeft op het voorkomen van spataderen is dit aanleiding om de arts te betrekken bij het behandlingsproces. Ook moet men de aderen laten controleren op plaque etc. Let erop dat paardenkastanje een sterk bloedverdunnend effect heeft. Verder heeft het effecten op de nieren en de lever, hetgeen weer tot misselijkheid aanleiding kan geven. Een heel goede zaak is om badwater te maken met bovengenoemde ingrediënten en dan tweemaal in de week een bad te nemen. De huid als grootste orgaan laat de werkzame stof dan snel toegang krijgen tot de oppervlakkig gelegen spataderen en bespaart op de problemen die bij oraal gebruik kunnen optreden. Let wel dat hoewel de problemen minder zullen zijn dan bij oraal gebruik, gevoeligheid voor paardenkastanje op deze wijze niet geheel wordt voorkomen. Ergo: beperk de verblijfsduur in bad als men gevoelig is gebleken.

Als alternatief recept:

R_x

- Eik *Quercus ssp.* 25 gram cort.pulv.
- Duizendblad *Achillea millefolium* 20 gram herb.
- Toverhazelaar *Hamamelis ssp.* 20 gram gemm.
- Bijvoet *Artemisia ssp.* 15 gram herb.
- Kamille *Matricaria chamomilla* 15 gram flos.
- Lavendel *Lavandula officinalis* 5 gram flos.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten, oraal
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 3 tot 4 weken
 Onderbreking: 1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: De werking van eikenschors is een sterk adstringerende, looiende, daardoor lijkt het me ondanks de verzachtende en huidverzorgende werking van de toverhazelaarknoppen niet zinnig om dit vaak als badwater te gebruiken. De lavendel is als rustgever en daardoor bloeddrukregelaar toegevoegd. Hoewel dit recept een mild alternatief is voor paardenkastanje en haar mogelijke problemen, is overleg met de arts geboden. Hoewel de kuurduur vrij kort gekozen is, kan men deze met korte onderbrekingen voortzetten op advies van de behandelaar, tot het gewenste resultaat bereikt is.

Een alternatief is:

R_x

- Indische waternavel *Centella asiatica* 60 gram herb.
- Bosbes *Vaccinium ssp.* 40 gram fruct.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 1 tot 4 gram per dag
 Duur van de kuur: 2 tot 3 maanden
 Onderbrekingen: 5 tot 7 dagen

Werking en opmerkingen: Het versterkt de rekkraft van de aderen, maar verlaagt ook sterk de bloeddruk Niet gebruiken in combinatie met statines! Houdt rekening met een mogelijke verlaging van het reactievermogen. Niet gebruiken bij een kinderwens, zwangerschap of borstvoeding. Het kan jeuk veroorzaken. Niet gebruiken als badwater. Opgepast bij gebruik van bloedsuikerverlagende medicijnen. De bosbes haalt de scherpe kantjes er een beetje af.

Simplicia:

- Muizendoorn *Ruscus aculeatus* fol./tinct.

Wordt door sommigen bij zwangerschappen aanbevolen, maar niet geheel probleemvrij. Toch relatief een veilig middel bij samengaan met vochtophoping. Uitzien met gelijktijdig gebruik van MAO-inhibiterende antidepressiva en alfablokkers als bloeddrukverlagers.

- Ginkgo *Ginkgo biloba* extr.liq. 50:1 dosering volgens opgave leverancier.
- Violtje *Viola ssp.* verse bloemen gegeten tot een half theekopje (Duke)
- Pinda *Arachis ssp.* het rode vliesje van de pinda bevat diverse werkzame stoffen, een zeer veilig middel

Zie verder de recepten bij couperose (zie *Bloedhaarvaten*).

Bloedverlies, ernstig (bij aanvang menstruatie)

R_x

- Herderstasje *Capsella bursa-pastoris* 60 gram herb.
- Vrouwenmantel *Alchemilla tomentosa* 40 gram herb.

Dosering: 2 tot 5 gram per dag
Preventiekuur: week vóór aanvang van de periode

Vrouwenmantel heeft een sterke werking op baarmoeder en baarmoederhals. Herderstasje, mits vergezeld van de symbiotisch levende schimmel, heeft een stelpende werking.

Eventueel kan:

- Paardenstaart *Equisetum arvense* 20 gram herb.

bijgevoegd worden.

Als contra-indicatie gelden bloedstollingsremmers als Plavix en Clopidogrel.

Borsten, pijnlijke

Tijdens of bij de aanloop naar menstruatie komt het wat vaker voor ook voor tussentijdse klachten. Geschikt voor zelfmedicatie.

R_x

- Teunisbloem (EPO) *Oenothera biennis* 10 gram ol.sem.
- Bernagie *Borago ssp.* 10 gram ol.eth.
- Hennep *Cannabis sativa* 10 gram ol.sem.
- Engelwortel *Angelica ssp.* 20 gram tinct.
- Alcohol ca.90 % 150 cc
- Witte wijn 500 cc

Bereiden als Tonicum, zie Bereidingswijzen.

Dosering: 5 tot max. 10 cc per dag, bij kinderwens max. 2 cc
Duur van de interventie: naar genoegen, 1 tot 2 dagen is uitgangspunt
Contra-indicatie: zwangerschap en kinderwens

Hier is de hennep een belangrijk ingrediënt, verkrijgbaarheid kan een probleem zijn bij de huidige malle wetgeving in deze. Let wel dat hennep tot 1958 in de Nederlandse farmacopee was opgenomen.

Een simplex is:

- Engelwortel *Angelica ssp.* 100 gram rad.
- Witte wijn 500 cc

Bereiden als wijnmaceraat.

Dosering: 1 klein formaat wijnglas, ca. 10 cc
Duur van de kuur: naar genoegen

Opmerking: Vrouwen zijn als geen ander in staat om de effecten zelf en de behoefte aan effect te beoordelen, vandaar dat de hier geschetste remedies voor zelfmedicatie in aanmerking komen.

Borstigheid (astmatische hoest)

Zie *Longen en luchtwegen*.

Borstvergroting

Het is bijna niet mogelijk om een populairder of onzinniger, van uit medisch oogpunt gezien dan, onderwerp van belangstelling te noemen. Op mijn eigen webforum is het 't meest bekeken en gelezen onderwerp. En de commentaren daarop zijn op diverse fora voor meiden en jonge vrouwen terug te vinden. Vandaar toch de opname van dit onderwerp.

R_x

• Fenegriek	Trigonella foenum-graecum	10 gram	sem.
• Brabantse klaver	Trifolium pratense	15 gram	herb.
• Anijs	Pimpinella anisum	5 gram	sem.
• Basilicum	Ocimum basilicum	10 gram	herb.
• Dille	Anethum graveolens	10 gram	sem.
• Venkel	Foeniculum vulgare	10 gram	fruct.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	10 gram	rhiz.
• Citroengras	Cymbopogon ssp.	10 gram	herb.
• Marjolein	Origanum vulgare	15 gram	herb.

Dosering:	3 tot 4 gram per dag, over drie keer verdelen
Gebruik:	als thee, trektijd 25 minuten
Duur van de kuur:	tot 4 maanden
Onderbrekingen:	de menstruatietijd!

Contra-indicatie kan zijn een hoge bloeddruk, dan wel een kinderwens, vanwege de hoge concentratie plantaardige oestrogenen. Ook niet toepassen bij diabetespatiënten. Ook niet gebruiken in combinatie met bloeddrukverlagende medicatie.

De werking berust op de oestrogene werking van vrijwel alle bestanddelen, in een lichtere dosering kan het behulpzaam zijn bij overgangsklachten. Schermbloemigen en lipbloemigen bevatten vrijwel allemaal het nodige aan oestrogenen. Langdurig gebruik en hogere doseringen zijn niet bevorderlijk voor borstkankerpreventie. Dames met familie in de risicogroep kunnen zich beter onthouden van deze methode. Overigens kan men de zaden van fenegriek ook laten spruiten als taugheh en die door de sla mengen. De massage van op olie gemacereerde fenegriek stuit vaak op de geur van de fenegriek. Ook is het met deze ingrediënten mogelijk een soep "op te leuken".

Botbreukherstel

Voor de bevordering van het natuurlijk herstel van breuken.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	60 gram	rhiz.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	40 gram	herb.

Dosering:	1 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur:	naar genoegen, maar meestal tot 6 weken
Gebruik:	als thee; geraspte bamboespruiten, trektijd 20 minuten

Dit is een relatief mild middel om de kalkafzettingen te bevorderen.

Voor een geforceerd herstel is bijmengen van

• Smeerwortel	Symphytum officinale	20 gram	herb.
---------------	----------------------	---------	-------

een goede optie. Smeerwortel heet in het Engels "knitbone", hetgeen geen toeval is.

Smeerwortel als kompres of zalf aangebracht op niet ingipsbare plaatsen, zoals een schouderblad of sleutelbeen, kan de hersteltijd inkorten tot 3-4 weken. Normaal staat voor een botbreuk ca. zes weken hersteltijd.

Botontkalking

Als vorig hoofdstuk, maar met een aanpassing.

R_x

- | | | | |
|-----------------|-------------------|---------|-------|
| • Bamboe | Bambusa ssp. | 60 gram | rhiz. |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 40 gram | herb. |

Dosering: 1 tot 4 gram per dag
Gebruik: als thee; geraspte bamboespruiten, trektijd 20 minuten
Duur van de kuur: tot 6 weken
Onderbreking: 1 week

Dit is een relatief mild middel om de kalkafzettingen te bevorderen. Paardenstaart bevat veel ijzer, dat relatief gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen.

Braakneigingen

Afgezien van de onderliggende oorzaken, kunnen onverklaarde braakneigingen met dit recept onderdrukt worden. Relatief gezien een veilig middel voor zelfmedicatie. Raadpleeg de arts als de klachten zich herhalen.

R_x

- | | | | |
|----------------------|----------------------|---------|--------|
| • Venkel | Foeniculum vulgare | 25 gram | fruct. |
| • Duizendblad | Achillea millefolium | 25 gram | herb. |
| • Duizendguldenkruid | Centaurium erythraea | 20 gram | herb. |
| • Munt | Mentha ssp. | 30 gram | herb. |

Dosering: 3 tot 4 gram
Gebruik: als thee; men kan ook een tinctuur bereiden
Duur van de kuur: incidenteel

De hoeveelheden in het recept zijn groter dan de reële behoefte voor één incident. De verhoudingen voor één enkele dosering zijn anders niet goed samen te brengen. Dus zijn deze meer voor de therapeut dan voor de patiënt te mengen. Malen en capsuleren zou een andere mogelijkheid voor inname zijn.

Bronchitis

Zie *Longen en luchtwegen*.

Buikkrampen

Als een simplex als venkel niet voldoende uitkomst biedt:

R_x

- | | | | |
|----------------------|-----------------------|---------|-------|
| • Zilverschoon | Potentilla anserina | 20 gram | herb. |
| • Sint-Janskruid | Hypericum perforatum | 20 gram | herb. |
| • Duizendguldenkruid | Centaurium erythraea | 10 gram | herb. |
| • Kamille | Matricaria chamomilla | 15 gram | flos. |
| • Lavendel | Lavandula officinalis | 15 gram | flos. |
| • Duizendblad | Achillea millefolium | 15 gram | herb. |

Dosering: 1,5 tot 4 gram, afhankelijk van heftigheid; tinctuur 30 druppels
Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten; als tinctuur goed mogelijk
Duur van de kuur: per incident, afhankelijk van de dosering tot driemaal daags
Onderbreking: n.v.t.

Iets milder:

R_x

• Venkel	Foeniculum vulgare	40 gram	fruct.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	60 gram	rad.

Dosering: 2 tot 5 gram, afhankelijk van de heftigheid; tinct. 30 druppels
Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten; als tinctuur mogelijk beter
Duur van de kuur: per incident, afhankelijk van de dosering tot driemaal daags
Onderbreking: n.v.t.

Buikpijn

Bij buikpijntjes zoals die meestal voorkomen kan het incidenteel helpen van onderstaande recepten gebruik te maken. Als de klachten zich herhalen of als de remedie niet aanslaat, dient een arts een dieperliggende oorzaak te diagnosticeren.

R_x

• Zilverschoon	Potentilla anserina	20 gram	herb.
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	20 gram	herb.
• Duizendguldenkruid	Centaurium erythraea	20 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	15 gram	flos.
• Lavendel	Lavandula officinalis	5 gram	flos.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.

Dosering: 1,5 tot 2 gram afhankelijk van heftigheid; tinct. 20-30 druppels
Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten; als tinctuur goed mogelijk
Duur van de kuur: per incident, afhankelijk van de dosering tot driemaal daags
Onderbreking: n.v.t.

R_x

• Venkel	Foeniculum vulgare	60 gram	fruct.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	40 gram	rad.

Dosering: 1 tot 3 gram, afhankelijk van de heftigheid; tinct. 20 druppels
Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten; als tinctuur mogelijk beter
Duur van de kuur: per incident, afhankelijk van de dosering tot driemaal daags
Onderbreking: n.v.t.

Cellulitis (sinaasappelvelletje)

Hoewel velen het beschouwen als een cosmetische zaak, wordt het ook als een aandoening beschouwd.

R_x

• Blaaswier	Fucus vesiculosus	15 gram	herb.
• Mangosteen	Garcinia cambogia	30 gram	per.
• Berk	Betula pendula	40 gram	fol.
• Citrusschil	Citrus ssp.	25 gram	per.

Dosering: 1 tot 4 gram per dag, aanvankelijk 4 gram, na 1 week tot 2 gram
Gebruik: als thee, bij gemalen schillen is de trektijd 20 tot 25 minuten; kan ook gemalen gecapsuleerd worden toegepast
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken, aanvankelijk wordt er niet meteen resultaat geboekt
Onderbrekingen: zoals gebruikelijk worden kuren, zeker met plantaardige zaken, onderbroken om eventuele ophopingen te voorkomen; bij mangosteen is me dat niet duidelijk, het betreft hier een exoot uit India waarvan mij de werking op termijn niet duidelijk is; het is veilig een onderbreking van 5 tot 7 dagen na de kuur in te lassen

Blaaswier kan in sommige gevallen vanwege het voorkomen van natriumcarbonaat (tot 2,5%) in de drogerij licht laxerend werken. Berk kan in spaarzame gevallen allergische reacties veroorzaken. Van mangosteen zijn me geen bijwerkingen bekend. Citrusschillen, vooral de witte binnenschil, werkt LDL-cholesterol verlagend. Bij het gebruik van blaaswier kan men gewichtsverlies waarnemen, het vermindert hongergevoel en door zijn slijmstoffen kan het een vermindering van de voedselopname opleveren.

R

- | | | | |
|---------------|-------------------|---------|-------|
| • Groene thee | Camellia sinensis | 50 gram | fol. |
| • Papaja | Carica papaya | 50 gram | amyl. |

Gebruik: als theeachtig papje, trektijd 15 minuten, niet zeven
 Dosering: 2 tot 4 gram per dag
 Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
 Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: De bloem van de papaja wordt betrokken uit gedroogd blad, pulp en zaden. Men moet erop bedacht zijn dat sommigen een zware allergische reactie kunnen ervaren bij het gebruik ervan. Het voert dankzij de thee de dode cellen af die de papajapulp losweekt uit het lichaam. Deze dosering is redelijk bezwarenvrij, maar houd u aan de onthoudingsperiode

Cholesterol, hoog

Aan cholesterol en het verschil tussen HDL en LDL zijn vele pagina's tekst gewijd. Ik neem aan dat ik de lezer niet van het naadje en de kous hoeft te vertellen. Zelf heb ik op het internet een bijdrage van meer dan 16 pagina's A4 in punt 10 letter vuilgemaakt. Het stuk tekst heeft me niet onverdeeld populair gemaakt. Ik wil deze ruimte niet gaan benutten om de polemiek nieuw leven in te blazen.

Statines kunnen mensen arbeidsongeschikt maken. Punt. Dat kunt u vinden in de "bijbel" voor recepten schrijvend Nederland, het *Farmacotherapeutisch Kompas*. Hoewel de artsen die het mij voorschreven de bijwerking die ik ondervond probeerden te ontkennen, dan wel te bagatelliseren, leverde staking van het gebruik mij na vrij lange tijd toch weer een redelijk herstel van mijn spieren op. Veertien procent van de potentiële gebruikers krijgt te maken met gedystrofiëerde spieren. Laat staan de kans dat statines rhabdomyolyse veroorzaken. Vandaar de extra moeite die ik doe om u enige alternatieven te bieden. Laten we het erop houden dat ik dit schrijf voor hen die een bewezen intolerantie hebben. Voor de vaatwandversterkende werking van statines heb ik in een betreffend hoofdstuk een aantal alternatieven voor u bijeengezocht.

R

Naar Dr. Geert Verhelst (*Groot Handboek Geneeskrachtige Planten*):

- | | | | |
|------------|----------------|---------|-------|
| • Haver | Avena sativa | 70 gram | per. |
| • Knoflook | Allium sativum | 5 tenen | bulb. |

Rasp de knoflook samen met het kaf van de haver tot een pasteuze massa, gebruik daarvan dagelijks 4 tot 5 gram per dag van. Of smokkel het uw dieet anderszins binnen.

Omdat het voorkomen van LDL en HDL in zijn totaliteit sterk wordt beïnvloed door uw dieet, zal het niet verwonderen dat ik voor u een boodschappenlijst heb samengesteld, waarmee u uw menu bij voorkeur zou kunnen samenstellen. Het is het resultaat van een selectie gemaakt uit meer dan 1200 verschillende planten die bekend staan om hun vermogen om, met name, het LDL-cholesterol te verlagen:

Menuvoorstel

Groenten:

De Peen op een, Venkel, Tomaat, Selderij, Erwtten, Ui, Knoflook, Spinazie, Kool in soorten, Bonen in soorten, Asperge, Pastinaak, Rabarber, Linzen, Zoete aardappel, Andijvie, Witlof, Sla, Aardaker, Schorseneer, Aardappel, Paprika, Artisjok en Radijs.

Keukenkruiden:

Selderij, Rozemarijn, Spaanse peper, Basilicum, Peterselie, Tijm, Anijs, Marjolein, Oregano, Koriander, Salie, Kaneel, Mierik, Dille, Lavas, Bonenkruid.

Zetmeelleveranciers:

Aardappel, Gerst, Rogge, Rijst, Tarwe en Maïs.

Eiwitleveranciers, tenzij eerder genoemd:

Soja, Shii-take, Champignons, Oesterzwammen, Ridderzwammen, Cantharellen, Walnoten.

Olie / Vetleveranciers:

Walnoten, Olijf, Soja, Saffloer, Sesam (volgens Prof. Dr. G. Hornstra em. de hoofdgrondstof voor Becel Pro-Activ, hij is de ontwikkelaar daarvan geweest), Zonnebloem, Aardnoot.

Fruit:

Citrus (denk aan de witte voering), Appels, Peren, Pruim en afgeleide vruchten, Walnoten, Banaan, Aardbei, Moerbeien, Zwarte bes, Framboos en Braam, Vijgen, Dadels, Granaatappels, Papaja's, eigenlijk alle fruit vanwege de vezels alleen al.

Drogerij:

Exclusief de bij de keukenkruiden vermelde zaken, simplicia:

Thee (*dat moet even verklaard: het is namelijk zo dat groene thee bijna altijd bovenaan staat vanwege de vele onderzoeken, net als de druif, maar groene thee bevat ook een vracht aan catechine en verwante stoffen. De naam catechine komt van de Catechu, (de gambir) en "neefje" van de kattenklauw. Catechine wordt momenteel sterk gepromoot om als toevoeging aan het dieet algemeen gebruikelijk te worden. Het zou raadzaam zijn tientallen grammen thee aan de gerechten toe te voegen, het werkt dan smaakverbeterend met alle heilzame nevenactiviteiten erbij; zie ook onder Antioxidanten*), Ginkgo, Ginseng, Dragon, Zoethout (let op: niet bij statines!), Bosbes, Jeneverbes, Brandnetel, Duizendblad, Cacao, Klaver (let op: niet bij statines!), Cranberry, Vlas, Munt, Fenegriek (let op: niet bij statines!), Kokos, Peppers, Papaver, Sint-Janskruid (let op: niet bij statines!), Paardenbloem!, Karwij, Engelwortel, Grote klis, Kardoen, Valeriaan, Kurkuma, Meidoorn, Hondsdraai, Zuurbes, Canadese geelwortel, Smeerwortel, Teunisbloem, Weegbree, Chinese engelwortel, Gezegende distel, Radijs, Hondsdraf, Mosterd en vele, vele andere.

Bij de diverse bonen en andere peulvruchten zou je ook de waarschuwing kunnen zetten dat je ze beter niet bij statines kunt gebruiken. Dan blijft er niet veel over.

Een paar recepten van Jim Duke

wil ik u niet onthouden ook al zijn ze nog zo Amerikaans:

R

Breakfast:

Sinaasappels, grapefruit, appel en worteltjes in de blender als sapje.

Volle graan "cereal".

Vers fruit.

Havermout met saffloerolie, geen suiker of boter.

Lunch:

Soepje van bijvoorbeeld: bonen, gerst, uien, peetjes en knoflook met wat van de kruiden als die bovengenoemd zijn te vinden.

Meergranenbrood met notenboter, al was het maar pindakaas. "Sesamboter" is het beste.

Salade van vezelrijke groenten.

Fruitcocktail.

En om het Amerikaans te maken: Oat meal cookies of een Bran Muffin toe.

Dinner:

Burrito'tje met hergebakken bonen, rijst, salsa in een vollegraan tortilla.

Of:

Tofu-chili, maïsmeel "Muffins" en notenboter.

Of:

Hot dog zonder het onderdeel hond, of het moet een sojaworstje zijn, broodje "Coleslaw" barbecue saus, mosterd en uien. Met een linzen- of bonensoep met wilde rijst.

Of:

New England boiled dinner: gekookte kooldobbelsteentjes, worteltjes, uien, selder en aardappels met een handje van de hierboven genoemde kruiden om het op smaak te brengen.

Daarbij:

Veel gevarieerde salade en een fruitcocktail.

Volgens Jim goed voor een verlaging van cholesterol niveaus tot 20 % in twee weken tijd.

De Chinese aanpak:

R

Men noemt doorgaans groepen van recepten elk met hun bereidingsmethode. Deze krijgen hun eigen naam, te vergelijken met een simplex. Ze hebben elk op zich hun werking die anders is dan de werking die ze in de apotheose hebben, het finale recept. In het onderhavige recept is het telkens één plant, maar het is niet ongebruikelijk dat meerdere bestanddelen per onderrecept zijn betrokken. De voorschriften gaan soms wonderlijk ver. Ik heb recepten geanalyseerd die uit 36 verschillende bestanddelen in 8 onderrecepten en de finale menging uit twee “hoofdgroepen” bestonden.

Yin Chen Hao:

Artemisia capillaris: de jonge scheuten zongedroogd.

Cang Zhu:

Atractylodes lancea: wortelstokken, zongedroogd => haren eraf roosteren => in rijstwater soppen => in schijfjes snijden => bakken.

Zhi zi:

Gardenia jasminoides: rijpe vruchten => drogen => bakken.

Men neme:

15 gram Yin Chen Hao, 10 gram Cang Zhu, 6 gram Zhin Zi.

Dosering: 31 gram per dag gewoon aftreksel in drie partijen verdelen op de dag
Gebruik: waterig concentraat: 3 x 35 druppels per dag, granulaat: 8 gram per dag in drie keer verdelen
Duur van de kuur: niet opgegeven, recept is voor 1 dag betrokken; normaal gesproken volgens de traditie bij deze kwaal: 3 maanden

De hoeveelheden zijn gerelateerd aan de Chinese gewichtseenheden afgerond naar boven.

Kant-en-klare Chinese en Ayurvedische preparaten zijn niet altijd vertrouwd, de warenautoriteit en de douane zijn niet altijd in staat partijen te beoordelen op kwaliteit en voorkomen van allerlei “slimme” toevoegingen. Het is dan zaak om naar een preparaat uit de farmacopee te vragen en niet te vragen naar een middel tegen hoog cholesterol. Voor je het weet zit je stiekem weer aan de statines.

Laatste opmerking: Van alle planten die genoemd zijn is eigenlijk de paardenbloem de meest aangewezen plant om de reeds aangehechte cholesterol te verwijderen uit de bloedvaten. Het vervangt bij wijze van spreken alle plaque door haar eigen sterolen. Daar deze soepel van aard blijven is dit een ideale substitutie. Verder is bij *Bloedhaarvaten* het een en ander aan lezenswaardigheden hiermee in verband te brengen.

Constipatie

Het eerste recept is voor de dame die in het bos vuilboombessen aan het plukken was, in de mening dat het bosbessen waren. Wat illustreert dat de in de inleiding genoemde determineercursussen van het grootste belang zijn voor hen die aan zelfmedicatie willen doen in combinatie met het zelf verzamelen van de kruidenrij. Bosbessen doen precies het tegenovergestelde.

Simplex:

- Vuilboombessen Rhamnus frangula 5 tot 6 bessen fruct.

Dosering : 5 tot 6 bessen per dag
Gebruik: --
Duur van de kuur: 1 tot maximaal 2 dagen

De struik ontleent zijn naam aan de laxerende werking. De bessen kunnen gedroogd worden bewaard en als huismiddel gebruikt, mits we ons aan de maximale duur houden. Ga niet van huis voordat het resultaat daar is. Het kan plotseling gaan werken.

Het volgende recept is wat milder, maar toch:

R_x

- Vuilboom Rhamnus frangula 20 gram cort.
- Senne Cassia ssp. 10 gram fruct.per.
- Lavas Levisticum officinale 30 gram rad.
- Duizendblad Achillea millefolium 30 gram fol.herb.
- Jeneverbes Juniperus ssp. 10 gram fruct.pulv.

Dosering:	4 tot 5 gram per dag, pubers 1 tot 3 gram, prepubers 0,5 tot 1,5 gram 6 tot 8 jarigen 0,5 tot 0,75 gram
Gebruik:	als thee, ad pulveratum gecapsuleerd in capsules van 0,25 gram voor de bovengenoemde kinderen vóór de maaltijden
Duur van de kuur:	2 tot 3 dagen
Onderbreking:	2 tot 3 dagen

Korte kuren bij laxeer middelen, de dikke darm stelt zich al te gemakkelijk op de hulp in, dat is niet de bedoeling.

R_x

• Berendruif	Arctostaphylos uva-ursi	30 gram	fol.
• Vuilboom	Rhamnus frangula	40 gram	cort.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	15 gram	rhiz.
• Jeneverbes	Juniperus ssp.	15 gram	fruct.

Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Gebruik:	als thee, vóór de maaltijd of ad pulv.
Duur van de kuur:	per incident tot 2 dagen, bij verlenging dosering halveren
Onderbreking:	2 tot 3 dagen

Omdat iedereen anders reageert op laxatieven, zijn er twee recepten opgenomen, de menging is op de persoonlijke voorkeur af te stemmen. Maar onthoud dat regelmatige noodzaak tot gebruik kan duiden op een onvolkomen dieet of andere problemen die beter door een arts behandeld kunnen worden.

Bij een overdosering die wel tot verlossing maar ook tot een bijkomend probleem kan leiden, kan men rijstwater nemen, enige gedroogde bosbessen of een tiental druppels tinctuur van stinkende gouwe.

Depressiviteit

Serieuze depressiviteit is geen aandoening die je met wat zelfmedicatie kunt oplossen. Medicatie kan in de opinie van een aantal psychologen binnen mijn blikveld, alleen helpen een klimaat te creëren waarin de therapeut zijn werk kan doen. Nu komt depressiviteit in graden van intensiteit en het is mijn vakgebied in het geheel niet, dus geef ik de plantaardige hulpmiddelen in de hoop dat vakkundigen er mee uit de voeten kunnen. Als u tijdelijk de "blues" voelt, kan het geen kwaad het volgende te proberen:

• Teunisbloem	Oenothera biennis	-- gram	ol.sem.
---------------	-------------------	---------	---------

Teunisbloemolie is het plantaardig medium met het hoogste gehalte aan tryptofaan in het plantenrijk. Het enige dat een hogere concentratie kent is door bacteriën onder laboratoriumomstandigheden gefabriceerd. Zoals u ziet heb ik geen dosering gegeven en dat komt omdat de meningen daarover sterk verdeeld zijn. Daarom lijkt het me raadzaam per geval te onderzoeken welke dosering het beste daarbij past. Het kan ingenomen worden, maar ook door de sla gedaan, of wat u maar goeddunkt. Tryptofaan werkt positief op de productie van serotonine in het brein, ik hoef het niet verder uit te leggen. Andere plantaardige oliën, zoals bijvoorbeeld zonnebloemolie, bevatten ook vaak hoge concentraties tryptofaan.

Voor het serieuzere werk:

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	100 gram	flos.
------------------	----------------------	----------	-------

Het hoogste gehalte aan werkzame stof bevindt zich in de bloemen en bloemknoppen. Vandaar de keuze voor de bloemen.

Dosering:	3 tot 25 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 maanden
Onderbrekingen:	1 week, met een afbouw van twee weken en wederopbouw van twee weken
Gebruik:	als thee, trektijd 10 minuten

R_x

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	100 gram	flos.
• Alcohol ca. 90%		100 cc	
• Water		100 cc	

Bereiden als tinctuur.

Dosering:	van theelepel tot borrelglas, afhankelijk van de intensiteit van de depressie
Gebruik:	tinctuur
Duur van de kuur:	als bij voorgaande simplex
Onderbrekingen:	als bij voorgaande simplex

Volgens Dr. Geert Verhelst:

R_x

• Havervlokken	Avena sativa	50 gram	sem.
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	50 gram	herb.

Bij dit recept meldde Verhelst geen dosering. Gebaseerd op de werking is een “normale” dosis: 1 tot 3 gram per dag. Met een vergelijkbare op- en afbouw van de kuur.

Let erop dat SJK, vergelijkbaar met de engelwortel, de huid sneller laat “verbranden”, de olie echter van SJK neemt de scherpe kantjes daarvan weg. Normaal gesproken gebruiken we SJK in zonarme seizoenen. Koopt men SJK in drogisterij of apotheek, dan krijgt men meestal het residu van de oogst ten behoeve van de fabricage van SJK-olie. Vandaar de notitie sem./flos. bij mijn recepten. Krijgt u het genoemde residu, dan dient men het aandeel met minimaal 30 % te verhogen, of de dosering aan te passen. Massage met SJK-olie wordt vaak als opbeurend ervaren en neemt spanningen weg, dit effect is sterker dan bij andere massageolie.

Andere simplicia:

• Gember	Zingiber officinale	rhiz.	3 gram/dag
• Postelein	Portulacca ssp.	verse sem.germ.	30-40 gram/dag in salades
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	ol.eth.	5-10 druppels in salades
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	ol.eth.	5-10 druppels in massageolie
• Ginkgo	Ginkgo biloba	extr. conc.	60-250 mg
• Sib. Ginseng	Euleutherococcus senticosus		volgens opgave leverancier x indicatie

Er is nog een zogenaamde boodschappenlijst samengesteld waarmee de depressie via het dieet kan worden beïnvloed.

De lijst met actieve planten telt ca. 375 planten, variërend in de mate van effectiviteit en opneembaarheid in het dieet, dus is het een selectie.

Groenten en keukenkruiden:

Peentjes en winterwortelen, soja, selderij, rozemarijn, gember, ui en andere loken, dragon, venkel, anijs, witlof, basilicum, salie, tijm, marjolein en majoraan, tomaat, koriander, Spaanse peper en paprika's, erwten, peterselie, pastinaak, linzen.

Fruit:

Appels, zonnebloempitten, het meeste citrusfruit, aardbei, vijgen, tomaat, bosbes, vossenbes, cranberry's, kersen, walnoot, zwarte bes, guave, zwarte peper, banaan, papaja's, passievrucht.

Drankenbestanddelen:

Druiven, groene thee, cacao, echte cassis, braam/frambozenblad, etc.

Zetmeelleveranciers:

Maïs, aardappel (in de schil), haver, rijst, gerst, tarwe.

Kruiden:

Teunisbloem (zaad, olie), sint-janskruid, ginseng, dragon, venkel, aardbei(blad), anijs, basilicum, ginkgo, salie, tijm, marjolein en majoraan, koriander, tabak, zoethout, cacao, duizendblad, peterselie, jeneverbes, brandnetel, hop, vlas en lijnzaad, Siberische ginseng, rode klaver (juist ook in de menopauze), sesamolie en zaad en pasta, karwij, fenegriek, valeriaan, melisse, engelwortel, berendruif, braam/frambozenblad, gezegende distel, hennep, scharlei, *Salvia divinorum*, welriekend viooltje, absint, kattenklauw, meidoornblad, bitterzoet, aardbeiboom (*Arbutus unedo*), madrone (*Arbutus menziesii*).

In zijn algemeenheid is het beter de simplicia en de gegeven recepten niet in combinatie met andere medicijnen in te nemen. Bij twijfel arts en apotheker consulteren. In het bestek van dit boek kunnen niet alle combinaties uitputtend worden besproken.

Doorbloeding, slechte

Slechte doorbloeding van het totale systeem kenmerkt zich vaak door optreden van koude handen en voeten. Het kan vaak ook een symptoom zijn van onderliggende kwalen, zoals vaataandoeningen van uiteenlopende aard. Het is dan ook belangrijk dat een arts een diagnose heeft gesteld, die aanmodderen met het volgende recept rechtvaardigt. Verdwijnen de kwalen niet na de kuurtijd, dan is bezoek aan eendokter en/of een vaatspecialist aangewezen voor verder onderzoek. Let erop dat dit recept effectiever is dan het gebruik van acetylsalicylzuur, zoals artsen die vaak voorschrijven bij hartproblemen.

R_x

• Rozemarijn	<i>Rosmarinus officinalis</i>	10 gram	herb.
• Meidoorn	<i>Crataegus ssp.</i>	40 gram	fol.
• Gember	<i>Zingiber officinale</i>	15 gram	rhiz.
• Duizendblad	<i>Achillea millefolium</i>	15 gram	herb.
• Gele honingklaver	<i>Melilotus officinalis</i>	20 gram	herb.

Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Duur van de kuur:	naar genoegen, meestal 2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t. bij doseringen < 1,5 gram/dag

Werking en opmerkingen: Het meest werkzame bestanddeel als bloedverdunner is de honingklaver, die ook als simplex toepasbaar is. Meidoorn kan zoals vele roosachtigen een allergische reactie geven. Van de rozemarijn is bekend dat zij bij overmatig gebruik problemen kan geven. Let erop dat bij gebruik van statines en bloedverdunders, zeker die op basis van coumarine, ongewenste interacties kunnen ontstaan. Niet gebruiken gedurende een week voorafgaande aan tandheelkundige behandelingen zoals het trekken van kiezen. Indien niet anders mogelijk, is dan het gebruik van aluin wat vrijwel elke tandarts in huis heeft, of gemalen paardenstaart als stelpingsmiddel aangewezen. Tot de maximale dosering zijn meestal geen problemen te verwachten. Let erop dat voor een goede doorbloeding van het hart hartgespan wordt aanbevolen. Zie *Hart*.
Als de doorbloeding goed is en er toch sprake is van overdreven koude voeten en handen, zie *Koude voeten*.

Droge hoest

Als eerste remedie is tijm als coupemiddel aanbevolen, eventueel met wat honing.

R_x

• Pimpernel	<i>Sanguisorba officinalis</i>	30 gram	herb.
• Heemst	<i>Althaea officinalis</i>	30 gram	herb.
• Zoethout	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	40 gram	rhiz.
• Eucalyptus	<i>Eucalyptus ssp.</i>	10 gram	fol.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag, gorgelen en slikken
Duur van de kuur:	tot 2 weken

Pimpernel en heemst lossen in sterke mate droog slijm, om nerveuze spanningen weg te nemen, die vaak aanleiding zijn tot wat mijn moeder “zenuwenkuch” noemde en een uiting zijn van droge hoest, is het zoethout opgenomen. Zie ook de gerelateerde hoofdstukken aangaande *Borstigheid* en *Slijmvorming*. Houd rekening met de combinatie statines en zoethout, welke een ongelukkige is. Ook niet toepassen wanneer cytostatica in combinatie met arginase worden toegepast. Eucalyptus kan allergische reacties oproepen, soms is ze te grof voor gevoelige slijmvliezen.

Eczeem

Inwendig te gebruiken:

R_x

• Klit	Arctium lappa	25 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	30 gram	herb.
• Valeriaan	Valeriana officinalis	20 gram	rad.
• Driekleurig viooltje	Viola tricolor	25 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd ca. 10 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram, verdeeld over drie keer
 Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
 Onderbrekingen: 7 dagen indien voortzetting onverhoopt nodig blijkt te zijn; doorgaans is een jaarlijkse kuur in de lente voorzien

Werking: Sterk zuiverende werking op het lymfatisch systeem, tevens bloedzuiverend. Let op: het heeft een leverstimulerende werking. Combinaties met statines lijken me niet wenselijk. Er is alleen geen onderzoek voorhanden in hoeverre dat werkelijk zo is. Valeriaan wordt niet door iedereen verdragen.

Eczeem, vette

Inwendig te gebruiken:

R_x

• Teunisbloem	Oenothera biennis	40 gram	herb.
• Klit	Arctium lappa	40 gram	herb.
• Bernagie	Borago officinalis	20 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10-15 minuten
 Dosering: 2 tot 4 gram per dag
 Duur van de kuur: doorgaans 4 tot 5 weken, te verlengen afhankelijk van resultaten
 Onderbrekingen: 1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: Bij de ruwbladigen, waartoe de bernagie behoort, is er een geringe kans bij langdurig en overmatig gebruik dat de lever beschadigd kan worden. Vandaar dat het is opgenomen in het Kruidenbesluit, dat vrije handel tegengaat. Daarom wordt het gebruik bij reeds bestaande levercirrose of hepatitis ontraden. Bij langdurig gebruik in overleg met de arts is tijdens de onderbrekingsperiode aan te bevelen stinkende gouwe in tinctuur of thee te gebruiken om schade te voorkomen. De dosering op zich hoeft niet als bedreiging te worden gezien. Zie ook *Levercirrose* voor de effecten bij stinkende gouwe. Bij sommigen kan de teunisbloem voor hoofdpijn zorgen en wat allergieachtige effecten.

De olie van het teunisbloemenzaad is een goede simplex voor dit type eczeem.

• Teunisbloem	Oenothera biennis	ol.
---------------	-------------------	-----

Dosering: volwassenen: tot 8 gram
 kinderen: 0,5 tot 3 gram
 Duur van de kuur: maximaal tot 3 maanden

Over de dosering wordt wetenschappelijk gesteggeld. Persoonlijk zou ik de dosering halveren. Deze dosering komt uit Amerika, waar de olie gestandaardiseerd wordt op een linoleenzuurgehalte van 8%. Oppassen bij gelijktijdig gebruik van antipsychotische middelen. Het gebruik van teunisbloempreparaten wordt in die gevallen sterk ontraden.

Eetlust, gebrek aan

Daar waar een aperitiefje uit de fles van de slijter niet gewenst wordt:

R_x

• Gele gentiaan	Gentiana lutea	20 gram	rhiz.
• Engelwortel	Angelica ssp.	30 gram	rad.
• Karwij	Carum carvi	50 gram	fruct.

Bij het zaad van de karwij spreken we niet van het zaad, maar van de vrucht.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur:	n.v.t., incidenteel te gebruiken

Werking en opmerkingen: Bij de gentiaan kan men bij overmatig gebruik misselijkheid ervaren. Bij het gebruik als aperitief zal dat waarschijnlijk geen problemen opleveren. Eveneens zal de bij engelwortel mogelijk optredende lichtgevoeligheid nauwelijks een rol spelen.

R_x

Zelf een alcoholisch aperitiefje maken:

• Kalmoes	Acorus calamus	30 gram	rhiz.
• Citrus	Citrus ssp.	30 gram	peric.
• Duizendguldenkruid	Centaureum erythraea	30 gram	herb.
• Gele Gentiaan	Gentiana lutea	10 gram	rhiz.
• Brandewijn		0,5 liter	

Dit is op eigen smaak te brengen met wat suiker en/of honing, let op: de aftrektijd is ca. 1 maand.

Gebruik:	als aperitief
Dosering:	1 vingerhoedje daags

Werking en opmerkingen: De bitterstoffen trekken de eetlust aan. Vele likeuren kennen hun oorsprong in een medicinaal verleden, evenals bijvoorbeeld vermout. Alleen vertellen weinig stokers dat er een limiet is aan wat nog een veilige consumptie mag worden genoemd. Het machoverhaal van zat worden van zoiets als Jägermeister is een volslagen ongezonde zaak, alleen al op basis van de kruiden die erin verwerkt zijn en dan hebben we het nog niet over de alcohol en haar effecten op onder andere de lever. Denk eraan dat dit recept twee “volle neven” kent, het duizendguldenkruid is sterk verwant aan de gentiaan en daardoor kan de kans op een misselijkheidsreactie wat groter zijn.

Etalagebenen

Gerelateerd hoofdstuk: *Doorbloeding, slechte.*

Door de onderliggende mogelijke oorzaken wordt een diagnose en begeleiding door een arts aanbevolen.

R_x

• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	10 gram	herb.
• Meidoorn	Crataegus ssp.	40 gram	fol.
• Gember	Zingiber officinale	15 gram	rhiz.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.
• Gele honingklaver	Melilotus officinalis	20 gram	herb.

Dosering:	1 tot 3 gram per dag
-----------	----------------------

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Duur van de kuur: naar genoegen, meestal 2 tot 3 weken
 Onderbrekingen: n.v.t. bij doseringen < 1,5 gram/dag

Examenvrees

Nota bene: De onderstaande recepten en simplicia niet tegelijkertijd gebruiken met medicijnen tegen angstgevoelens, antidepressiva, antipsychotica en andere zenuwstillende middelen! Bij gebruik van een of meerdere van die middelen is consult van een arts een must.

Kava Kava mag niet meer vrij verhandeld worden vandaar een alternatief (vrij naar Verhelst):

R_x

- | | | | |
|-------------|-----------------------|---------|---------|
| • Valeriaan | Valeriana officinalis | 60 gram | rad. |
| • Haver | Avena sativa | 40 gram | fruct.* |

* Verhelst gaat uit van onrijpe zaden.

Gebruik: als thee, trektijd ca 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken

Opmerkingen: Valeriaan wordt niet door iedereen verdragen en kan in ernstige gevallen leiden tot slaperigheid, hartkloppingen en verminderd zicht. Vermijd gebruik bij leverproblemen, niet gebruiken in combinatie met alcohol en medicijnen die het centrale zenuwstelsel beïnvloeden.

Simplicia:

- | | | | | |
|-------------|-----------------------|-------------|---------|-----------------------|
| • Valeriaan | Valeriana officinalis | 3-5 ml./dag | tinct. | 2 weken |
| • Scharlei | Salvia sclarea | 3 druppels | ol.eth. | vreesaanval inhaleren |

Scharlei kan hoofdpijn veroorzaken, niet gebruiken bij "estrogene kanker" in de anamnese zoals borstkanker. Niet gebruiken bij PMS en tijdens menstruatie, verhoogt namelijk de bloeding. Is echter een zeer aangewezen middel bij podiumangst. Op geschetste wijze gebruikt zijn geen problemen te verwachten.

- | | | | | |
|----------------|---------------|----------------|-----------|-------------|
| • Sleutelbloem | Primula veris | 1 tot 2 ml/dag | extr.liq. | vreesaanval |
|----------------|---------------|----------------|-----------|-------------|

Vraagt eigenlijk om doktersbegeleiding, sleutelbloem is licht giftig.

- | | | | | |
|---------|----------------------|-----------------|--------|---------|
| • Hysop | Hyssopus officinalis | 1 tot 4 ml./dag | tinct. | 2 weken |
|---------|----------------------|-----------------|--------|---------|

Kan in sommige gevallen diarree veroorzaken.

- | | | | | |
|---------------|--------------------|------------|----------|-----------|
| • Nootmuskaat | Myristica fragrans | 600 mg/dag | capsules | 3-4 weken |
|---------------|--------------------|------------|----------|-----------|

Houd er rekening mee dat nootmuskaat bij hoge doseringen (rond de 5 gram) snel zijn Ld 50 heeft bereikt. Bij onderhavige dosering bestaan geen risico's.

Fybromyalgie

Voor deze kwaal is het ultieme kruid schijnbaar nog niet als daarvoor gewassen bekend, maar het volgende simplex lijkt me de moeite waard:

- | | | | |
|-------------------|-----------------|----------|------|
| • Beuk | Fagus sylvatica | 100 gram | gem. |
| • Glycerine | | 75 gram | |
| • Alcohol ca. 93% | | 200 gram | |
| • Water | | 100 gram | |

Gebruik: als glycerine/alcohol maceraat
 Dosering: driemaal daags tot 50 druppels
 Duur van de kuur: in overleg met arts/behandelaar
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Werkt via de nieren sterk ontgiftend en pisdrijvend, mogelijk zijn daar de redelijk gunstige resultaten aan te danken.

Het andere simplex:

- | | | | |
|------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------|
| • Sint-Janskruid | Hypericum perforatum flos./tinct. | 1: 5 tot 1:2 | uitwendig lokaal sprayen |
|------------------|-----------------------------------|--------------|--------------------------|

Dit heeft ongekend positieve effecten op mijn “proefpersonen” gehad, vandaar.

Het volgende wordt hier en daar ook vernoemd:

- Wilde wingerd *Parthenocissus tricuspidata* gem./glyc. maceraat 1:10 inwendig 10 tot 30 druppels 3 maal daags.

Gal

Onvoldoende galproductie

R_x

- Paardenbloem *Taraxacum ssp.* 40 gram herb./rad.
- Klit *Arctium lappa* 30 gram herb.
- Brandnetel *Urtica dioica* 30 gram herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken
Onderbrekingen: 14 dagen

Werking en opmerkingen: De thee gebruiken vóór de maaltijden, op die wijze komt ze het beste tot zijn recht. Deze combinatie zal de aanmaak van LDL-cholesterol helpen verlagen. Gelijktijdig gebruik met statines lijkt me geen aan te bevelen idee. Voor de juiste diagnose consulteert men een arts.

Galstenen

Bij galstenen is het gebruik van kattenklauw (*Uncaria tomentosa*) absoluut af te raden. De werking van *Uncaria* versnelt het proces van uitdrijving van de stenen en kan tot acute levensbedreigende problemen zorgen! Het recept is bedoeld voor niet-acute gevallen en helpt de stenen geleidelijk op te lossen.

R_x

- Duizendblad *Achillea millefolium* 25 gram herb.
- Vuilboom *Rhamnus frangula* 25 gram cort.
- Kweekgras *Elytrigia repens* 25 gram rhiz.
- Heemst *Althaea officinalis* 15 gram herb.
- Stinkende gouwe *Chelidonium majus* 10 gram rad./herb.

Gebruik: als thee, trektijd 20 tot 25 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag, verdelen over driemaal, vóór de maaltijd
Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
Onderbreking: 5 dagen

Werking en opmerkingen: Naast de stimulerende werking op het functioneren van de lever van de *Chelidonium* zal de heemst voor een lossing zorgen van de grootte van de stenen en de viscositeit van de gal, het kweekgras heeft een agressieve werking op de hardheid van de stenen. De overige ingrediënten zorgen voor een snellere opname van de gal in het spijsverteringsproces. Het zal duidelijk zijn dat de stimulerende werking van de lever niet strookt met de werking van statines op de lever en afvoer van het teveel. Het cholesterolverlagende effect daarvan komt hierbij onder druk te staan. Statines zorgen ook voor een versterking van de bloedvaten, dat effect zal minder worden beïnvloed. Het cholesteroleffect van de statines kan worden ondervangen door gebruik te maken van de zgn. fibraten. Worden die niet goed verdragen door hun bijwerking, als flatuleren en opvliegers, dan verwijzen we graag naar het hoofdstuk aangaande *Cholesterol*.

Simplicia:

- Driedistel *Carlina vulgaris* 1 tot 1,5 gram/dag herb./rad. thee, 4-5 weken
- Stinkende Gouwe *Chelidonium majus* 0,5 tot 2 gram/dag herb./rad. thee, 4-5 weken
- Braam/Framboos *Rubus ssp.* 3 tot 4 gram/dag fol. thee, 3-4 mnd
- Geelwortel *Curcuma longa* 1,5 tot 3 gram/dag rhiz. thee, 2-3 mnd

Met stinkende gouwe houdt men er rekening mee dat het niet combineert met statines. Belangrijk is daarbij tevens dat de dosering sterk afhankelijk is van de persoon die het gaat gebruiken. Bij driedistel is de beste dosering voor deze kwaal niet geheel bekend, de dosering is vastgesteld op basis van de gehalten werkzame plantenbestanddelen en de voorgestelde duur van de kuur. Braam- of frambozenblad is voor chronische aandoening het meest geschikt, het kent weinig of geen bijwerkingen, anders dan een mogelijke allergische reactie.

Galwerking, trage

R_x

• Engelwortel	Angelica ssp.	15 gram	rad.
• Paardenbloem	Taraxacum officinale	20 gram	herb./rad.
• Munt	Mentha ssp.	20 gram	herb.
• Lavendel	Lavandula officinalis	5 gram	flos.
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	10 gram	fol.
• Melisse	Melissa officinalis	15 gram	herb.
• Absint/Bijvoet	Artemisia ssp.	20 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 15 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per dag, vóór de maaltijden gebruiken
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	5 dagen

Werking en opmerkingen: Artemisia wordt niet door iedereen goed verdragen, het is wel een wezenlijk bestanddeel van dit recept. Is tevens de reden waarom bij voortzetting van de kuur na de voorgestelde periode een “schoningsperiode” wordt ingelast. De spreiding in bestanddelen is zodanig dat bij deze dosering vrijwel geen problemen te verwachten zijn. Het is een leverstimulerend recept.

Geheugen en concentratievermogen versterken

Dit sluit aardig aan op het verhaal bij *Examenvrees*. Het verhoogt de mogelijkheden om leerstof op te nemen. Uit eigen ervaring is wel te noteren dat het mengsel, vergelijkbaar met kaneel, de mogelijkheid tot paranormale gevoeligheid versterkt. Dat kan bij sommigen storend werken.

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	70 gram	fol.
• Zilverspar	Abies alba, A. ssp.	20 gram	gem.
• Munt	Mentha ssp.	5 gram	herb.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	5 gram	rhiz.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: De aandelen van de eventuele problemen veroorzakende ingrediënten zijn dermate laag dat er geen problemen van dit mengsel zijn te verwachten. Men kan de kuur eventueel verlengen. Bij nierproblemen kan het aandeel zoethout vervangen worden door 5 gram Sint-Janskruid. Dat zal bij deze dosering geen problemen geven met een eventuele anticonceptiepill.

Gewrichtsontsteking, afdrijven afvalstoffen

Indien de ontstekingen worden veroorzaakt door het achterblijven van afvalstoffen, is het volgende recept naast wat bij *Artrose* en *Artritis* is gemeld een aanvulling:

R_x

• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	30 gram	tub.
----------------	--------------------------	---------	------

- | | | | |
|----------|----------------|---------|-------|
| • Bamboe | Bambusa ssp. | 40 gram | rhiz. |
| • Berk | Betula pendula | 30 gram | fol. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 3 tot 4 gram per dag, over driemaal verdelen
 Duur van de kuur: 2 tot 4 weken
 Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: zie *Artrose* en *Artritis*.

Advies: Vermijd eiwitrijke voeding, beschouw melk als wit vergif en drink veel water.

Gewrichtszwelling

Voor zwellingen als bij artrose, zie *Artrose*.

Voor gewrichtszwellingen met een mechanische oorzaak, zoals kneuzingen en verstuikingen, is het volgende recept van toepassing:

R_x

- | | | | |
|-------------------|---------------------|---------|-------|
| • Zoete aardappel | Ipomoea batatas | 50 gram | tub. |
| • Gember | Zingiber officinale | 50 gram | rhiz. |

Gebruik: als kompres
 Bereiding: Rasp de knol en wortelstok het liefst zo vers mogelijk op zo fijn mogelijk formaat, zoals kaas. Voeg eventueel een weinig water toe om een en ander gemakkelijk aan te kunnen brengen.
 Toepassing: In een kompresomslag.
 Duur van de kuur: Sterk afhankelijk van de gevoeligheid van de huid van patiënt. Meestal wordt de gember niet lang verdragen en kan een branderige situatie ontstaan. Doorgaans is een enkel uur voldoende om de zwellingen weg te nemen. Huidbeschermende maatregelen als vaseline vertragen de werking en het effect daarvan wordt teniet gedaan door de langere behandelduur. Na het toepassen kan SJK-olie een weldadige afronding zijn, nog afgezien van de pijnstillende werking die daarvan wordt ervaren.
 Werking en opmerkingen: Dit kompres onttrekt in sterke mate serum en “water” uit de zwelling. Zo sterk zelfs dat na een uur een eventuele breuk kan worden gegipt en dus een tijdelijk gipsverband tijdens de zwelling kan worden vergeten. Let wel, het heeft geen effect op het noodzakelijke herstel van kneuzing en breuk.

Haar

Dor haar

R_x

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|---------|-----------|
| • Chinese engelwortel | Angelica sinensis | 30 gram | rad. |
| • Alfalfa | Medicago sativa | 70 gram | sem.germ. |

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 6 tot 8 weken
 Onderbreking: 1 week

Werking: Versterking van de keratinevorming, het recept is ook toepasbaar voor het versterken van de vingernagels. Na de kuur voor ondersteuning van het verdere verloop om de week toepassen met een dosering van 30 %.

Simplex: *Angelica sinensis* afgetrokken op olijfolie, als haarconditioner-middel, 100 gram op 0,5 liter. Twee weken laten trekken en uitzeven. Toepassen naar genoegen. Blond haar nawassen met kamillebloementhee, 10 gram op één liter, kan eventueel worden aangevuld met zeepkruidwortel, 20 gram, voor een gouden resultaat. Wel zeven vooraf. Overige kleuren alleen zeepkruid, tenzij men “highlights” wil zetten.

Vet haar

R_x

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|---------|-------|
| • Klit | <i>Arctium lappa</i> | 50 gram | rad. |
| • Paardenstaart | <i>Equisetum arvense</i> | 50 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: tot 4 weken
 Onderbrekingen: 5 dagen

Werking en opmerkingen: De combinatie klit en paardenstaart levert een verminderde talgproductie op en zou in principe ook in aanmerking komen voor behandeling van acne. Een relatief veilig mengsel, tevens werkzaam tegen bloedarmoede.

Haaruitval

R_x

Een bolwassing:

- | | | | |
|--------------|----------------------|---------|-------|
| • Klit | <i>Arctium lappa</i> | 50 gram | herb. |
| • Brandnetel | <i>Urtica dioica</i> | 50 gram | herb. |
| • Alcohol | | 300 cc | |
| • Water | | 200 cc | |

Gebruik: waterige tinctuur, trektijd 10 tot 14 dagen

De bolwassing gebruiken tot gewenst effect is vastgesteld. Doe dit niet dagelijks, voorgesteld wordt dit tweemaal per week toe te passen. Ca. 5 minuten laten inwerken. Haar niet geforceerd drogen. Was na met een milde shampoo. De bolwassing is bedoeld om de haarzakjes (follikels) te voeden en afvalstoffen daaruit te verwijderen.

Simplicia:

- | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------|
| • Zaagpalm | <i>Serenoa repens</i> | thee, oraal | 2-3 gram/dag, kuren van 3 weken |
| • Zoethout | <i>Glycyrrhiza glabra</i> | aftreksel | toevoegen aan shampoo |
| • Rozemarijn | <i>Rosmarinus off.</i> | olijfoliemaceraat | bolwassing wekelijks |
| • Salie | <i>Salvia officinalis</i> | tinctuur | toevoegen aan shampoo |

Hoe men het ook wendt of keert, het recept van de bolwassing is zo oud als de weg naar Kralingen. Geheel afdoend lijkt het me nu ook weer niet, omdat er nog steeds kale mannen rondlopen. Zonder dat dit ingegeven wordt door een modegril. Zo zal het met de simplicia ook wel zijn. Garantie tot aan de hoek van de straat, zeg ik wel eens. Maar deze recepten circuleren en daarom bied ik ze u aan.

Overigens gebruiken de Chinezen saffloerolie als bolwassing, dat bevordert de doorbloeding van de huid en ik vraag me af of dat de reden is dat ik relatief weinig kale Chinezen ben tegengekomen tijdens mijn verblijven in het Rijk van het Midden.

Hart

Hartkloppingen en hartzwakte

Het volgende recept is bij hartkloppingen incidenteel toe te passen en bij algemene zwakte van het hart als kuur.

R_x

- | | | | |
|------------|-----------------------|---------|------|
| • Meidoorn | <i>Crataegus ssp.</i> | 40 gram | fol. |
|------------|-----------------------|---------|------|

• Maretak	Viscum album	10 gram	herb.
• Knoflook	Allium sativum	50 gram	bulb.

Gebruik: als thee, trektijd ca. 20 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: bij incidenten 1 tot 2 dagen, anders 3 tot 5 weken
 Onderbrekingen: 5 tot 7 dagen, afhankelijk van de toegepaste termijn

Opmerkingen: Toepassingen voor het hart vragen om begeleiding van op zijn minst de huisarts. Men kan voor dit recept kiezen in plaats van bijvoorbeeld een bètablokker om hartkloppingen te voorkomen.

Angina pectoris

Onderstaand recept vraagt om begeleiding door een arts.

R_x

• Meidoorn	Crataegus monogyna	60 gram	fol.
• Maretak	Viscum album	40 gram	herb.

Dosering: 1 tot 3 gram per dag bij klachten
 Gebruik: als thee; of als tinctuur, dan is de dosering 10 tot 15 druppels driemaal daags
 Duur van de kuur: dit recept is bedoeld als interventiemiddel
 Bereiding: als thee, trektijd van ca. 10 minuten.

Dit recept is bedoeld voor die gevallen waarbij nitroglycerine op heftige migraineproblemen stuit en niet verdragen wordt door de patiënt. De effectiviteit ligt lager dan bij nitroglycerine. Bijwerkingen van de maretak kunnen zijn: trage hartslag, waanvoorstellingen, verhoging, uitdroging en braken. Kan reageren met diverse kalmeringsmiddelen en spierverslappers. Niet aan te raden bij bloeddrukverlagende middelen. Opletten bij MAO-inhibitoren.

Het volgende recept is bedoeld voor meer chronische problemen van gelijkmatige ernst. De maretak komt hierbij niet terug en dit recept is dus geschikter voor zelfhulp, alhoewel ook hier vanwege de aard van de kwaal overleg geboden is met de behandelend arts.

R_x

• Meidoorn	Crataegus monogyna	30 gram	fol.
• Melisse	Melissa officinalis	30 gram	herb.
• Tijm	Thymus ssp.	10 gram	herb.
• Zilverschoon	Potentilla anserina	10 gram	herb.
• Vlierbloesem	Sambucus nigra	10 gram	flos.
• Kamille	Matricaria chamomilla	10 gram	herb.

Dosering: 1 tot 2 gram per dag
 Gebruik: als thee
 Duur van de kuur: 1 tot 5 weken
 Bereiding: als thee, trektijd ongeveer 10 tot 15 minuten

Er zijn voor gevoelige personen wat allergische reacties mogelijk, dus is het raadzaam de gevoeligheid uit te testen.

Een simplex voor angina pectoris kan zijn het regelmatig gebruik van hartgespan (*Leonurus cardiaca*), als thee of als tinctuur. Van de standaardtinctuur gebruikt men dan tot 10 druppels. Voor de thee ongeveer 3 tot 5 gram. Zwangere vrouwen zullen niet meteen als doelgroep gelden voor bestrijding van angina pectoris, maar men moet wel rekening houden met het feit dat het de partus kan bevorderen in het voorkomende geval. Het heet dan ook niet voor niets Motherwort in het Engels.

Het is goed om bij bovengenoemde recepten *Leonurus* toe te voegen voor een goede doorbloeding van het hart zelf en de vergroting van het arbeidsvermogen van het hart. Men voegt dan eenvoudig 20 gram *Leonurus* toe aan bovengenoemde mengsels. Let er op dat *Leonurus* bloedverdundend werkt, in overleg met de arts of de apotheker kan men de dosering van eventuele bloedverdunders aanpassen. De versterkende werking op de bloedvaatwanden maken het een positief alternatief voor eventueel voorgeschreven statines, waarvoor de patiënt een intolerantie heeft ontwikkeld.

Hoestsiroop

R_x

• Honing		20 gram	
• Heemst	Althaea officinalis	10 gram	herb.
• Zonnehoed	Echinacea purpurea ssp.	15 gram	herb./rad.
• Tijm	Thymus ssp.	10 gram	herb.
• Salie	Salvia officinalis	5 gram	herb.
• Smalle weegbree	Plantago lanceolata (P. ssp.)	5 gram	herb.
• Sleutelbloem	Primula veris	5 gram	herb.
• Stalkaars	Verbascum ssp.	5 gram	herb.
• Spar	Abies ssp.	5 gram	gemm.
• Vlier	Sambucus nigra	10 gram	flos.
• Anijs	Pimpinella anisum	5 gram	fruct.

Gebruik:	als siroop
Dosering:	3 tot 5 gram per dag, komt ongeveer overeen met 3-5 theelepels
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken naar behoefte

Werking en opmerkingen: Vrijwel het gehele periodieke systeem aan hoestbestrijders is in dit recept aangetreden om de hoest te lijf te gaan. Samenstelling en dosering zouden normaal genomen geen problemen op kunnen leveren. De minimale dosering kan zelfs veilig aan kinderen worden gegeven. Bereiding van de siroop volgens de geëigende bereidingsmethode. Zie Bereidingen: siroop.

Hoofdpijn

Niet als migraine.

R_x

• Meidoorn	Crataegus ssp.	15 gram	fol.
• Kamille	Matricaria chamomilla	20 gram	flos.
• Melisse	Melissa officinalis	15 gram	herb.
• Anijs	Pimpinella anisum	15 gram	fruct.
• Vlier	Sambucus nigra	15 gram	flos.
• Gele honingklaver	Melilotus officinalis	10 gram	herb.
• Lavendel	Lavandula officinalis	10 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur:	incidenteel als symptoombestrijding 1 tot 2 dagen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Honingklaver is een bloedverdunner, dus houd rekening met eventuele medicatie op dat vlak. Verder zijn de bestanddelen redelijk onschadelijk, het geheel is niet altijd toepasbaar wanneer antipsychotica worden toegepast. Het handelt wel om incidentele toepassing, dus zullen de effecten niet of nauwelijks merkbaar zijn. Reden te meer om als de klachten herhaaldelijk voorkomen een arts te consulteren. Bij migraine zal deze mengeling vanwege zijn bloedverdunnende eigenschap minder succesvol zijn. Maar bij migraine weet je het eigenlijk niet goed. Het zal van de patiënt afhangen.

Hooikoorts

Een methode gebaseerd op het overprikkelen van de slijmvliezen is de methode aangereikt door James (Jim) Duke, een mens die voor plantengekken een jaloersmakende carrière achter de rug heeft als teeltzoeker en schrijver van *De Groene Apotheek*, die heel anders is dan *The Green Pharmacie* zoals ik die in Canada kocht. Hij doet daarin de suggestie om ergens in februari, vóórdat er allergenen rondstrooiende planten, die de gevoelige medemens met een overmaat aan pollen tot een milde vorm van waanzin weten te drijven, gaan bloeien en hun martelende taak beginnen, de slijmvliezen te overprikkelen met een Spartaanse methode.

Men neme een flinke eetlepel mosterd of wabash of mierikswortel in de mond en houd die daarin zolang men het verdragen kan. Het snot zal dan uit ogen, mond en neus en als het mogelijk was ook uit de oren komen. Dat komt door de sterke prikkeling van de slijmvliezen. Zelf ben ik allergisch voor water en waterdamp en ook mist en heb het uitgeprobeerd. Bij mij werkte het. Herhaal deze kwelling in een aflopende reeks van driemaal daags, tweemaal daags de volgende dag en verder tot eenmaal dagelijks en dat gedurende een week.

Hoe sterker de mosterd, des te beter, sambal schijnt het ook te kunnen doen. Maar de mensen die sambal toepasten konden hun kinderen niet goed opvoeden en gebruikten het als straf. Als ze eens wisten dat de strafexercities hun kinderen voor hooikoorts behoedden, dan hadden ze hun de sambal mogelijk onthouden. Sommige slachtoffers van deze vorm van kindermishandeling hebben op navraag gemeld dat zij inderdaad geen hooikoorts kenden, totdat ze buiten het ouderlijk gezag vielen. Het kan geen toeval zijn.

Mocht u dit te erg zijn, dan heb ik hier een vriendelijker alternatief:

R_x

• Ogentroost	Euphrasia officinalis	30 gram	herb.
• Guldenroede	Solidago ssp.	30 gram	herb.
• Vlier	Sambucus nigra	20 gram	flos.
• Canadese geelwortel	Hydrastis canadensis	20 gram	rhiz.

Gebruik: als thee, trektijd tot 20 minuten, ook als neusspoeling te gebruiken
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: naar genoegen of 1 tot 2 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Canadese geelwortel is een soort panacee bij diverse soorten ontstekingen en vermindert zwellingen. Dat laatste wordt versterkt door de overige bestanddelen. Een relatief veilig recept.

Huid

Schilverende huid

Een uitwendig middel:

R_x

• Bernagie	Borago ssp.	30 gram	ol.fruct.
• Klit	Arctium lappa	65 gram	extr.liq.
• Bijenwas		5 gram	

Gebruik: als zalf
 Dosering: als nodig
 Duur van de kuur: naar genoegen, maximaal 5 weken
 Onderbrekingen: aanbevolen, tenzij arts anders oordeelt, 5 dagen

Werking en opmerkingen: Dit recept bevat bernagie en dat is een vertegenwoordiger van de ruwbladigen. Deze worden genoemd in het Kruidenbesluit. Niet bekend bij mij is of de olie zoveel pyrrolizidine-alkaloïden bevat dat ze niet aan de wettelijke voorwaarden zou kunnen voldoen. Aangeraden wordt ondanks het topisch gebruik van geraffineerde olie uit te gaan. (RIVM 2005)

Dit mengsel zorgt voor een goede doorbloeding en voeding van de huid, waardoor de schilvering afneemt.

Huidversterking en bij een vette huid

Een inwendig te gebruiken middel:

R_x

• Klit	Arctium lappa	50 gram	rad.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	50 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd tot 20 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 4 weken

Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: In het algemeen geldt dat de klit de aanmaak van nieuwe gezonde huidcellen bevordert en de paardenstaart dit conserveert en versterkt. Bij diabetespatiënten wordt gewaarschuwd voor sterke verlaging van de bloedsuikerspiegel. Bij deze dosering zal dat meevallen, maar oplettendheid is geboden.

Huiduitslag/Bloedzuivering

R_x

• Klit	Arctium lappa	25 gram	rad.
• Cichorei	Cichorium intybus	30 gram	rad.
• Paardenbloem	Taraxacum officinale	30 gram	rad.
• Sarsaparilla	Smilax ssp.	5 gram	rad.
• Anijs	Pimpinella anisum	5 gram	fruct.
• Venkel	Foeniculum vulgare	5 gram	fruct.

In geval van niet-verkrijgbaarheid van Smilax kan zoethout een alternatief zijn.

Gebruik: als thee, trektijd 20 tot 25 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
Onderbrekingen: tot 2 weken

Werking en opmerkingen: De klit en de sarsaparilla kunnen de bloedsuikerspiegel extra verlagen, diabetespatiënten dienen hun insuline-instellingen in de gaten te houden. Eventuele verandering van sarsaparilla naar zoethout geeft wat dat betreft geen verandering. Nierpatiënten hoeven bij deze samenstelling geen extra problemen te verwachten.

Jeukerige huid

R_x

• Klit	Arctium lappa	25 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	30 gram	herb.
• Valeriaan	Valeriana officinalis	20 gram	rad.
• Driekleurig viooltje	Viola tricolor	25 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 3 tot 5 weken
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Let erop dat klit voor diabetespatiënten af te raden is. Ook wanneer men last heeft van een lage bloeddruk of medicijnen gebruikt tegen hoge bloeddruk. Verder zijn er niet veel problemen te verwachten.

Dermatitis, atypisch

Een smeermiddeltje:

R_x

• Glycerine		100 gram	
• Duivenkervel	Fumaria officinalis	20 gram	herb.
• Klit	Arctium lappa	20 gram	rad.
• Paardenbloem	Taraxacum ssp.	25 gram	herb./rad.
• Wilg	Salix alba	15 gram	cort.
• Valeriaan	Valeriana officinalis	20 gram	rad.

Kruiden grof vermalen en een hydrolaat maken. Zie Bereidingswijzen.

Gebruik: als smeermiddel op aangedane plaatsen, dan wel 60 druppels/dag
inwendig
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken

Werking en nadelen: Er zijn van dit preparaat alleen allergische reacties te verwachten van de valeriaan.
In het voorkomende geval vervangt men de valeriaan door een tinctuur van Sint-Janskruid, ca. 2 cl. Test voor alle zekerheid op gevoeligheden.

Incontinentie

Ter versterking van de kringsspieren:

R_x

• Eik	Quercus robur	30 gram	gemm.
• Tormentil	Potentilla erecta	20 gram	herb.
• Agrimonie	Agrimonia eupatoria	20 gram	herb.
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	15 gram	herb./flos.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 minuten; tinctuur 1:5
Dosering: 2 tot 3 gram per dag voor de thee, tinct. driemaal daags 20 druppels
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken.
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Let erop dat SJK de werking van de anticonceptiepil kan saboteren. Er kan gevoeligheid zijn voor de agrimonie, zeker in samenhang met “neefje” tormentil. Bij aanhouden van de problemen de arts raadplegen. Lijkt niet geschikt tijdens borstvoeding en zwangerschap.

Indigestie

R_x

• Kamille	Matricaria chamomilla	30 gram	flos.
• Witte dovenetel	Lamium album	15 gram	herb.
• Munt	Mentha ssp.	15 gram	herb.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.
• Anijs	Pimpinella anisum	15 gram	fruct.
• Basilicum	Ocimum basilicum	10 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
Dosering: 5 tot 10 gram per incident
Duur van de kuur: n.v.t.
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Vermindert de krampen en stilt de eventuele overmatige gasvorming. Bijwerkingen zijn bij de voorgestelde toepassing niet te verwachten.

R_x

Bij regelmatige terugkeer van de klachten of als men vaak beroepshalve te veel moet eten:

• Gele gentiaan	Gentiana lutea	30 gram	rhiz.
• Engelenwortel	Angelica ssp.	30 gram	rad.
• Karwij	Carum carvi	50 gram	fruct.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per incident
Duur van de kuur: n.v.t.
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Sterk krampwerend. Als aperitivum te gebruiken, getrokken op 500 cc brandewijn of vergelijkbaar. Engelwortel verhoogt de lichtgevoeligheid. Bij voorgesteld gebruik zijn geen bijwerkingen te verwachten.

Ischias nervosa

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	25 gram	rad.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	25 gram	tub.
• Schietwilg	Salix alba	20 gram	cort.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	30 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 25 minuten
Dosering:	2 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur:	5 tot 6 weken
Onderbrekingen:	1 week

Werking en opmerkingen: De werking berust op ontspanning van de spieren en pijnbestrijding en de zenuwuiteinden herstellende werking van bamboe en moerasspirea. Niet gebruiken tijdens zwangerschappen, want de duivelsklauw kan baarmoederkrampen veroorzaken. Deze zijn te bestrijden met frambozenbladthee, maar dat zal niet altijd voldoende blijken.

Jeneverneus

Zie *Bloedhaarvaten*.

Jicht

Bij jicht vermijdt men het gebruik van alcohol, aangeraden wordt om over te stappen op een veganistisch dieet. Melk is voor jicht een wit vergif.

R_x

• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	10 gram	herb.
• Wilg	Salix alba, S. ssp.	20 gram	cort.
• Berk	Betula pendula	20 gram	fol.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	20 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	10 gram	herb.
• Jeneverbes	Juniperus ssp.	5 gram	fruct.
• Bitterzoet	Solanum dulcamare	5 gram	herb.
• Vuilboom	Rhamnus frangula	5 gram	cort.
• Vlier	Sambucus nigra	10 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram, verdelen driemaal daags
Duur van de kuur:	2 tot 5 weken
Onderbrekingen:	5 tot 7 dagen, afhankelijk van de lengte van de kuur

Werking en opmerkingen: Voor dit brede recept zijn weinig waarschuwingen te geven, het heeft een sterke afvalstoffen afvoerende werking met ondersteunende pijnstilling. Voor extra pijnstilling verhoogt men het aandeel wilgenbast met 20 gram en verhoogt de dosering met 1 tot 2 gram.

Lees ook het verwante *Artritis*.

Simplicia:

• Selderij	Apium graveolens	plant/sem.	dagelijks naar behoefte
• Shiso	Perilla frutescens	plant/ol./fol.	dagelijks naar behoefte
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	rhiz.	naar behoefte
• Geelwortel	Curcuma longa	rhiz.	naar behoefte
• Avocado	Persea americana	fruct.	naar behoefte
• Kattenklauw	Uncaria tomentosa	cort./rad.	tot 2 gram/dag, 1 tot 2 weken

• Kers	Prunus ssp.	fruct.	naar behoefte
• Ananas	Ananas comosus	caul.	naar behoefte wekelijks
• Es	Fraxinus ssp.	sem.tinct. 1:5	3 maal/dag 50 druppels

Shiso (of zwarte netel) is een bekende Chinese groente, althans daar. Avocado en ananas kan men niet vaak genoeg eten bij jicht, evenals kersen of het sap ervan. Het lijstje is van James Duke, zelf jichtlijder.

Kankerpreventie

Zie *Antioxidanten*.

Kneuzingen

Als het gaat om de kneuzing op zichzelf:

R_x

• Druif	Vitis vinifera	30 gram	sem.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	30 gram	herb.
• Paardenkastanje	Aesculus hippocastanum	40 gram	sem.

Gebruik: als kompres

Kneus en vermaal de ingrediënten tot pasta, laat ca. 2 tot 3 uur staan en maak een omslag, let goed op eventuele ongewenste reacties van de huid. Tijdsduur als wordt aanbevolen, tot ca. 2 uren. Eventueel wat water toevoegen aan de pasta.

R_x

• Smeewortel	Symphytum officinale	60 gram	herb./radix.
• Goudsbloem	Calendula officinalis	30 gram	flos./sem.
• Valkruid	Arnica montana	10 gram	flos.

Gebruik: als kompres

Kneus en vermaal de ingrediënten tot pasta, laat ca. 2 tot 3 uur staan en maak een omslag, let goed op eventuele ongewenste reacties van de huid. Tijdsduur, als wordt aanbevolen: tot ca. 2 uren. Eventueel wat water toevoegen aan de pasta. Let op: smeewortel kan sneller ongewenste reacties geven. Eventueel wat hamameliszalf toevoegen. Dit is een prima recept voor sportblessures.

Zie ook: *Gewrichtszwellingen*.

Koude handen en voeten

Een oud middelje tegen koude voeten is het in de sokken strooien van wat cayennepeper of gemalen Capsicum-soorten in het algemeen, zoals rode peper. De capseïne is daarvoor verantwoordelijk. Dit wordt ook in warmwerkende massageolie gebruikt. Eventueel word ook sumak (pruikenboom) in dergelijke olie verwerkt. Dat heeft eenzelfde werking. Overdaad schaadt!

Wanneer de bloedsomloop gestimuleerd moet worden:

R_x

• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	10 gram	herb.
• Meidoorn	Crataegus ssp.	40 gram	fol.
• Gember	Zingiber officinale	15 gram	rhiz.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.
• Honingklaver	Melilotus ssp.	20 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten

Dosering: 1 tot 3 gram per dag, in drie verdelen

Duur van de kuur: naar genoeg, tot 3-4 weken
Onderbreking: 1 week

Werking en opmerkingen: Het kan doorgaans geen kwaad een enkele kuur te nemen. Let er wel op dat deze combinatie in overleg met arts of apotheker, indien nodig meermaals, wordt gebruikt. Het kan bloeddrukverhogend werken en bloedverduunnend. De rozemarijn kan voor stimulerend werken, in die gevallen kan men de rozemarijn achterwege laten. Beter niet gebruiken vóór het slapen gaan. De gember in combinatie met de rozemarijn is een slaaphinderende.

Kraakbeen, regeneratie

Wanneer bij artritis en jicht, maar ook bij artrose de gewrichten zijn aangedaan en de direct werkende kuren zijn afgewerkt, kan een ondersteuning van de regeneratie van aangedaan kraakbeen een aangewezen vervolg zijn. Daarvoor:

R_x

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|---------|-------|
| • Bamboe | Bambusa ssp. | 40 gram | rhiz. |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 40 gram | herb. |
| • Duivelsklauw | Harpagophytum procumbens | 20 gram | tub. |

Gebruik: als thee, trektijd 20 tot 25 minuten
Dosering: afhankelijk van de voorgeschiedenis de eerste drie dagen 2 tot 5 gram; daarna 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: tot maximaal 8 weken aaneen
Onderbrekingen: 1 week tot 2 weken, afhankelijk van de lengte van de kuur

Werking en opmerkingen: Duivelsklauw is toegevoegd ter bestrijding van de resterende ontstekingen, de bamboe en de paardenstaart zorgen hoofdzakelijk voor de regeneratie. De duivelsklauw kan voor hoofdpijn zorgen. Overleg met de arts is aanbevolen. Zie ook de gerelateerde hoofdstukken.

Leverversterking

Het versterken van de leverfuncties kan verandering geven in de effecten van eerder voorgeschreven medicatie. Daarom is overleg met de arts en/of de apotheker geboden bij samenloop van andere medicatie.

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------------|---------|------------|
| • Groene thee | Camellia sinensis | 50 gram | fol. |
| • Paardenbloem | Taraxacum officinale | 15 gram | herb./rad. |
| • Mariadistel | Sylibum marianum | 10 gram | fruct. |
| • Venkel | Foeniculum ssp. | 15 gram | fruct. |
| • Zoethout | Glycyrrhiza glabra | 10 gram | rhiz. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram, vóór de maaltijden
Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
Onderbrekingen: 3 tot 5 dagen

Werking en opmerkingen: Let erop dat gelijktijdig gebruik van statines deze verminderd werkzaam zullen zijn. De werking van dit recept op bijvoorbeeld hoog cholesterol is evident, het werkt enerzijds zuiverend en aan de andere kant stimulerend.

Simplex:

- | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------------|
| • Stinkende gouwe | Chelidonium majus | als tinctuur | tot 40 druppels/dag |
|-------------------|-------------------|--------------|---------------------|

Stinkende gouwe versterkt in sterke mate de leverfunctie, maar vraagt doorgaans meer zorgvuldigheid. Door deze werking heeft het een zeer gunstige uitwerking op psoriasis en de mentale gezondheid.

Longen en luchtwegen

Longemfyseem

Dit recept is niet curatief bedoeld, maar geeft lucht en bestrijdt bijkomende complicaties zoals hoesten. Het heeft een sterk slijmoplossende werking, maar niet voldoende om voldoende curatief te kunnen zijn. Het recept is ontwikkeld uit een ander recept voor bronchitis en zangersproblemen. Ik zou graag de gember hebben vervangen door het niet of nauwelijks verkrijgbare Ephedra. Niet plantaardig, maar wel oorspronkelijk plantaardig, kunnen 1 tot 2 gram ephedrine aan het mengsel door een apotheker worden toegevoegd op recept.

R_x

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	20 gram	herb./flos.
• Salie	Salvia officinalis	20 gram	herb.
• Melisse	Melissa officinalis	10 gram	herb.
• Linde	Tilia ssp.	10 gram	flos.
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	15 gram	herb.
• Gember	Zingiber officinale	10 gram	rhiz.
• Heemst	Althaea officinalis	10 gram	herb.
• Lavendel	Lavandula officinalis	5 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag, tenzij arts anders wil voorschrijven tot maximaal 5 gram/dag
Duur van de kuur:	naar genoegen van arts, met een maximum van 5 weken
Onderbrekingen:	5 dagen

Werking en opmerkingen: Er moet rekening mee worden gehouden dat de rozemarijn en de gember nogal stimulerend kunnen zijn. Het is aan de arts of behandelaar om een goede inschatting te maken van de dosering en zo nodig het aandeel van beide terug te brengen. De salie ontsmet en verzacht de luchtpijp en voorkomt infecties. Het Sint-Janskruid en de lavendel verminderen angstgevoelens en kalmeren. De melisse verzorgt de bovenste bronchiën en longblaasjes, de linde de onderste bronchiën en longblaasjes. De gember heeft een versterkende werking op de longblaasjes en vergroot de capaciteit, jammer genoeg wat minder sterk dan de ephedra dat zou doen. Gember en rozemarijn kunnen het slapen bemoeilijken. Maar het is aan de patiënt om het voor het slapen gaan nog in te nemen. Normaal gesproken driemaal daags verdelen, in het laatste geval in vier keer. Het is een middel dat vooral in terminale fase veel opluchting geeft. Klinisch onderzoek zou moeten worden uitgevoerd of de werking in een vroeg stadium curatieve waarde heeft.

Longkanker

Hetzelfde recept als bovenstaande, maar nogmaals de bemerking dat hierbij niet verwacht wordt dat het enig zicht geeft op herstel. Het is in dit geval palliatief bedoeld.

Droge hoest

R_x

• Anijs	Pimpinella anisum	50 gram	fruct.
• Heemst	Althaea officinalis	50 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Sterk slijmoplossend en verhoging van de rekbaarheid van de bronchiën. Let op: veel schermbloemigen, waaronder de anijs, kunnen een kinderwens in de weg zitten.

Borstigheid

“Borstig” is een uitdrukking uit West-Friesland voor hoesterigheid, ook wel aamborstig genoemd. Er zijn wel professionele termen voor, maar ik vind deze wel zo aardig. “Meid, meid wat ben je borstig” slaat overigens niet op een dame die een recept voor borstvergroting heeft gebruikt.

R_x

• Stalkaars	Verbascum ssp.	40 gram	herb.
• Kaasjeskruid	Malva ssp.	30 gram	herb.
• Heemst	Althaea officinalis	30 gram	herb.

Dosering:	1 tot 2 gram per dag
Gebruik:	als thee, trektijd 10 minuten
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken

Kaasjeskruid en heemst zijn nauw verwant, bij afwezigheid van de één kan de ander verdubbeld worden voor een vergelijkbaar resultaat. Geschikt voor zelfmedicatie.

Het volgende is niet expliciet bedoeld voor astmatische hoest, maar wel terdege geschikt. Dit is een persoonlijk uitgedacht recept en zal elders nogmaals aan bod komen in gewijzigde vorm:

R_x

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	20 gram	herb./flos.
• Melisse	Melissa officinalis	20 gram	herb.
• Tijm	Thymus vulgaris	15 gram	herb.
• Linde	Tilia europaea	10 gram	flos.
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	15 gram	herb.
• Salie	Salvia officinalis	20 gram	herb.

Dosering:	2 tot 3 gram per dag, verdeeld driemaal daags
Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Duur van de kuur:	2 tot 5 weken

De onderscheiden bestanddelen werken couperend op de hoest, geven zenuwkuchjes geen kans, verzorgen de hogere en lagere bronchiën en verzachten de keel. De rozemarijn pept iets op en de salvia ontsmet. Let erop dat bij gebruik van de anticonceptiepil de werking daarvan negatief wordt beïnvloed door SJK.

Simplicia:

• Heemst	Althaea officinalis	3 gram/dag	herb.	als thee
• Salie	Salvia officinalis	2-3 gram/dag	herb.	als thee
• Tijm	Thymus ssp.	1-2 gram/dag	herb.	als thee

Zo zijn er diverse combinaties mogelijk, maar de recepten zijn effectief werkzaam gebleken.

Bronchitis

Het recept genoemd bij *Borstigheid* kan ook bij bronchitis dienstig zijn.

R_x

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	20 gram	herb./flos.
• Melisse	Melissa officinalis	20 gram	herb.
• Tijm	Thymus vulgaris	15 gram	herb.
• Linde	Tilia europaea	10 gram	flos.
• Rozemarijn	Rosmarinus officinalis	15 gram	herb.
• Salie	Salvia officinalis	20 gram	herb.

Dosering:	2 tot 3 gram per dag, verdeeld driemaal daags
Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Duur van de kuur:	2 tot 5 weken

Voor de zwaardere aanvallen:

R_x

• Duizendblad	Achillea millefolium	40 gram	herb.
• Engelwortel	Angelica ssp.	30 gram	rad.
• Malrove	Marrubium vulgare	30 gram	herb.

Dosering: 1 tot 4 gram per dag
Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten, dan wel als “lozenge”
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken
Onderbrekingen: 7dagen

De engelwortel staat erom bekend dat zij de huid lichtgevoelig kan maken.

Simplicia:

• Klimop	Hedera helix	herb./fol.	2 gram/dag, als thee
• Malrove	Marrubium vulgare	herb.	1-2 gram/dag, als thee
• Stalkaars	Verbascum ssp.	herb.	2-3 gram/dag, als thee
• Weegbree	Plantago ssp.	herb.	3-4 gram/dag, als thee

James Duke:

R_x

• Malrove	Marrubium vulgare	50 gram	herb.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	30 gram	herb.
• Citroen	Citrus limon	20 gram	sap

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
Dosering: 5 tot 10 gram per dag
Duur van de kuur: --

Werking en opmerkingen: Duke geeft geen exacte dosering en toepassingstijd, waarschijnlijk omdat de Amerikaanse FDA het gebruik in tegenstelling tot de Duitse Kommission E niet toelaat voor deze toepassing. Het lijkt me echter een aardig alternatief.

Taaie chronische bronchitis

R_x

• Sleutelbloem	Primula veris	50 gram	rad.
• Griekse alant	Inula helenium	50 gram	rad.

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: afhankelijk van de uitkomsten tot 12 maanden

Werking en opmerkingen: Als er geen gevoelige reactie op de sleutelbloem zijn waargenomen, kan de volledige dosering worden gehanteerd en naar het oordeel van de arts worden verhoogd. Voor langdurige toepassing is regelmatige controle van resultaat en eventuele onvoorziene bijwerkingen nodig.

Droge hoest met krampen

R_x

• Zonnedauw	Drosera ssp.	25 gram	herb.
• Sleutelbloem	Primula veris	25 gram	herb.
• Anijs	Pimpinella anisum	25 gram	fruct.
• Heemst	Althaea officinalis	25 gram	herb.

Dosering:	1 tot 3 gram
Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Duur van de kuur:	1 tot 4 weken
Onderbrekingen:	3 tot 5 dagen

Werking en opmerkingen: Sleutelbloem kan bij overdosering misselijkheid veroorzaken, allergische reacties kunnen voorkomen. Let op: niet geschikt voor mensen met hartritmestoonissen. Sterk slijmoplossend en door de anijs krampstillend.

Waar gevoeligheid voor sleutelbloem aanwezig is:

R_x

• Anijs	<i>Pimpinella anisum</i>	25 gram	fruct.
• Heemst	<i>Althaea officinalis</i>	25 gram	herb.
• Zoethout	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	25 gram	rhiz.
• IJslands mos	<i>Cetraria islandica</i>	25 gram	“herb.”

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: IJslands mos is een abioticum met lossende werking. Zoethout heeft beperkingen bij gelijktijdig gebruik van statines en bij nierproblemen en diabetes.

Hoest bij zwakke/aangedane luchtwegen

R_x

• IJslands mos	<i>Cetraria islandica</i>	60 gram	“herb.”
• Tijm	<i>Thymus ssp.</i>	20 gram	herb.
• Smalle weegbree	<i>Plantago lanceolata</i>	20 gram	fol.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag, in drie keer verdelen
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken, naar genoegen in overleg arts
Onderbrekingen:	--

Werking en opmerkingen: Let erop dat dit een vrij mild, snelwerkend recept is.

Maag en spijsvertering

Ontstoken maag en darmvlies

R_x

• IJslands mos	<i>Cetraria islandica</i>	50 gram	“herb.”
• Fenegriek	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	30 gram	sem.
• Rode iep	<i>Ulmus rubra</i>	10 gram	cort.pulv.
• Robertskruid	<i>Geranium robertianum</i>	10 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 15 minuten, zeven
Dosering:	2 tot 3 gram per dag, driemaal per dag verdelen vóór de maaltijd
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken, verlengen naar genoegen.
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het zeven van de thee wordt aanbevolen, om te voorkomen dat irriterende vezels ingenomen worden. Het recept combineert verzachtende eigenschappen van iep en robertskruid met de sterke

abiotische eigenschappen van het mos. Fenegriek wordt niet aanbevolen bij een kinderwens vanwege het gehalte oestrogenen.

Overspannen maag (stress)

R_x

• Venkel	Foeniculum vulgare	20 gram	fruct.
• Duizendblad	Achillea millefolium	20 gram	herb.
• Duizendguldenkruid	Centaurium erythraea	20 gram	herb.
• Munt	Mentha ssp.	30 gram	herb.
• Lavendel	Lavandula officinalis	10 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten.
Dosering: 2 tot 4 gram per dag.
Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
Onderbrekingen: 5 dagen

Werking en opmerkingen: Dit is een typisch recept voor opgewonden karakters onderhevig aan spanningen die op de maag slaan. Het brengt de nodige rust in de maag en ook de geest. Als de klachten na de kuur nog niet verdwenen zijn, wordt aangeraden een arts te raadplegen. De kwaal kan ontaarden in maagzweren.

Nerveuze maag

Dit is wat anders dan een gestreste maag, meer voor onzekere karakters met ernstige twijfels aan hun persoonlijkheid. Let wel, het kan eenieder overkomen.

R_x

• Basilicum	Ocimum basilicum	25 gram	herb.
• Engelwortel	Angelica ssp.	10 gram	rad.
• Anijs	Pimpinella anisum	5 gram	fruct.
• Dille	Anethum graveolens	10 gram	fruct.
• Marjolein	Origanum vulgare	30 gram	herb.
• Heemst	Althaea officinalis	20 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten, zeven
Dosering: 1 tot 2 gram per dag, in driemaal verdelen vóór de maaltijden.
Duur van de kuur: incidenteel, tot een dag of vijf
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het recept richt zich met name op kalmering en het beschermen van de maagwand en versterkt de spijsvertering. Niet echt kalmerend, maar wel geestkrachtversterkend. Bij het voorgestelde gebruik zijn geen bijeffecten te verwachten. Kalmeert de maag niet naar genoegen, dan is artsoverleg noodzakelijk om de juiste oorzaak vast te stellen.

Maagbranden (heartburn)

Maagbranden is eigenlijk niet de maag die in brand lijkt te staan, maar het gedeelte van de slokdarm net boven de maag wanneer de afsluitende spier niet naar behoren functioneert. Patiënten kunnen het maagbranden gemakkelijk houden voor een hartinfarct of angina pectoris. Vandaar de Engelse benaming "heartburn". Een arts stelt daarom het beste de diagnose. Opgemerkt wordt dat als het verschijnsel optreedt dat meestal is na een maaltijd en daar trekt een echt infarct zich niets van aan.

Let wel: plantaardige oplossingen tegen maagbranden functioneren ook aardig bij een echt hartinfarct en bij angina pectoris. Maar dat terzijde.

Simplicia:

• Engelwortel	Angelica ssp.	rad.	2-3 gram als thee	1 tot 2 weken
• Zoethout	Glycyrrhiza glab.	rhiz.	kauwen	1 tot 2 dagen
• Kamille	Matricaria cham.	flos.	2-3 gram als thee	2 tot 3 dagen
• Munt	Mentha piperita	herb.	2-3 gram als thee	1 tot 2 dagen
• Cardamom	Elettaria cardamomum	rhiz.	2-3 gram als thee	1 tot 2 dagen

• Smeewortel	Symphytum off. herb.	2-3 gram als thee	1 tot 2 dagen
• Ananas	Ananas comosus sap	1 tot 2 glazen	1 tot 2 dagen
• Papaja	Carica papaya sap	1 tot 2 glazen	1 tot 2 dagen

Aangezien de bovenstaande simplicia incidenteel en met uitzondering van de engelwortel slechts kortlopend gebruikt worden, zijn er geen bezwaren te verwachten. Men kan het beste afwisselend gebruik maken van de genoemde zaken. Bij zoethout en bij kamille kunnen doorgaans wel enige problemen verwacht worden bij overgevoeligheid en/of nierproblemen. Opgemerkt wordt dat biochemicus B. Ames, Ph.D van de Universiteit van Californië, Berkeley, net zoveel carcinogeniciteit van een blikje bier verwacht als van een flinke mok smeewortelthee (James A. Duke: *The Green Pharmacy*, 1997, blz. 294). Maar toch, bij bestaande leverproblemen is oppassen geboden.

Uit *The Green Pharmacy*:

R_x

• Smeewortel	Symphytum officinale	30 gram	herb.
• Heemst	Althaea officinalis	30 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	20 gram	flos
• Goudsbloem	Calendula officinalis	15 gram	flos./sem.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	tot 1 week
Onderbrekingen:	4 tot 5 dagen

Werking en opmerkingen: De kamille heeft een abiotische werking en de overige kruiden verzorgen en versterken de weefsels van de slokdarm. De goudsbloem heeft een versterkende werking op sluitspieren in zijn algemeenheid. De smeewortel werkt via zijn slijmstoffen beschermend en tevens regenererend. Duke heeft dit recept weer van de Britse kruidkundige David Hoffmann geleend, waarbij opgemerkt moet worden dat Duke graag afwisselt en meestal geen doseringen geeft bij zijn recepten. Vandaar dat de dosering en de lengte van de kuur zijn gebaseerd op eigen observaties waar het de bestanddelen van de planten betreft en hun eigenschappen.

Maagbranden bij ontstekingen

R_x

• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	40 gram	rhiz.
• Venkel	Foeniculum vulgare	20 gram	sem.
• Kweekgras	Elytrigia repens	20 gram	rhiz.
• Kamille	Matricaria chamomilla	40 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag, vóór de maaltijden
Duur van de kuur:	incidenteel, tot enige dagen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Overmatig gebruik van kamille kan tot oogontstekingen leiden en ook vaak tot vrij heftige allergische reacties. Let erop dat kamille ook niet bij astma gebruikt kan worden. Het kruid werkt soms als "trigger" voor aanvallen. Zoethout niet geven aan nierpatiënten en bij bloeddrukproblemen en diabetes. Daarom moet dit snelwerkend recept kort gebruikt worden. Blijven de klachten aanhouden, overleg met de arts over voortzetting van de kuur met een dosering van een enkele gram per dag.

Maagklachten bij onvoldoende spijsvertering

R_x

• Melisse	Melissa officinalis	25 gram	herb.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	20 gram	rhiz.
• Gember	Zingiber officinale	20 gram	rhiz.

- | | | | |
|---------------|-----------------------|---------|-------|
| • Kamille | Matricaria chamomilla | 20 gram | flos. |
| • Engelwortel | Angelica ssp. | 15 gram | rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 2 weken
 Onderbrekingen: 2 tot 3 dagen

Werking en opmerkingen: De werking berust vrijwel geheel op het stimuleren van de spijsvertering en het tot rust brengen van de maag. U heeft uit dit recept, en ook uit voorgaande recepten, die een sterke samenhang vertonen, de remedies kunnen vergelijken en de verwantschappen zullen helder zijn.

Maagkrampen

Het volgende recept is meer voor gierende krampen zoals die vaak kunnen optreden na een plotselinge afkoeling van de maag door het drinken van veel ijskoude drank op een warme dag. Hetgeen altijd bij een gevoelige maag moet worden afgeraden. Als de klachten aanhouden na één dag, is een artsconsult geboden. Het kan ook een dieperliggende oorzaak hebben.

R_x

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------|--------|
| • Stinkende ballote | Ballota nigra | 20 gram | herb. |
| • Melisse | Melissa officinalis | 40 gram | herb. |
| • Munt | Mentha ssp. | 20 gram | herb. |
| • Karwij | Carum carvi | 20 gram | fruct. |

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
 Dosering: 1 tot 4 gram, per dag na incident
 Duur van de kuur: het is bedoeld als incidentbestrijding
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het is echt een aanval van familieleden en een schermbloemige als buitenstaander. De eerste drie zijn relatief na verwant in de familie van de lipbloemigen, hun werking ligt dan ook sterk in elkaars verlengde en is zeer synergetisch. Let erop dat het recept een sterk kalmerende werking heeft op de maagcontracties. Langdurig gebruik kan de normale maag/darmwerking ongewenst vertragen.

Een ander, iets milder werkend recept is:

R_x

- | | | | |
|-----------------|-----------------------|---------|--------|
| • Karwij | Carum carvi | 30 gram | fruct. |
| • Gele gentiaan | Gentiana lutea | 20 gram | rhiz. |
| • Munt | Mentha ssp. | 15 gram | herb. |
| • Venkel | Foeniculum vulgare | 15 gram | fruct. |
| • Kamille | Matricaria chamomilla | 15 gram | flos. |
| • Lavendel | Lavandula officinalis | 5 gram | flos. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag/incident
 Duur van de kuur: het is bedoeld als incidentbestrijding
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Een gecombineerde zoektocht naar enerzijds kalmering en anderzijds een lichte ontsteking van de maag. Omdat het een breed gespreid recept is, zijn er weinig bijwerkingen te verwachten als men het vaker dan één à twee keer zou gebruiken. Bij voortzetting van de klachten is overleg met een arts gewenst.

Maagontstekingen

Anders dan maagzweren:

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	40 gram	fol.
• Gember	Zingiber officinale	40 gram	rhiz.
• Appel	Malus sylvestris	20 gram	fruct.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 20 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het aandeel gember ligt in dit recept aan de hoge kant, dus moet bij gelijktijdig gebruik van bloedverdunners de dosering daarvan in overleg met arts of apotheker worden bijgesteld. Ook met aandoeningen van het zenuwstelsel dient men rekening hiermee te houden. Verder zal van de gember een abiotisch effect verwacht mogen worden. Als bekend mag worden geacht dat een niet al te zoet gemaakte appelmoes een verzachtende werking heeft op de maagwand.

Maagpijn

Onder deze term werd het volgende recept gepresenteerd, hoewel de omschrijving niet precies aangeeft voor welke aandoening die nu precies is gegeven. Een oud en effectief recept tegen vage klachten.

R_x

• Duizendblad	Achillea millefolium	40 gram	
• Kamille	Matricaria chamomilla	60 gram	

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 10 minuten
Dosering:	5 tot 10 gram per dag, in drie keer daags verdelen
Duur van de kuur:	2 tot 3 dagen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Krampstillend en ontstekingsremmend, bij toepassing als opgegeven zijn er hoegenaamd geen bijwerkingen, behalve de mogelijke allergische reacties op kamille.

Maagwand, ontsteking

In principe kan dit gelijk zijn aan het recept bij *Maagontstekingen*, zie dit recept dan als alternatief voor het daar geboden recept. Het is steviger in zijn dosering dan het voorgaande.

R_x

• Duizendblad	Achillea millefolium	50 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	50 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 10 minuten
Dosering:	10 tot 15 gram per dag, in drie keer daags verdelen
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Krampstillend en ontstekingsremmend, bij toepassing als opgegeven zijn er hoegenaamd geen bijwerkingen, behalve de mogelijke allergische reacties op kamille.

Milder in zijn uitwerking door toepassing van heemst in plaats van duizendblad:

R_x

• Heemst	Althaea officinalis	50 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	50 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 10 minuten
Dosering:	10 tot 15 gram per dag, in drie keer daags verdelen
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: De grote hoeveelheid slijmstoffen in de heemst is beschermend voor de maagwand en tegen verdere ontstekingen of uitbreiding daarvan. Afgezien van de mogelijke allergische reacties op de kamille zijn bijna geen bijwerkingen te verwachten.

Maagzweer, preventie

Bij aanleg voor, of als verwacht kan worden dat er maagzweren kunnen ontstaan, is volgend recept een milde mogelijkheid die te voorkomen:

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	40 gram	fol.
• Gember	Zingiber officinale	40 gram	rhiz.
• Appel	Malus sylvestris	20 gram	fruct.per.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 20 minuten.
Dosering:	1 tot 2 gram per dag, ergens vóór een maaltijd
Duur van de kuur:	naar genoeg of op advies, doorgaans 2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t., maar bij verlengingen van de kuur in overleg, 5 dagen

Werking en opmerkingen: Deze thee heeft een opwekkende werking, dus het advies is om dit niet voor het slapen gaan te gebruiken. Gember heeft verder nog enkele bijwerkingen, daardoor is het beter niet van de dosering af te wijken.

Mocht de maagzweer ondanks vorig recept toch tot ontwikkeling zijn gekomen of is de diagnose niet op tijd gesteld, dan:

Maagzweer

R_x

• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	60 gram	rhiz.
• Heemst	Althaea officinalis	40 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	1 tot 4 gram per dag, driemaal verdelen vóór de maaltijden
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken, eventueel verlengen naar genoeg
Onderbrekingen:	3 tot 5 dagen

Werking en opmerkingen: Bij aanwezigheid van nierproblemen kan beter het vorige recept worden gebruikt, zeker als ook van statinegebruik sprake is. Zoethout is een gekend simplex tegen maagzweren, de heemst heeft een beschermende werking op de maagwand. Bij artsenvoorschrift van antibiotica moet opgemerkt worden dat die behandeling niet afgebroken dient te worden. Onbehandelde chronische maagzweren van het type *Helicobacter pylori* kunnen aanleiding zijn tot maagkanker. Het is dus van het grootste belang dat men hiermee niet zelf gaat “dokteren”, maar alles in overleg met de arts uitvoert.

Hetzelfde gaat op voor de volgende simplicia. De geelwortel is sterk abiotisch en kan bij gevoeligheid voor reguliere antibiotica een alternatief daarvoor zijn.

Simplicia:

• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	rhiz.	als thee, in drop en lozenges; dosering en duur naar genoeg
• Geelwortel	Xanthorrhiza simplicissima	rhiz.	tinctuur
• Gember	Zingiber officinale	rhiz.	geconfijte stukjes, snoepjes, in gerechten
• Banaan	Musa ssp.	fruct.	als voedingsmiddel, naar genoeg

- Goudsbloem *Calendula ssp.* flos. als thee of tinctuur
- Knoflook *Allium sativum* bulb. tot 9 tenen per dag, naar genoegen
- Rode peper *Capsicum ssp.* fruct. ruimhartig als specerij, als sambal bijvoorbeeld
- Kool *Brassica ssp.* plant als groente, versapt etc., naar genoegen
- Bosbes *Vaccinium ssp.* fruct. als sap, vrucht, etc., naar genoegen
- Ananas *Ananas comosus* caul. als sap, vrucht, etc., naar genoegen
- Moerasspirea *Filipendula ulmaria* herb. thee, 1 tot 3 gram/dag, ol.eth. 3 druppels/dag
- Geelwortel *Curcuma longa* rhiz. als specerij, thee

Met bovenstaande simplicia zijn allerlei combinaties mogelijk, maar ook de wijze van toepassing kan op het culinaire vlak liggen. U zag de naam geelwortel tweemaal voorbijkomen, met twee verschillende wetenschappelijke namen. Het is geen vergissing, het zijn twee totaal verschillende planten. Meestal wordt de peper uit het menu gehaald als er sprake is van een maagzweer of de dreiging daartoe. *Capsicum*-soorten en ook de *Piper*-soorten hebben ondanks hun felle invloed op de smaakpapillen een gunstige invloed op de maag en de spijsvertering. Hoewel de naeffecten bij aambeien nog wel eens anders voelbaar kunnen zijn.

Spastische colon

Een spastische colon uit zich op verschillende manieren. Bij de een zal het zich, bij een redelijk vlot verlopende spijsvertering, uiten in een te vlotte stoelgang, bij anderen in verstoppingen en krampen. Bij de laatste categorie kan het verschijnsel gehouden worden voor een blindedarmonsteking. De juiste diagnose is vaak moeilijk te stellen. Vaak is het dan ook een restdiagnose. Het is aan een arts om tot die conclusie te komen.

- Stinkende gouwe *Chelidonium majus* tinctuur van herb./rad., enkel of beide

Gebruik: als tinctuur, of als thee, trektijd afhankelijk van de gebruikte delen
 10 tot 20 minuten
 Dosering: bij incidenten 20 tot 50 druppels, preventie 3 tot 4 druppels per dag
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
 Onderbreking: 4 tot 5 dagen
 Indicatie: normale spijsvertering, met krampen, soms tot zware krampen

Werking en opmerkingen: Bij dit simplex is de indicatie meegegeven. De dosering is gebaseerd op de tinctuur die ik zelf altijd maak. Sommige in de handel verkrijgbare tincturen zijn vaak minder potent en het verdient de aandacht om proefondervindelijk vast te stellen wat voor de individuele patiënt de meest geëigende is. Stinkende gouwe is lid van de papaverfamilie en heeft een sederende en in hoge doseringen verlamdende werking op de peristaltiek. Men moet daar terdege rekening mee houden, vooral als de stoelgang traag is. Het verdient daarom aandacht een vezelrijk dieet aan te houden. Het effect van statines wordt ernstig verminderd. Niet echt een middel om zelf mee te “dokteren”, wel moet de patiënt zelf met de arts de effecten nabeschouwen voor een goed resultaat. Vermijd indien mogelijk zware lichamelijke arbeid.

R_x

Tinctuur:

- Engelwortel *Angelica ssp.* 25 gram rad.
- Venkel *Foeniculum vulgare* 25 gram fruct.
- Koriander *Coriandrum sativum* 25 gram fruct.
- Karwij *Carum carvi* 25 gram fruct.

Gebruik: als tinctuur, standaardbereiding
 Dosering: ca. 50 druppels op water per dag, vóór de maaltijden
 Duur van de kuur: 2 tot 4 weken
 Onderbreking: 5 tot 7 dagen
 Indicatie: gemakkelijke maar redelijk normale stoelgang, eventueel met flatulatie

Werking en opmerkingen: Let erop dat veel mensen gevoelig zijn voor koriander en zeker voor het zaad. Dit uit zich meestal door een versnelde stoelgang en dat is niet wat we bedoelen met dit recept. Het is sterk krampstillend, dus de begeleidende krampen worden verminderd. Het recept voor mensen bij wie stinkende gouwe geen optie is.

R_x

Tinctuur:

- | | | | |
|-------------------|-------------------|---------|------------|
| • Stinkende gouwe | Chelidonium majus | 70 gram | rad./herb. |
| • Engelwortel | Angelica ssp. | 30 gram | rad. |

Gebruik: als standaardtinctuur
Dosering: 5 tot 6 druppels per dag op water, bij incidenten tot 20 druppels
Duur van de kuur: tot 3 weken
Onderbrekingen: 5 tot 7 dagen
Indicatie: te snelle spijsvertering, met dunne ontlasting

Werking en opmerkingen: Zoals ook bij de simplex gemeld zijn er wat bezwaren bij gelijktijdig gebruik van statines.

Deze vorm van uiting van de spasticiteit van de colon is een van de meest vervelende voor de patiënt. De stoelgang gaat gepaard met krampen en kan op de meest onverwachte momenten toeslaan. Dit recept met de aanbevolen dosering is dan ook gericht op chronische verschijnselen. Bij de simplex gegeven indicatie komen de uitingen wat minder geregeld terug. Door het meer chronische karakter is goed overleg met de behandelende arts geboden. Het is krampminderend en stoelgangvertragend. Bij dreigende constipatie last men een onderbreking in van enkele dagen tot een week.

Medicijnuitslag op de huid

Sommige allopathische medicijnen kunnen als bijwerking uitslag op de huid geven. Heeft de arts de huidproblemen als daarvan afkomstig gediagnosticeerd, dan is dit recept een aardige oplossing. Het werkt ook goed bij een hoog cholesterol.

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------------|---------|--------|
| • Klit | Arctium lappa | 25 gram | rad. |
| • Cichorei | Cichorium intybus | 30 gram | rad. |
| • Paardenbloem | Taraxacum officinale | 30 gram | rad. |
| • Sarsaparilla | Smilax ssp. | 5 gram | rad. |
| • Anijs | Pimpinella anisum | 5 gram | fruct. |
| • Venkel | Foeniculum ssp. | 5 gram | fruct. |

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het is de synergie van de samenstelling die een ontgiftende werking heeft en de leverfunctie herstelt en oppept. Het is bij deze dosering een veilig recept te noemen. Men mag bij moeilijke verkrijgbaarheid van de sarsaparilla zoethout als vervanging nemen.

Menopauze en overgangsproblemen bij de vrouw

Niets kan de gemoederen zo bezighouden als de menopauze bij de vrouw. Bij deze een samenraapsel van recepten die zich op die periode richten. Zie voor alternatieven ook de vermeldingen onder *PMS* en *Menstruatie*, een en ander houdt verband.

Menopauze

R_x

- | | | | |
|-----------------------|------------------------------|---------|------------|
| • Chinese engelwortel | Angelica sinensis/polymorpha | 50 gram | rad. |
| • Soja | Glycine max | 50 gram | herb./sem. |

Gebruik:	als thee, trektijd tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	4 tot 5 weken
Onderbrekingen:	5 dagen tot één week

Werking en opmerkingen: Het verdient altijd aanbeveling bij algemene vage klachten de duur van de kuren niet te lang te nemen. Aangeraden wordt de meer specifiek toegeschreven recepten te benutten of de algemene met elkaar af te wisselen, met inachtneming van de gebruikte ingrediënten.

Menopauze, algemene klachten

Een vrij complex recept voor als de eerste tekenen zich aandienen:

R_x

• Meidoorn	Crataegus ssp.	20 gram	fol.
• Vrouwenmantel	Alchemilla mollis	20 gram	herb.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	20 gram	herb.
• Vlier	Sambucus nigra	20 gram	flos.
• Gezegende distel	Cnicus benedictus	10 gram	sem.
• Berk	Betula pendula	5 gram	fol.
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	5 gram	herb./flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	volg zo mogelijk de cyclus
Onderbrekingen:	gedurende de menstruatie

Werking en opmerkingen: Dit is een baarmoeder verzorgende thee, die de eigen hormoonontwikkeling blijft volgen. De combinatie en dosering zijn zodanig gekozen dat bij langdurig gebruik weinig problemen zijn te verwachten. Let wel dat deze combinatie weinig aan oestrogenen meebrengt. Tijdens de menstruatie kan tegen verhoogde activiteit wat braamblad- of frambozenbladthee worden genomen.

Menopauze, aanvangsproblemen

R_x

• Vrouwenmantel	Alchemilla mollis	10 gram	herb.
• Monnikspeper	Vitex agnus-castus	20 gram	sem.
• Duizendblad	Achillea millefolium	20 gram	herb.
• Hop	Humulus lupulus	25 gram	glan.
• Scharlei	Salvia sclarea	25 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	volg de menstratiecyclus
Onderbrekingen:	tijdens de menstruatie zelf

Werking en opmerkingen: De vrouwenmantel heeft de eigenschap een samentrekkende en verzorgende werking te hebben op de baarmoeder. De monnikspeper voorkomt het vrijkomen van de eicellen en heeft als bijwerking dat het een kalmerende werking op de gemoedstoestand heeft, zoals ook de hop. Het is bij de lage dosering een relatief veilig middel, dat vrij lang kan worden gebruikt. Mijn mening is echter dat het bij een verlate kinderwens beter niet gebruikt kan worden, mede in verband met de scharlei die emmanogoge eigenschappen heeft.

Menopauze en depressiviteit

Een recept waarbij de wisselingen in de hormoonhuishouding tot somberheid en depressies kunnen leiden:

R_x

• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	20 gram	rad.
• Monnikspeper	Vitex agnus-castus	40 gram	sem.
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	40 gram	flos.

Gebruik: tinctuur, als standaard
 Dosering: 5 tot 10 druppels per dag
 Duur van de kuur: als nog aanwezig, volg de cycli, anders: 3 tot 4 weken
 Onderbrekingen: als nog aanwezig, niet tijdens de menstruatie, anders tot 7 dagen

Werking en opmerkingen: Dit is een sterk antidepressivum en kan beter alleen in overleg met arts of behandelend psychotherapeut worden gebruikt. Het is duidelijk dat hierbij geen andere antidepressiva gebruikt moeten worden, omdat de werking van het een op het ander onvoorspelbaar wordt.

Wanneer er sprake is van op- en neergaande stemmingswisselingen:

Menopauze, mentale instabiliteit

R_x

- | | | | |
|-------------|--------------|---------|-------|
| • Haver | Avena sativa | 70 gram | sem. |
| • IJzerhard | Verbena ssp. | 30 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 5 weken, cyclus onafhankelijk
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit recept is afkomstig van Verhelst, hij beveelt het gebruik van onrijpe zaden van de haver aan als bestanddeel van meerdere recepten ter bestrijding van mentale problemen. Ik heb geen ervaringen met dit recept, maar het lijkt me een veilig te gebruiken oplossing. De duur van de kuur is mijn eigen interpretatie van de onderliggende werkzame stoffen en hun werking.

Menopauze, opvliegers

Een van die gênante omstandigheden van de menopauze, ze komen en gaan wanneer ze het meest ongewenst zijn:

R_x

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------|-------|
| • Meidoorn | Crataegus ssp. | 60 gram | fol. |
| • Melisse | Melissa officinalis | 20 gram | herb. |
| • Gele honingklaver | Melilotus ssp. | 20 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 3 weken en bij het voorkomen van...
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: De honingklaver werkt bloedverdunnend, houd daarom rekening met de dosering van dit mengsel; het verdient aanbeveling bij het gelijktijdig gebruik van bloedverdunners overleg met de arts/apotheker te plegen. De basis van de werking is de hoeveelheid plantenoestrogenen in zowel de melisse als de klaver.

Een tinctuur is altijd makkelijk mee te nemen voor incidenten buitenshuis:

R_x

- | | | | |
|-------------------|------------------------|---------|-------|
| • Toverhazelaar | Hamamelis ssp. | 25 gram | fol. |
| • Passiebloem | Passiflora ssp. | 25 gram | herb. |
| • Meidoorn | Crataegus ssp. | 25 gram | flos. |
| • Paardenkastanje | Aesculus hippocastanum | 25 gram | fol. |

Gebruik: als tinctuur 60% alcohol
 Dosering: 50 druppels, of twee koffielepels per incident
 Duur van de kuur: n.v.t.
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Bij de voorgestelde dosering zijn hoegenaamd geen bijwerkingen te verwachten. Echter niet gebruiken in combinatie met middelen ter alcoholontmoediging. Maar dat geldt voor de meeste tincturen.

R_x

• Meidoorn	Crataegus ssp.	60 gram	fol.
• Melisse	Melissa officinalis	20 gram	herb.
• Gele honingklaver	Melilotus ssp.	20 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 minuten
Dosering: naar gelang de ernst 2 tot 3 gram per incident
Duur van de kuur: n.v.t.
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Bij het voorgestelde gebruik zijn geen problemen te verwachten.

Menopauze, regulering van de cyclus

Indien er sprake is van een onregelmatig wordende cyclus, wat onrust kan geven, is dit recept een aardige om de zaken weer op een rij te krijgen.

R_x

• Monnikspeper	Vitex agnus-castus	20 gram	sem.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	80 gram	rad.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen, volg de cyclus
Onderbrekingen: tijdens de menstruatie

Werking en opmerkingen: De Chinese engelwortel verhoogt de gevoeligheid van de huid voor zonlicht, dus niet gebruiken als de zonnebank wordt misbruikt. Tijdens de zomer gebruikt men het recept zoals het wordt genoemd bij *Onregelmatige menstruatie*. Van de monnikspeper mag verwacht worden dat de mentale rust wordt bevorderd.

Wel moet regelmatig overleg plaatsvinden met de arts/behandelaar, omdat in de menopauze de cycli tot hun einde komen en dit recept stimuleert de cycli. Het kan soms beter zijn dat deze stimulans geveener tijd wordt weggenomen.

Menopauze, zwakte tijdens

R_x

• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	30 gram	rad.
• Alfalfa/Luzerne	Medicago sativa	70 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 6 tot 8 weken
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Naast de versterkende werking van zowel engelwortel als alfalfa is bij deze dosering een noodzaak om de bloedverdunners die eventueel gebruikt worden bij te stellen.

Men kan ook de alfalfa (semen germinatum) als groente in het dieet opnemen. Dit recept komt nog een keer terug ter bestrijding van breekbare en kwetsbare nagels.

Menstruatie

Menstruatie, overdadige

R_x

• Herderstasje	Capsella bursa-pastoris	50 gram	herb.
• Maretak	Viscum album	20 gram	herb.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	20 gram	herb.
• Varkensgras	Polygonum aviculare	10 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Bij maretak er rekening mee houden dat er vaak een overgevoeligheid kan optreden. Het is een giftige plant, de dosering moet goed in de gaten worden gehouden. Overleg met de arts gewenst! Het herderstasje en de paardenstaart hebben een sterk stelpende werking. Aangeraden wordt om de kuur enkele dagen vóór de menstruatie verwacht wordt te beginnen. Het kan beter niet gebruikt worden bij een kinderwens.

R_x

• Brandnetel	Urtica dioica	25 gram	herb.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.
• Herderstasje	Capsella bursa-pastoris	25 gram	herb.
• Adderwortel	Persicaria bistorta	25 gram	herb.
• Braam/Framboos	Rubus ssp.	10 gram	fol.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	2 dagen vóór en tijdens de menstruatie
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit is een redelijk alternatief voor het voorgaande recept, voor zover bekend kan dit gebruikt worden bij een kinderwens.

Menstruatiekrampen

Een simplex:

• Braam/Framboos	Rubus ssp.	100 gram	fol.
------------------	------------	----------	------

Een maximale dosering is overbodig, het is een van de meest veilige remedies tegen een aantal soorten baarmoederkrampen. Te gebruiken als vervanging van de gewone thee. Ook tegen ochtendmisselijkheid tijdens het begin van de zwangerschap. Inleidende krampen van de naderende geboorte en nadien. Er zijn vele toepassingen mogelijk. Geen vrouw of meisje zou zonder framboos- of braambladthee mogen zitten.

R_x

• Venkel	Foeniculum ssp.	20 gram	fruct.
• Braam/Framboos	Rubus ssp.	50 gram	fol.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	30 gram	rad.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	2 tot 5 gram per dag
Duur van de kuur:	per incident te bepalen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: De basis wordt al besproken bij de simplex, de venkel en engelwortel zijn gekend voor hun positieve uitwerking op de uterus. Als boven gebruikt zijn geen waarschuwingen noodzakelijk.

Menstruatie, onregelmatige

R_x

• Monnikspeper	Vitex agnus-castus	20 gram	sem.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	80 gram	rad.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur:	cyclus volgen
Onderbrekingen:	2 dagen vóór en tijdens menstruatie

Werking en opmerkingen: Deze kuur wordt vaak toegepast om tot een regelmatige en voor conceptie vatbare cyclus te komen. In dat geval moet men ervan uitgaan dat het beter is om dan gedurende een flink aantal maanden (ca. 9 tot 12) netjes de cycli te volgen als bij de anticonceptiepil. Dan onthoudt men zich van deze kuur gedurende 1 tot 2 maanden voorafgaande aan de geplande periode van conceptie. Het zal duidelijk zijn dat het niet bevorderlijk is voor de kindwens om tijdens het toepassen ervan zwanger te willen raken. De meningen lopen in de herboristenpraktijk niet vaak gelijk aan mijn opvatting hierover. Deze thee is ook goed bruikbaar tijdens de menopauze.

Menstruatie, pijnlijke

Ik ben geen deskundige op het gebied vrouwenkwalen en sommige recepten worden onder diverse namen gepresenteerd, daarom, anders dan wat PMS wordt genoemd, een aantal recepten voor een pijnlijke menstruatie en wat daarmee samenhangt.

R_x

• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	20 gram	herb./flos.
• Munt	Mentha ssp.	20 gram	herb.
• Duizendblad	Achillea millefolium	10 gram	herb.
• Zilverschoon	Potentilla anserina	10 gram	herb.
• Braam/Framboos	Rubus ssp.	25 gram	fol.
• Tijm	Thymus ssp.	5 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 1,5 gram per dag
Duur van de kuur:	vanaf twee dagen vóór de menstruatie, en tijdens als nodig
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Krampstillend en uterus versterkend, let erop dat SJK de juiste werking van de verschillende soorten anticonceptiepillen kan verstoren. Als aanbevolen gebruikt zal dit geen problemen geven. Maar als de menstruatie normaal gesproken al pijnlijk is, dan wordt aanbevolen zich te onthouden van regelmatig of langdurig gebruik van recepten met SJK.

R_x

• Duizendblad	Achillea millefolium	60 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	40 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd ca. 10 minuten
Dosering:	10 tot 15 gram per dag
Duur van de kuur:	twee dagen vóór en tijdens tot genoeg
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Een relatief veilig recept, er kan eventueel een allergische reactie op kamille mogelijk zijn. De dosering ligt vrij hoog, het effect is soms wonderbaarlijk.

R_x

• Gelderse roos	Viburnum opulus	30 gram	cort.
• Chinese engelwortel	Angelica sinensis	30 gram	rad.
• Slaapmutsje	Eschscholzia californica	40 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	twee dagen vóór en tijdens tot genoeg
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het slaapmutsje heeft, zoals ook andere vertegenwoordigers van de papaverfamilie, een sterk pijnstillende werking (door de protopinen). Het kan eventueel door blauw maanzaad (semen Papaver rhoeas) worden vervangen, wat de trektijd niet zal beïnvloeden. Het aandeel kan aangepast worden op de eigen behoefte, maar niet hoger dan de opgave. Let erop dat sommigen gevoelig zijn voor opiaten.

R_x

• Braam/Framboos	Rubus ssp.	70 gram	fol.
• Slaapmutsje	Eschscholzia californica	30 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	twee dagen vóór en tijdens tot genoeg
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: In dit recept wordt de krampstillende werking van de braam met de sederende werking van het slaapmutsje gecombineerd. Opgelet bij gevoeligheid voor opiaten en het slechte combineren met sommige pijnstillers.

R_x

Een tonicum:

• Teunisbloem	Oenothera biennis	10 druppels	ol.
• Borage	Borago officinalis	10 druppels	ol.sem.
• Hennep	Cannabis sativa	10 druppels	ol.sem.
• Engelwortel	Angelica ssp.	20 druppels	tinct.
• Alcohol ca. 90%		2 cc	
• Water		4 cc	

Gebruik:	als tonicum op water, thee of frisdrank
Dosering:	5 tot 10 druppels per dag
Duur van de kuur:	bij optredende pijn 1 tot 2 dagen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het gaat in dit recept om olie uit persing van de zaden, de alcohol is bedoeld om het emulgeren te vergemakkelijken. Schudden voor gebruik, staat er dan normaal gesproken bij. Dit recept is veilig als gebruikt volgens opgave. De werking is vrij snel te merken.

PMS

R_x

Een tonicum:

• Teunisbloem	Oenothera biennis	10 druppels	ol.
• Borage	Borago officinalis	10 druppels	ol.
• Hennep	Cannabis sativa	10 druppels	ol.sem.!
• Engelwortel	Angelica ssp.	20 druppels	tinct.

- Alcohol 2 cc
- Water 5 cc

Gebruik: als tonicum op water, thee of frisdrank
 Dosering: 5 tot 10 druppels per dag
 Duur van de kuur: bij pijn 1 tot 2 dagen vooraf en tijdens menstruatie waar nodig
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Het gaat in dit recept om olie uit persing van de zaden, de alcohol is bedoeld om het emulgeren te vergemakkelijken. Schudden voor gebruik, staat er dan normaal gesproken bij. Dit recept is veilig als gebruikt volgens opgave. De werking is vrij snel te merken.

R_x

- Herderstasje Capsella bursa-pastoris 40 gram herb.
- Vrouwenmantel Alchemilla mollis 60 gram herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 minuten
 Dosering: 2 tot 4 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 week voorafgaande en naar behoefte tijdens de menstruatie
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit recept bestaat uit twee samengevoegde simplicia die naar eigen beoordeling kunnen worden gevarieerd door gebruikster. Het is een relatief potente, maar toch veilige remedie.

Migraine

Een simplex om mee te beginnen, als preventiemiddel:

- Moederkruid Tanacetum parthenium, fol. 1 tot 2 verse blaadjes per dag, zolang als nodig

Gebruik: verse blaadjes kauwen en inslikken
 Duur van de kuur: zolang als nodig
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Niet gebruiken als er een kindervens is of bij borstvoeding. Moederkruid staat momenteel erg in de belangstelling van onderzoekers en herbalisten. Het heeft een remmende werking op de vorming van stolsels en plaque en dat heeft daardoor effect op het voorkomen van migraine (Groenewegen en Heptinstall, 1990; Johnson, 1985). Men kan ook het daarvoor verantwoordelijke bestanddeel parthenolide gebruiken. Maar in hoeverre dat al is geïsoleerd en als medicijn toegelaten, is mij niet bekend. Het heeft als nadeel dat het een sterke gewenning in de hand werkt, niet zozeer verslavend als wel dat bij het verlaten van de toepassing het feverfew-syndroom kan optreden. Dat kan gepaard gaan met pijn en stijve gewrichten en spieren. Het verlaten van de toepassing moet, om dat te voorkomen, geleidelijk gaan. Bij het gebruik dient men de dosering van in gebruik zijnde bloedstollingsremmers en bloedverdunners opnieuw in te stellen. In die gevallen is overleg met de arts/apotheker geboden. Maar ik denk dat migrainelijders de bezwaren graag op de koop toe nemen.

Verhelst combineert moederkruid met haver:

R_x

- Moederkruid Tanacetum parthenium 40 gram herb.
- Haver Avena sativa 60 gram sem.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 5 tot 6 gram per dag
 Duur van de kuur: bij optreden
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit is duidelijk bedoeld in zijn dosering om bij het optreden van migraine toe te passen. De dosering en de samenstelling duiden erop dat het niet preventief bedoeld is. Let wel: Verhelst gaat uit van onrijpe zaden. Zie ook het eerder genoemde simplex.

Voor een preventief recept kan het er ongeveer zo uitzien:

R_x

• Moederkruid	Tanacetum parthenium	20 gram	herb.
• Haver	Avena sativa	80 gram	sem.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	1 tot 1,5 gram per dag
Duur van de kuur:	5 tot 6 weken
Onderbrekingen:	afbouwen in 5 dagen, daarna 1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: Als bij het simplex, maar de haver neemt wat spanningen weg die vaak mede aanleiding tot optreden van migraine zijn.

R_x

Een alternatief voor toepassing bij gebleken allergie voor moederkruid:

• Meidoorn	Crataegus ssp.	25 gram	fol.
• Melisse	Melissa officinalis	30 gram	fol.
• Linde	Tilia ssp.	25 gram	flos.
• Gele honingklaver	Melilotus ssp.	10 gram	herb.
• Tijm	Thymus ssp.	10 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	bij lage dosering 2 tot 3 weken, bij hoge dosering per incident
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: De werking is gebaseerd op de bloedverdunnende eigenschappen en rustgevend bestanddelen. Vooral ook bedoeld om gebruikt te worden bij de aanloop naar de menstruatie, wanneer sommige vrouwen meer last krijgen van migraine. Het is een relatief veilig recept dat alleen aandacht verdient bij het gebruik van bloedverdunders, al zal dat in de praktijk wel meevallen. Van de linde gebruikt men alleen bloesem van Europese soorten, de Noord-Amerikaanse soorten hebben ongenietbare bloesem.

Migraine, misselijkheid bij

R_x

• Anijs	Pimpinella anisum	30 gram	fruct.
• Engelwortel	Angelica ssp.	40 gram	rad.
• Kamille	Matricaria chamomilla	30 gram	flos.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	1 week of naar genoegen
Onderbrekingen:	5 dagen

Werking en opmerkingen: Vooral de anijs heeft hier een belangrijke rol, de engelwortel heeft als mogelijke bijwerking het gevoeliger worden voor zonlicht op de huid. Bij een migraineaanval heeft de patiënt weinig behoefte eraan om zich in het zonlicht te begeven. Maar het is niet aanbevolen dit recept in een lage dosering preventief te gebruiken over een langere periode dan aangegeven. Het is vaak afdoende om het één dag toe te passen.

James Duke beveelt de volgende simplicia aan:

- Laurier Laurus nobilis rijk aan parthenolide, kan als laurierdrop worden gebruikt

- Wilg *Salix ssp.* cort. gemalen bast tot 2 gram, is een sterke pijnstiller
- Teunisbloem *Oenothera biennis* sem.ol. vanwege de serotonine- en dopaminestimulatie
- Knoflook *Allium sativum* bulb. vanwege het tegengaan van platelet-vorming.
- Gember *Zingiber officinale* rhiz. gemalen gember viermaal daags een theelepeltje
- Rode peper *Capsicum ssp.* fruct. fijngemalen, in extreme gevallen gesnoven als cocaïne
- Boerenwormkr. *Tanacetum vulgare* voorzichtig gebruiken, zeker bij zwangerschappen!
- Geelwortel *Curcuma longa* niet slecht om veel kerrie te gebruiken

Als aanbevolen voedingsmiddelen worden de hier eenvoudig te verkrijgen groenten en fruit genoemd:

- Postelein *Portulacca oleracea*
- Paprika *Capsicum annuum*
- Chilipeper *Capsicum frutescens*
- Waterkers *Nasturtium officinale*
- Spinazie *Spinacia oleracea*
- Sperziebonen *Phaseolus vulgaris* ssp.
- Bok Choy *Brassica sinensis* Chinese kool
- Overige koolsoorten *Brassica ssp.*
- Rozenbottels *Rosa canina* ssp.
- Zonnebloem *Helianthus annuus* zonnebloempitten en olie
- Alfalfa *Medicago sativa* luzerne, gekiemde scheuten
- Venkel *Foeniculum ssp.*
- Lotus *Nelumbo nucifera* wortelstok (gekookt), in Chinese keuken gebruikt
- Aubergine *Solanum melongena*
- Asperge *Asparagus officinalis*

Er zijn wat Caraïbische vruchten en groenten bekend die een sterke preventieve werking hebben, maar over het algemeen zijn deze moeilijk te verkrijgen, zoals de Camu Camu of rumkers en een soort augurk, de Momordica, die aldaar bekend staat als Sorosi.

Gebruik van chocolade en koffie miniseren. Indien mogelijk een zoutarm dieet volgen.

Misselijkheid

R_x

- Kamille *Matricaria chamomilla* 40 gram flos.
- Stinkende ballote *Ballota nigra* ssp. foetida 30 gram herb.
- Gember *Zingiber officinale* 30 gram rhiz.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: incidenteel
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Een relatief veilige en snelwerkende remedie en afgezien van een allergische reactie op kamille zijn er geen problemen te verwachten.

Misselijkheid met braakneigingen bij of na een chemokuur

Een tinctuur:

R_x

- Hennep *Cannabis ssp.* 50 gram flos.fem.
- Gember *Zingiber officinale* 10 gram rhiz.
- Stinkende ballote *Ballota nigra* ssp. foetida 40 gram herb.

Gebruik: als tinctuur
 Dosering: 20 druppels bij een incident, 5 tot 6 druppels per dag bij voortdurende
 Duur van de kuur: naar genoegen van 1 tot 7 dagen.

Onderbrekingen:

n.v.t.

Werking en opmerkingen: Eens te meer een pleidooi om de hennep weer in de farmacopee op te nemen. Naast de hennepinctuur (flos.) als simplex het aangewezen middel om in die zware perioden verlichting te geven. Het kan in gehalveerde dosering ook in die situatie aan kinderen worden gegeven. Kinderoncologen hebben bij herhaling gestipuleerd dat er geen gevaar is voor verslaving van deze remedie. De associatie van hennep met de chemokuur bij kinderen is zo sterk dat kinderen in de buurt van een coffeeshop spontaan braakneigingen krijgen. Wel is het noodzakelijk dat een en ander in overleg gaat met de behandelend arts. Inderdaad gaat het hier om een tinctuur met gebruikmaking van de vrouwelijke toppen. Het THC-gehalte is van ondergeschikt belang, het is echter wel beter om van de huis-, tuin- en keukenvariëteit uit te gaan zoals die opgekweekt kan worden uit hennepzaad van landbouwkwaliteit.

Nagels, kwetsbare (ook: levenloosachtig haar)

R_x

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|---------|-------|
| • Chinese engelwortel | Angelica sinensis | 30 gram | rad. |
| • Alfalfa/Luzerne | Medicago sativa | 70 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 6 tot 8 weken
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Naast de versterkende werking van zowel engelwortel als alfalfa is het bij deze dosering noodzakelijk de bloedverdunners die eventueel gebruikt worden bij te stellen. Men kan ook de alfalfa (semen germinatum) als groente in het dieet opnemen.

Natte winden

Een recept bedacht in een platvloerse bui:

R_x

- | | | | |
|-------------|--------------------|---------|--------|
| • Anijs | Pimpinella anisum | 25 gram | fruct. |
| • Karwij | Carum carvi | 25 gram | fruct. |
| • Koriander | Coriandrum sativum | 25 gram | fruct. |
| • Venkel | Foeniculum vulgare | 25 gram | fruct. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag, verdelen over de maaltijden
Duur van de kuur: 1 tot 2 weken
Onderbrekingen: bij aanhoudende klachten een arts raadplegen

Werking en opmerkingen: Dit recept is ook goed te gebruiken in een aftrekking op alcohol van 30 tot 40% of brandewijn of jenever en dan gebruikt als aperitief. Men past vooral het dieet aan. Let erop dat ook vaak sprake is van ontstekingen. Het is aan de arts om de juiste diagnose te stellen.

Netelroos

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------------|---------|-------|
| • Klis | Arctium lappa | 25 gram | herb. |
| • Cichorei | Cichorium intybus | 30 gram | rad. |
| • Paardenbloem | Taraxacum officinale | 30 gram | rad. |
| • Sarsaparilla | Smilax ssp. | 5 gram | rad. |
| • Anijs | Pimpinella anisum | 5 gram | rad. |
| • Venkel | Foeniculum ssp. | 5 gram | rad. |

Gebruik: als thee of tinctuur; trektijd thee 20 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag, tinctuur: theelepel
Duur van de kuur: tot 1 week na verdwijnen van de netelroos
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: De sarsaparilla mag vervangen worden door zoethout.
Verder een veilige en werkzame oplossing. Als simplex wordt SJK aanbevolen of een dagelijkse massage met SJK-olie. Hetgeen gelijktijdig mag worden toegepast.

Neus

Neusslijmvliesproblemen en waterige neusverkoudheid

Veel neusverkoudheden komen voort uit een onrustige maag. Dit op orde brengen voorkomt veel verkoudheid. De eenvoudigste remedie is zoete drop. Zie verder de relevante hoofdstukken. De meer chronische neusverkoudheid is meestal te wijten aan een virale aandoening; zie ook de algemene behandeling van *Virale aandoeningen*.

Het tegen virale verkoudheid aangewezen simplex is:

- Canadese geelwortel Hydrastis canadensis als thee, capsules, tinctuur

Bij gestandaardiseerde handelspreparaten volgt men in eerste instantie met een kritisch oog de gebruiksaanwijzing van de leverancier.

R_x

- Ogentroost Euphrasia officinalis 30 gram herb.
- Guldenroede Solidago ssp. 30 gram herb.
- Vlierbloesem Sambucus nigra 20 gram flos.
- Canadese geelwortel Hydrastis canadensis 20 gram rhiz.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen tot 2 weken
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit recept werkt in zijn algemeenheid verzachtend en beschermend op de slijmvliezen, met een sterke ontstekingsremmende werking. Guldenroede kan aanleiding geven tot allergische reacties, maar voor zover mij bekend zijn die zeldzaam. De lauwe thee is ook goed als neusspoeling te gebruiken, dit doet men zo vaak als naar genoegen is.

Nieren

Nierstenen en niergruis

Veel van de hier genoemde recepten liggen in elkaars verlengde of hebben een aantal ingrediënten gemeen. Omdat nierstenen en niergruis kwijtraken een langdurig proces kan zijn, wordt aanbevolen de kuren met elkaar af te wisselen. Ook niet onbelangrijk is dat men kiest voor dat recept of die recepten die men het beste vindt smaken of verdraagt. Maak ook slappe aftreksels met ruim water om navenant veel doorspoeling te krijgen. Bij allergische reacties test men de samenstellende ingrediënten afzonderlijk en past het recept daarop aan of men neemt het recept dat het gewraakte ingrediënt niet bevat.

R_x

- Berk Betula pendula 15 gram fol.
- Stinkende gouwe Chelidonium majus 30 gram herb.
- Kattendoorn Ononis spinosa 10 gram rad.
- Kweekgraswortel Elytrigia repens 15 gram rhiz.
- Zilverschoon Potentilla anserina 10 gram herb.
- Jeneverbes Juniperus communis 20 gram fruct.

Gebruik: als thee, trektijd 20 tot 25 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag, verdelen over driemaal daags
Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
Onderbrekingen: 5 tot 7 dagen

Werking en opmerkingen: Het heeft weinig zin dit en de volgende recepten toe te passen, indien men het dieet niet aanpast tot een wat minder eiwitrijke samenstelling. Melk is een wit vergif in dit verband. Men neemt zoveel

mogelijk vocht tot zich, waarbij het later te noemen pisdrijvende recept een begeleidende remedie is. In deze gespreide samenstelling kan dit recept relatief veilig gedurende langere perioden worden toegepast. De stinkende gouwe heeft een sederende en ontspannende werking op de kringspieren.

R_x

• Sleedoorn	Prunus spinosa	30 gram	fol.
• Berendruif	Arctostaphylos uva-ursi	40 gram	fol.
• Kumis kutjing/Kattensnor	Orthosiphon stamineus	30 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag, driemaal daags
Duur van de kuur:	tot 8 weken
Onderbrekingen:	1 tot 2 weken

Werking en opmerking: Dit recept verenigt drie werelddelen. De berendruif kan in deze concentratie de urine lichtgroen kleuren, er gaat een sterke stimulans op de nieren vanuit. Het kan overgevoeligheidsreacties opleveren.

R_x

• Kumis kutjing	Orthosiphon stamineus	35 gram	herb.
• Weegbree (Ki urat)	Plantago ssp.	35 gram	herb.
• Meidoorn	Crataegus ssp.	30 gram	fol.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag, driemaal daags
Duur van de kuur:	tot 8 weken
Onderbrekingen:	1 tot 2 weken

Werking en opmerkingen: De weegbree wordt in het Indonesisch (Bahasa Indonesia) ki urat (“breek de steen”) genoemd, een toepasselijke naam. Bij het zelf verzamelen, hetgeen aanbeveling verdient, voorkomt men zoveel als mogelijk kneuzingen van de kruiderij. Weegbree verliest dan een groot deel van zijn toch al milde werking. Dit is een relatief veilig recept.

Nierstenen, scherpe, en scherp gruis

Een hogere dosering kattensnor slijpt snel de scherpe kantjes van gruis en stenen af, waardoor de passage door de urinebuis minder pijnlijk verloopt:

R_x

• Kumis kutjing/Kattensnor	Orthosiphon stamineus	60 gram	herb.
• Weegbree	Plantago ssp.	40 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Na deze kuur kunt u meestal overstappen op een van de andere remedies.

Nierstenen voorkomen

Dit is een meer lokaal gebonden en oud recept:

R_x

• Guldenroede	Solidago ssp.	20 gram	herb.
• Berk	Betula pendula	20 gram	fol.
• Klit	Arctium lappa	15 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	10 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	10 gram	flos.

- | | | | |
|-------------|---------------------|---------|-------|
| • Tijm | Thymus ssp. | 10 gram | herb. |
| • Agrimonie | Agrimonia eupatoria | 15 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
 Dosering: afhankelijk van de duur van de kuur: 1,5 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 4 tot 5 maanden
 Onderbrekingen: 2 tot 3 weken

Werking en opmerkingen: Dit is een breed werkend mengsel dat erop gericht is overtollige eiwitten en hun afbraakproducten snel af te voeren, de werking van de nieren te verbeteren en beginnende stenen en / of gruis te breken. Evenzo wordt het nierbekken versterkt. Dit recept kan ook goed gebruikt worden tegen ontstekingen van het nierbekken en die aan de urinewegen of als flankerende ondersteuning van behandelingen van de arts. Een en ander natuurlijk weer in goed overleg. Gevoeligheden voor de diverse bestanddelen moeten vóór langdurig gebruik worden getest. Met name de agrimonie wordt niet door iedereen verdragen.

Nieren en urinewegen

We blijven even in de buurt van de nieren:

Urinewegontsteking

R_x

- | | | | |
|---------------|-------------------------|---------|-------|
| • Duizendblad | Achillea millefolium | 40 gram | herb. |
| • Kweekgras | Elytrigia repens | 30 gram | rhiz. |
| • Berendruif | Arctostaphylos uva-ursi | 30 gram | fol. |

Gebruik: als thee, trektijd tot 15 minuten
 Dosering: 2 tot 4 gram per dag, in drie of vier keer verdelen
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Bij de hoogste dosering is er een kleine kans op verkleuring van de urine naar lichtgroen. Vermijd het gelijktijdig gebruik van ascorbinezuur (vitamine C).

Urinewegontsteking, eventueel flankerende therapie

R_x

- | | | | |
|--------------|-------------------------|---------|-------|
| • Heemst | Althaea officinalis | 60 gram | herb. |
| • Berendruif | Arctostaphylos uva-ursi | 40 gram | fol. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 1 tot 2 gram per dag
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Indien een hoge dosering van het voorgaande recept wordt genomen, kan met heemst als simplex worden volstaan. Dit recept is meer bedoeld voor andere therapieën en een eventuele behandeling met antibiotica. Het verzacht de pijnen die een gevolg zijn van de ontstekingen.

Urinewegontsteking, chronische

Voor langdurige ontstekingen wordt dit meer gespreide recept aanbevolen:

R_x

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------|---------|--------|
| • Kumis kutjing/Kattensnor | Orthosiphon stamineus | 30 gram | herb. |
| • Jeneverbes | Juniperus vulgaris | 5 gram | fruct. |
| • Maïs | Zea mais | 20 gram | stam. |
| • Kweekgras | Elytrigia repens | 15 gram | rhiz. |
| • Berendruif | Arctostaphylos uva-ursi | 20 gram | fol. |
| • Peterselie | Petroselinum ssp. | 10 gram | fruct. |

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	4 tot 5 weken tot genoeg
Onderbrekingen:	in overleg met arts, kan afgewisseld met een paar dagen heemst

Werking en opmerkingen: Bij chronische ontstekingen is het van belang dat overgaan op dit recept in overleg gebeurt met de behandelend arts. Men moet er terdege van overtuigd zijn dat de diagnoses juist zijn. Langdurige ontstekingen kunnen overgaan in andere kwalen. Afwisselen met heemst is een goede onderbreking bij het noodzakelijke voortzetten van de kuur.

Obesitas (overgewicht, zwaarlijvigheid)

Persoonlijk zie ik overgewicht niet als een kwaal, maar ik zie het wel als de aanleiding voor zeer veel kwalen, waarvoor hier in deze verzameling recepten mogelijke bijdragen in het bestrijden en vermijden daarvan worden gegeven.

Ook heb ik geen kant-en-klare “recepten” kunnen vinden voor het verschijnsel overgewicht. Anderen die dat wel menen te hebben, verdienen daar een aardige boterham mee. De hier genoemde voorstellen maken deel uit van de wens dat u met behulp van de genoemde recepten en aanbevelingen, een bijdrage aan het verminderen van obesitas kunt leveren.

Een belangrijk aspect aan overgewicht is de mentale conditie, lees daarom ook de rubrieken die elders staan als dat het geval kan zijn.

Ook de sectie over *Antioxidanten* is een goede aanvulling op dit hoofdstuk.

Voor zelfhulp raad ik aan de sectie over voedingsmiddelen, die ik doorgaans “boodschappenlijstjes” voor kwalen noem en hier ook is opgenomen, te lezen. Voor een dieetvoorstel ben ik niet geschoold. Ik zou u mijn voedingsgewoonten kunnen beschrijven, ik ben met mijn constante drieënzeventig kilo een lichtgewicht in de familie. Dat ga ik niet doen, ik veronderstel dat diep in het hart de mensen met overgewicht wel weten wat het ideale voedingspatroon in hun geval zou moeten zijn. De geest is gewillig, maar het vlees...

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	60 gram	fol.
• Klit	Arctium lappa	30 gram	herb.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	30 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd 10 minuten
Dosering:	3 gram per dag, naar genoeg te verdelen
Duur van de kuur:	naar genoeg
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Gebruik deze thee als vervanging van uw normale kopje thee en drink het ook tijdens of voor de maaltijden. Het recept is rijk aan antioxidanten.

R_x

• Blaaswier	Fucus vesiculosus, F. ssp.	15 gram	fol.
• Mangosteen	Garcinia cambogia ssp.	20 gram	per.
• Berk	Betula pendula	40 gram	fol.
• Citrus	Citrus ssp.	25 gram	per.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 4 gram per dag naar genoeg te verdelen
Duur van de kuur:	3 tot 4 weken
Onderbrekingen:	afwisselen met het vorige recept of met een simplex

Werking en opmerkingen: Voor dit recept geldt dezelfde regel als voor het voorgaande: gebruik het als vervanging van uw gebruikelijke thee. Het vermindert het onrustgevoel dat vaak aan een eetpartij voorafgaat en vervult de taak van licht vulmiddel en men bereikt eerder het gevoel van “verzadigd zijn”.

Obesitas door te trage spijsvertering

Dit is een recept speciaal voor de categorie mensen wier leefwijze overeenkomsten heeft met veel chauffeurs op vrachtwagens en die soms de neiging hebben rijk, maar geraffineerd voedsel te nuttigen en weinig beweging hebben. De goede niet te na gesproken. Het stimuleert de spijsvertering optimaal, maar men moet er wel op bedacht zijn dat het op gang komen van de spijsvertering verrassend kan uitwerken. Bereid u voor op enkele “haastklussen”, als me even toegestaan wordt populair te doen (papier mee...).

R_x

• Berk	Betula pendula	40 gram	fol.
• Kattendoorn	Ononis spinosa	25 gram	rad.
• Senna	Cassia ssp.	10 gram	fol.
• Boon	Phaseolus ssp.	25 gram	per.

Gebruik: als thee, of gecapsuleerd; thee: trektijd ca. 20 minuten
Dosering: thee: 2 tot 3 gram per dag, capsules: tot 1 gram vóór de maaltijd
Duur van de kuur: 3 tot 4 weken
Onderbrekingen: 2 weken

Werking en opmerkingen: Dit is een redelijk mild recept en kan door de meesten goed verdragen worden. De duur van de kuur hanteren, het is van belang dat de spijsvertering niet afhankelijk wordt van allerlei hulpmiddelen. De snelheid van de spijsvertering hangt sterk af van het gehalte aan vezels van de voeding, en kan daardoor beter op snelheid worden gehouden door dit milde laxatief. Chauffeurs hebben vaak ingeslepen leefritmes en die zullen moeten worden bijgesteld als men wil afvallen.

Simplicia:

- Weegbree Plantago ssp. sem. 3 gram/dag, het zaad puur, verdelen vóór de maaltijd
- Rode peper Capsicum ssp. pulv. 0,5 gram/dag, als sambal kan ook, in de voeding
- Teunisbloem Oenothera ol.sem. 1 theelepel olie, men kan ook het zaad malen en in de voeding een theelepel verwerken, in dat geval tot 1 gram; dit levert een makkelijk opneembare vorm van tryptofaan dat veel (vr) eetlustgevoelens wegneemt; vooral na het stoppen met roken en toepasbaar bij mentale problemen.
- Blaaswier Fucus vesiculosus, F. ssp. blaaswier gedroogd en gemalen in de voeding verwerkt levert eerder een voldaan gevoel op; de sterkste effecten heeft dat als men tot een half theekopje met water drinkbaar gemaakt, inneemt een half uur vóór de maaltijd; niet te lang laten weken, laat het maar zwellen in de maag
- Vlas Linum usitatissimum sem. ol. 1 enkel lepeltje zaad of olie vóór de maaltijd geeft grote effecten, op zowel de absorbtie als de snelheid van de spijsvertering

Obesitas, boodschappenlijst bij (beknopt)

Om te beginnen wil ik de Chinese gewoonte om thee tijdens de maaltijden te drinken sterk aanbevelen, het bevat van alle planten de meeste antioxidanten en andere stofjes die het vet afbreken. Met de nadruk op de vet verbrandende thee (Camellia sinensis), variëteit Oolong. Dat is een gefermenteerde theesoort die voor onze smaak vrij ongewoon is, maar dat is een kwestie van wennen en appreciatie. Het levert zonder verdere aanpassingen van het dieet het meeste resultaat.

Groenten:

Selderij en selderijolie, paprika, peen, doperwten, venkel, soja en sojaproducten als tofu en andere. Dan alle groenten in overvloed. Maar de eerstgenoemde hebben extra actieve bestanddelen. Niet te gaar gekookte koolsoorten, hoe grover en “al dente”, des te beter.

Fruit:

Ananas zoveel als u lust al was het een hele verse ananas op een dag, mango, citrusvruchten en gebruik de schil in gebak en marmelade, aardbeien, appels en peren, eigenlijk alle fruit en vooral de avocado.

Zetmeelleveranciers:

Aardappel, volle tarwe, gerst en haver(mout), vezelrijke muesli.

Snack:

Walnoten in overvloed dagelijks te gebruiken, ze bevatten antioxidanten en enzymen die het vet verbranden. Avocadopeertjes met selderijvulling zoveel als u aankan.

Drankjes:

Echte grenadine van de granaatappel, vruchten en groentesappen, gebruik een blender en geen sapcentrifuge.

Keukenkruiden:

Tijm, rozemarijn, selder en peterselie, venkel, lavas.

Zoetmaker:

Stevia rebaudiana = suikerblad. Is voor dit doel vrijgegeven door de EU-commissie. Vergeet a.u.b. de aspartaam en verwante chemicaliën.

Vermijd koude zaken op de nuchtere maag, begin bij voorkeur met lauwe groene thee of wat de Chinezen “witte thee” noemen en dat is gekookt lauw water. Alleen de kwaliteit van ons drinkwater is zo goed dat we het niet hoeven koken. Na een uur wakker te zijn mag men aan de “ontbijtjes uit de koelkast”. Besteed tijd en aandacht aan de kwaliteit van de maaltijd en niet aan de kwantiteit.

Oog

De volgende recepten zijn niet bedoeld om structurele problemen aan het oog op te lossen, daarvoor is de oogarts de aangewezen persoon om een adequate diagnose te stellen met de passende behandeling. In overleg met de huisarts kunnen de volgende recepten gebruikt worden bij:

Vermoeide en overspannen ogen

R_x

• Ogentroost	Euphrasia officinalis	30 gram	herb.
• Agrimonie	Agrimonia eupatoria	30 gram	herb.
• Korenbloem	Centaurea cyanus	30 gram	flos.

Gebruik:	als oogwassing/badje, bereiding als thee, trektijd 5 tot 10 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per wassing/dag
Duur van de kuur:	n.v.t.
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Omdat er contact gemaakt wordt met de meest kwetsbare slijmvliezen, dient de gevoeligheid voor de bestanddelen vooraf te worden getoetst. Dat kan eenvoudig door een monster van de oogwassing op een gaasje te druppelen en deze in de knieholte gedurende een uurtje te plakken. Vaak is het een overbodige test, maar beter een beetje gekriebel in de knieholte dan met dikke oogleden rondlopen. Men maakt gebruik van een oogglasje, maar bij het ontbreken daarvan kan ook een borrelglasje gebruikt worden. Wel oogwassingen voldoende laten afkoelen. Het is ook goed mogelijk het via een kompresje op de ogen in te laten werken. Opgemerkt wordt dat men bij een tinctuur gemaakt in dezelfde verhoudingen kan volstaan met een aantal druppels op een weinig lauw water. Tincturen zijn nu eenmaal gemakkelijk mee te nemen. Zie ook de algemene opmerking in deze rubriek.

R_x

• Agrimonie	Agrimonia eupatoria	25 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	25 gram	flos.
• Korenbloem	Centaurea cyanus	25 gram	flos.
• Ogentroost	Euphrasia officinalis	25 gram	herb.

Gebruik:	als oogwassing/badje, bereiding als thee, trektijd 5 tot 10 minuten
Dosering:	1 tot 2 gram per wassing/dag
Duur van de kuur:	naar genoegen
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dezelfde opmerkingen zijn te maken als bij het vorige recept, vanwege de ontsmettende werking van de kamille de dosering van alle bestanddelen iets lager nemen. Het aandeel van de kamille kan beter niet tot hoger aangepast worden. Zie ook de algemene opmerking in deze rubriek.

Ontstekingen aan oogbindvlies en ooglidrand

Overleg met een arts is geboden bij deze aandoeningen, hoewel die de methode als obsoleet kan aanmerken.

R_x

• Ogentroost	Euphrasia officinalis	60 gram	herb.
--------------	-----------------------	---------	-------

- | | | | |
|---------------------|---------------|---------|-------|
| • Gele honingklaver | Melilotus ssp | 20 gram | herb. |
| • Weegbree | Plantago ssp. | 20 gram | herb. |

Gebruik: als oogwassing/badje, bereiding als thee
 Dosering: 2 tot 3 gram
 Duur van de kuur: naar genoegen
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Als bij vorige recepten in deze rubriek. Zie ook de volgende algemene opmerking in deze rubriek.

Algemeen in deze rubriek is op te merken dat in de VS een behoorlijke terughoudendheid bij het toepassen van ogentroost bestaat. Dat is niet geheel zonder redenen: het is bekend dat ogentroost een sterke allergische reactie kan opleveren. Langdurig gebruik kan ook het gezichtsvermogen nadelig beïnvloeden en ook kan het de oogboldruk verhogen. Wat bij glaucoom een nadeel is. Zo zijn er nog wat meer nadelen te melden. Maar deze hebben vooral relevant bij langdurig oraal gebruik.

Glaucoom

Als eerder opgemerkt is het gebruik van ogentroost bij glaucoom een te vermijden remedie. Wederom in overleg met de arts is het volgende simplex een zeer goede remedie bij een te hoge oogboldruk:

Hennep Cannabis ssp. als tinctuur of als thee, maar ook gerookt

Het werkt, jammer genoeg is er nog te weinig onderzoek naar gedaan.

Alternatieven zijn aan te dragen:

- | | | |
|---------------------|-------------------------|---|
| • Coleus forshkolii | Coleus | alleen als handelspreparaat beschikbaar |
| • Marjolein | Origanum vulgare | als keukenkruid, thee of tinctuur |
| • Viooltje | Viola ssp. flos. | als keukenkruid, thee of tinctuur |
| • Herderstasje | Capsella bursa-pastoris | als thee 2 tot 3 gram/dag |
| • Bosbes | Vaccinium ssp. | sap, vruchten etc. |

In het algemeen routine- en antocyaanhoudende zaken.

Niet alleen ogentroost verhoogt de oogboldruk, Duke waarschuwt tegen het gebruik van sommige kruidenhoudende tandpasta die bloedwortel bevatten.

Besteed hier aandacht aan, want een verwaarloosd glaucoom kan tot blindheid leiden.

Onrustgevoelens

Een toestand waarbij de arts niet overgeslagen mag worden.

℞

- | | | | |
|------------------|----------------------|---------|-------------|
| • Haver | Avena sativa | 50 gram | sem. |
| • Sint-Janskruid | Hypericum perforatum | 50 gram | herb./flos. |

Gebruik: als thee, trektijd tot 15 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 5 tot 6 weken
 Onderbrekingen: in overleg met de arts/therapeut

Werking en opmerkingen: Dit is een aangepast recept van Verhelst, hij raadt aan onrijpe haverkorrels te gebruiken. Zoals alle recepten die SJK bevatten dient gewaarschuwd tegen gelijktijdig gebruik van anticonceptiepillen. Langdurig gebruik kan enige gewenning geven en het einde van de kuur moet een zorgvuldige afbouw kennen. Men moet ook rekening houden met de versterkte lichtgevoeligheid van de huid.

Ontgiften

Zie ook *Medicijnuitslag op de huid*, en bij *Antioxidanten*.

Ontgiften is een term die veel wordt gebruikt door fytotherapeuten en andere natuurgenezers, waarmee wordt bedoeld dat een hoop gestapelde medicijnen en andere restanten van de voeding en ook van de recepten uit dit boek een probleem dreigen te geven, en men deze uit het lichaam probeert te jagen. Als veel water drinken niet genoeg blijkt, heb ik voor u één recept uit de vele mogelijke remedies uitgezocht.

R_x

• Groene thee	Camellia sinensis	50 gram	fol.
• Paardenbloem	Taraxacum ssp.	15 gram	herb./rad.
• Mariadistel	Silybum marianum	10 gram	sem.
• Venkel	Foeniculum ssp.	15 gram	fruct.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	10 gram	rhiz.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag, men maakt bij voorkeur een zeer slappe thee
 Duur van de kuur: 2 tot 3 weken, naar genoegen
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Dit recept is relatief zeer veilig, in een enkel geval kan een gevoeligheid bij de gebruiker aanwezig zijn voor een van de bestanddelen, maar dat komt weinig voor.

Ontstoken keelamandelen (tonsillitis)

Hier is de diagnose van de arts ook van belang.

R_x

• Vlier	Sambucus nigra	20 gram	flos.
• IJslands mos	Cetraria islandica	20 gram	lich.
• Tormentil	Potentilla erecta	20 gram	rad.
• Berk	Betula pendula	15 gram	fol.
• Kamille	Matricaria chamomilla	15 gram	flos.
• Linde	Tilia ssp.	10 gram	flos.

Gebruik: als thee, trektijd tot 20 minuten
 Dosering: 3 tot 4 gram per dag, driemaal op de dag verdelen
 Duur van de kuur: naar genoegen tot 4 weken
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Een ontsmettende en verzachtende thee, de tormentil en de kamille kunnen bij daarvoor gevoelige mensen allergische reacties geven. Daar zal bij deze samenstelling meestal geen sprake van zijn. Men kan met dit recept als basis een gorgeldrank maken door toevoeging van:

• Salie	Salvia officinalis	40 gram	herb.
---------	--------------------	---------	-------

Daaraan kan men nog wat honing toevoegen voor de smaak, waarbij als men de thee lang genoeg binnenhoudt de honing licht ontsmettend zijn verdere bijdrage kan leveren. Drie- tot viermaal daags gorgelen, men drinkt minimaal de helft op. Dit leent zich ook goed als basis van zuiglozenges. Al zal de dosering van het IJslands mos dan te laag zijn.

Ontwenningverschijnselen

Verhelst raad aan:

R_x

• Valeriaan	Valeriana officinalis	60 gram	rad.
• Haver	Avena sativa	40 gram	sem. (rijp)

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: naar genoegen.
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Een relatief veilig middel om bijvoorbeeld bij het vaarwel zeggen van bijvoorbeeld roken toe te passen. Voor bestrijding van vooral onrustgevoelens.

Zijn de verschijnselen heftig van aard en bestaat het verlangen in erge mate, dan zou ik aanraden om het recept uit te breiden met 40 gram bloem van:

- | | | | |
|---------------|-------------------|---------|-----------|
| • Teunisbloem | Oenothera biennis | 40 gram | sem.pulv. |
|---------------|-------------------|---------|-----------|

En kan men de dosering opvoeren naar 5 gram per dag.

Onvruchtbaarheid bij de vrouw

Zoals elders gemeld is dit niet bepaald mijn stiel, maar ik vond twee recepten die ik verder zonder commentaar aanbied:

R_x

- | | | | |
|-----------------------|--------------------|---------|------|
| • Monnikspeper | Vitex agnus-castus | 20 gram | sem. |
| • Chinese engelwortel | Angelica sinensis | 80 gram | rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag
Duur van de kuur: volg de normale cyclus als bij de pil
Onderbrekingen: de menstruatie zelf en 1 maand voor de gewenste conceptie

Werking en opmerkingen: Monnikspeper verdient een uitgebreide beschrijving van alle voor- en nadelen en werkingen. Mijn opvattingen verschillen met die van een aantal herboristen. Maar dit recept is werkzaam in de meeste gevallen.

R_x

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------|---------|--------------|
| • Hokjespeul | Astragalus glycyphyllos | 50 gram | herb./fruct. |
| • Chinese engelwortel | Angelica sinensis | 50 gram | rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten
Dosering: 1 tot 2 gram per dag.
Duur van de kuur: volg de normale cyclus als bij de pil
Onderbrekingen: de menstruatie zelf en 1 maand voor de gewenste conceptie

Osteoporose

R_x

- | | | | |
|-----------------|-------------------|---------|------------|
| • Haver | Avena sativa | 70 gram | sem./malt. |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 30 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
Dosering: 2 tot 5 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen van de arts of therapeut
Onderbrekingen: af te wisselen met volgende recept

Werking en opmerkingen: Men dient er rekening mee te houden dat de doelgroep vaak bloedverdunders en in het geval van hartinfarcten vaak ook nog bloedstollingsremmers gebruikt. In dat geval moet voor die personen het gebruik van paardenstaart ontraden worden vanwege zijn sterke bloedstelpende (lees: stollende) werking.

R_x

- | | | | |
|-----------------|-------------------|---------|-------|
| • Bamboe | Bambusa ssp. | 60 gram | rhiz. |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 40 gram | herb. |

Gebruik: als thee, trektijd tot 25 minuten

Dosering: 1 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen van arts of therapeut
Onderbrekingen: afwisselen met vorig recept

Werking en opmerkingen: Men dient er rekening mee te houden dat de doelgroep vaak bloedverdunners en in het geval van hartinfarcten vaak ook nog bloedstollingsremmers gebruikt (Plavix, Clopidogrel). In dat geval moet voor die personen het gebruik van paardenstaart ontraden worden vanwege zijn sterke bloedstelpende (lees: stollende) werking.

Ouderdomsverschijnselen

Een beetje vage omschrijving voor een groep aandoeningen waarvoor een flinke dosis antioxidanten een oplossing kunnen bieden. Zie ook *Antioxidanten*.

R_x

- | | | | |
|---------------|--------------------|---------|-------|
| • Groene thee | Camellia sinensis | 80 gram | fol. |
| • Geelwortel | Curcuma longa ssp. | 20 gram | rhiz. |

Gebruik: als thee, trektijd tot 15 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 5 tot 8 weken naar genoegen van arts/therapeut
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Voor een verouderende huid en dergelijk cosmetische aspecten kan ik in het bestek van dit boek slechts beperkt ruimte maken. Voor overige ouderdomsverschijnselen verwijst ik naar de overige rubrieken cq. hoofdstukken.

Paranormaliteit

Sommigen noemen het geen kwaal, maar het kan soms knap belastend zijn en zodoende aanleiding geven tot andere kwalen. Erfelijk belast door een helderziende moeder heb ik uit ondervinding de volgende tips voor vermindering of, zo u wenst, verhoging van de gevoeligheid.

Verlaging:

- | | | |
|---------|-------------------|---|
| • Tabak | Nicotiana tabacum | als kompres, pleister of kauwgum, naar genoegen |
|---------|-------------------|---|

Verhoging:

- | | | |
|----------|----------------------------------|--|
| • Kaneel | Cinnamomum vera (ol.eth., cort.) | enkele druppels op kokend water en dan inhaleren |
|----------|----------------------------------|--|

Nicotine verlaagt door zijn prikkeling van het zenuwstelsel en werking op de metabolisering van allerlei psychoactieve stoffen al dan niet door het lichaam zelf aangemaakt de gevoeligheid. Het werkt ook tegen schizofrenie en het syndroom van Gilles de la Tourette. Bij de laatste verminderen de tics tot een meer acceptabel niveau.

Wat precies de vergrote ontvankelijkheid door kaneelolie veroorzaakt, heb ik tot op heden niet kunnen achterhalen. Niet bij schizofrenie en Tourette, vanwege heftige reacties!

Pisdrijving

Als men moeilijk van zijn water af kan komen en de arts heeft in het geval dat het een man betreft vastgesteld dat het niet aan een vergrote prostaat ligt, dan kan dit recept goed verlichting geven:

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------|---------|------------|
| • Klit | Arctium lappa | 50 gram | herb. |
| • Paardenbloem | Taraxacum ssp. | 50 gram | herb./rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 20 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 1 tot 2 weken, naar genoegen van arts/therapeut
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Een relatief onschuldig recept, dat zo vaak als nodig kan worden hervat. Zie ook de rubriek *Nieren* voor aanvullende mogelijkheden.

R_x

• Berendruif	Arctostaphylos uva-ursi	30 gram	fol.
• Vuilboom	Rhamnus frangula	40 gram	cort.
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	15 gram	rhiz.
• Jeneverbes	Juniperus ssp.	15 gram	fruct.

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken
Onderbrekingen:	1 week

Werking en opmerkingen: Dit is een iets breder werkend recept, houd er wel rekening mee dat de vuilboom samen met de jeneverbessen een laxerende werking als bijeffect heeft. Daardoor dient men zich ook aan de kuurduur te houden om de peristaltiek niet te gemakkelijk te laten verlopen, met als gevolg gewenning.

Pissen, pijnlijk

Dit recept kan worden gebruikt als zelfmedicatie, tenzij na de voorgestelde kuurlengte of na twee weken gebruik onvoldoende verlichting is verkregen; in dat geval zeker een arts raadplegen.

R_x

• Guldenroede	Solidago ssp.	30 gram	herb.
• Basilicum	Ocimum basilicum	10 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	20 gram	herb.
• Salie	Salvia officinalis	15 gram	herb.
• Duizendblad	Achillea millefolium	15 gram	herb.
• Struikheide	Calluna vulgaris ssp.	10 gram	herb./gem.
• Tijm	Thymus ssp.	10 gram	herb.

Gebruik:	als thee, trektijd tot 20 minuten
Dosering:	1 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur:	2 tot 3 weken, naar genoegen
Onderbrekingen:	1 week

Werking en opmerkingen: Enerzijds worden kleine ontstekingen bestreden die de passage pijnlijk maken, anderzijds wordt de urineweg versterkt. Zie ook de rubriek *Nieren* voor aanvullende mogelijkheden.

Pfeiffer, ziekte van

De ziekte van Pfeiffer wordt vaak onderschat, maar ze overkomt veel jonge mensen en is overdraagbaar. Ervan afgezien dat het vaak de schoolontwikkeling onderbreekt, heb ik vanwege praktijkvoorbeelden het idee opgevat dat het ook het begin van nogal wat zeer vervelende andere kwalen kan betekenen. Dus sta ik vanaf het begin van de ziekte een radicale behandeling voor, die bestaat uit zware dosering van het volgende simplex:

• Kattenklauw	Uncaria tomentosa	100 gram	cort./rad.
---------------	-------------------	----------	------------

Gebruik:	als pil, capsule en dragee of poeder
Dosering:	eerste week 5 gram/dag, tweede week 4 gram/dag, derde week 3 gram/dag; dan de kuur afmaken met 1 gram per dag tot de ons op is ca. 5 weken
Duur van de kuur:	ca. 5 weken
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Uncaria is een van de meest potente ontstekingsremmers en kan alleen ingezet worden bij lichamelijk volgroeide personen zonder een directe kinderwens en waar verwacht mag worden dat de patiënt niet een orgaanimplantatie hoeft te ondergaan binnen 1 à 2 jaar en er bij vrouwen geen kinderwens in de periode van toepassing aanwezig is. Het werkt in deze ook bij een besmetting met MRSA oftewel de veelvoudig

Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Dit recept kan zeker gebruikt worden voor zelfmedicatie, verstandig is met arts en therapeut te overleggen aangaande de hoogte van de dosering. De pisdrijvende krachten van klit en brandnetel zijn een wezenlijk bestanddeel, naast de stressverminderende werking van valeriaan en viooltje. Het kan goed dienen om de onderbrekingen in de kuur met stinkende gouwe op te vangen. Waarbij opgemerkt dat de valeriaan door de doorwerking van de stinkende gouwe minder effectief kan zijn. In dat geval verhoogt men het aandeel valeriaan met 10 gram.

R_x

- | | | | |
|----------|---------------|---------|-------|
| • Klit | Arctium lappa | 40 gram | herb. |
| • Zuring | Rumex ssp. | 60 gram | rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
Dosering: 1 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 4 tot 5 weken
Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Dit is een puzzeltje, de bron waaruit het recept is geput geeft geen indicatie van de precieze toepassingsdoelen. Ik heb het toch opgenomen, omdat de zuringwortel de eigenschap heeft om kalk en ureumzouten te lossen en, samen met de klit, af te voeren. Het lijkt me een aardige onderbreking of om in combinatie met de stinkende gouwe te gebruiken, wanneer de psoriasis in een chronische fase is terechtgekomen. Het lijkt me minder geschikt om als zelfstandige therapie toe te passen.

Reuma

Zie ook de secties over *Gewrichten*.

Reumatische pijn

Een alternatieve en breed werkende pijnstillers:

R_x

- | | | | |
|-----------------|---------------------|---------|--------|
| • Moerasspirea | Filipendula ulmaria | 10 gram | herb. |
| • Wilg | Salix ssp. | 20 gram | cort. |
| • Berk | Betula pendula | 20 gram | fol. |
| • Paardenstaart | Equisetum arvense | 20 gram | herb. |
| • Brandnetel | Urtica dioica | 10 gram | herb. |
| • Jeneverbes | Juniperus ssp. | 2 gram | fruct. |
| • Bitterzoet | Solanum dulcamare | 5 gram | herb. |
| • Vuilboom | Rhamnus frangula | 5 gram | cort. |
| • Vlier | Sambucus nigra | 8 gram | flos. |

Gebruik: als thee, trektijd tot 20 minuten
Dosering: 2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur: 2 tot 5 weken
Onderbrekingen: 5 dagen tot 1 week

Werking en opmerkingen: In een poging de nadelen van simplex-toepassingen te verminderen, is dit gespreide recept ontwikkeld. Kenners zien al de aantallen planten die afgeladen zijn met salicylzuur, dat aan de wieg heeft gestaan van de aspirine, maar ook een klein krengetje als de bitterzoet heeft een nuttige plek gekregen met zijn pijnstillende eigenschappen. Daarnaast zijn de reinigende planten opgenomen die dat vaak paren aan pisdrijving. Geen fanatieke werking, wel een gedegen, langdurig te gebruiken remedie.

Het is goed dit recept af en toe af te wisselen met het volgende:

Reumatische aandoeningen

R_x

- | | | | |
|----------------|----------------------|---------|------------|
| • Klit | Arctium lappa | 50 gram | herb. |
| • Paardenbloem | Taraxacum officinale | 50 gram | herb./rad. |

Gebruik: als thee, trektijd 10 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 5 tot 6 weken
 Onderbrekingen: 2 tot 3 dagen

Werking en opmerkingen: Vooral gericht op afvoer van ureumzouten en past ook in een cholesterolverlagend dieet.

Meer in het algemeen:

Simplicia:

- | | | |
|--------------|------------------------|---|
| • Ananas | Ananas comosus | verse "vrucht" zoveel u blijft en zo vaak als kan |
| • Gember | Zingiber officinale | op welke wijze dan ook en zo vaak als kan |
| • Rode peper | Capsicum ssp. | als smaakmaker, zo ruig als u nog lekker vindt |
| • Broccoli | Brassica oleracea ssp. | als groente, zo vaak als u lekker vindt |

Verder alle groenten die veel exudaat bevatten, ook wel melksap genoemd, zoals sla, witlof, molsla vijgen en dat soort zaken. Het melksap bevat een groot aantal enzymen die voor een gunstige afbraak van de afvalzouten en ureumkristallen zorgen.

Geen melk, kaas en dergelijke. Word vegetariër als u reumatisch aangelegd bent. Het scheelt enorm in de ellende. Ook kan het raadzaam zijn de woonomgeving kritisch te beschouwen. Vaak kan, of u het gelooft of niet, een wichelroedeloper of pendelaar werkzaam advies geven op dat vlak.

Scorbuut (scheurbuik)

Scheurbuik komt toch nog vaak voor, de zeldzaamheid maakt het voor de leek bijna onherkenbaar, maar loszittende tanden komen vaker voor als gevolg van scorbuut dan men denkt.

Men geeft natuurlijk meteen vitamine C, in welke vorm dan ook, maar moeten de tanden gered, dan is de volgende mondspoeling toepasbaar:

R_x

- | | | | |
|-----------------|----------------------------|---------|-------|
| • Mierikswortel | Armoracia rusticana | 50 gram | rhiz. |
| • Lepelblad | Cochleria officinalis ssp. | 50 gram | herb. |

Gebruik: als mondspoeling, bereiding als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 5 tot 10 gram
 Duur van de kuur: naar genoegen
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Heeft een samentrekkende werking en herstelt de slijmvliezen en versterkt het tandvlees.

Slaap

Afgezien van allerlei roesmiddelen uit de plantenwereld, en die zijn er ten overvloede, heb ik voor u een aantal recepten voor een verbetering van de nachtrust en het in slaap vallen. Deze zijn over het algemeen wat milder en hebben wat minder hallucinerende eigenschappen, sommige in het geheel niet.

Doorslapen, bij baby's

Aangezien ik de gewoonte heb om elk jaar overvloedig SJK-olie te maken is het voor mij een kleine moeite om mijn meest gewaardeerde kraamcadeautje te presenteren:

R_x

- | | | | |
|------------------|----------------------|-------|----------|
| • Sint-Janskruid | Hypericum perforatum | 3 cc | ol.flos. |
| • Baby olie | (merk onverschillig) | 10 cc | |

Gebruik:	Als babyolie vóór het slapen
Dosering:	afhankelijk van de oppervlakte van de baby
Duur van de kuur:	n.v.t.
Onderbrekingen:	n.v.t.

Werking en opmerkingen: Maak er een gewoonte van de baby 's avonds te baden, dan hebben de beide ouders er ook de meeste tijd voor, doorgaans, en na het drogen in plaats van de normale babyolie, deze verrijkte olie gebruiken. De laatste voeding van de nacht valt dan meestal direct erna en de baby zal veel sneller dan normaal de neiging hebben "door te slapen". Wat meestal als een zegen voor de ouders wordt ervaren, maar dat werkt secundair verder door op de zuigeling. SJK kalmeert de zenuwen en geeft de baby een voldaan gevoel. Het is mild genoeg om de baby wakker te laten worden als er echt wat aan de hand is en het normale waarschuwingssysteem werkt gewoon als zonder toepassing. Ook heel goed te gebruiken als de baby wat te veel van de zon ondervonden heeft. Een ideaal "na het zonnetje", hoewel dan in verhouding het aandeel SJK-olie wat groter mag zijn. Het heeft, op deze wijze gebruikt, geen fotosensibiliserende werking. Op deze wijze werkt het als een tweesnijdend zwaard, hoewel die vergelijking in verband met zuigelingen wat cru overkomt.

Doorslapen en vatten van de slaap, bij volwassenen en pubers

Pubers kunnen in veel gevallen nog zeer lang in hun bed blijven hangen. Ze hebben geen neiging over het niet kunnen vatten van de slaap te praten, dus kan dat weleens de reden zijn. Voor hen en voor volwassenen, met in sommige gevallen een bonus in de vorm van een prettige droom het volgende:

R_x

- | | | | |
|---------------|--------------------------|---------|-------|
| • Slaapmutsje | Eschscholzia californica | 30 gram | herb. |
| • Haver | Avena sativa | 70 gram | sem. |

Gebruik:	als thee, trektijd 15 minuten
Dosering:	2 tot 5 gram per dag
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken, verder naar genoegen, als maximum 4 weken
Onderbrekingen:	1 week

Werking en opmerkingen: Het slaapmutsje is een lid van de papaverfamilie en kan dus voor een heftiger droombeeld zorgen. We moeten echter ook niet overdrijven, de geplette onrijpe haverzaden slijpen daar de scherpe kantjes van af. We moeten er wel voor waken dat de juiste dosering gehandhaafd blijft, anders kan een afhankelijkheidstoestand optreden. De maximale duur van de kuur is hier ook op gebaseerd, maar is niet meer dan een advies om af en toe te wisselen van remedie.

R_x

- | | | | |
|---------------------|--------------------|---------|-------------|
| • Stinkende ballote | Ballota nigra ssp. | 40 gram | herb./flos. |
| • Marjolein | Origanum vulgare | 60 gram | herb. |

Gebruik:	als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
Dosering:	1 tot 4 gram per dag
Duur van de kuur:	1 tot 2 weken
Onderbrekingen:	5 dagen tot 1 week

Werking en opmerkingen: Vooral voor die gevallen waarin nachtelijke spierkrampen kunnen optreden en mede het gebrek aan slaap kunnen veroorzaken. Let er wel op dat gelijktijdig gebruik van Valiumachtige preparaten en barbituraten moet worden ontraden.

Slaapproblemen na alcoholmisbruik

R_x

- | | | | |
|-------------|-----------------------|---------|------|
| • Valeriaan | Valeriana officinalis | 60 gram | rad. |
| • Haver | Avena sativa | 40 gram | sem. |

Gebruik:	als thee, trektijd tot 15 minuten
Dosering:	2 tot 3 gram per dag
Duur van de kuur:	doorgaans 2 tot 3 weken

Onderbrekingen:

stop eens met overmatig drinken van alcohol

Werking en opmerkingen: Alcoholmisbruik is vaak een gevolg van een verminderd zelfbeeld en heeft op het psychosociale vlak begeleiding. Voor een vermindering van de drankzucht kijkt men eerst naar het bestaan van diabetes, wat vaak een aanleiding voor drankzucht blijkt te zijn. Voor een vermindering van die zucht kan eventueel ook wat bloem van teunisbloemzaad worden toegevoegd.

Verder bij slaapproblemen genoemd:

Aanbevolen simplicia:

• Kamille	Matricaria chamomilla	flos.	2 tot 3 gram als thee
• Kattenkruid	Nepeta cataria	herb./flos.	1 tot 2 gram als thee
• Hop	Humulus lupulus	glan. (bellen)	1 tot 2 gram als thee
• Lavendel	Lavandula officinalis	flos.	0,5 tot 1 gram als thee
• Rooibos	Aspalathus linearis	fol.	1 tot 2 gram als thee
• Citroenmelisse	Melissa officinalis	herb.	1 tot 2 gram als thee

Wissel deze regelmatig met elkaar af.

Slaapproblemen en bedplassen

Soms kan bij kinderen, maar vaak ook verzwegen bij volwassenen en pubers, bedplassen of de angst daarvoor een probleem met het slapen geven. In die gevallen zou ik willen adviseren een massage van de onderbuik met SJK-olie te overwegen. De bezwaren als zou dit vlekken in het slaapgoed of beddengoed kunnen geven, die vaak lastig zijn uit te wassen, kunnen worden ondervangen door gebruik te maken van de tinctuur van de bloemen. Deze kunnen gesproeid of gedept worden. Het is een tweesnijdend zwaard, aan de ene kant geeft het kalmte en rust, wat voor een prettig slapengaan goed is en aan de andere kant wordt de signaalfunctie van de blaas om te lozen versterkt. Dat heeft weer tot gevolg dat de bedplasser tijdig wakker wordt en dat versterkt weer het zelfbeeld dat nodig is om bedplassen te vermijden. Zijn er ernstige factoren in het spel die een verklaring voor het bedplassen zijn, dan is het natuurlijk zaak deze onder de loep te nemen en ze te veranderen of weg te nemen.

- Sint-Janskruid Hypericum perforatum flos.ol./flos.tinct. als massagevloeistof

Spierpijn (na zware arbeid of sport)

Als door gerichte voorbereiding op zware arbeid of sport spierpijn niet te voorkomen is, dan is het volgende recept een goede oplossing voor de gevolgen.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	25 gram	rhiz.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	25 gram	rad.
• Wilg	Salix ssp.	20 gram	cort.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	30 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten

Dosering: 2 tot 4 gram per dag

Duur van de kuur: naar genoegen of tot 5 weken

Onderbrekingen: 5 dagen

Werking en opmerkingen: De duivelsklauw en de bamboe versterken vooral het bindweefsel van de spieren, de wilg en moerasspirea werken vooral pijnstillend. De moerasspirea wordt weleens de vriendin van de wandelaar genoemd. Omdat een kompres op druk en schuurpunten van de voeten een versterkend effect hebben op de huid en daardoor de kans op blaren sterk wordt verminderd.

Massage met SJK olie kalmeert en vermindert de pijn en onrustgevoelens. Het effect van de thee kan nog worden versterkt door het toevoegen van:

- Smeewortel Symphytum officinale rad./herb. 20 gram

De dosering blijft dezelfde.

Spit (lumbago)

Het voorgaande recept is onverkort te herhalen.

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	25 gram	rhiz.
• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	25 gram	rad.
• Wilg	Salix ssp.	20 gram	cort.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	30 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten

Dosering: 2 tot 4 gram per dag

Duur van de kuur: naar genoegen of 5 tot 6 weken

Onderbrekingen: 5 dagen

Werking en opmerkingen: De duivelsklauw en de bamboe versterken vooral het bindweefsel van de spieren, de wilg en moerasspirea werken vooral pijnstillend.

Steenpuisten

Zie ook *Acne*, *Antioxidanten*, *Bloedzuivering* en *Ontgiftten*.

Een krachtige zuiveraar van het bloed, maar ook ontstekingsremmend:

R_x

• Klit	Arctium lappa	25 gram	herb.
• Brandnetel	Urtica dioica	30 gram	herb.
• Valeriaan	Valeriana officinalis	20 gram	herb.
• Driekleurig viooltje	Viola tricolor	25 gram	herb./flos.

Gebruik: als thee, trektijd 10 minuten

Dosering: 1 tot 3 gram per dag

Duur van de kuur: naar genoegen, doorgaans 4 tot 5 weken

Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Dit is een sterke bloedzuiveraar voor een kwaal die bij sommigen hardnekkig aan kan houden en zich tot zeer ernstige vormen kan ontwikkelen. Het is in combinatie met de in de aanhef genoemde andere aandoeningen in relatie te brengen. Men kan de aanwijzingen en recepten aldaar gebruiken.

Bij steenpuisten die zich langzaam en pijnlijk alsnog ontwikkelen, had men vroeger de gewoonte deze versneld tot rijpen te brengen door ze met een stuk speksword te verpakken. Hoewel deze methode obsoleet is, houd ik hem toch besmuikt in herinnering. Een volgende stap in een hardhandige benadering is de rijpe puist open te trekken met een kompres van blaartrekkende boterbloem (*Ranunculus sceleratus*); de ranonkelachtigen zijn doorgaans giftige krenge en van de boterbloemen is dit de enige waarvoor ik een "doe het zelf"-toepassing heb kunnen vinden. Wees voorzichtig en precies bij het aanbrengen, want anders wordt meer huid dan nodig opengewerkt. Na het openen kan men een kompres van (ongepasteuriseerde) honing aanbrengen. Deze heeft een schoontrekkende en ontsmettende werking en houdt de wond soepel zodat het herstel met zo min mogelijk littekenvorming verloopt.

Tennisarm

Zie ook *Spierpijn*.

R_x

• Duivelsklauw	Harpagophytum procumbens	30 gram	rad.
• Bamboe	Bambusa ssp.	40 gram	rhiz.
• Druif	Vitis vinifera	20 gram	sem.pulv.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	10 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 15 tot 20 minuten

Dosering: 1 tot 4 gram per dag

Duur van de kuur: naar genoegen tot 5 weken

Onderbrekingen: 1 week

Werking en opmerkingen: Een prima spier- en bindweefsel versterkend middel dat krachtig genoeg is om pees en peesschedes te laten herstellen. Het kan worden uitgebreid met wat pijnstillende zaken. Maar omdat het gaat over pijn uit het bewegingsapparaat, wil ik graag onder de aandacht brengen dat pijn ook een waarschuwend functie heeft en bij pijnstillers heeft men de neiging het een en ander hernieuwd te belasten, hetgeen een herstel in de weg staat. Ik heb daarom de pijnstillers bewust uit het recept weggelaten.

Theriac

De lijst van bestanddelen is een taalkundige reconstructie uit de *Amsterdammer Apotheek* van 1683, de hoeveelheden zijn niet zuiver te krijgen. Omdat het mengsel onderhevig was aan patenten die niet waren gedeponereerd, zijn die ook niet met zekerheid te achterhalen. Het middel wordt de Theriac van Andromachus de Oudere genoemd, maar ook Venetiaanse Theriac omdat Venetië lange tijd het patent heeft bezeten. Maar beloofd is beloofd, hierbij een poging:

R_x

• Orris	Iris germanica	rhiz.pulv.	
• Balsemwortel	Balsamorhiza deltoidea	rad.pulv.	
• Zilverschoon	Potentilla reptans	rad.pulv.	
• Rabarber	Rheum rhabarbarum	rhiz.pulv.	
• Gember	Zingiber officinale	rhiz.pulv.	
• Plomp	Typha angustifolia	rhiz.pulv.	(?)
• Gentiaan	Gentiana ssp.	rhiz.pulv.	
• Varkensvenkel	Meum athamanticum	rad.pulv.	
• Valeriaan	Valeriana officinalis	rad.pulv.	
• Holwortel	Corydalis cava	rad.pulv.	
• Zoethout	Glycyrrhiza glabra	rhiz.pulv.	
• Kaneel	Cinnamomum ssp.	cort.pulv.	
• Cassia	Cinnamomum aromaticum	cort.pulv.	
• Moerasgamander	Teucrium scordium	herb.	
• Malrove	Marrubium vulgare	herb.	
• Es	Fraxinus ssp.	fol.	
• Borstelkrans	Clinopodium calamintha	herb.	
• Citroengras	Cymbopogon citratus	herb.	
• Echte gamander	Teucrium chamaedrys	herb.	
• Spaanse lavendel	Lavandula stoechas	flos.	
• Cipres	Cupressus ssp.	fol.	
• Laurier	Laurus nobilis	fol.extr.liq.	
• Bergamander	Polium montanum	fol.	
• Roze hypocist	Cytinus hypocistus	herb.	
• Roos	Rosa canina ssp.	pet.	
• Saffraan	Crocus sativus	stam.	
• Lavendel	Lavandula officinalis	flos.	
• Duizendguldenkruid	Centaurium erythraea	flos.	(Minos korenbloem?)
• Mosterd	Brassica napus	sem.	
• Peterselie	Petroselinum ssp.	fruct.	
• Anijs	Pimpinella anisum	fruct.	
• Zwarte kummel	Nigella sativa	sem.	
• Kardemom	Elettaria cardamomum	sem.	
• Venkel	Foeniculum vulgare	sem.	
• Sint-Janskruid	Hypericum perforatum	flos.	
• Maanwortel	Seseli libanotica	fruct.	
• Veldkers/Witte krodde	Thlaspi arvense	sem.	
• Peen	Daucus carota	sem.	
• Zwarte peper	Piper nigra	sem.	
• Lange peper	Piper longum	sem.	
• Jeneverbes	Juniperus ssp.	fruct.	
• Kruidnagel	Syzygium aromaticum	gem.fruct.	
• Champignon	Agaricus arvense	fruct.*	
• Arabische gom	Acacia senegal	gum.	
• Benzoëboom	Styrax benzoin	gum.	
• Laserpitium	Ferula asa-foetida	was	

• Duivelsdrek	Ferula asa-foetida	gum.
• Zoete mirre	Opopanax chironium	gum.
• Mirre	Commiphora myrrha	gum.
• Frankincense	Boswellia ssp.	gum.
• Cypriotische terpentijn	Pistacia therebinthus	exud.
• Muskaat olie	Myristica fragrans	ol.
• Slaapmuts	Papaver somniferum	gum.ol.
• Bevermuskus	Castoreum	
• Addervlees	Viper	trochisci
• Armeense klei	Boli armeniacum verae	
• Kopererts	Chalcociet	Cu ₂ S
• Juda bitumen	Asphaltos	
• Puimsteen	Magmatis	
• Zoete witte wijn		
• Honing		

* Paddenstoelen werden toentertijd als vrucht gezien. En ik ben er niet geheel zeker van of er niet van een andere paddenstoel sprake moet zijn.

Ik heb twee ingrediënten met de beste wil van de wereld niet helemaal thuis kunnen brengen. De bijbehorende gewichten heb ik weggelaten, het ging erom dat u een indruk krijgt van dit recept, dat alleen door dolgedraaide pillendraaiers nog gemaakt zal worden. De toevoeging van opmerkelijke dingen aan het recept als muskus, addervlees en kopererts, doet mij van alles en nog wat bedenken. Ging het er bij de kopertoevoeging om het mengsel tegen schimmel te behoeden of om meer spierweefsel aan te zetten? Werd de puimsteen gemalen en al toegevoegd om de vluchtige zaken te absorberen of om de massa te vergroten? Enkele planten zijn ondertussen behoorlijk zeldzaam geworden. Er zitten enkele abortieve tussen, waarom? Zo maakt het recept mij een beetje zeeziek, maar geen nood, daar helpt het ook tegen.

Tussenwervels, sleetse (hernia)

Bij hernia en daarmee verwante kwalen houdt men ook in gedachten dat veel van wat bij gewrichtspijnen werkt ook een heilzaam, zij het anders, effect heeft bij herstel van een hernia. Zie daarom de gerelateerde secties. Specifiek voor het herstel van kraakbeen in de ruggengraat:

R_x

• Bamboe	Bambusa ssp.	60 gram	rhiz.
• Paardenstaart	Equisetum arvense	40 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten
 Dosering: 1 tot 4 gram per dag
 Duur van de kuur: naar genoegen tot een week of 6
 Onderbrekingen: 3 dagen

Werking en opmerkingen: Sterk regenererend mengsel, kan veilig tot ver over de kuurduur worden volgehouden, mits de arts of therapeut geen problemen ziet. Nog een keer opgemerkt dat de paardenstaart vroeg in het seizoen dient te worden geoogst, omdat vanwege de oplosbaarheid van de werkzame bestanddelen de organische kiezelzuren sterk verminderen naarmate het groeiseizoen vordert. De dosering en de trektijd zouden moeten worden aangepast en mogelijk moet ook wat citroenzuur worden toegevoegd.

Vaginale infecties en wratten

Vestibulitis

Het advies dat een dame vroeg over wat zij kon doen tegen vestibulitis, had een beetje een vreemde uitwerking. Het advies was om een thee te bereiden van smeerwortelblad en dat gebruiken in het badwater voor een zitbad. Later kreeg ik dankbetuigingen van een hele groep dames die zich verenigd hadden in een zelfhulpgroep. Ik kreeg daar besmukte wenkbrauwoptrekkingen van. Het geeft wel aan dat het leven simpel kan zijn.

Dus het simplex:

- Smeerwortel Symphytum officinale fol. bereiding als thee, gebruik in badwater

Duur van de “zitting”: 15 minuten per dag.

Werking en opmerkingen: Smeerwortel heeft een ontstekingsremmende werking, vanwege het hoge gehalte aan slijmstoffen beschermt het de “voering” van de vagina. De hoge concentratie allantoïne geeft een sterk herstel van beschadigde slijmvliezen. Alles wat je nodig hebt in één simplex.

Vaginale infectie (onbepaald)

Voor een iets aangepast recept:

R_x

• Smeerwortel	Symphytum officinale	60 gram	fol.
• Salie	Salvia officinalis	20 gram	herb.
• Vrouwenmantel	Alchemilla mollis	20 gram	herb.

Gebruik: zitbad of irrigatie, bereiding als thee, trektijd 15 minuten
Dosering: 10 tot 20 gram per dagelijkse zitting, bij irrigatie 50 gram
Duur van de kuur: naar genoegen tot een week
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Ontsmettend en beschermend. Overleg met arts lijkt me op zijn plek.

Vaginale infectie (viraal)

R_x

• Geelwortel	Hydrastis canadensis	10 gram	rhiz.
• Vrouwenmantel	Alchemilla mollis	90 gram	herb.

Gebruik: zitbad of irrigatie, bereiding als thee, trektijd 15 minuten
Dosering: 10 tot 20 gram per dagelijkse zitting, bij irrigatie 50 gram
Duur van de kuur: naar genoegen tot een week
Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: De geelwortel heeft antivirale eigenschappen, de verzorgende werking komt vooral van de vrouwenmantel. Men kan hier nog wel wat meer antiviraals aan toe voegen, zoals bijvoorbeeld tinctuur van stinkende gouwe of de geelwortel daardoor vervangen, maar dan moet naar genoegen zijn vastgesteld of de slijmvliezen daar niet te heftig op reageren en die kans zit er wel in.

Vaginale infectie (candida-achtig)

Een zalf:

R_x

• Smeerwortel	Symphytum officinale	40 gram	herb.
• Olijf	Olea ssp.	55 gram	ol.
• Bijenwas		5 gram	

Macereer de smeerwortel op de olijfolie, dit mag in dit geval tegen de kook aan gebracht worden, trektijd ca. 50 minuten, verwarm en voeg de was toe, voor een zachtere zalf vermindert men het aandeel bijenwas. Bij reeds gemaakte zalf voegt men warm wat olijfolie extra toe.

Gebruik: als zalf
Dosering: --
Duur van de kuur: enkele dagen tot 1 week

Werking en opmerkingen: Voor snelle beschikbaarheid en minder gedoe had ik in overleg met de gebruikster gesuggereerd smeerwortel als milde tinctuur op een tampon aan te brengen. Deze dan gevoelig inbrengen. Maar alras bleek dat ik me als man me volledig op de materie had verkeken, de tampon was als gezegd niet meer in te brengen, vandaar dit zalfje, die dat probleem niet geeft. De zalf kan op nog wat andere huidvriendelijke manieren worden gemaakt naar genoegen van de gebruikster. Gebruik echter geen geparfumeerde zaken. Een

tampon voor dit soort problemen gebruiken is uitsluitend door gemak ingegeven. Het werkt prima en men kan de tijd van inwerking makkelijk regelen. Doorgaans is 15 tot 20 minuten toereikend gebleken.

Vaginale infectie (viraal, herpesachtig)

R_x

• Canadese geelwortel	Hydrastis canadensis	15 gram	rhiz.
• Smeerwortel	Symphytum officinale	50 gram	fol.
• Vrouwenmantel	Alchemilla mollis	20 gram	herb.
• Heemst	Althaea officinalis	15 gram	herb.

Gebruik: als irrigatievloeistof, bereiden als thee, trektijd 20 minuten
Dosering: ca. 20 gram per spoeling
Duur van de kuur: naar genoegen tot 2 weken, voortzetten in overleg met behandelaar
Onderbrekingen: in overleg

Werking en opmerkingen: Dit mengsel, dat logische overeenkomsten met de andere recepten vertoont, heeft als kenmerk dat het voor extra verzorging heemst toegevoegd heeft gekregen.

Algemene opmerking: Mannen kunnen veel problemen bij de vrouw voorkomen door zelf de hoogst mogelijke hygiëne te betrachten. Daar mag bij de voorlichting thuis of op school of anderszins prioriteit aan gegeven worden.

Witte vloed

R_x

• Walnoot	Juglans regia	100 gram	fol.
• Eik	Quercus ssp.	40 gram	cort.
• Salie	Salvia officinalis	60 gram	herb.
• Moerasspirea	Filipendula ulmaria	80 gram	herb.
• Kaasjeskruid	Malva ssp.	80 gram	herb.
• Kamille	Matricaria chamomilla	40 gram	flos.

Gebruik: als vaginale spoeling, bereiding: opkoken in voldoende ruim water (3 liter)
Dosering: 100 gram per spoeling, recept is voor 4 spoelingen, tweemaal daags
Duur van de kuur: naar genoegen
Onderbrekingen: n.v.t., in overleg met behandelaar

Werking en opmerkingen: In principe komt het effect van een milde looiing en samentrekking van de slijmvliezen met een ontsmettende werking van de kamille en de salie. Goed laten bezinken en afzeven. Naar mijn idee een potente remedie. De effecten zullen op korte termijn zijn op te merken. Preventief is opname van veel sojaproducten in het menu aan te bevelen. Soja in de voeding heeft een versterkende werking op de voering van de vagina, die ook een vermindering geven van pijnsensaties bij de penetratie (later). Nabehandeling met heemstspoelingen is nuttig en versnelt het herstel. Periodiek herhalen met een dosering op 25 % kan veel ellende voorkomen.

Verjonging

Het volgende recept kan ook als aanmaning worden opgevat om meer van de ingrediënten in de voeding op te nemen:

R_x

• Mierik	Armoracia rusticana	50 gram	rhiz.
• Knoflook	Allium sativum	5 tenen	bulb.

Gebruik: als pasta op broodbeleg met kaas of iets dergelijks
Dosering: 10 gram per dag
Duur van de kuur: naar genoegen
Onderbrekingen: naar genoegen

Werking en opmerkingen: Een recept om een beetje over te dollen, het versterkt de functie van de lever en andere organen. Dit heeft zijn uitwerking op het totale functioneren en daardoor zal de huid er ook beter uit gaan zien. Zover de pure ernst. Het is wel raadzaam dat eenieder in de directe omgeving zich dezelfde gewoonte aanmeent, want anders zal blijken dat peterselie onvoldoende in staat is de geur voor niet gebruikers naar tevredenheid weg te nemen. Als de gebruiker regelmatig ademverfrissende zaken krijgt aangeboden, kan dat een symptoom daarvan zijn. Op zich kan dat ernstig zijn en belemmerend voor het sociale verkeer.

Waterzucht bij hoge bloeddruk (retentie)

R_x

• Meidoorn	Crataegus ssp.	40 gram	fol.
• Guldenroede	Solidago ssp.	30 gram	herb.
• Berk	Betula pendula	15 gram	fol.
• Kattensnor/Kumis kutjing	Orthosiphon stamineus	15 gram	herb.

Gebruik: als thee, trektijd 10 tot 15 minuten
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: naar genoegen, in overleg met de behandelaar.
 Onderbrekingen: in overleg

Werking en opmerkingen: Naast de pisdrijvende werking gaat er van deze thee ook een mild bloeddrukverlagende werking uit. Van guldenroede moet opgemerkt dat het soms aanleiding geeft voor allergische reacties. De dosering mag ook niet overschreden worden. Soms is het beter om de drogerij van guldenroede een halve minuut in de magnetron, op 500 Watt, te leggen, als het wildpluk betreft. Dit ter doding van mogelijke parasieten, die soms zeer klein van aard zijn.

Winderigheid

R_x

• Gele gentiaan	Gentiana lutea	20 gram	rhiz.
• Engelwortel	Angelica ssp.	30 gram	rad.
• Karwij	Carum carvi	50 gram	fruct.

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten, maar ook op wijn of brandewijn getrokken als aperitief
 Dosering: 1 tot 2 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 2 dagen per incident
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Zoals vaak opgemerkt bij planten met bitterstoffen worden de effecten op de spijsvertering snel merkbaar. De karwij is van dezelfde familie als de venkel en kan ook daardoor vervangen worden, naar genoegen.

R_x

• Anijs	Pimpinella anisum	30 gram	fruct.
• Engelwortel	Angelica ssp.	40 gram	rad.
• Kamille	Matricaria chamomilla	30 gram	flos.

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten, maar ook op wijn of brandewijn getrokken als aperitief
 Dosering: 2 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: 1 tot 2 dagen per incident
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Zoals vaak opgemerkt bij planten met bitterstoffen worden de effecten op de spijsvertering snel merkbaar. De anijs is van dezelfde familie als de venkel en kan ook daardoor vervangen worden, naar genoegen. Dit recept is vergelijkbaar met het vorige, alleen de bitterstoffen zijn wat minder prominent aanwezig.

Virale aandoeningen, antiviraal

Waar de farmaceuten nog niet geslaagd zijn, heeft de natuur voor de nodige antivirale middelen gezorgd. Deze sectie is een uitsnede van een traktaat dat ik eerder over dit onderwerp heb geschreven en dat op de website Plantaardigheden is gepubliceerd. Het stuk was geschreven naar aanleiding van de griepandemie van 2008/2009. Voor de volledige tekst verwijst ik graag daarnaar.

Van een kleine 200 stoffen - in mindere of meerdere mate afhankelijk van de soort en de familie waartoe de diverse planten behoren - is bekend dat zij een antivirale werking hebben. Dan bedoel ik ook alleen maar de *antivirale* werking. Bij griep zijn ook andere werkingen van belang, die onder meer pijn bestrijden en spieren ontspannen en die het immuunsysteem versterken. Als we die stoffen erbij zouden betrekken, komen we op een slordige 1500 stoffjes, waarvan het voor mij onmogelijk is om ze alle na te gaan in de medische literatuur, om te bekijken of ze werkelijk doen wat ze verondersteld worden te doen. Vele zijn niet of nauwelijks onderzocht.

Enkele daarvan zijn van belang, omdat ze meerdere malen mijn pad kruisten en werkzaam bleken. Daar zitten bekenden bij uit de apotheek, zoals:

- adenine, castaspermine, linalool, aloïne, chelidonine, lupeoline, atropine, cichorinezuur, papaverine, artemisine, curcumine, rozemarijnzuur, anthocyaan (de bekende kleurstof), dictamine, scopolamine, benzyl-iso-cyanaat, fenol (en polyfenolen), looistof, cafeïnezuur (niet te verwarren met coffeïne), geranial, looizuur, coffeïne, oleïnezuur, vanilline, catechine, laurinezuur, vitamine C.

De meest indrukwekkende, alleen al vanwege hun complexe wetenschappelijke namen, heb ik voor het gemak maar buiten beschouwing gelaten, daar ze voor hun werking niet noemenswaard zijn. Plantenkenners zien al in de stofnamen een deel van hun herkomst terug.

Planten, of extracten daarvan, met de hoogste concentraties antivirale stoffen

1. de vluchtige olie van de bladeren van de citroen
2. de vluchtige olie van selderijzaad (vruchten)
3. de walnoot
4. de bast van de rode mangrove
5. de hars van de khasi-pijnboom (een exoot van het zuidelijk halfmond)
6. het hout van de lijsterbes
7. de bast van de Italiaanse aardbeiboom en haar nichtje de madrone van de Stille Oceaan (*Arbutus unedo* en *Arbutus menziesii*)
8. de Japanse kamperfoelie
9. de bladeren van de teunisbloem
10. de hars van de chilgoza-pijnboom
11. de bast van de liguster (jawel, uw eigen haag)
12. de pitten van de granaatappel
13. de kokosnoot
14. de bladeren van de gewone thee
15. de bladeren van verschillende zuringsoorten

Deze vijftien heb ik uit de database van Jim Duke. Als je nu de planten zou gaan sorteren op het aantal stoffen dat ze bevatten waarvan bekend is dat ze antiviraal zijn, dan krijg je een lijst in de volgende volgorde:

- marjolein, soja, ui, tomaat, roomse kamille, hop, thee (*Camellia sinensis*), zwarte bes (*cassis*), majoraan, rozemarijn, druif, *tabak*, peen, sinaasappel, *vogelkers*, venkel, pompelmoes, kleine tijm (= kruipende of liggende tijm), hondsdraf, koriander.

Deze rangorde is niet helemaal bruikbaar. Sommige van deze planten zijn namelijk vaak onderzocht en geanalyseerd, meestal omdat ze van groter economisch belang zijn, en daarom hebben de wetenschappers hierin nu eenmaal meer stoffen vastgesteld, wat een vertekend beeld geeft.

Daarmee is niet gezegd dat ze niet in mijn "boodschappenlijst" zijn opgenomen.

“Boodschappenlijst”

Let erop dat deze lijstjes zijn voor antivirale zaken en niet speciaal voor de griep, want dan moeten we ook op de bijeffecten van griep letten. Het gaat hier puur om virussen en de lijstjes zijn ook toepasbaar op hepatitis en dat soort chronische aandoeningen.

Groenten en keukenkruiden

- peen, pepers, bonenkruid, kervel, peterselie, witlof, venkel, koriander, rabarber, basilicum (pesto), kaneel, vanille, tomaat, karwij, piment, marjolein en oregano, anijs, asperge, ui, erwt, saffraan, prei, kool in soorten, pompoen, knoflook, mosterd, sla, sjalot, bonen, zoete aardappel, tijm, hysop, radijs, paprika, spinazie, lavas

Zetmeelhoudende zaken

- haver, rijst (paddy en zilvervlies), maïs etc.

Dranken

- thee (groene en zwarte), kwast, zoethoutthee, druivensap en wijn, citrussap, appelsap (zelfgemaakte), gemberbier (ginger ale), muntthee, klappermelk, cassis, bramenbladthee

Fruit

- granaatappel, pompelmoes (grapefruit), bosbessen en “cranberry’s”, walnoot, citroen, vossenbes, kokosnoot, sinaasappel, rozenbottel, appel, mandarijn, schijfactusvruchten, ananas, papaja, vijg

Overige kruiden en planten

- hondsdrif, gezegende distel, zandpeper, aardbeiboom, sint-janskruid, aloë, kaasjeskruid, *slaapmutsje*, dragon, heermoes, muskuskruid, *stinkende gouwe*, hop, vlas, monnikspeper, squawroot, jeneverbes, weegbree, *doornappel*, catechu, spaanse peper, cichorei, *bilzekruid*, guldenroede, aardbeiblad, zoete kers, lavendel, *bospest*, brandnetel, kattenklauw, eikenbast, stinkende ballote, moerbeï, lijsterbes, pijnboombast (cortex Pini), pistachenoten, munt in soorten, postelein, alant, *karmozijnbes*, zonnebloem, mariadistel, *canadese vlier*, macadamnoten, zonnehoed (Echinacea), *scharlei*, reigersbek en ooievaarsbek, gierst, salie, franse roos, *dolappel* (!), kamillen, agrimonie, moerasspirea, oost-indische kers, brabantse klaver, kruisbes, *sevenboom*, liguster, *zeedruif* (Ephedra), zuurbes, welriekend viooltje, kruidje-roer-me-niet, fenegriek, *mahonia* (Oregon grape), honingboom, bergamot, sesamzaad, *canadese geelwortel*, hennep, Strychnos nux-vomica, *papaver*, kurkuma, zoethout, heemst, toorts (stalkaars), pacific madrone

De catechu en kattenklauw zijn naaste verwanten, van de catechu of gambir zijn de bezwaren, die zoals gemeld bij *Pfeiffer*; *ziekte van* en *Galstenen* aan de kattenklauw kleven, niet beschreven. Desalniettemin is niet meteen aan te nemen dat die bezwaren er niet zijn.

De beste antivirale planten zijn giftig van huis uit, dus voordat u uit de laatste lijst zaken gaat halen bij de “kruidenier”, dient u wel na te gaan of het geen conflicten gaat oproepen met voorgeschreven medicijnen of anderszins. Overleg dus met arts en/of apotheker. De lijsten zijn selecties uit meer dan 600 min of meer bekende planten, het kan zijn dat uw favoriete groente of fruit niet genoemd is, het kan misschien toch een antivirale werking hebben. De cursief aangegeven planten zijn licht tot zeer giftig, als behandelaar dient u terdege op de hoogte te zijn van de maximale dosering, anders in geen geval toepassen. Ze zijn zeker niet voor zelfmedicatie geschikt.

De lijsten hebben een min of meer in belangrijkheid afnemende rangorde, mogelijk dat een aantal namen wat meer naar voren horen op te schuiven, maar dat is leuk voor discussies.

Top-10 van planten of extracten voor griep en andere virale aandoeningen

1. *de vluchtige olie uit de citroenschil*
2. *de vluchtige olie uit selderiezaden*
3. pijnboomhars
4. *de vluchtige olie van de knolselderij*
5. teunisbloemblad
6. paardenkastanjes
7. theeblaadjes

8. mangobloemen
9. guaranazaad
10. citrusschillen
11. gevolgd door: toverhazelaarblad en *Amerikaanse mandrake* of *Mayapple-hars* en de scheutjes van de theeplant

Zwangerschap

Ochtendmisselijkheid

Een simplex:

- Braam/Framboos Rubus ssp. 100 gram fol.

Een maximale dosering is overbodig, het is een van de meest veilige remedies tegen een aantal soorten baarmoederkrampen. Te gebruiken als vervanging van de gewone thee. Tegen ochtendmisselijkheid tijdens het begin van de zwangerschap. Inleidende krampen van de naderende geboorte en nadien. Er zijn vele toepassingen mogelijk.

R_x

- Venkel Foeniculum ssp. 20 gram fruct.
- Braam/Framboos Rubus ssp. 50 gram fol.
- Chinese engelwortel Angelica sinensis 30 gram rad.

Gebruik: als thee, trektijd 15 minuten
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag
 Duur van de kuur: per incident te bepalen
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: De basis wordt al besproken bij de simplex, de venkel en engelwortel zijn gekend voor hun positieve uitwerking op de uterus (baarmoeder). Gebruik dit in overleg met arts of verloskundige.

Een veilige simplex:

- Framboos Rubus idaeus fruct. rijpe vruchten, al naar genoegen en voorhanden

Baarmoederkrampen

Veilige simplicia:

- Framboos Rubus idaeus fruct. rijpe vruchten, al naar genoegen en voorhanden
- Braam/Framboos Rubus ssp. fol. thee, trektijd 5 tot 10 minuten; 2-3 gram/dag

Overleg met verloskundige/arts geboden bij:

R_x

- Black haw/"Krampbast" Viburnum prunifolium 30 gram cort.
- Braam/Framboos Rubus ssp. 50 gram fol.
- Vrouwenmantel Alchemilla mollis 10 gram herb.
- Engelwortel Angelica sinensis 10 gram rad.

Gebruik: als thee, trektijd 20 minuten; ook als tinctuur te bereiden
 Dosering: 1 tot 3 gram per dag; tinctuur (1:5) 5 tot 10 druppels
 Duur van de kuur: incidenteel en in overleg
 Onderbrekingen: in overleg

Werking en opmerkingen: "Krampbast" (Amerikaanse sneeuwbal) is niet overal verkrijgbaar: de muskuskruidfamilie waartoe dit kruid, evenals de bij ons inheemse Gelderse roos, behoort, is niet vrij van bezwaren. Krampbast wordt al generaties lang in de VS, waar ze inheems is, als simplex toegepast. Vooral

wanneer de krampen een miskraam dreigen te veroorzaken. Om het doseren wat minder precies te laten zijn, is in dit recept vrouwenmantel, engelwortel en de braam opgenomen. In overleg met de verloskundige/arts kan de dosering wat zwaarder worden aangezet indien dat nodig wordt geacht. Het kan aan te bevelen zijn de krampbast (sorry, er bestaat geen fatsoenlijke officiële Nederlandse naam voor) op alcohol te trekken en naar het oordeel van de verloskundige of arts aan de thee toe te voegen van de andere bestanddelen. De bezwaren van de krampbast bestaan uit mogelijke allergische reacties. Fetrow & Avila melden dat het gebruikt wordt ter voorkoming van miskramen, maar heel Amerikaans komt er dan een waarschuwing als standaard achteraan, dat het niet tijdens zwangerschappen en borstvoeding moet worden gebruikt. Dat ter voorkoming van claims, als het alsnog fout gaat. Zo gaan beide zeer te respecteren heren alsnog in de stuip. In geval van onverkrijgbaarheid kan ook de bast van de Gelderse roos (*Viburnum opulus*), worden genomen. Deze heeft een iets minder sterke werking. Vandaar dat het doseringsadvies iets ruimer mag worden genomen.

Simplex:

- Saffraan *Crocus sativus* als thee; als tinctuur 0,5 gram;10 druppels/dag

Foliumzuur en het voorkomen van spina bifida

Een algemeen middel, dat doorgaans veilig gebruikt kan worden en dat mede kan helpen om een open ruggetje bij baby's te voorkomen, is foliumzuur. De plant die het meeste foliumzuur opbrengt is jute en direct daarna volgt de linze. Dan zijn er nog een aantal groenten en vruchten die aan te bevelen zijn naast het supplement vitamine B9, dat te vinden is in de meeste tabletten met vitamine B-complex.

De voedingsmiddelen met folium van plantaardige oorsprong zijn:

- Jute *Corchorus olitorius* fol. als thee, 10 minuten, 2-3 gram/dag
- Linze *Lens culinaris* sem. als groente 1x 14 dagen
- Spinazie *Spinacia oleracea* fol. als groente
- Andijvie *Cichorium endivia* fol. als groente
- Asperge *Asparagus officinalis* fol. als groente, let op, pis kan flink gaan stinken.
- Kool *Brassica ssp.* fol. als groente
- Krootjes *Beta ssp.* fol. als groente
- Kardoer *Cynara ssp.* flos. als groente
- Artisjok *Cynara ssp.* flos. als groente
- Radijs *Raphanus ssp.* rad. als snack
- Boon *Phaseolus ssp.* sem. als groente
- Soja/taugeh *Glycine max* -- als groente, spijsolie
- Komkommer *Cucumis sativus* fruct. als groente
- Pastinaak *Pastinaca sativa* rad. als groente

Het is een algemene raadgeving om minstens 200 gram groenten per dag te nuttigen. Probeer minstens drie van deze groenten op het menu te zetten. Heb het er met arts en verloskundige over.

Opwekken van de partus (bevalling)

Het is totaal ter beoordeling aan de verloskundige/arts/gynaecoloog om van het volgende recept en de simplicia gebruik te maken.

R_x

- Vrouwenmantel *Alchemilla mollis* 40 gram herb.
- Braam/Framboos *Rubus ssp.* 30 gram fol.
- Zilverkaars *Caulophyllum thalictroides* 20 gram herb.
- Peterselie *Petroselinum ssp.* 10 gram fruct.

Gebruik: als thee, trektijd 5 tot 10 minuten
 Dosering: 4 tot 5 gram per dag
 Duur van de kuur: in overleg met verloskundige/arts
 Onderbrekingen: n.v.t.

Werking en opmerkingen: Bij deze samenstelling wordt de dosering van de zilverkaars in feite 1 gram per dag. Dit komt overeen met de meeste gebruiksaanwijzingen van zilverkaars (blue cohosh) en de adviezen van de

Amerikaanse organisatie van vroedvrouwen. Let er wel op dat de toepassing slechts kort vóór de uitgerekende datum moet zijn. Meestal is de vierde dag voor de geadviseerde datum van de bevalling de aangewezen dag om met het kuurtje te beginnen. Zilverkaars te vroeg genomen kan een miskraam veroorzaken. De overige bestanddelen zijn ter verzorging en verzachten van bijeffecten. Na de partus kan men beter een ander baarmoeder versterkend recept gebruiken.

Doseringen

Zoals we eerder in de inleiding meldden, zijn de opgegeven doseringen werkzaam, doorgaans veilig en gebaseerd op de aanname dat ze worden gebruikt door volwassen personen van een gemiddeld gewicht ergens tussen de 70 en 80 kilo voor mannen en 55 tot 70 kilo voor vrouwen. Vrouwen nemen als uitgangspunt de laagst genoemde dosering en zwaardere mannen de hoogste.

Omdat we het hebben over drogerij van natuurlijk gegroeide/gekweekte producten en de omstandigheden vóór de oogst, kunnen de werkzame bestanddelen variëren in concentratie en dus in werkzaamheid.

Via gaschromatografie is het gehalte aan bestanddelen behoorlijk nauwkeurig te bepalen en veel handelspreparaten worden dan ook voor het meest prominente bestanddeel of het bestanddeel dat het meest gericht is op hetgeen waarvoor het preparaat is bedoeld, geanalyseerd en gekwantificeerd. Dat noemen we standaardisatie. Dat is handig omdat je dan exact weet hoeveel “waar” je voor je geld krijgt. Verder is dan aan de hand van allerlei rekenmodellen uit te rekenen wat voor de patiënt aan medicijn moet worden voorgeschreven. De kosten voor de analyse komen dan bovenop de prijs die het product heeft gekost. Dat maakt veel van die preparaten onnodig duur.

In de recepten die ik u schetste staat een behoorlijke spreiding in gewichten, dat kan nooit goed gemaakt worden met een perfecte analyse van de bestanddelen. Het heeft alleen zin wanneer de planten die gebruikt moeten worden voor een toepassing zich als giftige krenge gedragen of wanneer men extracten wil maken en de uitkomsten vooraf goed wil berekenen. Of wanneer de behandeling om een zeer subtiele medicatie vraagt. Het laatste is de meest overtuigende reden. Maar geen van de beschreven kwalen in dit boek vraagt om een dergelijke subtiliteit.

Om de juiste dosering “in te stellen” voor de gebruiker voor kuren die langer duren dan één week, gebruik ik een proefondervindelijke methode. Men vangt aan met de ondergrens van de voorgestelde dosering, stel: de dosering is drie tot vijf gram, voor een vrouw zou dan gelden drie gram en voor de man vijf gram. Men begint dan een dosering van 1,5 tot 2 gram voor een vrouw te gebruiken en 3 gram voor de man. Men houdt dan de reactie in de gaten. Blijven de resultaten achter bij wat verwacht mag worden, dan verhoogt men de dosering tot de voorgeschreven hoeveelheden en evalueert het resultaat weer na twee dagen. Meestal zal dan het gewenste effect bereikt worden. In het geval dat de kruiden hogere concentraties van de gewilde bestanddelen bevat doordat de omstandigheden waaronder gegroeid optimaal zijn geweest, zal dat uit deze “instelling” blijken.

Het kan ook heel goed zijn dat bijvoorbeeld een minder goed werkende lever de stoffen niet in de juiste graad van efficiëntie omzet en de stoffen dus minder effectief in het lichaam werkzaam zijn. In dat geval kan de arts/behandelaar een hogere dosering instellen om het gewenste effect te halen. Of de behandelaar kan trachten de lever te stimuleren om met een lage dosering te werken.

Een aantal malen heb ik bij de werkingen en opmerkingen daar al op gedeut.

Daarbij komt ook nog eens het gewicht van de patiënt. Veel concreets heb ik daarover niet gevonden in de onderzoeksliteratuur en ik matig me daarom aan te beweren dat grof gezegd elke kilogram lichaamsgewicht boven de eerder genoemde, een ca. 1% hogere dosering noodzakelijk maakt. Dat betekent dat bij een dosering van 5 gram voor een man van ongeveer 80 kilo een patiënt met een gewicht van 110 kilo ongeveer 1 tot 1,5 gram hoger zal moeten worden ingesteld. Dat geldt natuurlijk omgekeerd ook.

Voor kinderen gelden veel strengere regels. Men kan niet voorzichtig genoeg zijn met het geven van kruiden aan kinderen. Sommige planten kunnen zeer nadelig uitwerken voor de ontwikkeling van kinderen. Een voorbeeld daarvan is de kattenklauw. Deze kan de overgang van kraakbeenweefsel naar volwassen botweefsel zeer nadelig beïnvloeden. Deze plant wordt in het Amazonegebied door de vrouwen daar gebruikt als anticonceptiemiddel. Een stevig decoct kan voor een periode van niet-ontvankelijkheid van bijna drie jaar zorgen. Het lichaam stoot namelijk bij gebruik alle vreemde weefsels af door versterking van het immuunsysteem en dus ook de beginnende foetus. Het mag daarom ook niet gebruikt worden als er op welke wijze dan ook lichaamsvreemde weefsels moeten worden geïmplanteerd in een vrij lange periode na een kuur. Men rekent dan op een jaar. Het is van groot belang om het gebruik te melden aan de arts en apotheker. Ook bij zoets als een bloedinfusie. Of bij een beenmergimplantatie. De dosering afstotingsremmers zal dramatisch moeten worden verhoogd.

Wil men dan toch een kind kruiden toedienen, ga dan uit van de laagste dosering gedeeld door zeven, voor alle kinderen tot zeven jaar. Voor elk jaar dat het kind ouder is mag men 1/7 ofwel 14% erbij doen. Het is dan ook van belang dat men over een goed weegtoestel beschikt om dergelijke doseringen aan te kunnen. De meeste huishoudapparatuur is hiervoor ongeschikt. Nu zijn er trucjes te over om dat probleem te omzeilen, zoals het bijmengen van onwerkzame ballaststoffen zoals bloem van tarwe, of suiker, zoals u zelf zou willen, en dat zodanig dat een verdunning van 14 % wordt verkregen of een veelvoud daarvan en dan kan men het gewicht van de dosering weer gebruiken, die door moderne huishoudapparatuur meestal wel kan worden gehanteerd.

Ook bij kinderen moet bij langdurig toepassen de dosering worden ingesteld.

Bij vrijwel alle recepten is de standaard menging ongeveer 100 gram, dat is handig voor het bijmengen van ballaststoffen, het basismengsel voor kinderen tot 7 jaar wordt dan 700 gram en voor elk volgend jaar gaat er een ballast van 100 gram af. Dat is de reden dat ik vrijwel elk recept heb omgebouwd naar die 100 gram, en ook omdat een ons meestal precies in mijn standaardpotje past van 450 ml. Passen ze er niet in, dan verklein ik de drogerij meestal zover dat ze er wel in passen met behulp van een blender. Wat ook prettig werkt bij het afwegen. Sommige kruiden verdragen een dergelijke mishandeling niet, zoals genoemd bij de weegbree.

Een onderwerp dat ook aan de orde moet komen, is dat de drogerij van de recepten in veel gevallen vermalen wordt aangeboden in capsules en dragees of tot pillen worden gedraaid. Dat betekent een hogere efficiëntie van het recept in de meeste gevallen. Als u van plan bent om een recept op die manier toe te passen, dan vermindert u het gewicht van de dosering met ca. 25 %. Sommige recepten, zoals bijvoorbeeld die voor een aantal maagklachten, lenen zich daar niet voor vanwege de vezels die in die specifieke gevallen kunnen worden gemist als kiespijn. Houdt daar rekening mee.

Samengevat komt het erop neer dat u de dosering aanpast naar de leeftijd, de sekse en het gewicht en het gewenste effect uit de instelling.

Waar aangegeven overschrijdt u de maximale dosering niet.

Waar aangegeven gebruikt u het recept niet tijdens zwangerschappen, kinderwens, borstvoeding en overige gemelde zaken.

Wilt u van deze regels afwijken, dan toch alleen na overleg met de arts en uw eigen apotheker of een zeer ervaren en betrouwbare geschoolde fytotherapeut.

“Een bewuste patiënt is een zegen, een eigenwijze is voor een behandelaar een kruisbezoeking.”

Bereidingswijzen

Dit zal voor een apotheker een hoofdstuk worden waar hij zijn/haar hoofd bij zal schudden bij het treden van zijn magistrale bereidingen met maat 43 voeten met klompen aan. Maar het is dan ook niet voor hem of haar bedoeld, maar voor de kleinverbruiker die een poging wil doen zelf in zijn behoefte te voorzien.

Theezetten

Zoals het zetten van een potje “gewone” thee al tot discussies leidt, zo is dat van een potje kruidenthee mogelijk nog meer het geval.

Bij de recepten wordt bij “*gebruik*” als thee een bepaalde trektijd aangegeven, variërend van 5 tot 25 minuten. Dat verschil in trektijd wordt veroorzaakt door de aard van de plant, het deel van de plant dat wordt gebruikt, de oplosbaarheid (extraheerbaarheid) van de gewenste plantenstoffen en de warmtebehandeling van de stoffen die nodig zijn voor het bestrijden van de kwaal.

Vuistregel is dat in de recepten is uitgegaan van de aftrekbaarheid van de plantenonderdelen en de mogelijk te behalen efficiëntie. Dat betekent dat van bijvoorbeeld de ondergrondse delen een lagere doeltreffendheid wordt verwacht. Drogerij is dan meestal op een grote aftrekbaarheid aangepast. Zo wordt bast vrijwel altijd gemalen verkocht en bladeren behoeven meestal niet te worden verkleind of er moet een logistiek voordeel mee te behalen zijn. Ik noem als luchtig voorbeeld dat potatochips als aardappel minder ruimte innemen dan chips en dus makkelijker en goedkoper vervoerd kunnen worden. Uit de aard der zaak is dat niet mogelijk, alhoewel het geprobeerd wordt het volume te verkleinen met een soort chips die een uniforme uitvoering hebben als Pringles. Maar dat terzijde.

Soms is het nodig de hardere delen niet alleen met kokend water te overgieten, maar is licht opkoken ervan beter. Anders moet er gewoon langer worden afgetrokken.

De vorm van de pot maakt voor de toepassing niets uit, echter bij planten met vluchtige olie die van belang zijn in de therapie, en dan denk ik aan o.a. vlinderbloemigen en lipbloemigen, die moeten eigenlijk afgetrokken worden met water of een ander medium bij een temperatuur die lager ligt dan 80 graden Celsius. Men gebruikt dan vaak een rond potje, omdat bij die vorm de als dan nog vervlogen olie die condenseert aan de binnenkant van de pot, makkelijker in de thee terug komt glijden.

De meesten zijn opgevoed met het voorverwarmen van de pot met kokend water. Die gewoonte is afkomstig uit Engeland en werkt wel aardig voor minder geurige theesoorten en geeft ook een sterkere aftrekking, maar andere theesoorten en ook veel kruiden verdragen die hogere temperatuur minder goed. We moeten die temperaturen dan ook bewaren voor theeën die worden getrokken van bast en wortels.

Men drinkt medicinale thee gewoonlijk lauw. Het is ook vaak goed om de thee enige tijd in de mond te houden, zodat de enzymen uit het speeksel al met hun werk kunnen beginnen. Ook kunnen al stofjes in de bloedbaan komen via de slijmvliezen van de mondholte. Bij thee waarmee ook gegorgeld moet worden is dat duidelijk het geval.

Men kan ook badwater eenvoudig op dezelfde wijze gereedmaken als het zetten van thee, daar waar nodig is het opkoken als bij het recept vermeld.

Neem ruim water, voor een optimale aftrekking. Dat zoiets ook goed is voor je nieren, is alleen mooi meegenomen.

Bij enkelvoudige toepassingen, die ik graag simplex noem (het meervoud is simplicia), is het duidelijk hoe de thee het beste gezet kan worden. Bij de complexe recepten heb ik de aandelen van de diverse planten aangepast naar de mate waarmee de stoffen die werkzaam moeten zijn vrijkomen.

Bij simplicia kun je ook de methode beter aanpassen aan de stoffen die ze bevatten. Er zijn een paar methoden die elke vrouw of man die voor keukenprins(es) kan spelen, maken kan. De eerste daarvan is:

Maceraat

We kennen koude maceraten en warme maceraten. De maceraten kunnen we nog verder verdelen in oliemaceraten, waterige maceraten, alcoholmaceraten en maceraten op azijn of citroenzuur of citroensap.

We kunnen in principe elk type toepassen op de genoemde recepten, let er dan wel op dat u de verhoudingen in een aantal gevallen moet aanpassen. De grap is ook dat als u gaat doseren ook de verhouding van de dosering met het uitgangsgewicht moet aanpassen. Ik geef het eenvoudige voorbeeld van een massa vloeistof, het maceraat, dat u uiteindelijk verkrijgt door die 100 gram van het recept af te trekken, te delen door de dosering die bij het recept is genoemd. Stel de dosering schrijft voor 5 gram, dan neemt u dat als percentage voor het maceraat; dat is 5 cl = 50 cc van 1 liter maceraat. Is de hoeveelheid maceraat een halve liter, dan is 5 % hetzelfde als 25 cc of 2,5 cl. Nu is het niet de bedoeling dat u het meerdere wegkiepert om de sommen eenvoudig te houden.

De warme maceraten zijn alleen toepasbaar voor planten die dat verdragen, of het gewenste stofje kan die warmtebehandeling goed doorstaan. Een voorbeeld is smeerwortel, die als het om de slijmstoffen gaat beter koud gemacereerd kan worden, maar gaat het om celproliferatie waarvoor allantoïne verantwoordelijk is, dan kan het weer wel warm worden gemacereerd.

Sommige planten laten hun stoffen makkelijker los in een olie of vet, of als het maceraat gebruikt moet worden in een zalf of een crème, dan is het makkelijker werken als we van een oliemaceraat uitgaan.

Waterige maceraten zijn minder lang houdbaar, gekoeld en donker bewaard misschien een dag of twee, maar beter gebruikt men een waterig maceraat vers. De trektijd is dan plusminus 6 tot 7 uur. Dat wordt dan vaak toegepast wanneer een thee te heftig is om te gebruiken of als de werking vermindert zoals bij IJslands mos. In complicia gebruikt, kan dan ook overwogen een separaat maceraat van het kwetsbare onderdeel te maken en deze later bij de thee te voegen voor het gebruik. Alleen de dosering dient dan weer herberekend te worden en de verhoudingen onderling.

Tinctuur

Alcoholische maceraten worden tincturen genoemd. Nu zijn daar een aantal variaties bij mogelijk, die het leven mooi kunnen maken.

De basis van alcoholtincturen is medicinale alcohol, ikzelf gebruik daarvoor of de spiritus die mij vriendelijk in ruil voor hand- en spandiensten en gerede tincturen wordt aangereikt van 96%, of alcohol die ik distilleer uit mislukte batches eigen gefabriceert bier of wijn of andere alcoholische versnaperingen die, om reden van smakeloos of juist te erg smaken, niet te drinken zijn. Maar dat is alleen mogelijk als je beschikt over enige vakkennis en tijd.

Heel gauw en beknopt even het principe voor de liefhebbers:

Giet de alcoholhoudende vloeistof in een vuurvaste luchtdichte fles, met een slangetje in de afsluitende dop die gekoppeld kan worden aan een koelbare destilleerkolom. Breng dan de vloeistof simpelweg aan de kook. Naarmate de vloeistof meer of minder alcohol bevat zal hij blijven koken op het kookpunt van de aanwezige alcohol, deze verdampt eerder dan het water en zal dus uit de vloeistof verdampen. Er gaat altijd water per ongeluk mee, hetgeen niet is te voorkomen. Pas daarna zal het water aan de kook geraken en aangezien dat water naar stoom overgaat, met een sprong in energiebehoefte, zal dat vrij lang zijn nadat de alcohol is geweken. Simpel de smaak van het condensaat in de gaten houden door te proeven en je weet wanneer je moet stoppen. In de eerste omloop en met een beetje beheersing van de temperatuur lukt het dan om tot ca. 35 % te komen. Een tweede omloop brengt het tot 50 % of iets meer en met nog een omloop en een lange kolom kom je op 60% of nog meer. Het eerste en laatste dat uit de eerste omloop komt kieper je weg of gebruik je voor schoonmaakdoeleinden. Die smaakt te scherp of te bitter en bevat ook nog restanten van vluchtige zaken uit de basisvloeistof en die wil je niet gebruiken. Je kan voor je eerste omloop ook uitgaan van andere zetmeelhoudende zaken die zijn vergist, aardappelschillen, overrijpe appels en dat soort dingen. Aardappel en graan zijn doorgaans vrij neutraal smakende en ruikende basisvloeistoffen. Het is vaak een kwestie van de juiste gist. Ik zou daar een heel boek over kunnen schrijven, dus die eigenbrouw terzijde. Die alcohol van 60 % is voor het maken van tincturen ideaal. Dus verdunnen we de 96 % spiritus tot het gewenste alcoholgehalte.

Voor het maken van tincturen gebruiken we bij voorkeur verse kruiden, maar dat is niet altijd voorhanden.

Was aarde en ander aanhangend vuil van de kruiden, als dat zelfs bij zorgvuldig oogsten niet schoon is kunnen blijven. Meestal rasp ik de oppervlakte van de wortels af, omdat die vaak humuszuren bevatten die een film op de tinctuur kunnen veroorzaken.

Vervolgens verkleinen we de plantendelen en stoppen ze bij voorkeur in een donkere afsluitbare pot, dan voegen we de alcohol toe. Houd daarbij een gewichtsverhouding aan van 1 op 5, dus voor onze recepten komt dat neer op ongeveer 0,6 liter mengsel. Dat is ongeveer standaard. Ikzelf houd meestal een verhouding van 1 op 3 aan. Maar in de recepten is de verhouding 1 op 5, tenzij anders gemeld.

We plaatsen de alcohol met kruidenprut op een warme plaats, maar niet in direct zonlicht en laten het geheel ongeveer tien dagen trekken. Na het trekken laten we de tinctuur uitlekken. Het plantenrestant, dat draf wordt

genoemd, persen we uit. Anders gaat er meer dan 20% verloren en dat vinden we zonde. Ikzelf gebruik daar een ouderwetse citruspers voor die veel overeenkomsten vertoont met een knoflookpers. Het is een erfstuk van mijn tante en was voor haar nog van mijn oma. Dus dierbaar. Maar een sapcentrifuge is ook voor dat doel bruikbaar, als je tenminste niet bang bent dat het ding blijvend naar tincturen ruikt. Anders een neteldoek en dan maar goed wringen, vooropgesteld dat je niet reumatisch bent. In sommige gevallen is het nodig om de tinctuur nadien goed te laten bezinken en te decanteren om een heldere vloeistof te krijgen. Er zijn natuurlijk verfijnde filtertechnieken mogelijk, onder gebruikmaking van bijvoorbeeld kiezelgoer zoals in de wijn- en bierindustrie gebruikelijk is. Een simpel koffiefiltertje voldoet ook aardig voor kleine hoeveelheden. Bij grotere hoeveelheden lukt dat niet zonder steeds het filterzakje te verwisselen.

In principe is dit proces vergelijkbaar met dat van het bereiden van likeuren, beetje suiker erbij en klaar is je likeur.

De likeurstoker gaat vaak uit van spiritus in de juiste verdunning met extracten, tincturen, vluchtige olie en concentraten van goed smakende kruiden. In het geval van campari gaat er nog wat luizenspul uit India bij voor de kleur. Zo zijn er nog wel meer van die zaken te noemen.

Een **citraattinctuur** is een tinctuur, maar dan niet gemaakt met behulp van een alcohol maar met citroenzuur, al dan niet afkomstig van citroensap dan wel van citroenzuur uit de fabriek. Ik gebruik het wel eens in lozenges, dat zijn snoepjes met een medicinale bedoeling. We komen daar later op terug. Het wordt gebruikt om plantenstoffen vrij te maken die het beste oplossen in een zure vloeistof.

Azijntincturen zijn in principe hetzelfde als een citraattinctuur, maar de basis is een verdunde ijsazijn, of inmaakazijn of een lekkere azijn met een smaakje die aantrekkelijk is om in te nemen. Het leent zich heel goed voor het trekken van wilgenschors. Een deel van de salicylzuuren wordt dan omgezet in acetylsalicylzuur: de werkzame stof in aspirine en een gekende bloedverdunner.

Glycerinemaceraat wordt meestal alleen gebruikt voor het aftrekken van knoppen en kruiden voor cosmetica en huidverzorgende preparaten, dat is handig voor de verdere verwerking in crèmes en zalven of balsem.

Nadestillatie

Wil je een potent werkende tinctuur, dan kun je de alcohol uit laten dampen. Mijn favoriete methode is grijpen naar de eerder genoemde destilleerkolom, maar dan met inachtneming van een temperatuur van de vloeistof die niet boven de 80 graden Celsius uitkomt. De voorloop met wat vluchtige stofjes gieten we na afloop weer terug in de basis. De uitgedampte alcohol kan hergebruikt worden. Met het concentraat hoef je minder medicijn mee te sjouwen, het is wel een kwestie van rekenen en nog eens rekenen hoe de dosering zich dan nog verhoudt met die van het basisrecept.

Met dit vloeibaar extract kun je geneeskrachtige likeuren en aperitieven maken, maar hou wel de doseringsuitgangspunten in het oog.

Kruidenwijn

Wat ook heel aardig werkt is een extract toevoegen aan witte wijn, je kan dan een heldere kruidenwijn maken. Het is daarbij verstandig om zodanig alcohol en tinctuur toe te voegen dat de wijn op ca. 18 tot 20 % alcohol uitkomt. Deze oxideert dan minder gemakkelijk tot azijn, want tijdens de bereiding komt er zuurstof bij de wijn en dat wordt weer azijn, tenzij je de oxidatie door de toevoeging oppept. Vermout is zo'n kruidenwijn van oorsprong.

Je kan ook de kruiden op de wijn laten trekken, maar het is dan een heel gedoe om een mooie kruidenwijn te maken die niet snel tot azijn vergaat en niet troebel is.

Droogextract

Als je verder door destilleert houdt je een droogextract over, dat verwerkt kan worden in pillen, capsules en dat soort dingen.

Er zijn ook apparaten in de handel waarmee je bijna elk type maceraat kunt vriesdrogen, de aanschafprijs is altijd voor mij een obstakel gebleven. Ik ben onderzoeker, probeer de dingen graag uit, en geen producent van geneesmiddelen. Dus ik ken de bij het apparaat horende principes onvoldoende om het eenvoudig uit te kunnen leggen.

Een en ander is natuurlijk bedoeld om de houdbaarheid van kant-en-klare mengsels te vergroten.

Een kopje thee gaat een uur of wat mee, een tinctuur een jaar tot twee jaar. Likeuren zijn na een bewaartijd van meerdere jaren niet meer oprecht medicinaal te noemen. Soms wel erg lekker.

Vluchtige olie

Nu we dit achter de rug hebben, kunnen we kijken naar het destilleren of afkoken van kruiden tot vluchtige olie, die ook etherische olie genoemd mag worden. Noem het géén essentiële olie, want dan schiet mijn gevoel voor taal in de stress. Amerikanen noemen etherische olie “essential oil” en de Fransen noemen het “essence” of essentie, kern van de geest van de plant. In mijn taalboekje reserveer ik de term essentieel voor enzymen en vitamines die het lichaam niet zelf kan aanmaken, wat dan metaboliseren heet.

Het principe is net zo eenvoudig als het stoken van alcohol. Breng een kruidenprut met water aan de kook. Voordat het water begint te koken, wijken de stoffen met een lager kookpunt uit. Laat deze weer condenseren in een kolom en het resultaat van de scheiding van water en olie is een feit. Laat het condensaat zo min mogelijk tijdens dit proces ontsnappen naar de buitenlucht. Dat kan bijvoorbeeld door het condensaat in of onder water op te vangen. Hoe kouder hoe beter.

Heeft men geen distilleerkolom, dan kan men toch op basis van natuurkundige principes vluchtige olie maken. In dat geval laat men de planten in een goed afsluitende pan of vat warm worden tot plusminus 80 graden Celsius. Het deksel moet dan een beetje de vorm van een bierbrouwketel hebben. De ontwijkende olie condenseert dan weer en glijdt vanzelf het keteltje in. Brouwketels hebben om reden van het opkoken van de hop die vorm om de vluchtige olie daarvan in de wort terug te krijgen. Zo worden de smaak en conserverende eigenschappen van de hop behouden.

Nu hebben we een met wort vergelijkbare vloeistof, deze tappen we af en laten die afkoelen. Dan treedt een verschijnsel op dat met een deftig woord stratificatie wordt genoemd. Door het verschil in soortelijk gewicht van het water en de olie zal de olie op de rest van de vloeistof drijven. Deze kun je weer afschenken of aftappen met een apparaat dat Florentijnse fles wordt genoemd, naar de beroemde geneesmiddelenstad uit de middeleeuwen Firenze die wij gewend zijn Florence te noemen. (De familie de Medici was beroemd zodat u nu weet waarom die beroepsgroep zo heet, en hun producten medicijnen, en zo rijk dat de Florentijnse munt de naamgever van onze gulden (= florijn) is geworden). Als de hoeveelheden niet te groot zijn, kun je de waterige vloeistof ook in de vrieskist zetten en zodra het is bevroren zul je zien dat de olie stroperig is, maar nog steeds vloeibaar en dan wordt het afgieten een makkie.

Hydrolaten

Dat water hoeft men niet weg te doen. Men noemt deze reststof hydrolaat en die is lang niet zo irriterend als oliehoudende thee en kan op deze wijze voor bijvoorbeeld huidaanvoeringen worden gebruikt. De recepten in dit boek vragen niet direct om deze vorm, maar kunnen een oplossing zijn wanneer men gevoelig is gebleken voor de thee, zodat men terug kan grijpen op het hydrolaat. Of het dan zin heeft de olie af te vangen, is weer een tweede. Bottel deze hydrolaten en bewaar ze koel en donker. Vertroebeling van deze stoffen duidt erop dat ze verouderd zijn. Vaak zijn de hydrolaten in tonica voor de huid te verwerken, of in crèmes.

Siropen

Een siroop is een aftreksel of afkooksel met een hoop suiker en / of honing, al dan niet opgeleukt met concentraten en alcohol of brandewijn.

Zalf

Een zalf is een mengsel van een kruidenmaceraat, liefst die van olie, met een frutje bijenwas om de smerbaarheid aan te passen en eventueel voegt men daar dan nog zo nodig een aantal druppels etherische olie aan toe. Voor de geur en ook ter verhoging van de houdbaarheid.

Er zijn er die drogerij of kruidenrij in een zalf verwerken, het is maar wat je lekker vindt op je vel. In dat geval kun je de olie verwarmen en de was erdoor mengen. Voordat dit mengsel is afgekoeld, mengt men de kruiden die tot poeder zijn gemalen erdoorheen. Meng je er zoveel doorheen dat ze rul en bijna niet goed smerbaar is, dan spreekt men van een **kruidenpasta**.

Pillen

Neem je meer was dan olie en meng je dit met tot poeder gemalen drogerij, dan kun je van dat mengsel weer pillen draaien. De apotheker had vroeger van die mooie plankjes in diverse maatvoeringen met uitgeguste of gefreesde gleufjes waarmee je rolletjes kon maken en die plankjes kon je weer dwars op de rolletjes zetten, dan nog even met de hand nadraaien en je kreeg van die kogeltjes die ze pillen noemden, even tegen de kleef

bepoederen en niet in de zon zetten. De maat van de gleufjes was bepalend voor het uiteindelijke gewicht van de pillen en dan kon op die manier de dosering worden ingesteld. De apotheker heeft er de bijnaam pillendraaier aan overgehouden. Als je naar de beroemdste apotheek van de wereld in Florence kijkt, waar nu een museum in is gevestigd, dan zie je ronde pillen in de gevel verwerkt.

Tegenwoordig stempelt men de pillen, en dat moet niet zo'n ingewikkeld karwij zijn want elke ecstacypiraat kan het en noemt het dan tabletten.

Andere mengsels stopt men in gemalen vorm in capsules van gelatineachtig materiaal, die zijn er ook in soorten en maten en allerlei vriendelijke kleurtjes, vegetarisch en niet-vegetarisch. Maar natuurlijk ook droge concentraten.

Crème

Een crème maken is niet veel moeilijker dan het maken van een zalf, uitgangspunt is dan meestal een hydrolaat, een tinctuur of een maceraat. Men voegt het een en ander toe aan een olie, liefst een geurloze en dan nog een beetje emulgator, dat kan een wassoort zijn of een dierlijke emulgator en dan is het een kwestie van goed doorkloppen. "Een lui mens die zijn gemak niet zoekt", zei mijn vader altijd, maar ter vergoelijking zeg ik er maar bij dat hij mechaniseerder van zijn vak was en op die manier nooit voor lui kon worden uitgemaakt. Je kunt van een standaard neutrale crème uitgaan en dan maar wrijven. Tenminste, zo noemde een van mijn "patiënten", een gepensioneerde apothekersassistente, het. Ik heb van haar de nodige farmacopeetjes en receptenboeken geërfd en ter geruststelling: ze is van ouderdom gestorven. Dus niet door mijn behandeling van de zaak.

Kruidenbalsem

Dan kennen we ook nog kruidenbalsem. Meng een oliemaceraat met een tinctuur van alcohol en een beetje emulgator en een druppie etherische olie voor de geur of het extra effect.

Lozenges

Lozenges is een term die gebruikt wordt voor medicinale toediening van medicijnen in de vorm van wat wij nu als snoepjes kennen. In gereformeerde kring zijn de bekendste zeker de pepermuntjes, wat niet meer is dan poedersuiker met wat muntolie gemengd tot zij bijna pasteus is en dan stempel je daar de bekende muntjes uit. Voor zover ik kan nagaan waren de Arabieren met hun suiker (waarvan het Arabische woord bijna hetzelfde klinkt) de eersten die dat deden. Nu is muntolie een vluchtige olie en die verdwijnt bij blootstelling aan hoge temperaturen, vandaar dat ze altijd verpakt in folie of in een doosje of blikje worden bewaard. Het is de meest eenvoudige vorm.

In principe zijn alle tabletten op dat idee gebaseerd, je neemt wat vulstof die lekker gemakkelijk gestempeld kan worden en voegt daar de gewenste hoeveelheid medicijn aan toe die voor een dosis nodig is. Smaakt dat door die werkzame stof smerig, dan kun je die tabletten omhullen met wat suikerpasta en je hebt een dragee en die slikken dan wat makkelijker omdat dat niet zo smerig is en ook glijden ze doorgaans makkelijker door de slokdarm naar beneden.

Dat had een nadeel, en dat was dat de patiënt zijn medicijn maar al te graag innam. Zeker kinderen vonden het lekker. Dat hoeft niet zo erg te zijn, ware het niet dat het als een zoetigheid werd genoten. Maar ongelukken konden en kunnen nog steeds niet uitblijven.

Dus werden er medicijnloze tabletten gemaakt door het suikerbakersgilde. Maar tot voor een eeuw geleden was het maken van snoepgoed iets voor apothekers. En nog steeds verkopen apothekers pepermunt en dropjes onder de naam van "echte apothekers"-drop of -pepermunt. Ik kan u verzekeren dat, mogelijk op een enkele fossiel na, en dat bedoel ik niet hatelijk, geen apotheker zich meer verwaardigt om zelf dat soort snoepjes te maken. Ze maken dan ook geen parfummetjes, reukwatertjes, cosmetica en dat soort dingen meer. Maar het was vroeger een wezenlijk bestanddeel van hun inkomen.

Niets is leuker dan je eigen snoepgoed maken en het is echt niet zo moeilijk dat een goedbedoelende amateur het niet ooit eens gedaan hoeft te hebben. Eens per seizoen maak ik zalfjes, maceraten en soms ook lozenges met een jeugdgroep van het IVN en naast de lol die de kinderen daarmee hebben, leren ze zich later te behelpen als het nodig is. Dus u kunt het ook.

Wat is het principe van een medicinaal snoepje?

Je neemt een recept dat niet gebaseerd is op, of zijn werking verkrijgt door, de vluchtige bestanddelen, je maakt daarvan een geconcentreerd aftreksel, maar een sterke thee kan ook heel goed. Het beste met een recept waarbij de dosering niet te nauw luistert. Dat is alleen maar gemakkelijk bij het delen van de massa later in brokken of gestempelde en / of gewalste snoepjes.

Dan neem je een deel melasse of honing, en voor de rest wat water als je concentraat pasteus is. Je weegt alle ingrediënten keurig af, als je recept een nauwkeuriger dosering vereist. Dan kun je later de zaken herberekenen. Je voegt de zaken bij elkaar in een pannetje, bij voorkeur een met een dikke wand. Dan breng je de massa al roerend op temperatuur. Is je concentraat niet te droog, dan damp je het geheel zover uit dat de suiker pasteus gaat worden en geen “draadjes” meer trekt. Dan stort je de massa uit op bakpapier. Je verdeelt de afkoelende suikermassa in gelijkmatige stukjes, dat kan al met een pizzarolmes. Een simpel sneetje is voldoende. Blijft het aan het mes of roller hangen, dan is het of niet voldoende ingedampt of het is nog te warm. Het is een kwestie van uitproberen wat het juiste moment is.

Ik zal eerlijk zeggen dat de eerste twee keer bij mij niet zo succesvol verliepen.

Als het geheel is afgekoeld, kun je de brokjes over de snijlijnen breken. Heel verstandig is het om suikerpoeder bij de hand te houden en daar kwistig mee te strooien. Want het resultaat is altijd hygroscopisch en voor je het weet heeft het werk zoveel vocht aangetrokken dat je kleef snoepjes hebt gemaakt.

Je kan de brokken ook door verwarmde was halen of door een glansmiddel, zoals ze in de industrie voor snoepgoed gebruiken. Die lui sproeien het meestal. Doe het resultaat in een goed sluitend blikje of pot met nog een keer wat suikerpoeder erbij. Schrijf een etiketje met datum en naam van het recept. Hou een logboekje bij van hoe u het gedaan hebt, voor later handig, en om de resultaten te evalueren.

Het medicijn kan later op de gepaste tijd ingenomen worden door eenvoudig op de brokken te sabbelen.

Weeg een aantal representatieve brokjes op hun gewicht en reken dan uit hoeveel van het medicijn er ongeveer in zo'n brokje zit en hoe zich dat verhoudt tot de voorgestelde dosering en hoeveel je er maximaal van kan snoepen.

Mooier is het natuurlijk als je zo'n waswringgerachtige snoepjeswals op de kop hebt weten te tikken, dan heb je echt snoepjes met een vaste vorm en omvang en wordt het rekenen een stuk gemakkelijker.

Een handige doe-het-zelver met gouden handjes kan allerlei oplossingen aandragen, als hardhouten of kunststof gietplanken met een regelmatige verdeling of iets van dien aard, vergelijkbaar met speculaasplanken. Dan is het wel zaak dat je dat soort dingen goed in de was of olie zet, om kleven tegen te gaan.

Verder zijn er allerlei variaties mogelijk om een en ander naar uw eigen smaak te maken.

Soms maak ik gebruik van wat kleurstoffen en citroenzuur uit een potje om enerzijds de zaken van elkaar te kunnen onderscheiden en anderszins de stoffen nog meer te conserveren en op smaak te brengen.

Verse kruiden en drogerij zijn op deze manier gemakkelijk twee jaar houdbaar.

Een ander voorbeeld om brokken te maken is drop. Nu zijn daar recepten voor te vinden, maar het proces is terecht in de handen van de industrie gekomen, die heeft zetmeel zodanig aangepast dat ze de kostbare Arabische gom kunnen vervangen en weet precies wat ze moet doen om kauwbare drop en harde drop te maken. Daar kunnen we als goedbedoelende amateurs niet tegenop.

Eén recept ligt wel binnen ons handbereik, als we al zover zijn gekomen dat we concentraten kunnen maken. Dat recept is eigenlijk doodeenvoudig: men neemt een flinke hoeveelheid laurierblad en trekt die zacht kokend af gedurende een uur. Dan halen we het draf eruit en dampen het geheel in tot een pasteuze massa. Net voor het punt dat de massa te pasteus daarvoor is, voegen we gemalen Arabische gom toe, de verhoudingen moet uzelf, vind ik, proefondervindelijk vaststellen. Het logboekje is hier ook een handige methode om de zaken op een rij te krijgen.

De afkoelende massa storten we weer uit op bakpapier en als alle ingrediënten in de juiste verhoudingen zijn gemengd, zul je een harde plaat laurierdrop hebben gekregen. Deze kun je dan weer in brokjes kloppen, voor diverse kwalen goed. Bij *Artritis* komt u de laurier tegen.

Olie

Vroeger zou ik u niet hebben willen verleiden tot het zelf maken van olie. Ik bedoel dan niet een maceraat, maar het zelf persen van olie. Diverse planten hebben zaden waarin naast de nodige vetzuren van het type Omega 1 tot en met zoveel en foliumzuur en antioxidanten zitten, ook stoffjes zoals in het geval van de pompoen (*Cucurbita pepo*), die actief zijn tegen een vergrote prostaat. Nu zijn die typen olie meestal alleen in delicatessenzaken verkrijgbaar, met prijzen navenant. Stel dat u zelf pompoenen hebt gekweekt en een flinke pan pompoensoep hebt genaakt. Dikke kans dat u de zaden zonder meer wegkwakt en heel milieubewust in het GFT compartiment van de Kliko.

Net als bij de paardenbloem na het wieden, gooit u dan een waardevol medicijn weg.

Nu heeft een smid in Drenthe een molentje uitgevonden, dat hij voor een alleszins redelijke prijs op de markt brengt en dat vrijwel alle soorten oliehoudende zaden kan uitpersen. Dat opent perspectieven voor de betere doe-het-zelver om zelf zijn olie te maken uit walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten en wat u maar wilt verzinnen. Het kan olie zijn van zaden en noten uit eigen tuin, maar wat u ook kunt halen bij boer of tuinder. Bij voorkeur eentje die op een natuurlijke wijze zijn gewassen verbouwt. Je hebt dan of rechtstreeks in de olie een medicijn, of de basis voor een maceraat.

Ga nu niet meteen allerlei zaden uit de tuin uitproberen, want een heleboel zijn er giftig. Monnikskapolie is zonder meer dodelijk, en van castorbonen van de wonderolieboom (wat eigenlijk helemaal geen boom is, maar een éénjarige plant) blijf je als amateur liever geheel af, omdat je, als ze niet volgens de voorschriften worden

geperst, daarvan een beroerde vorm van krampen en diarree krijgt na het innemen. Het voorhanden hebben van het schroot dat overblijft kan je op de lijst van terroristen doen belanden, zoals in Engeland is gebeurd. Het bevat namelijk ricine en dat is een gif dat, eenmaal in de bloedbaan gekomen, je een langzame, tot waanzin drijvende doodstrijd oplevert.

Het zijn maar voorbeelden om aan te geven dat planten allesbehalve lieverdjes kunnen zijn.

Chinese recepten

We hebben het al even aangestipt bij de recepten van Chinese oorsprong, dat deze meer getrapt worden bereid, meer rekening houdend met de eigenschappen van de samenstellende planten afzonderlijk. We hebben al bij de meeste genoemde “eigen” recepten opgemerkt dat ze uit de aard van hun karakter een andere aftrektijd hebben of niet dezelfde tolerantie hebben ten aanzien van de temperatuur waarbij thee wordt gezet, om maar een voorbeeld te noemen. Of dat het te veel vluchtige stoffen bevat die bij hogere temperaturen ontwijken. Daar is bij de verhoudingen rekening mee gehouden. De Chinese apotheker doet dat niet. Die gaat uit van een dag- of weekdosering van het mengsel, neemt dan van de delen het aandeel in het recept en bereidt die afzonderlijk. Zijn die delen dan bereid, dan mengt hij ze in het laatste stadium en geeft alsnog de laatste bewerking, die meestal beperkt is tot het zetten van thee. Of pillen in de vorm van granules, of zoals bij ons gedraaid.

De recepten zijn vaak complex, subtiel en men mag dan niet alleen uitgaan van de vermelde planten op de etikettering en die bij elkaar mikken en dat is het dan, ze kunnen deel uitmaken van groepjes die een behandeling hebben ondergaan van verschillende aard. Meestal zijn die verschillende onderdelen op voorraad gemaakt en hoeft de Chinese apotheker alleen maar naar de voorbewerkingen te grijpen. Voor mij was het ter plaatse niet te doorgronden wat ze allemaal in hun laatjes, potten en zakken hadden zitten. Mijn tolk was onvoldoende onderlegd op dit vlak om me goed te kunnen helpen, laat staan dat ze in staat was een en ander in begrijpelijk Engels te vertalen. Dus veel heb ik er ter plaatse niet van opgestoken, wel ben ik zeer geïnteresseerd geraakt. De opleiding tot meesterapotheker in China duurt soms tot vijftien jaar, mij lijkt dat zelfs nog aan de korte kant. Ik zal me dus niet snel kenner noemen van deze oude en geëvolueerde kruidenkunde.

Nu heeft u voldoende stof tot nadenken en toch minstens voor een aantal weken probeerplezier. Het kiezen van de verhoudingen bij het maken van crèmes, zalfjes en dergelijke is een leuk gebeuren. Denk niet te gauw dat u het niet kunt.

Tussen de bedrijven door heb ik u nu de mogelijkheden geschetst die een parfumeur heeft, een apotheker, een kwakzalver, een fytotherapeut en een “kruidenier”. Een kruidenier is iemand die zijn nering heeft in kruiden, zeg maar drogist. Een likeur brouwende pater en een jeneverstoker maken van dezelfde technieken gebruik. Het destilleren hebben wij, Hollanders, van de Arabieren geleerd en wij hebben het weer doorgegeven aan die mannen van de Cognac.

Nawoord

Ik stond een keer voor een apotheek in Frankrijk (Pont-L'Évêque) tijdens een van mijn vakanties en viel als een blok voor een prachtig antiek apothekersdestillateurtje. Hij was niet te koop, ik gebruik daarom nog steeds mijn glazen laboratoriumkolommetje.

Maar gelukkig, ik heb een recept voor een gebroken hart, die meld ik niet met naam en toenaam, anders maak ik psychotherapeuten brodeloos. Hij staat vermeld, zoekt u maar.

Met veel plezier heb ik de 214 recepten in dit boek beschreven en het nodig gevonden er ongeveer 172 afzonderlijke simplicia aan toe te voegen, die bij de besproken kwaal pasten.

Ingegeven door de benaderingswijze van James Duke meende ik nog verder te moeten gaan en er zeven boodschappenlijsten bij te zetten, die een voorbeeld zijn van hoe men ook met zijn voeding om kan gaan.

Bestrijd de kwalen voordat ze er zijn en als ze dan toch onverhoopt hun kans nemen, kunt u de bestrijding ervan met een aangepast dieet ondersteunen.

Er zijn vast mensen die menen dat ik een van hun recepten, zonder dat ik om toestemming heb gevraagd, heb opgenomen. In dat geval kijkt u even in *Gids Voor Homeopathische En Natuurgeneesmiddelen*, in de literatuurlijst opgenomen, of een ander dat recept al niet ook op de markt heeft gebracht. Dat zijn er zo'n slordige 3.000 en allemaal een klein beetje verschillend. Maar evengoed, van de meeste recepten ben ik de bronnen alweer kwijtgeraakt en die kans op plagiaat bestaat gewoon. Geeft u dat dan door, dan kunnen we de omissie goedmaken.

Het leukste recept vond ik toch wel de reconstructie van de Theriac, daar zou een afzonderlijk boek aan gewijd kunnen worden. Maar eerst mijn andere verzameling beschrijvingen van planten met hun gebruiksmogelijkheden afmaken. Dat is een afwijkend boek van wat u normaal van kruidenboeken gewend bent, hoewel het veel overeenkomsten vertoont met dat *Groot Handboek Geneeskrachtige Planten* van Geert Verhelst. Dat is niet op naam ingedeeld, maar volgens de systematiek van de APG II en behandelt de planten in families gegroepeerd. (APG is de afkorting van Angiosperm Phylogeny Group, dit is een groep plantkundigen die de systematiek van de Angiospermae, de bedektzadigen, bestudeert aan de hand van DNA.) Daardoor kun je de overeenkomsten in gebruik en toepassing verklaren en ook naar alternatieven zoeken.

De APG II is de laatste systematische benadering van het plantenrijk, waarbij niet alleen de uiterlijke kenmerken (morfologie) de doorslag geven bij het een plaats geven in die systematiek, maar ook het DNA en de bestanddelen die ook wel eens inhoudsstoffen genoemd worden. De APG is eerst bezig geweest met de bloeiende planten en gaat verder met de niet-bloeiende planten, maar die resultaten zijn nog niet bij mij bekend. Daarnaast kreeg ik de suggestie om geneesmiddelen en recepten uit het verleden te vergelijken met medicijnen en recepten uit het heden. Met natuurlijk daarbij de aandacht voor moeilijke kwalen die ook nu nog niet altijd een oplossing kennen. Dat zou heel erg ambitieus zijn en ik denk niet dat ik zo'n klus in mijn eentje kan klaren.

Literatuur

Boeken die op mijn schrijftafel lagen bij het schrijven:

- **Charles Fetrow & Juan Avila:** *The Complete Guide to Herbal Medicines*
uitgever: Simon&Schuster (2000), New York. ISBN 0-7434-0070-4
Voor de beschrijving van bijwerkingen en contra-indicaties. Amerikaans in zijn beoordelingen. Maar zeer gedegen in de research.
- **James A. Duke:** *The Green Pharmacy*
uitgever: Rodale Press Inc & St.Martin's Press (1998), New York. ISBN 0-312-96648-2
Niet te verwarren titel met *de Groene Apotheek* van dezelfde schrijver, vertaald in het Nederlands. Vooral gericht op alternatieven voor handelspreparaten. Veel is gebaseerd op zijn onvolprezen database. Gekenmerkt door een vrije benadering van de Amerikaanse strikte wetgeving. Een aanrader voor de kenners.
- **Ruud van der Meijden:** *Heukels' Flora van Nederland*
uitgever: Wolters-Noordhoff (2005), Groningen. Nieuwe editie 2020, bezorgd door Leni Duistermaat. ISBN 9001589561
Voor de allerlaatste namen volgens de APG II en via de botanische namen vertalingen uit het Italiaans, Chinees, Duits, Russisch, Engels, Frans en nog een paar meer.
- **Margreet Algera:** *Mens en Medicijn, Geschiedenis van het Geneesmiddel*
uitgever: Meulenhoff (2000), Amsterdam. ISBN 90 290 6760 8/ NUGI 730
Vanwege de mooie geschiedenissen van Horus, zijn oog en het recipe-teken. En andere wetenswaardigheden die ik tussen de recepten door strooide.
- **Geert Verhelst:** *Groot Handboek Geneeskrachtige Planten*
uitgever: Mannavita (2004), herzien in 2010, inmiddels de 9e druk (2021), Wevelgem. ISBN 9789080778467
Voor bijwerkingen, namen, samenstellingen, daar waar Fetrow & Avila me in de steek lieten. Maar ook enkele recepten, die ik heb omgebouwd naar het "ons" stramien en waar ik de dosering naar eigen inzichten heb aangepast. Een waardevol boek en dat is het ook prijstechnisch gezien, daardoor niet meteen voor de beginner. Wel behorend tot de topklasse kruidenboeken.
- **Jan de Koning et al.:** *Dendrologie van de Lage Landen*
uitgever: KNNV (2009), Zeist. ISBN 978 90 5011 2963
Voor de laatste naamgeving van houtachtige kruiderij. Vakboek voor de serieuze liefhebber en iedereen die met beplantingen en landschappen van doen heeft.
- **You Wa Chen:** *Geneeskrachtige Planten uit China*
uitgever: Mirananda (19930, Den Haag. ISBN 90 6271 8337/ NUGI 734
Vanwege de recepten en logica achter de TCM. En de zin die het me geeft om er nog meer over te willen vertellen.

Geraadpleegde digitale bronnen:

Een zeer beknopte lijst van de meest gebruikte bronnen op het web.

- <http://plantaardigheden.nl>
Vanwege het opzoeken van oude namen en de overeenkomstige nieuwe botanische namen. Prachtige website, waaraan ik mocht meewerken.
- <http://www.liberherbarum.com>
Voor het vertalen van namen en synoniemen. Het bevat een groot aantal plantennamen en namen van plantenbestanddelen.
- <http://www.ars-grin.gov/duke/>
De database van James Duke, onvolprezen als vraagbaak en ook voor etnobotanische toepassingen van planten.

Index van kwalen en gezondheidsproblemen

Aambeien

Acne

Aderverkalking

ADHD

Angina pectoris, zie Hart

Antioxidanten

Artritis

Artrose

Astmatische krampen

Blaasontsteking

Bloed en bloedvaten

Algemene ondersteuning bij hart- en vaatziekten

Bloedzuivering

Bloedarmoede

Bloeddruk, hoge

Bloedhaarvaten (couperose/rosacea)

Broze haarvaten

Bloedstelping

Bloedverlies, ernstig (bij aanvang menstruatie)

Borsten, pijnlijke

Borstigheid, zie Longen

Borstvergroting

Botbreukherstel

Botontkalking

Braakneigingen

Bronchitis, zie Longen

Buikkrampen

Buikpijn

Cellulitis

Cholesterol, hoog

Constipatie

Depressiviteit

Doorbloeding, slechte

Droge hoest

Eczeem

Vet eczeem

Eetlust, gebrek aan

Etalagebenen

Examenvrees

Fybromyalgie

Gal

Onvoldoende galproductie

Galstenen

Galwerking, trage

Geheugen en concentratievermogen versterken

Gewrichtsontsteking, afdrijven afvalstoffen

Gewrichtszwelling

Haar

Dor haar

Vet haar

Haaruitval

Hart

Hartkloppingen en hartzwakte

Angina pectoris

Hoestsiroop

Hoofdpijn

Hooikoorts

Huid

Schilverende huid

Huidversterking en bij vette huid

Huiduitslag/Bloedzuivering

Jeukerige huid

Dermatitis, atypisch

Incontinentie

Indigestie

Ischias nervosa

Jeneverneus, zie Bloedhaarvaten

Jicht

Kankerpreventie, zie Antioxidanten

Kneuzingen

Koude handen en voeten

Kraakbeen, regeneratie

Leverversterking

Longen en luchtwegen

Longemfyseem

Longkanker

Droge hoest

Borstigheid

Bronchitis

Taaie chronische bronchitis

Droge hoest met krampen

Hoest bij zwakke/aangedane luchtwegen

Maag en spijsvertering

Ontstoken maag en darmvlies

Overspannen maag

Nerveuze maag

Maagbranden

Maagbranden bij ontstekingen

Maagklachten bij onvoldoende spijsvertering

Maagkrampen

Maagontstekingen

Maagpijn

Maagwand, ontsteking

Maagzweer, preventie

Maagzweer

Spastische colon

Medicijnuitslag op de huid

Menopauze en overgangsproblemen bij de vrouw

Menopauze

Menopauze, algemene klachten

Menopauze, aanvangsproblemen

Menopauze en depressiviteit

Menopauze, mentale instabiliteit

Menopauze, opvliegers

Menopauze, regulering van de cyclus

Menopauze, zwakte tijdens

Menstruatie

Menstruatie, overdadige

Menstruatiekrampen

Menstruatie, onregelmatige

Menstruatie, pijnlijke

PMS

Migraine

Migraine, misselijkheid bij

Misselijkheid

Misselijkheid met braakneigingen bij of na een chemokuur

Nagels, kwetsbare

Natte winden

Netelroos

Neus

Neusslijmvliesproblemen en waterige neusverkoudheid

Nieren

Nierstenen en niergruis

Nierstenen, scherpe, en scherp niergruis

Nierstenen voorkomen

Nieren en urinewegen

Urinewegontsteking

Urinewegontsteking, flankerende therapie

Urinewegontsteking, chronische

Obesitas

Obesitas door te trage spijsvertering

Obesitas, boodschappenlijst

Onrustgevoelens

Ontgiften

Ontstoken keelamandelen

Ontwenningverschijnselen

Onvruchtbaarheid bij de vrouw

Oog

Vermoeide en overspannen ogen

Ontsteking aan oogbindvlies en ooglidrand

Glaucoom

Osteoporose

Ouderdomsverschijnselen

Paranormaliteit

Pfeiffer, ziekte van

Pisdrijving

Pissen, pijnlijk

Psoriasis

Reuma

Reumatische pijn

Reumatische aandoeningen

Scheurbuik, zie Scorbuut

Scorbuut

Slaap

Doorslapen, bij baby's

Doorslapen en vatten van de slaap, bij volwassenen en pubers

Slaapproblemen na alcoholmisbruik

Slaapproblemen en bedplassen

Spierpijn (na zware arbeid of sport)

Spit

Steenpuisten

Tennisarm

Theriac

Tonsillitis, zie Ontstoken keelamandelen

Tussenwervels, sleetse

Vaginale infecties en wratten

Vestibulitis

Vaginale infectie, onbepaald

Vaginale infectie, viraal (niet-herpesachtig)

Vaginale infectie, candida-achtig

Vaginale infectie, viraal (herpesachtig)

Witte vloed

Verjonging

Virale aandoeningen, Viraal

Waterzucht bij hoge bloeddruk

Winderigheid

Zwangerschap

Ochtendmisselijkheid

Baarmoederkrampen

Foliumzuur en het voorkomen van spina bifida

Opwekken van de partus