

Inhoud

■ Klachten van het immuunsysteem	166-173
■ Verminderde prestaties en vermoeidheid	174-181
■ Kinderziekten	182-202



Plantenmonografieën van A tot Z

Meer dan 100 korte beschrijvingen op alfabetische volgorde	204-379
---	---------



Praktische adviezen

Natuurlijke geneesmiddelen zelf bereiden	382-391
De groene huisapotheek	392-393
Bereidingen van geneeskrachtige kruiden	394-395



Om op te zoeken

Verklarende woordenlijst	396-397
Indeling geneeskrachtige planten – klachten	398-403
Indeling klachten – geneeskrachtige planten	404-409
Literatuurverwijzing en nuttige adressen	410-411
Register	412-415



De geneeskracht van planten

De fytotherapie kent een lange traditie en heel veel gezichten. Begeef u op de lange weg door de bewogen geschiedenis van de plantengeneeskunde, via de vele zienswijzen naar de moderne, wetenschappelijk gefundeerde fytotherapie.

Geschiedenis van de plantengeneeskunde

De moderne fytotherapie is gebaseerd op een schat aan kennis en ervaring, die wortelt in een ver verleden. De leer van de geneeskracht van planten is zo oud als de mensheid. Van de hoogontwikkelde beschaving in Egypte ging de oude medische kennis over op de Grieken en de Romeinen. Door gegevens van de islamitische geleerden en de Europese kloostertuinen in de Middeleeuwen werd deze kennis tot in onze tijd overgeleverd.

Het gebruik van geneeskrachtige planten heeft in alle medische tradities een belangrijke positie. Tot ongeveer 200 jaar geleden waren de geneesmiddelen uit de natuur de enige medicijnen die de mensheid ter beschikking stonden. Werking en gebruik werden daarom zorgvuldig bestudeerd, gedocumenteerd en verder ontwikkeld.

Geneeskrachtige planten, maar ook alle andere geneesmiddelen en de ideeën over de oorzaken van de diverse ziekten waren altijd ook onderdeel van de algemene spirituele en filosofische opvattingen en rituelen van de heersende tijd en cultuur.

In de godsdiensten van de Oudheid was meestal een van de vele goden verantwoordelijk voor het feit dat mensen geneesmiddelen kregen. Volgens het christelijke geloof van de Middeleeuwen werd God gezien als de Schepper van vele geneesmiddelen, die weer aan de afzonderlijke heiligen waren opgedragen. Met de verwereldlijking en het op de techniek gerichte wereldbeeld van de industriële tijd ontwikkelden zich uiteindelijk in de geneeskunde steeds meer mechanistische beelden over oorzaak en gevolg.

In deze tijd bestaat in de geïndustrialiseerde landen van de westerse wereld de prettige

situatie dat men naast de uitstekende academische geneeskunde kan kiezen uit een reeks alternatieve en complementaire geneeswijzen. Daarbij zijn de impulsen niet alleen afkomstig van elementen uit vreemde culturen, maar in toenemende mate ook van de herontdekking van oude, bijna vergeten kennis uit ons eigen Europese verleden.

IN HET BEGIN

Vandaag de dag mogen we ervan uitgaan dat planten de mens altijd al tot geneeskundige doeleinden hebben gediend. Voor de eerste medische toepassingen, het opleggen van bladeren en het kauwen van vruchten of wortels, zullen onze voorouders waarschijnlijk volgens hun instinct te werk gegaan zijn. Een vergelijkbaar gedrag is bij dieren te zien: instinctief geven ze de voorkeur aan planten die goed voor hen zijn en vermijden ze planten die schadelijk zijn. Met het voortschrijden van de civilisatie is de schat aan ervaringen van de empirische geneeskunde gegroeid. Toen de mens zijn eigen handelen onder ogen begon te zien, begon hij ook te vragen naar de oorzaken van ziekten en de werking van geneesmiddelen. In de oude tijd

van het geloof in geesten en duivels zag men vijandige krachten aan het werk en voor het verdrijven daarvan waren speciale geneeskundigen met magische praktijken nodig. Een generatie medicijnmannen gaf hun kennis mondeling door aan degenen die na hen kwamen. Tot de ontwikkeling van de eerste schrifttaal heeft de mensheid dus heel weinig informatie achtergelaten over de omvang en de aard van de medische kennis.

INDIA

Al eeuwenlang volgt de traditionele geneeskunde van India het totaliteitsconcept van de ayurveda, het 'volle leven'. Volgens de religieuze opvattingen van de Indiërs kreeg de mens de regels van de ayurveda van de goden. Meer dan 3000 jaar geleden werden deze vastgelegd in de vier 'basisboeken van de wetenschap', de zogenaamde veda's. Ze werden echter alleen maar overgeleverd in twee geschriften van recenter datum: in de 'collectie van Caraka' en in de 'collectie van Sushruta', die beide uit de eerste eeuwen van onze christelijke jaartelling stammen. In de historische bronnen worden in totaal 3000 verschillende planten genoemd, die werden gebruikt voor medische doeleinden.

CHINA

De Chinese geneeskunde heeft een heel lange traditie en bestaat uit contrasterende, elkaar aanvullende, aparte richtingen. Hier ligt ook de oorsprong van de acupunctuur en de acupressuur.

● Geneeskunde in wisselwerking

Dit medische stelsel, dat nauw verbonden is met de ideeën van Confucius, ontstond na de 3de eeuw v.C. en ontwikkelde zich tot de officiële geneeskunde van het hof. Het is een

mengeling van louter natuurlijke waarneming en theoretische concepten. Tot de laatste behoort de indeling van het menselijk lichaam in vijf organen, evenals het yin- en yangprincipe, dat vandaag de dag nog altijd geldt in de Traditionele Chinese Geneeskunde.

De bloeitijd van deze school van de wisselwerking lag in de Sung-dynastie (960-1279), toen aan het hof een zelfstandige medische dienst werd gevestigd, waaronder een medische uitgeverij en een opleiding voor artsen. Na die tijd viel het stelsel uiteen in talloze scholen, die onderling verdeeld waren.

● Chinese kennis van geneeskrachtige planten

De kennis van geneeskrachtige planten in China ontwikkelde zich in grote lijnen en over lange tijd onafhankelijk van de theoretische ideeën over wisselwerking of complementaire geneeskunde. Deze past eerder in de traditie van het taoïsme, dat onder meer de eenheid van mens en natuur voorstaat.

Volgens de legende stamt deze van de heerser Shen Nong, die leefde rond 200 v.C. Hij onderzocht het medische nut van vele honderden kruiden, waarvan hij er vele op zichzelf testte. Zijn kennis legde hij vast in het boek *Ben Lao*, een compendium met 365 droge stoffen. Het bevat gegevens over de therapeutische eigenschappen van deze planten, maar ook over de verwerking en de dosering. Voor een groot deel gaat het daarbij om kruiden, schorsen en wortels, die ook in de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) toegepast worden, zoals zeedruif, rabarber, ginseng en kaneelschors. De stoffen werden ingedeeld in drie giftigheidsklassen, maar daarnaast in zeven categorieën van wederzijdse beïnvloeding. Kennelijk werden in die tijd al combinaties van diverse, elkaar aanvullende geneeskrachtige planten gebruikt.

Deze enorme hoeveelheid empirische kennis, waardoor het werk van Shen Nong ook vandaag de dag nog indruk maakt, is karakteristiek voor de hele Chinese geneeskunde. Ook uit de eerste eeuwen van onze jaartelling zijn nog omvangrijke bundels recepten bewaard gebleven. Pas vanaf de 12de eeuw is geprobeerd de empirische kennis van stoffen te koppelen aan bestaande medische theorieën en mechanismen te formuleren voor de werking van stoffen.

BABYLON

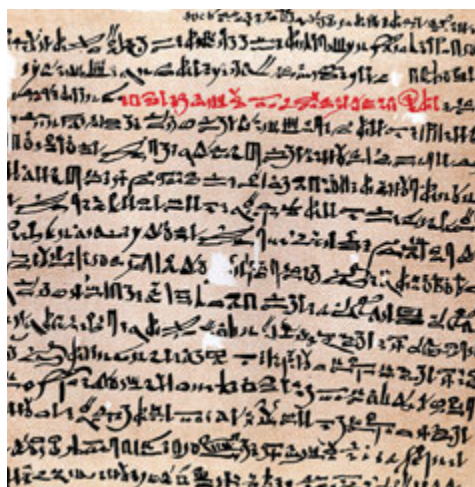
Uit Mesopotamië, de wieg van onze beschaving, komen de oudste aantekeningen over de farmaceutische praktijk. Het maatschappelijke systeem kende aan de ene kant artsen, die tegelijk priester waren en naast geneesmiddelen ter genezing religieuze formules en psychosomatische methoden toepasten. Aan de andere kant waren er ook wereldlijke geneeskundigen, die geneesmiddelen inzetten op basis van wetenschappelijke kennis. Kleitabletten uit de periode rond 2600 v.C. bevatten medische teksten over allerlei ziekten. Deze beschrijven de symptomen en noemen geschikte geneesmiddelen en gebeden. Uit deze bronnen weten we onder meer iets over de medische toepassing van cipressenolie, mirre, zoethout en papaver uit die tijd.

EGYPTE

De oude Egyptenaren meenden dat hun medische kennis van de goden naar de artsen kwam: van Thot. Ook Imhotep, een universeel genie uit de tijd van de piramiden, die werkelijk bestaan heeft, werd in de latere eeuwen vereerd als god van de geneeskunde. Bronnen van de oud-Egyptische geneeswijzen zijn aan de ene kant de historische com-

mentaren van schrijvers uit de Oudheid als Homerus, Herodotes en Plinius, aan de andere kant de hiërogliefenteksten uit de tijd van het oude Egypte zelf.

Volgens de destijds geldende wetenschappelijke en religieuze denkbeelden over de functies van het menselijk lichaam werd het hart al gezien als het centrum van het stelsel. Men zag het als de plaats waar de vitale krachten werden ontvangen en via een net van kanalen verder geleid werden. Ziekten werden door boze geesten of slechte invloeden veroorzaakt en de medische behandeling moest door priesters gedaan worden. Zij vormden een elitaire klasse binnen de maatschappij en hielden hun kennis angstvallig voor zich. De afzonderlijke genezers waren al sterk gespecialiseerd in bepaalde orgaanstelsels, net als onze huidige specialisten. De behandelingsmethoden waren gestandaardiseerd en de gezondheidszorg werd gecontroleerd door de staat, die onder bepaalde omstandigheden, in oorlogstijd bijvoorbeeld, ook de kosten voor haar rekening nam.



In de hiërogliefenteksten stond de medische toepassing van planten al beschreven.

• De medische papyrusrollen

Papyrusrollen uit 2400 v.C. laten zien dat de Egyptenaren al heel vroeg medisch specialisten kenden. Van de medische papyrusrollen die bewaard gebleven zijn, moeten hier vooral twee heel omvangrijke exemplaren genoemd worden: de 'Ebers-rol' en de 'Smith-rol'. Deze schriftrollen van enkele meters stammen uit de periode rond 1600 v.C. en werden aan het eind van de 19de eeuw ontdekt in Luxor.

Grote delen van de medische papyrusrollen hebben betrekking op de diagnose en therapie van concrete ziekten. Uit deze bronnen weten we dat de mens destijds al werd gekweld door reuma, grijze staar en allerlei infectieziekten. De 'Ebersrol' beschrijft tot in detail de bereiding en toepassing van minerale en plantaardige basisstoffen. De rol bevat een reeks van 800 recepten voor aftreksels, pillen en lotions, maar ook voor mengsels om te gorgelen, te snuiven, te inhaleren en te roken. Onder de 700 toegepaste stoffen zijn er ook waarvan het gebruik tot in deze tijd is gebleven, zoals ricinus als laxeermiddel en papaver of opium als middel bij pijn of ter verdoving.

Met de neergang van de oude Egyptische cultuur zijn weliswaar vele behandelingswijzen en recepten verloren gegaan, maar de afzonderlijke geneeskrachtige planten zijn wel overgeleverd door de schrijvers uit die tijd en opgenomen in de medische stelsels van andere culturen, zoals die van de Hebreeërs, Arabieren, Perzen en Grieken.

GRIEKENLAND

Over de vroege Griekse geneeskunde weten we weinig. Veel kennis werd ontwikkeld vanuit de Egyptische bronnen. Zelfs de ritueel vereerde Imhotep werd door de Grieken overgenomen als de god Asclepius. Ook de

invloed van de geleerden speelde een rol: het beeld uit de 6de eeuw v.C. dat gezondheid ontstond door een voortdurend evenwicht van krachten, is bijvoorbeeld te herleiden tot de filosoof Pythagoras.

De school van Hippocrates (zie kader blz. 13) ontwikkelde daaruit vele eeuwen later de leer van de vier elementen, die de westerse geneeskunde tot in de moderne tijd wezenlijk heeft bepaald.

Al is er dan in de Egyptische papyrusrollen al sprake van geneeskrachtige planten, toch mag de *Historia plantarum* van Theophrastus van Eresos (ca. 372-322 v.C.) worden beschouwd als het eerste bewaard gebleven, afgeronde werk over planten (zie blz. 13-14). Ook Aristoteles (384-322 v.C.), de leermeester van Theophrastus, had al botanische onderzoeken gedaan, maar het grootste deel daarvan is verloren gegaan in de loop der eeuwen.

Pharmakon

Het Griekse begrip *Pharmakon* kon binnen de Griekse levensbeschouwing diverse betekenissen aannemen: toverdrank, gif of geneesmiddel. De Romeinen maakten echter een onderscheid tussen enerzijds gif (*venenum* of *virus*) en anderzijds geneesmiddel (*medicamentum*). In de Middeleeuwen werd de giftige werking van het *Pharmakon* ontkend, want geneesmiddelen kwamen, volgens de toen geldende opvatting, van God, die men niet in staat achtte tot het voortbrengen van giftige stoffen. Pas in de 16de eeuw keerde de arts Paracelsus terug naar de opvatting uit de Griekse Oudheid: 'Alle dingen zijn gif en niet zonder gif, alleen de dosis bepaalt of iets gif is.'



De staaf van de esculaap met de slang symboliseert het dubbele karakter van geneesmiddel en gif.

• De leer van de vier elementen

De indeling van de wereld in de vier elementen aarde, vuur, lucht en water komt uit de klassieke filosofie. Ook dacht men dat het menselijk lichaam uit vier elementen – sappen – bestond. Dat waren bloed (*sanguis*), slijm (*phlegma*), zwarte gal (*melancholes*) en gele gal (*choles*). Volgens de elementenleer uit de Oudheid, die meer dan twee millennia het denken van het Westen bepaalde, overheerste in elk mens een van deze elementen en werd het temperament van die mens hierdoor bepaald. Waren de lichaamssappen niet in evenwicht, dan werd de mens ziek. Elke ziekte doorliep drie stadia: de rauwe toestand (apepsie), het hoogtepunt (pepsie) en de uitscheiding (crisis). Voor de behandeling was het nodig dat de innerlijke krachten in harmonie gebracht werden. Daarvoor moesten geneeskrachtige planten met de

juiste kwaliteiten en werking gekozen worden. De kwaliteiten van de afzonderlijke planten werden omschreven met de begrippen koud, warm, vochtig en droog, de werking was in drie tot vier graden vastgelegd. Diagnose en therapie van de verstoringen in het evenwicht die de ziekte veroorzaakten, vroegen veel kennis en vooral praktische ervaring, waardoor het aantal bekwame genezers uiteraard beperkt werd.

Een belangrijke stap voorwaarts in het systematische natuuronderzoek werd geboekt door Theophrastus van Eresos (zie

Hippocrates

Hippocrates (ca. 460-375 v.C.) kwam uit een familie die Asclepios, de god van de geneeskunde, tot haar voorvaderen rekende en waar de kinderen traditiegetrouw tot arts werden opgeleid. Op zijn reizen door Griekenland en Klein-Azië vergrootte Hippocrates zijn medische kennis, waarna hij terugkeerde naar zijn geboorte-eiland Kos en daar in zijn eigen school geneeskunde doceerde. Hij verbrak de aloude binding tussen de geneeskunde en de goden met hun magische krachten en verving die door een wetenschappelijke denkwijze en systematische geneeskundige waarnemingen. Zijn behandelingsmethode was op de totaliteit gericht en koos buiten de plantaardige geneesmiddelen ook voor diëten en andere wijzigingen in de leefwijze. Veel van de geschriften die aan hem toegeschreven worden, komen echter niet van hemzelf maar van zijn leerlingen, onder wie ook de beroemde 'Eed van Hippocrates', die een arts aan het einde van zijn opleiding nog altijd moet afleggen.

blz. 12). Hij wordt ook wel de ‘vader van de botanie’ genoemd. Theophrastus wist het karakter van een plant te veranderen door de manier van telen. Hij kweekte bijvoorbeeld uit een wilde voorloper van een plant de nog altijd bekende pepermunt. In zijn voornaamste werk *Historia plantarum* behandelt hij ook de medische werking van de afzonderlijke planten en gaf daarmee de farmacologie een rationele basis.

ROME

Net als de Griekse geneeskunde een voortzetting was van de Egyptische, zo is de Romeinse geneeskunde in aanzienlijke mate bepaald door de Griekse. Veel invloedrijke personen waren zelf Griek of ze hadden hun opleiding in Griekenland genoten. Grondig werk op het hele gebied van het natuuronderzoek is door Plinius de Oudere (23-79 n.C.) samengevat in de *Historia naturalis*, een werk bestaand uit diverse banden, dat ook talloze adviezen bevat over de medicinale toepassing van planten.

Een sterk geneeskundig perspectief is te zien in de ongeveer rond diezelfde tijd verschenen *Materia medica* van Pedanios Dioscurides (40-90 n.C.), een Griek die onder de Romeinse keizer Nero arts in het leger was. Zijn werk omvat afbeeldingen, beschrijvingen en adviezen over het gebruik van zo’n 600 planten en bleef tot aan onze tijd een medisch standaardwerk. In Klein-Azië wordt het in de Arabische vertaling nog altijd gebruikt.

Als Griek in Rome werkte ook Claudius Galenus (130-200 n.C.), de arts uit de Oudheid die na Hippocrates het bekendst werd en die zowel de leer van de vier elementen als het werk van Dioscurides voortzette. Galenus liet uiterst ingewikkelde recepten met soms tientallen inhoudsstoffen na. Zijn me-

Theriak

Sinds het begin van de geneeskunde is de mens op zoek naar het ‘ene’ medicijn dat alle ziekten kan genezen, ook wel ‘panacee’ genoemd, naar de dochter van de god van de geneeskunde Asclepios, Panacea. Mithridates, koning van Pontus (ca. 100 v.C.), maakte het eerste dergelijke geneesmiddel, het legendarische ‘mithridatum’. De formule behield haar reputatie meer dan 1000 jaar en werd de voorloper van de mengsels die later onder de naam ‘theriak’ rondgingen. Hoofdbestanddelen waren opium en slangenvlees, met daarnaast nog eens 50 tot 100 andere ingrediënten, die eenmaal per jaar onder openbaar toezicht werden gemengd in de stadsapothek om vervalsingen te voorkomen. In een Duitse farmacopee uit 1882 staat nog een theriakrecept met twaalf ingrediënten (zonder addervlees).

thoden van mengen, extraheren en verpulveren van droge stoffen, die leidden tot geneesmiddelen van te reproduceren kwaliteit, hebben de westerse geneeskunde meer dan 1500 jaar gedomineerd. Vandaag de dag wordt er nog altijd gesproken over de ‘Galenische’ formulering als de bereidingsvorm van een medicijn bedoeld wordt.

Het verval van het Romeinse Rijk, conflicten tussen Romeinen en christenen, maar ook de onrust in de tijd van de volksverhuizingen hebben ertoe geleid dat het merendeel van de medische kennis verloren ging. Wel zijn de sinds de Griekse Oudheid overgeleverde tradities bewaard gebleven, enerzijds in de Europese kloosters, anderzijds in de oosterse cultuur.