

Fytotherapie

Over de kracht van kruiden...

De term Fytotherapie is afgeleid van 'fytos', dat plant betekent en 'therapeia', dat behandeling betekent. Fytotherapie is dus het gebruik maken van planten en kruiden om zieken te behandelen.

Tuinen, bossen, weiden en bergen. Ze vormen de best voorziene apotheken die er te vinden zijn. Al 2000 jaar geleden schreef de Romeinse schrijver en geleerde Plinius: 'De vogels en de andere dieren laten de mens zien welke planten goed zijn voor zijn gezondheid. De dieren zoeken zelf de geneeskrachtige kruiden op. Ze nemen wat voor hen heilzaam is en mijden de rest. Laten wij hetzelfde doen en trachten de planten op te sporen die ons zieke gestel beter maken'.

Geneeswijze in het verre verleden

Waarschijnlijk zijn de kruiden de eerste medicijnen geweest waarmee de mens getracht heeft zijn kwalen te genezen. Veelal overtuigd van de opvatting dat ziekten met duivels en boze geesten te maken hadden, probeerden de medicijnmannen en priesters met rituelen, bezweringen en kruiden het boze te verdrijven. Zij waren het die de geneeskrachtige werkingen van de planten en kruiden ontdekten en in de loop der tijd veel kennis over de toepassingen verzamelden.

De zo ontwikkelde kennis werd van generatie op generatie overgedragen.

Geneeskrachtige planten, illustratie uit het Arabisch manuscript van Ghafiki, 1582. Ph. (c) IGDA - G. Dagli



Wetenschap

Ook de eerste wetenschappers hadden een groeiende belangstelling voor de heilzame werking van planten en kruiden, waardoor het aanvankelijk mystieke karakter geleidelijk verdween. Aristoteles, Hippokrates en andere grote leermeesters van de geneeskunde pasten de fytotherapie met groot succes toe. De kruiden werden toen veelal toegepast vanuit het idee dat een relatie bestond

tussen de kenmerken die de plant zelf bood zoals het uiterlijk, de smaak en de geur met de verschijnselen van de ziekte. In de loop van de tijd is steeds meer onderzoek gedaan naar de werkzaamheid en de inhoudsstoffen van planten en kruiden. Modern uitgevoerde onderzoeken geven een nieuwe schat aan informatie en laten zien dat de toepassingen van de geneeskraft van de plant actueler is dan ooit.



Aristoteles paste de fytotherapie met groot succes toe.

Kruiden

Botanisch gezien is een kruid een bepaald soort gewas dat relatief klein is. In de kruidengeneeskunde zijn kruiden delen van planten, struiken of bomen, zoals wortels, knollen, takken, schors, bladeren, stengels of voortbrengselen ervan zoals bloemen, vruchten, zaden of pitten. Bij het oogsten van de plant of het plantendeel, let men erop dit te doen op het moment dat ze het hoogste gehalte aan werkzame stoffen heeft. Kruiden worden bewaard door ze te drogen, in te vriezen of te verwerken in een preparaat. Kruiden kunnen in allerlei vormen toegevoerd worden: als infuus, decoct, maceraat,

De therapeut dient ook rekening te houden met de contra-indicaties van bepaalde kruiden, zoals geen jeneverbes bij zwangerschap en borstvoeding



jeneverbes

tinctuur, nebulisaat, poeder, wijn of likeur, siroop, olie, azijn, etherische olie, keukenkruid, sap. Uitwendig kan men kruiden onder de vorm van een pleister, wikkel of kompres, kruidenzakje, zalf of crème, bad, enz.

De toedieningsvorm kan verschillen naargelang het kruid, de klachten, de patiënt, enz. De therapeut dient ook rekening te houden met de contra-indicaties van bepaalde kruiden, zoals geen jeneverbes bij zwangerschap en borstvoeding, geen vuilboomschors bij aambeien.

Helend

De helende stoffen bevinden zich in bepaalde delen van het kruid. Daarom heeft men bij een advies niet alleen de naam van het kruid, maar ook het gebruikte deel, bvb. anijs-zaad, peppermunt-blad. Er zijn een helboel mogelijke helende werkzame stoffen in kruiden zoals: bitterstoffen, looistoffen, etherische oliën, glycosiden, alkaloiden, saponinen, slijmstoffen, flavonderivaten, harsachtige substanties, enz. Naast een aantal gekende stoffen zijn er ook nog erg veel onbekende stoffen en ook de onderlinge relaties spelen een rol. Men kan niet zeggen dat een kruid goed is voor een bepaalde kwaal omdat er die



Rozemarijn (Rosmarinus officinalis) was in de oudheid het symbool van de liefdesgodin Aphrodite. Het was ook het belangrijkste

ingrediënt in een hongaars drankje "Eau de la reine d'Hongrie", een liefdesdrankje dat vooral op het einde van de veertiende eeuw faam kreeg toen de oude koningin Elisabeth van Hongarije er in slaagde om de veel jongere koning van Polen voor zich te winnen.

bepaalde stof in voorkomt. Twee kruiden met dezelfde geneeskrachtige stof kunnen immers een totaal verschillende werking hebben.

In het algemeen kunnen kruiden werkzaam zijn voor het zenuwstelsel, bij maag-, darm-, lever- en galklachten, bij stofwisselingsstoornissen, hart- en vaatziekten, ademhalingsproblemen, nier- en blaasklachten, huidproblemen, immuuniteitsklachten, enz.

Zij kunnen uiteenlopende eigenschappen hebben: samentrekkend, opwekkend, pijnstillend, libidoremmend of -stimulerend, krampstillend, antiseptisch, zweetremmend, eetlustopwekkend, smaakgevend, welriekend, warmtegevend, windenverdrijvend, galstimulerend, bloedzuiverend, verteringsbevorderend, vochtafdrijvend, menstruatiestimulerend, slijmophoestend, koortsverlagend, melksecretieverhogend, hartversterkend, bloedstelpend, leverstimulerend, hoeststillend, stoelgangbevorderend, bloeddrukverlagend of -verhogend, enz.

Kruiden hebben een grote invloed op de orgaanfuncties. Deze worden voornamelijk geregeld door het sympatische en het parasympatische zenuwstelsel, beide onderdelen van het autonoom zenuwstelsel. De sympathicus stimuleert of activeert functies, terwijl de parasympathicus zorgt voor het afremmen of vertragen ervan en het herstel. Een onevenwicht tussen beide kan leiden tot functie-

stoornissen en op langere termijn zelfs tot orgaanstoornissen.

Kruiden stimuleren de werking van het zelf-genezend mechanisme. Daarom blijven een natuurlijke levenswijze en natuurlijke voeding belangrijk. Het gaat niet op om een kruid te gebruiken tegen slapeloosheid als men blijft tot laat blijft TV kijken en daarbij cola drinkt en chips knabbelt.

Beperkingen en nevenwerkingen

De toepassing van geneeskrachtige kruiden door de eeuwen heen heeft een schat aan ervaringen opgeleverd, waardoor de betrouwbaarheid en effectiviteit een zeer hoog niveau hebben bereikt.

Fytotherapie is niet altijd bij alle aandoeningen als hoofdtherapie bruikbaar. In die voorkomende gevallen verwijst de fytotherapeut door. Algemeen bekend is dat chemische, gesynthetiseerde middelen nogal eens bijwerkingen hebben die soms ernstige gevolgen kunnen geven. In de fytotherapie daarentegen gaat men er in beginsel van uit dat alleen milde geneesmiddelen gebruikt mogen worden voor het herstel van de gezondheid. Wanneer een kruid van nature toxische inhoudsstoffen bevat, zal de concentratie in het geneesmiddel altijd zo zijn aangepast dat de werking efficiënt en mild is.

De hele mens

De reguliere arts met zijn synthetische middelen doet meestal alleen aan orgaangerichte therapie met over het algemeen slechts lokale effecten, terwijl de fytotherapie naast zijn milde karakter een meer algemene werking op de hele mens uitoefent.

Eén enkel geneeskruid bezit namelijk meerdere inhoudsstoffen zodat een diepe helende werking op de mens als totaal teweeg wordt gebracht.

De hele plant

Indien de hele plant wordt gebruikt, zoals bij de fytotherapie, wordt de natuurlijke harmonie in de plant gehandhaafd en is de werking optimaal. In de moderne farmacologie worden de stoffen geïsoleerd waardoor de onderlinge controlerende en regulerende werking tussen de inhoudsstoffen verloren gaat.

De fytotherapie heeft toekomst

Door verfijnde onderzoeksmethoden worden steeds weer nieuwe bestanddelen van de planten ontdekt. Vele nieuwe planten worden voor het eerst zorgvuldig onderzocht zodat de schat aan kennis over de geneeskruiden verder wordt vergroot. De fytotherapie krijgt een steeds belangrijker plaats in de geneeskunde en is nog volop in ontwikkeling.

Zo gezond als een vis met Optimax Omega

Omega vetzuren staan momenteel volop in de belangstelling. Bijna dagelijks verschijnen er resultaten van nieuwe onderzoeken naar de invloed van deze onverzadigde vetzuren op onze gezondheidstoestand. Het staat ondertussen vast dat deze Omega vetzuren een goede invloed hebben op de conditie van de vaten, de spieren en de gewrichten, de weerstand, de huid, de luchtwegen en het cholesterolgehalte. De belangrijkste bron van Omega-3 vetzuren is vette vis, zoals haring, zalm, tonijn en makreel. Om ten volle te kunnen profiteren van deze onverzadigde visvetzuren, is onze consumptie van deze vissoorten veel te laag.

Gemiddeld slechts 70 à 80 gram per week, terwijl deskundigen aanbevelen om minimaal 140 tot 280 gram te verbruiken. Optimax Super Omega-3 bevat geconcentreerde en gestandaardiseerde visolie met een gegarandeerde hoeveelheid essentiële vetzuren (300 mg EPA en 200 mg DHA). Door dit proces van sterke concentratie en standaardisatie, via moleculaire distillatie, wordt dit concentraat ook grondig gezuiverd, waardoor Super Omega 3 in alle veiligheid langdurig kan gebruikt worden.

90 capsules 13,65

Verkrijgbaar bij uw natuurvoedings- of kruidenwinkel en apotheek.

