

Wat is kruidengeneeskunde?

Kruidengeneeskunde, ook wel fytotherapie (behandeling met planten) genoemd, is het behandelen van gezondheidsklachten en ziekten met middelen verkregen uit planten. De kruidengeneeskunde is al ongeveer zo oud als de mensheid.

De oude kennis over kruidengeneeskunde werd uiteindelijk in de kloosters door de monniken vastgelegd in boeken. Bekende namen uit die tijd zijn bijvoorbeeld Hildegard von Bingen, een zeer bekende kloosterlinge, Paracelsus, een Zwitsers arts, Galenus, die nauwkeurige omschrijvingen van ziekten en kruidenextracten maakte en Dodoens, Leidse hoogleraar. Hij schreef het Groot Cruydtboeck. In de middeleeuwen waren de kloosters dé centra voor kruiden. Karel de Grote verplichtte zelfs om 70 soorten te verbouwen.

Door de komst van de moderne geneesmiddelen is de kruidengeneeskunde nogal in de vergetelheid geraakt. Gelukkig neemt de interesse en kennis hierover wel steeds meer toe.



Klabroos

Wat heeft de kruidengeneeskunde te bieden?

In de kruidengeneeskunde wordt gebruik gemaakt van de hele plant of delen hiervan, zoals de wortel of zaden. Alle stoffen die in de planten zitten worden gebruikt. Planten bevatten meerdere werkzame stoffen die elkaar ondersteunen of elkaars werking verzachten. Zodoende werkt de plant op de juiste manier en is er (bij juist gebruik) geen belasting voor het lichaam, zoals bij medicijnen en ook geen bijwerkingen. Het kruid weet wat hij in het lichaam moet doen.

De planten werken op een voor de mens opneembare en niet belastbare manier en kunnen zo veel voor ons betekenen op zowel fysiek als mentaal niveau.

De mensen leven tegenwoordig veel te gejaagd en vooral zichzelf voorbij. Als ze ziek zijn, nemen ze maar weer een pilletje om alle symptomen weg te krijgen en gewoon weer door te kunnen gaan. Terwijl hun lichaam juist aangeeft om een pauze in te laten vallen en rust te nemen. Door hier niet naar te luisteren, geef je je lichaam de kans niet weer in balans te komen en zal het uiteindelijk alleen maar zieker worden. De ziekte gaat alleen maar dieper zitten en het lichaam vervuult meer en meer.

Luister naar jezelf, naar je lichaam en neem de signalen serieus. Ziek zijn is niet erg. Het helpt je juist weer om de balans op te maken, weer in evenwicht en tot rust te komen en weer goed op te schonen, om te voorkomen dat je nog zieker wordt. Dat is ook waarom de kruiden-/natuurgeneeskundige niet alleen maar met kruiden en het toevoegen van vitaminen en mineralen werkt. Je zult ook wat aan jezelf, je leefomstandigheden en eetgewoonten moeten doen, anders zal het niet werken.

Wat kan een kruidengeneeskundig therapeut voor je betekenen?

De fytotherapeut zal altijd eerst een uitgebreid intakegesprek afnemen om een goed beeld van de gezondheids- en leefsituatie van de cliënt te krijgen. Dit is nodig om een goed advies te kunnen geven. Een fytotherapeut zal niet alleen de klachten van dat moment behandelen en symptomen bestrijden, maar naar het totaalbeeld kijken en alle belangrijke informatie meenemen in het behandelplan.

Kruidengebruik dient onder deskundig toezicht te worden toegepast.

Er zal het juiste kruid bij de juiste persoon gezocht worden. Een kruidenadvies zal altijd onderdeel zijn van een compleet natuurgeneeskundig advies. Hierbij zal ook gekeken worden naar de voeding, de algehele weerstand, het leefpatroon en om wat voor type mens het gaat. Hierbij zal advies gegeven worden, dat veel breder is dan alleen kruidengebruik. Er is niets dat je alleen maar met een pilletje of kruidje kunt verhelpen.



Witte dovenetel