

INHOUD



Voorwoord	5	Angst bij uitdagingen en problemen	18
Geneeskrachtige planten – Toepassing en werking	7	Zelfmotivatie en stressbestendigheid	20
Plantengeneeskunde – Bouwsteen van verschillende geneeswijzen	8	De dag doorkomen: gebrek aan concentratie, vermoeidheid en uitputting	22
Holistische geneeskunde voor de hele mens	9	Als de nacht een kwelling wordt: problemen met in- en doorslapen	24
Natuurgeneeswijzen	10	Effectiviteit van geneeskrachtige planten – Toepassing en evaluatie	26
Toepassing van geneeskrachtige planten voor de psyche	13	Kansen en beperkingen: de individuele situatie is bepalend	27
Als de zon schuilgaat achter donkere wolken: verdriet, depressie en burn-out	14	Geneeskrachtige planten als levensmiddel, voedingssupplement en geneesmiddel	27
Altijd onder stroom: innerlijke spanning, nervositeit en onrust	17	Van kennis door ervaring tot het principe van bewijs	28

Wie beoordeelt de effectiviteit van geneeskrachtige planten?	29
Effect door de juiste toepassing	31
De belangrijkste inhoudsstoffen en de eigenschappen daarvan	32

Helende kruiden – Kenmerken en werkingen 35

Helende kruiden – Overzicht 36

Ashwagandha	38
Citroenmelisse	40
Duizendguldenkruid	42
Gele gentiaan	44
Ginkgo	46
Ginseng	48
Hartgespan	50
Hop	52
Jiaogulan	54
Kamille	56
Lavendel	58
Linde: zomer- en winterlinde	60
Maté	62
Monnikspeper	64
Passiebloem	66
Pepermunt	68
Rozemarijn	70
Rozenwortel	72
Salie	74
Siberische ginseng	76
Sint-janskruid	78
Thee: groene, zwarte, matcha	80
Valeriaan	82
Vlas	84
Zwarte zilverkaars	86

Recepten met geneeskrachtige planten – Voor de huisapotheek 89

Basisrecepten – De belangrijkste bereidingswijzen 90

Donkere wolken verdrijven – Recepten bij neerslachtigheid en depressieve stemming 92

Rustig worden – Recepten bij nervositeit en onrust 96

Angstgevoelens trotseren – Recepten bij lichte angstsituaties 100

Sterk en geconcentreerd – Recepten voor je concentratievermogen en meer stressbestendigheid 104

De beste oppeppers – Recepten tegen vermoeidheid en neerslachtigheid 110

Goed slapen – Recepten voor een goede nachtrust 114

Register 118

Over de auteur 119





Voorwoord

Of het nu is tijdens een wandeling door het bos, op bergpaden of op het strand – we zijn altijd omgeven door talloze geneeskrachtige planten.

Met een beetje botanische kennis kun jij ook leren om geneeskrachtige planten te identificeren en verzamelen. Enkele geneeskrachtige planten in dit boek komen echter alleen voor als cultuurplant of groeien alleen in tropische gebieden.

Alle geneeskrachtige planten die effect hebben op de geest hebben gemeen dat ze de stemming kunnen beïnvloeden, maar op totaal verschillende manieren. Enkele maken vrolijk, andere helpen te ontspannen of verlichten verdriet. Daarnaast zijn er veel verschillende manieren om geneeskrachtige planten te gebruiken. Sommige kruiden werken al bij het inademen of bij het aanbrengen op de huid. Andere ontplooiën hun werking het best als thee of tinctuur. Anderzijds zijn er ook geneeskrachtige planten die heel nauwkeurig gedoseerd moeten worden en die regelmatig moeten worden gebruikt of ingenomen om hun natuurlijke geneeskrachtige werking te kunnen ontplooiën. Dat geldt bijvoorbeeld voor geneeskrachtige planten in de vorm van geneesmiddelen. Want of je nu zoekt naar een natuurlijk middel voor meer vitaliteit en

een beter concentratievermogen of een eind wilt maken aan angstgevoelens, depressie en slaapproblemen – geneeskrachtige planten die effect hebben op je geest zijn echte geneesmiddelen.

In dit boek geef ik je informatie over 25 verschillende kruiden, struiken en bomen die effect hebben op de geest en waarvan de toepassing door commissies van deskundigen in heel Europa of internationaal wordt aanbevolen. Om de geneeskrachtige kruiden gericht te kunnen gebruiken, geef ik je een samenvatting van de meest voorkomende klachten en toepassingsgebieden en vertel ik je concreet hoe je de klachten kunt aanpakken met behulp van geneeskrachtige kruiden. Daarbij is mijn fundamentele zorg dat je de belangrijke relaties tussen de planten, de inhoudsstoffen en het effect op geest, ziel en lichaam begrijpt. Zo kun je de planten geheel naar persoonlijke behoefte en voorkeuren in het dagelijks leven en bij ziekte toepassen.

Ik wens je veel vreugdevolle momenten en nieuwe ontdekkingen in de wereld van de helende kruiden.

Dr. Nadine Berling-Aumann





Geneeskrachtige planten

Toepassing en werking

GENEESKRACHTIGE PLANTEN VERMINDEREN DE SYMPTOMEN VAN STRESS, BIEDEN STEUN IN HET DAGELIJKS LEVEN, STIMULEREN DE SLAAP EN ACTIVEREN HET ZELFGENEZEND VERMOGEN. DE EFFECTEN VAN DE GENEESKRACHTIGE PLANTEN ZIJN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD. ZE ZIJN MEER DAN EEN BALSEM VOOR DE ZIEL.

Plantengeneeskunde

Bouwsteen van verschillende geneeswijzen



Bij traditionele geneeswijzen die wereldwijd worden toegepast vormen geneeskrachtige planten een belangrijke basis voor de instandhouding en het herstel van de gezondheid. Als bouwsteen van de holistische geneeskunde ondersteunen ze de harmonie tussen geest en lichaam.

Afhankelijk van het perspectief van waaruit je het bekijkt, zie je een natuur vol geneeskrachtige kruiden, bomen en struiken waarvan veel bijzondere eigenschappen onze geest kunnen ondersteunen. Dat de extracten van valeriaan, lavendel of citroenmelisse stemmingsregule-

rend kunnen werken, heb je misschien al wel eens gehoord. Minder bekend zijn daarentegen geneeskrachtige planten zoals rozenwortel, ashwagandha en Siberische ginseng, die door hun vernuftige eigenschappen positieve effecten kunnen hebben, niet alleen op de geest maar ook op de kwaliteit van de slaap en op stressbestendigheid.

Afhankelijk van hoe je je persoonlijke situatie ervaart, kunnen geneeskrachtige kruiden regulerend werken bij lichte depressies, angst, concentratiegebrek, vermoeidheid en slaapproblemen. De meeste geneeskrachtige kruiden hebben een directe invloed op het centraal zenuwstelsel (CZS) of werken adaptogeen.

Adaptogene kruiden zijn geneeskrachtige planten die stressbestendig maken en het mentaal en lichamelijk prestatievermogen stimuleren. Of je geneeskrachtige planten nu waardeert omdat ze je geest in evenwicht brengen of ze gebruikt bij innerlijke spanning, overmatige stress of slaapproblemen – de natuurgeneeskunde is een belangrijke bouwsteen van de holistische geneeskunde. Er zijn overigens ook veel geneeskrachtige planten die in de reguliere geneeskunde zijn erkend en worden voorgeschreven als alternatief voor synthetische medicijnen.

Holistische geneeskunde voor de hele mens

De holistische geneeskunde wordt vaak in verband gebracht met Aziatische geneeswijzen, bijvoorbeeld de traditionele Chinese geneeskunde of de Indiase ayurveda. De laatste tientallen jaren is het begrip 'holisme' in samenhang met de gezondheid ook in het Westen steeds belangrijker geworden. In de holistische geneeskunde wordt gezondheid gezien als een toestand van harmonisch evenwicht tussen de mens en zijn omgeving, zijn lichaam en zijn ziel. Dat evenwicht is echter niet statisch, maar verandert en is altijd in beweging. Een mens heeft ook voortdurend te maken met innerlijke en uiterlijke hindernissen of storende factoren, bijvoorbeeld negatieve gedachten of het donkere, koude seizoen.

In de context van de holistische geneeskunde is een ziekte dus een verstoring van het harmonische evenwicht. Met deze achtergrondkennis zetten holistisch werkende artsen en

therapeuten in op het vroegtijdig herkennen van ziektes en preventie. Symptomen zoals regelmatige vermoeidheid, hoofdpijn of rugpijn zonder duidelijke oorzaak worden gezien als een onevenwicht dat moet worden hersteld. Zeker even belangrijk is de gerichte behandeling van ziektes met geneeskrachtige planten die de mens weer harmonieus in evenwicht moeten brengen.

Ter vergelijking: *evidence-based medicine*

Een andere therapierichting die gebruikmaakt van behandeling met geneeskrachtige kruiden is de zogenoemde *evidence-based medicine* (EBM = geneeskunde op basis van bewijs). EBM kan worden vertaald als de beste geneeskunde voor de individuele patiënt en ook deze geneeskunde bekijkt de hele mens. Het essentiële onderscheid tussen de holistische geneeskunde en EBM is dat de behandelmethodes volgens EBM zijn gebaseerd op wetenschappelijke feiten en resultaten van klinische studies en nooit op pure ervaringskennis.

