

Steeds vaker wordt onderzoek verricht naar de geneeskrachtige stoffen in kruiden, ook door de westerse farmaceutische industrie. De onderzoeksresultaten vanuit China zijn veelal in het Chinees beschreven en daardoor niet algemeen toegankelijk. De vertaling ervan is een langdurig proces. Wat maakt de kruidengeneeskunde nu zo waardevol en bijzonder?

## Chinese kruidengeneeskunde:

# voorkomen is beter dan genezen

In het oude China werd een arts betaald om mensen gezond te houden. Wanneer iemand toch ziek werd kreeg hij of zij de behandeling gratis. In China is de kruidengeneeskunde een zeer belangrijk onderdeel van de traditionele Chinese Medicine (TCM) en een volwaardige wetenschap.

### KRUIDENGENEESKUNDE: EEN KUNST OP ZICH

Een kruidenrecept is te vergelijken met een medicijn voorgeschreven door de arts. Veel kruidenformules zijn vaak duizenden jaren oud en ontwikkeld door zeer ervaren artsen. Een formule bestaat uit verschillende kruiden die elkaars werking beïnvloeden. Daarnaast kan binnen de TCM ook gebruik worden gemaakt van een enkelvoudig kruid zoals in de Chinese keuken bij de voedselbereiding en voor zelfzorg. Een kruidenrecept wordt voorgeschreven door een kruidenarts of therapeut die op de hoogte is van de werking van de kruiden. Een juiste diagnose is een voorwaarde voor een geslaagde kruidentherapie. De arts of therapeut schrijft een kruidenrecept voor dat bestaat uit een combinatie van kruiden die in een nauwkeurig afgestemde verhouding worden gemengd. Een misverstand bij velen is de gedachte: 'baat het niet, dan schaadt het niet'. Dit geldt zeker niet voor de toepassing van een Chinees kruidenrecept. Een verkeerde kruidenformule kan een verkeerde uitwerking hebben en klachten verergeren of bijwerkingen geven zoals hoofdpijn, maag- en darmklachten.

### KRUIDEN BESTANDDELEN

In de kruidentherapie maakt men gebruik van overwegend plantaardige producten, zoals wortels, bloemen, zaden, vruchten, schors, schillen, takken en minerale of dierlijke stoffen. De kruidentherapie kan inwendig en uit-

wendig worden toegepast. Inwendig op recept waarbij er een soep (tang) wordt gekookt van de versgedroogde, ruwe kruiden. Dit aftreksel wordt een- tot tweemaal daags ingenomen. Kruiden kunnen tevens in tabletvorm, pillen, tincturen, siroop, druppels, zalven, poedervorm of pleisters worden voorgeschreven. Denk aan een kruidenpleister bij spierproblemen. Een kruidentinctuur wil zeggen dat de kruiden in alcohol of water zijn geweekt en tot een tinctuur zijn bereid. Gepatenteerde kruiden bestaan uit klassieke formules van kruiden die al eeuwen worden toegepast en vervaardigd tot een kant-en-klaar verkrijgbare patentvorm. Een kruidenrecept kan specifiek worden afgestemd op de persoon of er kan gebruik worden gemaakt van een standaard patentformule, afhankelijk van de complexiteit van de klachten.

### WERKING KRUIDEN

Ziekte wordt gezien als een boom waarbij de takken de symptomen zijn en de wortels de oorzaak. 'Behandel de ziekte door de wortels - de bron - te behandelen en niet de tak' is een belangrijke uitspraak binnen de TCM. De TCM-theorie stelt dat in de kruidengeneeswijze niet het bestrijden van symptomen van belang is, maar juist het stimuleren van het zelfgenezend vermogen van het lichaam en het herstellen van de condities die de oorzaak zijn van de klachten. De wortel en tak behandelen is daarbij van belang. Bij steeds terugkomende griep of verkoudheid is het bijvoorbeeld van belang om - naast kruiden voor het afvoeren van toxinen en de behandeling van hoest of keelpijn - ook de oorzaak van de chronisch verminderde weerstand te behandelen. Gezondheid heeft te maken met het goed stromen van energie in het gehele lichaam. Kruiden kunnen worden toegepast om specifieke symptomen te behandelen, de algemene vitaliteit te verbete-

## VOORBEELDEN VAN ENKELVOUDIGE CHINESE KRUIDENTOEPASSINGEN

### **Gan Jiang oftewel *Rhizoma Zingiberis Officinalis* (gember)**

Dit hete kruid wordt ook gember genoemd en haalt de koude uit de maag en de milt. Het verwarmt de longen en verdrijft koude, slijm en damp. Daardoor is het ideaal om een hete gemberthee te maken wanneer je rillend van de kou bij de verwarming zit. Koude kan je verdrijven door heet water te drinken met dunne plakjes gemberwortel of versgeraspte gember. Kamp je met een verkoudheid? Neem dan kleine slokjes gemberthee, pak je warm in en ga vroeg naar bed om de koude eruit te zweten. Gember is tevens bekend omdat het de meridianen verwarmt, de miltenergie verwarmt en daardoor spierpijnen vermindert. Gemberpakkingen zijn daarom een goed middel bij spierpijnen. Gember wordt in de Chinese keuken veelvuldig toegepast. Bij de verwerking van zeevruchten wordt gember toegevoegd om toxinen te verwijderen.

### **Munt**

In te zetten bij verkoudheid met koorts en hitteklachten. Verse muntthee komt van oorsprong uit Marokko en wordt binnen de TCM bij koorts en hietesymptomen voorgeschreven. Het werkt verkoelend en reguleert de leverenergie.

**Ginseng (*Ren Shen*)** is een belangrijk kruid wat in China al meer dan 5.000 jaar wordt gebruikt om de energie op te wekken en de weerstand te verbeteren. Er zijn vele kwaliteiten en vormen van ginseng die heel kostbaar kunnen zijn. De wortel van de ginseng heeft een geneeskrachtige werking zoals stressverlichting, vermoeidheid en veroudering tegengaan en het versterken van de energie. Het is goed voor het hart-, de long- en de miltenergie en kalmeert de geest. Ginseng verjongt de cellen van de huid en wordt veel gebruikt in de anti-aging geneeskunde.



### **Angelica Sinensis (*Dang Gui*)**

Engelwortel wordt ook wel het kruid voor de vrouw genoemd vanwege zijn belangrijke rol bij het versterken, bevochtigen en voeden van het bloed. Engelwortel werkt op de lever, de hart- en de miltenergie. Dit kan worden verwerkt in de voeding.

### **Goji Berry (*Gou Qi Zi*)**

Goji-bessen zijn een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunde. Goji-bessen staan er om bekend dat ze een rijke bron van verschillende voedingsstoffen bieden en rijk zijn aan antioxidanten. Deze bessen werken op de lever- en de nierenergie, voeden het bloed en hebben een goede invloed op de ogen. Een handjevol bessen per dag is heel gezond en kan worden vermengd met het eten.

### **Ginkgo Biloba**

Ginkgo Biloba is een zeer bekend kruid om zijn vaatverwijdende en bloedcirculatie verbeterende werking. Het staat bekend als de 'geheugenboom', omdat het de bloedcirculatie in de hersenen verbetert en daardoor het geheugen versterkt. Het is een veelgebruikt kruid bij het ouder worden, is rijk aan antioxidanten, beschermt de huid en vermindert ontstekingen.

### **Chrysantenthee (*Ju Hua*)**

Een thee van gedroogde chrysantenbloemen heeft vele goede eigenschappen, zoals het verbeteren van de spijsvertering. Bij spanningen, hoofdpijn en slapeloosheid koelt de thee het lichaam. Tevens helpt deze thee ter verzachting van keelpijn en lichte koorts. Een handjevol bloemen overgiet je met kokend heet water. Laat het een paar minuten trekken en drink dan als thee. Oogpakkingen van deze koude thee helpen bij oogwallen en vermoeide ogen.

ren en de energie- en bloeddorstrooming te verbeteren. Kruiden brengen Yin en Yang weer in balans.

## KRUIDENCATEGORIEËN

Kruiden zijn onderverdeeld in vier temperaturen:

- heet (verdrijft koude en verwarmt het centrum en de yang)
- warm (bevordert de circulatie, verbetert orgaanfuncties en verwarmt de meridianen)
- balancerend/neutral (heeft een mild effect)
- koel (elimineert hitte, doet koorts dalen en koelt het bloed)
- koud (purgeert vuur, bijvoorbeeld bij rode, vurige huiduitslag)

Kruiden hebben vijf smaakqualiteiten: zuur/samentrekkend, zoet, bitter, zout en scherp. Deze smaken en energetische eigenschappen bepalen de therapeutische werking van de kruiden. Bijvoorbeeld wanneer er een

teveel aan koude in het lichaam is bij een verkoudheid (ook wel wind-koude genoemd), dan krijgt de patiënt een kruidenformule die de koude uit het lichaam verdrijft. Bij sinusitis wordt een formule toegepast die de afvalstoffen verdrijft, de holttes reinigt en de hitte verdrijft.

## TOT SLOT

Bij de toepassing van Chinese kruiden is het zeer belangrijk om eerst een goede diagnose te stellen, te kijken naar de werking van de kruiden en goed de gebruiksaanwijzing te volgen.

## LITERATUUR

- Chinese kruiden; P. Ody, Librero
- Chinese kruidengeheimen, S. Chmelik, Librero
- A Comprehensive Handbook for Traditional Chinese Medicine Facial Rejuvenation, Ping Zhang, Nefeli Publication