

# Fytherapie - Kruidengeneeskunde

Wanneer we op de geschiedenis terugblikken, dan zien we dat het gebruik van kruiden eigenlijk al zo oud is als de mensheid zelf. Niet alleen om zich te voeden, te kleden en te huisvesten, maar ook om zijn kwalen te genezen, gebruikt de mens al duizenden jaren planten.

## Indicaties

Het mag duidelijk zijn dat kruiden niet als wondermiddelen gezien worden. Wanneer we de geneeskrachtige kruiden goed kunnen plaatsen en we de werkelijke bijdrage ervan tot een goede gezondheid juist inschatten, dan kunnen we er met goed gevolg gebruik van maken.

We denken hierbij vooral aan:

- het gebruik ervan in de voeding als mild gezondheidsbevorderende middelen;
- de aanpak van eenvoudige kwalen;
- het ondersteunen bij chronische ziekten;
- het verbeteren van het geestelijk welbevinden of emotioneel evenwicht.

## Voorschrift van kruiden

Binnen deze praktijk wordt uitsluitend gestandaardiseerde preparaten voorgeschreven omdat de samenstelling en concentratie van inhoudstoffen in planten vrij sterk kunnen schommelen.

Gestandaardiseerde kruidenpreparaten geven de zekerheid dat er voldoende werkzame stoffen in zitten en in welke hoeveelheid ze voorkomen.

## Van plant naar medicijn, een stukje geschiedenis

Op het einde van de 19<sup>e</sup> eeuw en in het begin 20<sup>e</sup> eeuw, met de ontwikkeling van de chemie, kon men scheikundig de werkzame bestanddelen uit de planten gaan aantonen en isoleren.

De chemische industrie ging zich uitsluitend concentreren op de werkzame bestanddelen, de rest van de plant werd als onnodige ballast beschouwd en werd verwijderd.

Een voorbeeld is onze aspirine. Deze bestaat uit salicylverbindingen, afkomstig van de schietwilg of moerasspirea. De bufferende stoffen zoals de verzachtende slijmstoffen uit de gehele plant worden hierbij verwijderd. Met als gevolg een heftiger reactie en mogelijke bijwerkingen.

## Fytherapie in ere hersteld

Binnen de fytherapie wordt naar het totale beeld van de plant gekeken. Zowel de actieve bestanddelen als de hulpstoffen en ballaststoffen zorgen namelijk voor een globale harmonieuze werking.

Er bestaan veel planten, waarvan de therapeutische werking is aangetoond, maar waarvan nog niet volledig is opgehelderd welke inhoudsstof precies wat doet.

Binnen de moderne fytherapie ligt nog een onderzoeksveld open voor het ontdekken van nieuwe kruiden en een verdere bestudering van de oude bekende kruiden.

