

Inhoud

1	DE WEDERGEBOORTE VAN DE KRUIDENLEER	9
2	DE GESCHIEDENIS VAN DE KRUIDENLEER IN VOGELVLUCHT	14
3	DE HOLISTISCHE BENADERING IN DE KRUIDENLEER	22
4	EEN KRUIDOLOGIE VOOR HET LEVEN	32
5	HET HERSTELLEN VAN EVENWICHT, HET CREËREN VAN GEZONDHEID	42
	* <i>Kruiden voor de spijsvertering</i>	43
	* <i>Kruiden voor de geest en het gevoelsleven</i>	46
	* <i>Kruiden voor de gezondheid van de vrouw</i>	48
	* <i>Kruiden om het metabolisme in evenwicht te brengen</i>	50
	* <i>Kruiden voor de gezondheid van de man</i>	51
	* <i>Kruiden om pijn, artritis en ontstekingen te verlichten</i>	53
	* <i>Kruiden om het immuunsysteem te versterken</i>	55
	* <i>Ontgiftende kruiden</i>	56
	* <i>Verjongende en vitaliserende kruiden</i>	58
	* <i>Kruiden om de bloedsomloop te bevorderen</i>	59
	* <i>Neem kruiden serieus en wees slim</i>	61
6	HOE U DIT BOEK HET BESTE KUNT GEBRUIKEN	62
7	DE VEERTIG AYURVEDISCHE KRUIDEN VAN HET CHOPRA-CENTRUM VOOR WELZIJN	65
8	VIND UW WEG IN DE WERELD VAN DE KRUIDEN	218
	EPILOOG	224
	NOTEN	226
	AANBEVOLEN NASLAGWERKEN OVER KRUIDEN	254
	AANBEVOLEN NASLAGWERKEN OVER DE AYURVEDA	255
	DANKWOORD	256
	REGISTER	258

De wedergeboorte van de kruidenleer

1

In onze tijd zijn we getuige van een spectaculaire wedergeboorte van de natuurlijke geneeskunst. Het zoeken naar een holistische benadering van het genezen is in elk aspect van onze cultuur en samenleving terug te vinden. Waarom doet zich een zo explosieve groei in de natuurgeneeskunde voor? Zeker niet omdat onze wetenschappelijke benadering van ziekte geen successen heeft opgeleverd. In de fysiologie, de biochemie, de farmacologie en de genetica is enorme vooruitgang geboekt, evenals in onze algehele kennis van ziekten. In de diagnose en behandeling van ziekten en kwalen heeft men nieuwe behandelmethoden ontwikkeld die kort geleden nog als onmogelijk werden beschouwd. In de afgelopen vijftig jaar hebben we de pokken bedwongen, de risico's van talloze levensgevaarlijke kinderziekten teruggedrongen, vernuftige hersenoperaties uitgevoerd en organen getransplanteerd. Gezien de zichtbare successen van ons moderne gezondheidssysteem zouden we mogen verwachten dat de medische wetenschap een nooit eerder vertoonde status zou genieten. Toch zien we dat er overal ontevredenheid en frustratie heerst met betrekking tot onze gezondheidszorg. Hoe kunnen we deze paradox verklaren?

Dat wij voortdurend blijven streven naar nieuwe evolutionaire oplossingen voor de eindeloze problemen die we ontmoeten, is een natuurlijk gegeven. In het huidige informatietijdperk heeft ieder intelligent mens toegang tot een immense hoeveelheid feiten en meningen over alle denkbare onderwerpen. Mensen met gezondheidsproblemen zijn voor advies en informatie over het omgaan met hun ziekte niet langer uitsluitend afhankelijk van de dokter. Of u nu een medische achtergrond heeft of niet, u kunt tegenwoordig vrijwel alles over uw klachten te weten komen. Steeds meer mensen vormen, via het internet, boeken, tijdschriften, nieuwsbrieven en verenigingen, een eigen kijk op hun ziekte en hun benadering ervan. Patiënten zijn niet langer passief en evenmin geneigd

De Heer schiep de medicijnen uit de aarde, en de verstandige zal ze niet van de hand wijzen.

— HET BOEK VAN JEZUS
SIRACH, 38:4

om zo geduldig te zijn als voorheen. Vandaag de dag zien we een sterke ontwikkeling naar zelfredzaamheid en ‘shoppen’, een ontwikkeling die ten dele is voortgekomen uit de anti-autoritaire geest van de jaren zestig van de vorige eeuw. De publiciteit rond het terugroepen van medicijnen als thalidomide, DES en Fen-Phen heeft de afgelopen decennia ons kritiekloze enthousiasme voor het consumeren van elk nieuw medicijn sterk afgezwakt – geneesmiddelen vormen niet langer de kortste weg tussen ziekte en genezing. Door onze diepere inzichten in de rol van voeding, stress en beweging bij gezondheid en ziekte stellen veel mensen nieuwe vragen aan hun artsen: *Wat zou ik moeten eten om mijn lichaam te helpen bij het genezingsproces? Hoe kan ik beter met stress omgaan? Heeft het zin om bij de behandeling van mijn klachten voedingssupplementen te nemen?*

Dergelijke vragen duiden op een nog diepgaander vraag, die ons dagelijks op het Chopra Center for Well Being wordt gesteld: *Wat kan ik nog méér doen om een actieve bijdrage te leveren aan mijn genezingsproces?* Helaas zijn de meeste van onze medische collega’s slecht voorbereid op dit soort vragen, en vaak moedigen ze hun patiënten niet aan om ze direct of indirect te stellen. Daardoor gaan steeds meer mensen op zoek naar alternatieve informatiebronnen. Het inmiddels bekende rapport van dr. David Eisenberg toont dat ruim twee op de vijf Amerikanen in 1997 een beroep deed op ‘onconventionele’ medische behandelingen, terwijl andere studies zelfs reppen van een op de twee.^{1,2}

Aan welke behoefte voldoen al deze onorthodoxe benaderingen? In het licht van onze ervaringen op het Chopra-centrum wijzen de meeste mensen de medische zorg niet af; ze willen uitsluitend andere, minder giftige alternatieven onderzoeken voordat zij hun toevlucht nemen tot een zwaar medicijn of medisch ingrijpen; ze willen méér zijn dan de passieve ontvangers van de door een dokter voorgeschreven medicijnen; ze willen niet louter toestemmen, maar zelf een bijdrage leveren. Hierbij kan de kruidengeneeskunst een belangrijke rol in het welzijn van mensen en gemeenschappen spelen.

Volgens het medische systeem van het oude India, de ayurveda, zijn mensen niet alleen maar denkende fysieke machines met een vaste plek in tijd en ruimte. We zijn veeleer netwerken van intelligentie, binnen een universum van energie en informatie. Het bewuste energieveld van de kosmos organiseert zich in vormen en verschijnselen, van sterrenstelsels tot elementaire deeltjes. Ergens daartussenin bevindt zich de mens, in zijn fysieke, emotionele, psychologische en spirituele hoedanigheden. We staan in een voortdurende en dynamische wisselwerking met onze omge-

ving, door onze ademhaling, voeding, uitwerpselen, waarnemingen en interpretaties. Het is een illusie van onze zintuigen dat ons bestaan abrupt wordt afgebakend door de buitengrens van onze huid.

Binnen dit netwerk is gezondheid méér dan de afwezigheid van een afwijkende laboratoriumuitslag; het is de dynamische integratie van omgeving, lichaam, denken en geest. De kruidengeneeskunst biedt ons een zachtaardige benadering om deze integratie te bevorderen, met name wanneer er kleinere balansverstoringen ontstaan. Genezende planten stellen ons in staat om opnieuw in contact met onze omgeving te treden en toegang te krijgen tot de kracht van de natuur, zoals ook onze voorouders dat al sinds mensenheugenis hebben gedaan. Kruiden kunnen ons helpen bij het normaliseren van verstoorde fysiologische functies, zoals de spijsvertering, de ontlasting en de slaap. Ze kunnen helpen bij het herstel van een verzwakt immuunsysteem, het kalmeren van een onrustige geest of het versterken van ontgiftings- en herstelprocessen. Planten vormen een zeer breed en gevarieerd alternatief voor medicijnen, maar kunnen een adequaat gebruik van medicijnen niet vervangen.

We moeten geen sloophamer gebruiken als we een spijker in de muur willen slaan, zoals we ook niet zullen proberen om een spijker met een pincet te verwijderen. Voor elk probleem bestaat het juiste instrument, en dit geldt zeker ook voor medicijnen. In vroeger tijden schreven artsen vaak medicijnen voor omdat ze simpelweg niets beters tot hun beschikking hadden. Iemand met migraine kreeg een middel tegen hoofdpijn. Iemand met een lichte depressie kreeg een antidepressivum. Bij klachten als chronische slaapproblemen, rugpijn of verstopping werden altijd medicijnen voorgeschreven, of dat nu nodig was of niet.

Toen men holistische benaderingen op serieuze en systematische wijze begon te bestuderen, besepte men dat mensen vaak beter geholpen konden worden met natuurlijke en subtielere behandelingen dan met welk beschikbaar medicijn dan ook.

Een van de eerste ervaringen die David Simon met natuurgeneeswijzen had, betrof een vrouw met ernstige migraine bij wie de voorgeschreven medicijnen al een jaar lang niet aansloegen. Hoewel men alle denkbare hoofdpijnmiddelen had uitgeprobeerd, verdwenen haar klachten niet, tot grote frustratie van haarzelf en van haar artsen; regelmatig moest ze met spoed worden opgenomen. In een wanhopige laatste poging leerde men haar een eenvoudige meditatietechniek, veranderde men haar dieet op enkele punten en schreef men haar een kruidenthee van moederkruid voor. Al na enkele weken waren haar hoofdpijnklachten

aanzienlijk afgenomen, en binnen een half jaar had zij geen medicijnen tegen de migraine meer nodig – de bij haar als ‘levenslang’ geconstateerde migraine was verdwenen. Deepak Chopra kan zich nog heel goed een van zijn eerste gevallen herinneren, waarbij hij een vrouw met levensgevaarlijke hartritmestoornissen een kruidenaromatherapie voorschreef. Haar werd geleerd om de geuren van de kruiden te associëren met een helende meditatietechniek, en ze had na verloop van tijd geen medicijnen meer nodig, tot grote verbazing van de cardioloog. Als we dit soort anekdotes bij elkaar optellen, hebben we nog lang geen wetenschappelijk bewijs, maar zelfs artsen kunnen soms onder de indruk raken van wat zij in hun praktijk meemaken. En we worden steeds meer bevestigd door de groeiende hoeveelheid wetenschappelijke literatuur waarin de voordelen van dezelfde kruidentherapieën die wij dagelijks op het Chopra-centrum toepassen, meetbaar worden aangetoond.

Aan de andere kant hebben mensen soms overspannen verwachtingen van kruiden. Vrouwen met afwijkende mammografieën, rokers met zorgelijke longfoto's en mensen met overgewicht die een te hoog bloedsuikergehalte hebben, nemen hun toevlucht tot een mengeling van *wishful thinking* en ontkenning, en zoeken daarbij naar dat ‘magische’ kruid dat hun zal helpen hun fysieke probleem weg te nemen, het liefst zonder enige verandering in hun levensstijl door te voeren. We hebben geleerd dat dit soort patiënten op meevoelende en eerlijke wijze opgevoed moeten worden in het kiezen van een realistische en mogelijk succesvolle behandeling. Kruiden kunnen in dit soort gevallen een enorme waarde hebben, maar ze kunnen geen vervanging zijn voor de gepaste medische zorg.

Een kruidenmedicijn kan een krachtig ingrediënt in een algemeen gezondheidsplan vormen, maar het kan niet in zijn eentje verantwoordelijk worden geacht voor het genezingsproces. Kruiden kunnen de fysiologie versterken, voeden en in balans brengen. Ze kunnen ontgiften en aanvullen, maar ondanks de belangrijke rol die ze kunnen spelen, zijn ze niet in staat uitzaaiingen van kanker te stoppen, onvruchtbaarheid te genezen of een erfelijke degeneratieve ziekte een halt toe te roepen. In dit boek willen we recht doen aan geneeswijzen die op kruiden zijn gebaseerd, aan hun positieve bijdragen aan onze gezondheid, zonder dat we hun waarde willen onderschatten of overdrijven. Op die wijze zullen we kunnen bijdragen aan een grotere aandacht voor en aanvaarding van deze krachtige, eeuwenoude genezende stoffen.

Tegengif tegen angst en vervreemding

In de toenemende mogelijkheden die wij hebben om de wereld te controleren, vergeten we vaak dat zich een diepgaande, onderliggende intelligentie in de natuur zelf manifesteert. Veel mensen in de stedelijke agglomeraties komen dagen-, weken- of zelfs maandenlang niet in contact met de levende natuur. Door ons dagelijks in het spitsuur naar een kantoor zonder frisse lucht te begeven, raken we vervreemd van onze omgeving en uiteindelijk van onszelf. Kant-en-klaarmaaltijden en commercieel vermaak doen ons vergeten dat wijzelf magnifieke uitdrukkingen van moeder natuur zijn. Wij geloven dat iedereen diep in zijn evolutionaire ziel verlangt naar een gevoel van verbondenheid met de natuur om hem heen. Onze herlevende fascinatie voor kruiden betekent misschien voeding voor dat deel van onze geest dat streeft naar een eenvoudiger levensstijl, naar een tijd van onschuld waarin we dichter bij de natuur stonden. Misschien houden we zo van kruidenmedicijnen omdat het in onze natuur ligt de planten in onze omgeving aan te wenden voor onze balans en genezing. Met dit doel voor ogen hopen we dat het *Ayurvedisch kruidenboek* een waardevolle gids op onze reis naar welzijn zal zijn.

2

De geschiedenis van de kruidenleer in vogelvlucht

Hij wijdde zich aan de kennis van de kracht der kruiden en aan hun waarde voor genezende doeleinden, en, de roem veronachtzamen, aan de uitoefening van die rustige kunst.

— AENEIS, VERGILIUS

In een ver verleden richtte een klein aapachtig wezen zich op zijn achterpoten op, om zo een beter overzicht over zijn natuurlijke omgeving te krijgen. Gedurende de daaropvolgende miljoenen jaren groeiden zijn hersenen, terwijl zijn lichaamsbehang dunner werd, totdat hij zich zo'n 100.000 jaar geleden had geëvolueerd tot een wezen dat gereedschap gebruikte en een eigen taal ontwikkelde, een wezen dat antropologen nu als 'de mens' aanduiden. Terwijl ze hun omgeving afstruinden op zoek naar voedsel legden deze eerste mensen een ongeschreven register aan van de planten die al of niet goed smaakten, hen genazen of juist ziek maakten. Dit inzicht in de krachten van de vegetatie werd van generatie op generatie overgedragen en bood antwoorden op de eeuwige kwesties die de mens immer heeft gesteld: hoe kan ik mijn honger stillen? Hoe kan ik mijn klachten verlichten? Hoe kan ik mijn vitaliteit behouden?

Lang voor onze eerste schreden als mens maakten we al een onverbreekelijk deel uit van het rijk der planten. We kunnen ons geen wereld zonder groen voorstellen, omdat we zonder planten niet zouden kunnen leven. Vanaf het moment dat planten en dieren zich evolutionair afzonderlijk gingen ontwikkelen, is die onderlinge relatie nooit verdwenen. Zonder de chemische reacties waarmee planten zonlicht in suikers en zuurstof omzetten, zouden de dieren nooit zijn ontstaan of hebben kunnen overleven. We danken ons bestaan letterlijk aan het rijk der planten, ook al staan maar weinigen van ons even stil bij de bijdrage die kruiden aan ons welzijn leveren. Hoewel wijzelf kooldioxide als voedingsstof aan planten leveren, staan we door onze toenemende uitbuiting van de natuurlijke omgeving enorm in het krijt bij de uitbundige groene wereld die miljoenen jaren lang de dierenwereld in stand heeft gehouden. Een van onze verwachtingen die we met het schrijven van dit boek koesteren, is dat we ons kunnen scharen in het groeiende koor van stemmen dat de mensheid wil waarschuwen voor het roekeloze en gevaarlijke pad dat we

met de vernietiging van onze natuurlijke leefomgeving zijn ingeslagen. Er ligt een immense, nog ongebruikte wijsheid in de plantenwereld van onze planeet verborgen, en het is onze verantwoordelijkheid én ons geboorterecht gebruik te maken van de onschatbare voordelen die zij ons biedt. Laten we eens stilstaan bij de zo belangrijke rol die geneeskrachtige planten sinds mensenheugenis in onze levens hebben gespeeld.

Het begin van de mensheid

De evolutie van de kruidengeneeskunst is een fascinerend verhaal. Zoals iedere ouder uit eigen ervaring weet, hebben kleine kinderen de neiging om alles in hun mond te steken. Wij vermoeden dat de vroegste mensen een vergelijkbare neiging hadden en voortdurend op zoek waren naar voedzame vruchten, bloemen, bladeren, schorsen en wortels. Soms ontdekten ze daarbij krachtige medicijnen, soms ook sterke gifstoffen. Vaak kon eenzelfde plant beide leveren, afhankelijk van de dosering en het plantendeel dat werd gegeten. Een aftreksel van een paar blaadjes vingerhoedskruid kan het hart versterken, terwijl een krachtiger brouwsel ervan het hart juist tot stilstand kan brengen, na een periode van braken en groengetinte hallucinaties. Een paar druppeltjes sap van een onrijpe klaproos kan verlichting brengen bij een verkrampd darmkanaal, maar te veel ervan kan leiden tot verstopping, lethargie en zelfs de dood. Een brouwseltje van sennapeulen zou kunnen leiden tot volledige lediging van de darmen, maar een paar blaadjes te veel zou iemand volledig kunnen doen uitdrogen. Sommige planten hebben een krachtige werking, terwijl andere een subtielere invloed uitoefenen. Nadat de mens de effecten van een bepaalde plant had ontdekt, probeerde hij vast te stellen wat de werkzaamste bestanddelen waren, of het nu ging om bladeren, wortels of bessen. De kennis van kruiden ontwikkelde zich met vallen en opstaan, zonder de voordelen van dierproeven, maar wel degelijk met behulp van het observeren van diergedrag. Veel wilde dieren, van vogels tot gorilla's, zoeken bepaalde planten op als ze zich niet lekker voelen. Oplettende jagers constateerden dat de beer op Spaanse peper kauwde als hij een robbertje met een giftige slang had gevochten, of dat een wolf ipecacuanha (braakwortel) at om zichzelf tot braken aan te zetten na het eten van een giftige hagedis; vervolgens onderzochten de jagers deze planten op hun medicinale eigenschappen.

Toen stammen steeds beter in staat waren om in hun levensonderhoud te voorzien, konden gespecialiseerde functies ontstaan, en dan allereerst

die van de medicijnman. Naast zijn kennis van het spirituele, ontwikkelde deze stamgenezer ook een apotheek van genezende substanties. De kennis ervan werd angstvallig geheim gehouden en alleen doorgegeven aan speciaal opgeleide leerlingen. Inheemse culturen op alle continenten ontwikkelden geneeswijzen die vooral berustten op medicijnen die aan de grote apotheek van de natuur waren ontleend. Hoewel de kruiden-tradities van Afrika misschien ouder zijn, werden medicinale substanties voor het eerst in Azië voor het nageslacht vastgelegd.

Ruim 4500 jaar geleden liet de Chinese keizer Shen Noeng een compendium van medicinale kruiden opstellen. Rond dezelfde tijd systematiseerden genezers in de Indus-vallei hun kennis in een leer die 'ayurveda' zou worden genoemd. Uit mededogen met het lijden van de mens zouden het de goden zijn geweest die hun kennis hadden geschonken aan deze nederige genezers uit de oudheid, die deze inzichten op hun beurt aan hun leerlingen doorgaven.

In de ayurveda, de oeroude geneeskunst van India, wordt beschreven hoe de ascetische wijze Bhardwaja de god Indra bezocht, om te vernemen hoe de mens lang en gelukkig zou kunnen leven. Bhardwaja gaf deze kennis op zijn beurt door aan Atreya, die zijn kennis op Agnivesa overdroeg, de eerste die deze kennis opschreef. De uitbreiding van de leer door Charaka, een latere volgeling uit de school van Atreya, is tot op heden overgeleverd en blijft een van de klassieke teksten van de ayurveda; er worden bijna 400 medicinale kruiden in beschreven. Van Jivaka, een van de beste leerlingen van Atreya, wordt verteld dat hij voor zijn laatste kenistest slaagde door met lege handen terug te keren van zijn opdracht om alle nutteloze planten uit het rijk der planten mee te nemen. Door dit antwoord demonstreerde hij een wezenlijk principe van de ayurveda: dat alle dingen potentieel geneeskrachtig zijn.

Dichter in de buurt van onze contreien werd rond 300 v.Chr. in Alexandrië de Egyptische medische school gesticht; men neemt aan dat daar een enorme hoeveelheid medische kennis was verzameld. Maar met zekerheid zullen we dat nooit weten, omdat alle medische geschriften, naast 700.000 andersoortige teksten, in de 4de eeuw n.Chr. door religieuze fanatici werden verbrand. Heel wat beter verging het de Griekse geneeskundige school, die rond dezelfde tijd als de Alexandrijnse school ontstond. In zijn *Materia Medica* beschreef Hippocrates zorgvuldig talloze kruidenmedicijnen die ook vandaag de dag nog worden gebruikt, waaronder papaver, rozemarijn, salie en bijvoet. Enkele honderden jaren later, in de 1ste eeuw n.Chr., stelde een andere Griekse medicus, Dioscorides,

zijn *De Materia Medica* op. Hierin beschrijft deze arts van keizer Nero het gebruik van meer dan 500 geneeskrachtige kruiden. Gedurende de Middeleeuwen bleef zijn tekst het medische standaardwerk bij uitstek.

De ontdekking van de Nieuwe Wereld door Europese zeevaarders kan grotendeels worden toegeschreven aan de interesse in de kruidengeneeskunst. Vijfhonderd jaar geleden zagen de Europese grootmachten zich uitgebuit door handelaren in kruiden en specerijen uit de Oost. Het voornaamste doel van Columbus' westwaartse zeereizen aan het einde van de 15de eeuw was dan ook het zoeken naar een kortere route naar de botanische rijkdommen van Indië. Het onverwachte obstakel waarop hij tijdens zijn voorgenomen reis van Europa naar Azië stuitte, was het Amerikaanse continent. Dit opende een geheel nieuw hoofdstuk in de geschiedenis van de wereld en van de geneeskunst.

De Nieuwe Wereld onthulde een overvloed aan natuurlijke rijkdommen, waaronder tienduizenden unieke plantensoorten. De Europeanen ontdekten indiaanse culturen die beschikten over een rijke en gedetailleerde kennis over de medicinale werking van honderden inheemse planten. De eerste kolonisten van de 17de en 18de eeuw kwamen in aanraking met de geneeskrachtige werking van talrijke inheemse planten die ook vandaag de dag nog worden gebruikt. Gember, Canadese geelwortel, zilverkaars, sassafras, ginseng en engelwortel zijn slechts enkele voorbeelden uit de oorspronkelijke flora die de inheemse Amerikanen kenden en als geneeskrachtige substanties gebruikten. Pogingen om de natuurlijke apotheek van Amerika te catalogiseren, begonnen helaas pas toen veel inheemse medicijntradities al waren vernietigd. De bijdrage van de inheemse indianen werd uiteindelijk erkend door de beroemde medicus Benjamin Rush uit Philadelphia, die daarmee andere 19de-eeuwse artsen in staat stelde om de rijkdom van de indiaanse plantenwereld in kaart te brengen. In de medische praktijk van het 19de-eeuwse Amerika werd deze overvloedige botanische en medicinale kennis gecombineerd met een groeiend aantal chemische substanties, in een tijd waarin een strikte scheiding tussen natuurgeneeswijzen en medische wetenschap nog niet bestond.

Medicijnen in het tijdperk van de wetenschap

Tweehonderd jaar geleden was de farmacopee een voornamelijk botanisch compendium. Pas aan het begin van de 19de eeuw ontwikkelde men de eerste farmaceutische medicijnen. Een van de vroegste pioniers