

Kruiden om aan te sterken: ‘roborantia’



Annemieke heeft recent een longontsteking gehad en hoewel ze aan de beterende hand is, is ze nog steeds heel moe. Ze heeft verschillende dingen geprobeerd (waaronder het rustiger aandoen), maar uiteindelijk klopt ze aan bij een herborist (kruidengeneeskundige). De herborist stelt vast dat het lichaam in een soort ‘lock down’ zit: alles wordt opgeslagen om een nieuwe ziekte aan te kunnen. Daarnaast is haar lichaam uitgeput van de strijd tegen de longontsteking. De herborist raadt aan om *diuretica* te gaan gebruiken: dit zijn kruiden die o.a. vocht afvoeren. Ook raadt ze enkele kruiden aan voor de *spijsvertering* en in het plan dat ze opstelt voor Annemieke zitten ook aansterkende kruiden, de zogeheten *roborantia*.



Een herborist gaat te allen tijde uit van de holistische visie, of te wel, dat alles in het lichaam verband houdt met elkaar.

Ook ziet de herborist een mens als een wezen met meerdere lagen: o.a. het fysieke, het spirituele en het geestelijke. De herborist kijkt bijvoorbeeld bij eczeem ook naar de vochtafvoer van het lichaam en bij problemen met bijvoorbeeld aanhoudende griep kijkt de herborist ook naar het spijsverteringskanaal.

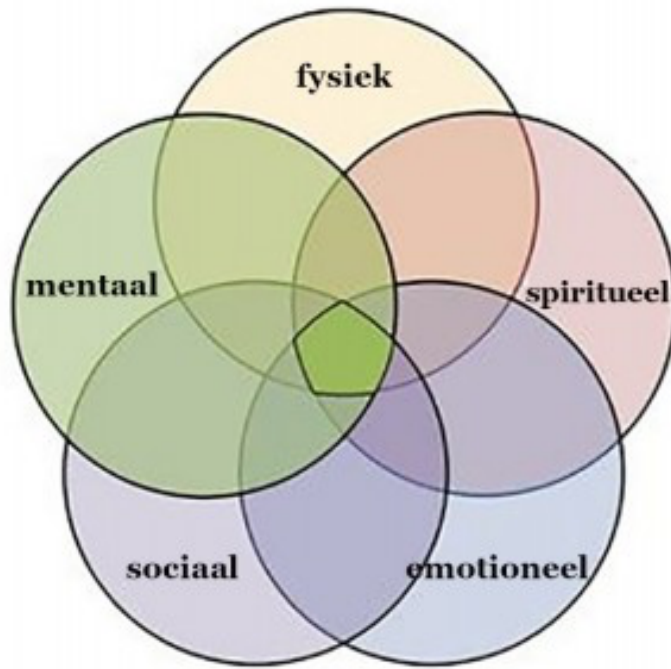
Kruiden zijn als het ware een prachtig mozaïk van ondersteunende, aanpakkende en diep versterkende planten die elk hun eigen eigenschappen hebben en die je tot een ‘pakket’ kan maken om met een goede samenstelling mensen te helpen. Dat is het wonderlijke van kruidengeneeswijzen - het is al bijzonder dat je buiten in de natuur een middel kan vinden om wat rustiger te worden (b.v. valeriaan), maar dat je met kruiden een ‘totaal-aanbod’ kan maken voor alle lagen van een probleem, dat is de kracht van de herborist!

Deze les over *roborantia*, aansterkende kruiden, sluit naadloos aan bij de holistische visie en is met een reden gekozen als eerste les. Roborantia zijn de basis voor elke behandeling, omdat elke aandoening duidt op verzwakking - een lichamenlijk fit persoon krijgt veel minder aandoeningen. Wat je ook doet aan de aandoening, de persoon moet ook sterker gaan worden.

Om aan te sterken is het nodig dat de spijsvertering goed werkt, er moet voeding en vocht het lichaam in komen en een deel van het vocht moet er ook weer uit kunnen. Het lichaam heeft behoefte aan mineralen, vitaminen, verwarming en doorbloeding, en de geest heeft balans nodig.

Bij ziekte, vooral langdurige ziekte, komt ook het sociale leven om de hoek kijken. Niet iedereen kan vrienden blijven met iemand zie langdurig ziek is - hoe naar dit ook klinkt en hoezeer mensen ook door dik en dun er voor elkaar zouden moeten zijn. Als herborist kun je daar niet veel aan doen, behalve wellicht doorverwijzen naar een coach of praktijkondersteuner - tenzij jij die raadgevende rol op je wilt en kan nemen.

Als laatste wijzen we je op het emotionele deel van de (holistische) zaak. Het kan voor iemand moeilijk zijn dat het lichaam hem of haar in de steek laat. Of ze reageren emotioneel op ziekte. Hoe dan ook: roborantia kan versterkend werken, ook voor de emotionele kant van de zaak.



Hier is een mooi overzicht van de holistische visie.
(Bron: <http://www.acupuncturist-yang.nl/holistische-aanpak>)

“”

Binnen de gezondheidszorg is de holistische visie het idee dat gezondheidsproblemen ontstaan als gevolg van interacties tussen meerdere invloeden en dat de behandeling gekozen moet worden op basis van al deze invloeden.



<https://nl.wikipedia.org/wiki/Holisme>

Opdracht 1



Hoe zie jij holisme en past holisme in jouw visie?
Schrijf hierover een stuk van maximaal 1 A4.



Wanneer je een kruidenbehandeling in gaat zetten, doe je er in feite altijd goed aan om aansterkende kruiden toe te voegen aan de behandeling, voor welke aandoening of lichaamsdeel deze behandeling ook is.

Aansterken kan je doen met:

- * Een ondersteunend gesprek (komt aan bod verder in het cursusjaar)
- * Kruidenbehandeling, soep en thee (komt deze maand aan bod)
- *... Of uiteraard met een combinatie hiervan.

“Hoe zwakker de persoon”

De algemene regel is, en dit is zeer belangrijk: *hoe zwakker de persoon, hoe lager de dosering*. Een verzwakt persoon kan de kruiden of kruidenthee minder goed verwerken dan een krachtig persoon. Een behandeling met kruiden is dan ook een langzame opbouw van hoeveelheden.

Ook dien je rekening te houden met de gevoeligheid van een persoon. Iemand die op emotioneel, spiritueel of paranormaal vlak gevoelig is (bijvoorbeeld *Hoog Sensitieve Personen*) reageren sneller op een behandeling, waardoor de behandeling ‘makkelijk’ te sterk is - zoals met gingseng, een kruid welke normaal gesproken goed is voor de concentratie, maar bij HSP personen vrij snel leidt tot slapeloosheid.

Je geeft de kruiden in tinctuurvorm of als thee. De gegeven kruiden verderop in deze les zijn goed verkrijgbaar bij online drogisten.

Een goede conditie is de basis voor geestelijk welbevinden, het aankunnen van ziekten en aandoeningen en voor het energiek de dag door kunnen komen. Als aanraden *na* een ziekte van je cliënt, je familie of jezelf is dan ook om de conditie weer op te bouwen, b.v. met sporten

Soep

In feite is het maken van soep voor een ‘patient’ al helend: je maakt het voor diegene, je doet er je best op, je geeft het liefdevol aan degene die het nodig heeft.

Groentesoep of kippensoep is goed als iemand last heeft van de maag (meer dan simpele soep kan de maag nog verder van streek maken) - met kleine hoeveelheden bouillon.

Kippensoep werkt herstellend bij bijvoorbeeld griep.

Brandnetelsoep kan voor aandoeningen aan de blaas goed zijn (vochtdrijvend).

Stevige soep is voor als men de ergste fase achter de rug heeft en weer trek begint te krijgen. De soep dient dan om weer op peil te komen:

Bijvoorbeeld soep met vermicelli of aardappelblokjes en groenten erin. U wordt afgeraden, gezien dat best zwaar op de maag valt en men nog herstellende is.

Thee

Van de hierna genoemde aansterkende kruiden kun je thee zetten. Thee kan gebruikt worden als basis van en ondersteuning van een behandeling of tijdens een coaching gesprek (als iemand overstuur is kan je bijvoorbeeld valerianthee zetten, dit is rustgevend).

Behalve de voorbeelden die we hierna gaan bespreken zijn hier nog enkele ‘wonderkruiden’ voor verschillende gebieden in het lichaam:

Cranberrythee helpt bij blaasproblematiek;

Brandnetelthee werkt als een zuiverende thee welke ook goed is voor de blaas;

Zoethoutthee brengt de bloeddruk omhoog (voorzichtig dat het niet *te* hoog wordt)

Muntthee is goed voor de spijsvertering.

Venkelthee voor een klein kind kan de krampjes in de buik verminderen.

In het komende jaar gaan we hier, per lichaamsgebied en per aandoening, dieper op in.



Cranberry is zeer makkelijk verkrijgbaar, als pillen bij de (online) drogist, als voedsel-ingrediënt bij de supermarkt en als drinken (bij de meeste supermarkten). Waar je op moet letten is wat er allemaal aan toegevoegd is (suiker, smaakversterker, houdbaarheidsmiddelen, etc.)



Aansterkende kruiden



Duizendblad (*Achillea Millefolium*)

Goed voor doorbloeding, niet gebruiken bij zwangerschap.
Wordt uitgebreid behandeld in de tweede maand.

Kalmoes (*Acorus Calamus*)

Deze plant komt oorspronkelijk uit zuidelijk Azië. Het is een op riet lijkende waterplant. Dit kruid helpt in het bijzonder bij zwakte in het spijsverteringsstelsel. Het werkt ook versterkend bij zwakte van andere organen.

Verwarmend voor het lichaam, pas op voor overdosering, veiligheidshalve niet bij zwangerschap.

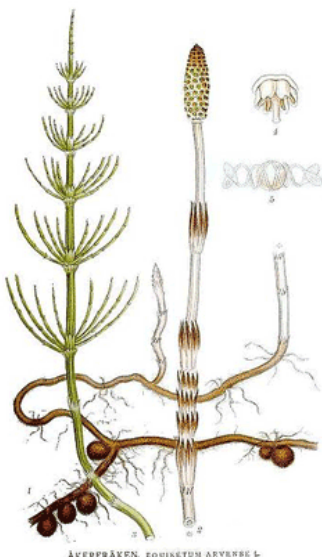


Siberische Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*)



Dit kruid komt oorspronkelijk uit Noordoost-Azië. Hij groeit in bossen en is een plant die tegen weinig voedende grond kan, zoals zand. Deze ginseng helpt goed tegen vermoeidheid en concentratieproblemen.

Hij heeft minder bijwerkingen dan echte ginseng. Pas op met hoogsensitieve personen (HSP), en oppassen met hoge bloeddruk, ontstekingen, zwangerschap, bloedverdunners en bloeddruk-regulerende medicijnen en antidepressiva.



Heermoes (*Equisetum Arvense*)

Heermoes wordt ook wel 'akkerpest' genoemd omdat het moeilijk 'uit te roeien' is door boeren die hun akkers vrij van woekerdend kruid ("onkruid") willen houden.

Bevat veel mineralen, versterkt allerlei soorten weefsel en is veilig in gebruik. Heermoes is goed voor de botten en goed voor de opname van calcium door het lichaam.

Aanbevelen om niet zelf te plukken maar te bestellen. Familie van de heermoes, *Equisetum palustre*, die als twee druppels water op de veilige heermoes lijkt, is schadelijk voor de nieren.

Griekse Alant (Inula Helenium)

De Griekse Alant komt oorspronkelijk uit Zuid-Europa. Ze houdt van zon en voedingsrijke bodem en kan wel 2 meter hoog worden.

Ze heeft een gunstige werking het bloedsuikergehalte en wekt de eetlust op. Gezien eetlust een van de voorwaarden is om op te knappen is de Griekse Alant een goed roborantia. Oppassen met overdosering (kan maagpijn en braken veroorzaken), niet gebruiken bij zwangerschap.



Varkensgras (Polygonum Aviculare)

Een echt “onkruid” in die zin dat het overal tussen groeit op bebouwde terreinen, langs (spoor)wegen, en tussen stenen. Kruipt over de grond tot 1 meter lang (niet *hoog*, maar *lang*).

Varkensgras reguleert het bloedsuikergehalte en is een sterk diureticum. Dat betekent dat het vochtdrijvend is (zowel uit de blaas en andere organen als bijvoorbeeld uit oedeem, of te wel, vochtophopingen in het lichaam).

Geen bijwerkingen of contra-indicaties bekend.

Fenegriek (Trigonella Foenum-graecum)

Een kruid uit Zuid-Europa die maximaal 0,5 meter hoog wordt. Het kruid werkt in op de hormonen (bij iedere ‘patient’ uit zich dit op verschillende manieren). Het versterkt en zorgt dat andere stoffen (middelen) goed opgenomen worden.

Het werkt stimulerend op de baarmoeder en mag daarom niet bij zwangerschap en hormoon-aandoeningen gebruikt worden.



IJzerhard (*Verbena Officinalis*)

Groeit in bermen en op braakliggende terreinen en is in heel Europa te vinden. *Verbena* wordt maximaal 80 cm hoog

Volgens de overleveringen zou IJzerhard boze geesten verjagen.

IJzerhard is versterkend en kalmerend, zweetdrijvend en menstruatie bevorderend.

Niet gebruiken bij zwangerschap i.v.m. hormonen.



Brandnetel - *Urtica Dioica* (grote brandnetel) of *Urtica Urens* (kleine brandnetel)

Brandnetel groeit daar waar mensen zijn of zijn geweest en op stikstofrijke bodem – zoals bij stallen, waar menselijke uitwerpselen zijn of waar dieren hun behoefte doen.

De brandnetel werkt bloedzuiverend, vochtdrijvend, ontstekingsremmend, weerstand verhogend en bevordert de spijsvertering.

Oppassen met contact op de huid, oppassen met allergie voor brandnetel, en oppassen met zwangerschap.



Haal één van de aansterkende kruiden in huis, vers, gedroogd of als een product van een (online) drogisterij. Gebruik het, voorzichtig en met oog op de voornaamste regel (hoe zwakker de persoon...), voor een aantal dagen. Schrijf op of je iets voelt, wat je voelt en wat jouw beoordeling is (goed medicijn, te heftig medicijn, te zwak medicijn, etc.)