



KURKUMA

Curcuma longa

Kurkuma, een saffraangele specerij, speelt in de Indiase cultuur, en nu ook wereldwijd, een grote rol in de keuken en als geneeskruid. De specerij komt van de knobbelige wortel van *Curcuma longa*. De mooie, asymmetrische bloem verradert door zijn vorm een nauwe verwantschap met gember, ook een rhizoomgewas. Kurkuma zou het hele lichaam versterken, het immuunsysteem stimuleren en veel klachten verlichten, van artritis tot depressies.

Kurkumawortels worden ofwel vers gebruikt (ze zijn steeds vaker te koop in Europa) of gekookt, gedroogd en gemalen tot het gele poeder dat bekend is uit de keuken. Kurkuma reisde vanuit India, waar de plant van nature groeit, naar de rest van Zuidoost-Azië en verder naar Polynesië, Micronesië, Madagaskar en zelfs Hawaï. Er is kurkuma gevonden in de tanden van iemand die in de bronstijd werd begraven in een Kanaänitisch graf in Tel Megiddo, wat erop wijst dat men kookte met specerijen uit India. Deze stad nam een strategische plek in in wat nu Israël is en werd later bekend onder de Griekse naam Armageddon.

Kurkuma wordt ook al eeuwen gebruikt als geneeskruid. De gele kleur, die zulke hardnekkige vlekken geeft, wordt veroorzaakt door curcuminoiden, chemische stoffen die ook bioactieve eigenschappen hebben. Van Iran tot Zuid-Afrika wordt kurkuma in de keuken gebruikt om rijst geel te kleuren. Er bestaat zelfs een kurkuma-latte, *haldi dūdh* of gouden melk, vaak met kokosmelk en zwarte peper.

Kurkuma zou artritisclachten en andere bot- en gewrichtspijnen verlichten. Er zijn

ook bewijzen, geaccepteerd door het Europees Geneesmiddelenbureau, dat kurkumathee kan helpen bij spijsverteringsproblemen.

Kurkuma bevat allerlei stoffen die effect hebben op het menselijk lichaam, maar de belangrijkste zijn de curcuminoiden, genoemd naar de plant zelf, *Curcuma longa*. Uit onderzoek blijkt dat curcuminoiden veel signaalwegen van cellen beïnvloeden, wat de medicinale kwaliteiten van kurkuma kan verklaren.

Kurkuma is onderdeel van ieder *pūja*-offer in de hindoecultuur, maar voor Shiva is dit kruid ongeschikt omdat het te vrouwelijk is. Het oogstfestival Durga Puja in Bengalen kent het ritueel Naba-patrika of 'negen bladeren', waarbij men de negen planten vereert die cruciaal zijn voor het leven in Bengalen, waaronder bananen, taro en granaatappel. De planten worden aan elkaar gebonden met een heilig koord en in rivierwater gedoopt. Er worden offers gebracht. De bladeren van elke plant verwijzen naar een andere vorm van de godin Durga, die in de bundel zelf wordt gesymboliseerd door kurkuma.



PEYOTE

Lophophora williamsii

De peyote is een kleine cactus uit de bergen van Noord-Mexico en het huidige Texas. Het onopvallende uiterlijk verbergt krachtige psychoactieve eigenschappen, vooral door de stof mescaline die mensen visioenen geeft, maar de negatieve aspecten betekenen dat er altijd zeer voorzichtig met deze cactus moet worden omgegaan.

Het religieuze gebruik van peyote is al 5000 jaar oud. Archeologen hebben oude ceremoniële plekken gevonden die waren bedoeld voor het gebruik van peyote. Er zijn plakken cactus, voorbereid voor rituelen, aangetroffen in de Shumlagrotten aan de Rio Grande in Texas, via de C14-methode gedateerd op 3780 v.Chr.

Het Huicholvolk (in wat Mexico zou worden) zag peyote als een zegen van de goden en de door het gebruik opgewekte visioenen boden advies voor de toekomst, genezing en inzicht in problemen. Gebruikers kunnen kleurrijke visioenen, een gevoel van gewichtloosheid of vliegen en diep bewustzijn en inzicht ervaren, maar de keerzijde kan zweten, misselijkheid, overgeven en hartkloppingen zijn. De Huichol hadden vier belangrijke goden, waaronder Peyote, wat aangeeft hoe hoog de plant werd gewaardeerd. (De andere waren Maïs, Blauw Hert en Arend.)

Apachen die Mexico binnenvielen namen peyote mee naar het noorden en de cactus werd de kern van een genezend ritu-

eel, belangrijk in een tijd van gedwongen verhuizing en genocide in vaak overvolle en gemengde reservaten vol conflicten. De Comancheleider Quanah Parker stimuleerde de peyoteceremonie als een experimentele manier om een positieve nieuwe identiteit te smeden. Indiaanse ceremonies met peyote worden nog steeds uitgevoerd met het doel de deelnemers te genezen of hun een verse start te geven in een nieuwe periode van hun leven.

Toen de Spaanse veroveraars arriveerden, verboden ze peyote als 'de duivels-wortel'. Toch bleef het gebruik van peyote bestaan, vooral onder de Huichol, waar het vandaag onderdeel is van de toeristenindustrie. In de jaren 1950 gebruikten beatschrijvers als William Burroughs en Allen Ginsberg de drug. Ginsberg schreef dat hij na het gebruik 'grijnsde als een idool' tegen een mooie kersenboom en bij de muziek van Tito Puente. Er was ook het interessante geval van Carlos Castaneda, die een dozijn bestsellers schreef over de 'Yaqui'-stam bij wie hij peyoterituelen leerde. Later bleken die allemaal verzonnen.



KWEEPER

De naam kweeper kan verwijzen naar diverse verwante bomen in de appelsector van de rozenfamilie. De bomen bloeien in het voorjaar en vormen later vruchten. De Chinese kweeper, *Pseudocystodonia sinensis*, is glad, terwijl de harde gele vruchten van *Cydonia oblonga*, die de oude Grieken al kenden, een zacht dons hebben als perziken. Chinese kweeperen zijn goed bekend in de traditionele Chinese geneeskunde, waar ze *mu gua* heten. Ze zouden vocht verdrijven en het lichaam verwarmen, vooral bij verkoudheid en griep.

Beide kweepersoorten vormen stevige gele vruchten, die na een nachtvorst vaak zachter en lekkerder worden en een sterke zoete geur verspreiden. Ze groeien in het wild rond de Kaspische Zee en waren een vruchtbaarheidssymbool in het oude Griekenland. In de kunst houdt Afrodite vaak een kweeper vast als teken van liefde en schoonheid en de gouden appel gegooid door Eris, de godin van de tweedracht, die de Trojaanse Oorlog zou hebben uitgelokt, was vermoedelijk een kweeper.

Later ontstonden in Griekenland tradities waarbij men bij huwelijken kweeperen, granaatappels en appels mee moest dragen naar de kerk. Nog later ging men ervan uit dat een bruid die kweeperen at er daarmee voor zorgde dat haar eerste

kind een jongen werd. Kweeperen, 'milo' genoemd, en andere boomvruchten werden gekookt in honing, 'meli', wat ten slotte leidde tot de term marmelade.

In de traditionele Chinese geneeskunde worden Chinese kweeperen gedroogd en verkocht als enigszins onappetijtelijk uitzienend gedroogd fruit. Vervolgens worden ze tot poeder vermalen en als medicijn gebruikt. Ze worden voorgeschreven als kompres en bij gewrichts- en spierpijn, met name kramp, maar ook als remedie tegen hoest. Ze werden zelfs als een wanhoopspoging aan patiënten met tuberculose gegeven. In Korea wordt de traditionele thee *mogwa-cha*, die keelpijn en verkoudheid moet bestrijden, gezet van Chinese kweeperen.

yin yang huo, en wordt hij gebruikt voor wat tactvol de 'mannelijke seksuele gezondheid' wordt genoemd.

In Zuid-Amerika groeit de kleine overblijvende plant maca, *Lepidium meyenii*, ook Peruaanse ginseng genoemd, met een penwortel vol voedingsstoffen. Deze lijkt op een pastinaak, maar is meer verwant aan de mosterdplant en de kers uit de Engelse eier-kersbroodjes. De plant groeit hoog in de Andes op 4000 meter boven zeeniveau en werd voor het eerst voor de westerse wereld beschreven door Spaanse missionarissen. Tegenwoordig wordt hij vooral in Peru en Bolivia gekweekt en de planten worden vaak bemest met mest van lokale alpaca's. Maca gold traditioneel als een middel om de vruchtbaarheid te verbeteren, zowel bij mensen als bij vee. Hoewel de plant al minstens 2000 jaar wordt gekweekt, is de populariteit de laatste decennia sterk gestegen omdat hij zou helpen bij libido- en vruchtbaarheidsproblemen. De plant is vooral in China heel gewild.

Planten worden niet alleen ingezet om lust op te wekken, maar ook om de gevolgen van een nacht vol passie te voorkomen. Zo gelden in veel moderne landen kruidenbehandelingen nog steeds als een effectieve manier van geboortebeperving in plaats van voorbehoedsmiddelen (hoewel niets de juistheid daarvan bevestigt). Vroeger gebruikte de Dakotastam parelzaadwortel en aten de Engelsen het zaad van wilde peen. In landen van Maleisië tot Zuid-Afrika drinken mensen nog altijd afkooksels van planten om zwangerschap te voorkomen.

Mensen die wel zwanger willen worden kunnen ook planten inzetten. Eeuwenlang gebruikten mensen volksremedies om de vrouwelijke vruchtbaarheid te garanderen, aanbevolen door vroedvrouwen

Valgende bladzijde: Japanees houtsnede in driekleur die de ontwikkeling laat zien van een foetus door de seizoenen heen. Men wondde zich vaak tot vroedvrouwen voor plantaardige vruchtbaarheidsbehandelingen.

Order: Granaatappels gelden al heel lang als een vrucht die liefde kan opwekken. Illustratie uit G.J. Wilhelm's *Encyclopaedia of Natural History* (1816).



of lokale medicijnvrouwen, vaak 'oude wijven' genoemd. Deze lokale genezers raadden vaak zoethout, mirre, engelwortel, gentiaan en jeneverbes aan en al deze planten werden later genoemd in *Culpeper's Complete Herbal* (1653). Culpeper schreef dit boek voor mensen die geen dokter konden betalen en het was zo'n belangrijk werk, dat het als tweede boek werd gedrukt op de gloednieuwe persen van Brits Noord-Amerika.

Tegenwoordig kiezen mensen die een ivf-traject volgen soms ook plantaardige hulp bij conceptie omdat ze dit 'vriendelijker' vinden en daarmee de hoge fysieke eisen van ivf willen verzachten. Misselijkheid en zure oprispingen tijdens zwangerschap worden ook behandeld met kruiden, bijvoorbeeld gember. Jordaanse vrouwen eten bij deze problemen komkommers.

Van oudsher kregen vrouwen na een bevalling plantaardige medicijnen om de placenta los te laten komen en om melk te produceren. Culpeper schreef in zijn *Complete Herbal* dat laurierbessen de menstruatie op gang brengen na een bevalling

en zorgen voor 'een snelle bevalling en het afstoten van de nageboorte'. Koolladeren werden vaak aanbevolen bij postnatale borstontsteking en fenegriek om de melkgift te vergroten. In ayurvedische culturen gebruikte men kaneel om de pijn te verzachten van inscheuringen ontstaan bij een bevalling. En met munt, die ook zou helpen bij zwangerschapsmisselijkheid, behandelde men zere borsten van de moeder bij borstvoeding en koliek bij de baby.

Planten kunnen ook hulp bieden wanneer een zwangerschap niet gewenst is. Ricine geldt als purgerend en zal waarschijnlijk een miskraam opwekken. Hetzelfde zegt men van *Artemisia*, waarvan is bewezen dat de plant het aantal zwangerschappen bij ratten verminderde, en van *Inula*, die weeën kan opwekken. Ook roze-marijn werd traditioneel gebruikt voor dit doel en bij recent onderzoek is gebleken dat zelfs nederige karwijzaadjes de hormonen temperen die een zwangerschap op gang houden. Karwij en fenegriek moeten daarom worden vermeden tot ze nodig zijn om melk te produceren.