

PLANTEN EN KRUIDEN VOOR DE GEEST

Voor het eerst gepubliceerd in 2018 door Filbert Press - filbertpress.com
© Nicolette Perry en Elaine Perry 2018

© 2022 Nederlandse rechten - Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Barbara Jonkers
Boekverzorging Villa Grafica
ISBN 978 90 5615 878 1
NUR 428

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland - info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is een imprint van
20 Leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, overgedragen of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, in enige vorm of op enige wijze, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Sommige informatie in de plantenprofielen verschijnt in andere vormen in andere boeken, artikelen en presentaties die door de auteurs zijn opgesteld.

Raadpleeg altijd een geregistreerde medisch kruidendokter voordat u een plant medicinaal gebruikt en informeer uw zorgverlener als u medicijnen gebruikt of een medische aandoening heeft. Stel geen zelfdiagnose, behandel ernstige langdurige aandoeningen niet zelf en stop niet met het innemen van medicijnen die u zijn voorgeschreven. Neem geen plantenmedicijn als u zwanger bent en geef een plantaardig geneesmiddel niet aan een kind zonder professioneel advies. Wees zeker van de identiteit van uw plant, koop producten van goede kwaliteit bij een gecertificeerde leverancier, lees de waarschuwing op elk product en neem het alleen in de aanbevolen dosis en voor de aanbevolen duur.

Niet alle planten in dit boek zijn in België en Nederland toegelaten om oraal te worden ingenomen. Waar nodig werd deze informatie opgenomen bij de desbetreffende plant. Een volledige lijst vindt u achteraan in het boek p.234).

Belangrijke opmerking

De kennis en de beste praktijken op het gebied van plantengeneeskunde en farmacologie, met inbegrip van contra-indicaties, veranderen voortdurend en de auteurs en de uitgever hebben er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie juist en up-to-date is. Noch de uitgever, noch de auteurs of redacteurs aanvaarden enige aansprakelijkheid voor enig letsel en/of schade aan personen of eigendommen als gevolg van het gebruik of de toepassing van methoden, producten, instructies of ideeën die zijn opgenomen in dit boek.

PLANTEN EN KRUIDEN VOOR DE GEEST

**VOOR MEER ENERGIE,
EEN BETER GEHEUGEN EN
EMOTIONEEL EVENWICHT**

NICOLETTE PERRY - ELAINE PERRY

Sterck & De Vreese



INHOUD

Voorwoord door Lieve Galle	6
Inleiding	8
HOOFDSTUK 1	14
Planten met kalmerende effecten	
Planten om stress en angst te verlichten	
HOOFDSTUK 2	38
Boosters voor betere absorptie van kennis	
Planten om het geheugen en de concentratie te verbeteren	
HOOFDSTUK 3	64
Bluesboosters	
Planten om de geest te verbeteren, stemmingswisselingen in evenwicht te brengen en milde depressies te verlichten	
HOOFDSTUK 4	88
Slaapbevorderaars	
Planten die slaap en aangename dromen brengen	
HOOFDSTUK 5	110
Pijnstillers	
Planten die pijn verlichten	
HOOFDSTUK 6	134
Extra energieboosters	
Planten om mentale vermoeidheid tegen te gaan en vitaliteit te herstellen	



HOOFDSTUK 7	156
Geestverruimende planten	
Planten die onze bewuste ervaring op een positieve manier veranderen	
HOOFDSTUK 8	179
Planten als wondermiddel	
Weldadige alleskunnere	
De toekomst	203
Woordenlijst	206
Geraadpleegde bronnen	211
Aanbevolen lectuur	214
Lijst met planten verboden voor inwendig gebruik – België	234
Lijst met planten verboden voor inwendig gebruik - Nederland	234
Index	235
Over de auteurs	240

VOORWOORD

Lieve lezer,

De moderne wereld waarin we leven raast aan een sneltempo. We worden overstelpt met prikkels, verwachtingen, onrealistische ideaalbeelden en aangeprete behoeften. En dat eist zijn tol. We gebruiken met z'n allen meer pillen dan ooit, om te kunnen slapen, om rustig te worden, om ons te kunnen concentreren, om onze angsten de baas te kunnen, om donkere gedachten te verdrijven.

Maar onze menselijke blauwdruk is nog nagenoeg hetzelfde als toen we nog een natuurlijker leven leidden, mee met de seizoenen, in verbinding met de planten. Daardoor hebben we vaak het gevoel dat we tekortschieten als we niet mee kunnen aan dat razende tempo. Terwijl ook meer en meer psychiaters aan de alarmbel trekken en ons duidelijk maken dat we voor onszelf de lat veel te hoog leggen.

Een mooi voorbeeld van het feit dat we genetisch nog nagenoeg hetzelfde zijn als in de oertijd, is dat wij kleuren kunnen zien. Het is een essentieel vermogen om eetbare en medicinale bessen, schors, vruchten, bloemen en zaden te ontdekken, of verschillende tinten bladgroen te kunnen onderscheiden. We kunnen daar gebruik van maken, onze vaardigheden aanscherpen, en onze band met de natuur herstellen, iets waarvan gebleken is dat het op zichzelf al heilzaam voor de geest is.

We kunnen zo veel van planten leren. Ze zijn al miljoenen jaren langer op deze planeet dan wij. De chemische werking van hun inhoudsstoffen en hoe deze op elkaar inwerken, is een wonder van de natuur. Dat is dan weer het voordeel van leven in deze moderne tijd, dat we een beroep kunnen doen op wetenschappelijke publicaties en onderzoek, en steeds meer inzicht krijgen in hoe planten op ons inwerken.

Wees je ervan bewust: planten hebben tijd nodig. Daar moeten we soms even wat geduld voor uitoefenen, want we zijn gewoon geraakt aan instant oplossingen. Maar neem die tijd, en kijk wat het je oplevert, want planten werken op hun eigen manier.

Eén van de effecten die planten op ons hebben is dat ze ons laten vertragen. Ze doen ons de tijd nemen, tijd om bloemengeuren in ons op te nemen, tijd om een wandeling te maken, tijd om te tuinieren. Allemaal stukjes tijd die zorgen voor meer mentale rust en geluk.

Of, zoals ik soms tegen mijn wildplukcursisten zeg: als je geen tijd hebt om een kopje kruidenthee te zetten, dan moet je je misschien afvragen of dát geen probleem is.

Planten en kruiden geven dus niet altijd een quick fix, maar zijn wel een meer duurzame oplossing, omdat deze idealiter worden toegepast binnen een totaal-aanpak, waarbij we ook de kracht van verse planten benutten om ons optimaal te voeden, onze algemene gezondheid als prioritair beschouwen, tijd uittrekken om naar buiten te gaan in de natuur, ons sociale weefsel versterken, onrealistische verwachtingen leren relativeren ... Want onze mentale gezondheid hangt van veel factoren af. Ook daar gaat dit boek dieper op in.

Wordt het écht te donker: zoek hulp. Niet enkel van de planten, maar ook van mensen. Beschouw je gevoelens niet als een falen, maar als een belangrijk signaal, en een leerproces.

Want ook jij hebt een geboorterecht op geluk.

Lieve Galle, herboriste & wildplukexpert
kruidencursus.com

INLEIDING

PLANTEN EN HET BREIN Wat ook uw beweegredenen zijn om planten in te zetten voor een betere gezondheid, u bent niet alleen. Sinds het begin van de eenentwintigste eeuw bedraagt de jaarlijkse verkoop van botanische supplementen in de wereldwijde markt voor kruidenproducten nu meer dan \$ 60 miljard per jaar. Wetenschappelijk onderzoek naar hoe planten de hersenfunctie verbeteren, neemt exponentieel toe.

Een blik op de kruidentheesectie in de supermarkt of in een natuurvoedingswinkel spreekt boekdelen over hoe planten voor de gezondheid nu een integraal onderdeel van ons leven zijn en het zijn niet alleen vegetariërs en veganisten die planten in het middelpunt van hun dieet plaatsen - we begrijpen allemaal beter hoe fruit, groenten en andere planten onze algehele gezondheid en ons welzijn verbeteren.

Planten eten voor de gezondheid is geen nieuw fenomeen, we weten er nu meer over dan vroeger en begrijpen beter hoe planten onze gezondheid kunnen boosten. Al in de eerste eeuw zei Hippocrates: "Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding." In 1906 schreef Okakura Kakuzo in *The Book of Tea*: "Thee begon als medicijn en groeide uit tot een drank." De wetenschap toont nu aan dat thee (*Camellia sinensis*) slechts een van de vele oude en traditioneel gebruikte planten is die het geestelijk vermogen versterken. Een dieet dat rijk is aan plantaardige voedingsmiddelen, zo bereid dat hun bioactieve bestanddelen behouden blijven, heeft onmiddellijke effecten op de hersensignalen. Ook op lange termijn heeft het beschermende effecten en kan een plantendieet ingezet worden voor het beheersen van ontstekingen, oxidatie en zelfs eiwitafzettingen die zich ophopen in de ouder wordende hersenen. Hoewel de langetermijnvordelen wachten op klinische proeven, zijn er overtuigende aanwijzingen dat het mediterrane dieet, de consumptie van kerrie en het drinken van vruchtensap de cognitieve achteruitgang verminderen bij die groepen die deze producten consumeren.

PLANTEN EN DE HERSENEN Met meer dan honderd hersensignalen, honderd miljard hersencellen, honderden triljoenen verbindingen en elektrische stroompjes die tot 483 km per uur afleggen, is het verbazingwekkend dat de netwerken in de menselijke hersenen zo goed werken ... meestal in elk geval.

We willen je niet alleen vertellen welke planten ook een heilzame werking hebben in de hersenen, maar ook uitleggen hoe en waarom ze zo werken. Het begrijpen van de individuele ingrediënten van planten is de sleutel tot het ontdekken hoe ze de hersenen versterken of voeden. We zijn allemaal bekend met het idee dat planten ons lichaam voorzien van voeding, maar minder bekend is het feit dat veel planten ook chemische stoffen bevatten die onze hersencellen

bereiken en invloed hebben op onze positieve gemoedstoestand, op onze kalmtte en op onze nachtrust. De chemische stoffen beïnvloeden de activiteit van neuronen door ze te verhogen of te verlagen, en dan vooral door zendersignalen tussen hersencellen na te bootsen, te versterken of te blokkeren.

Plant aardige chemicaliën zoals pijnstillende morfine uit de bolpapaver, stimulerende cafeïne uit de koffieplant en het kalmerende cannabidiol in cannabis werken allemaal op deze manier. Saffraan, het ‘zachte geel’ uit India en het Middellandse Zeegebied, versterkt het stemmingsverbeterende serotonine-signaal even effectief als SSRI’s (selectieve serotonine heropnameremmers) tegen depressie. *Salvia officinalis* L. versterkt het geheugensignaal acetylcholine in de hersenen, waardoor het een plaats verdient in Hoofdstuk 2: Boosters voor kennisabsorptie. Bepaalde chemische stoffen die in een aantal planten voorkomen zijn belangrijk voor de algehele gezondheid van de hersenen. Ze onderhouden en beschermen neuronen, door schade als gevolg van ontsteking of oxidatie tegen te gaan, of door de groei van neuronen te bevorderen.

WAAROM PLANTEN ALS MEDICIJN VOOR DE HERSENEN? Planten die goed zijn voor de hersenen werken op een andere manier dan conventionele geneeskunde, omdat plantenextracten eigenlijk ‘multidrugs’ zijn. Ze bevatten een scala aan ingrediënten, elk met verschillende voordelen voor de gezondheid, in tegenstelling tot medicijnen met één werkend bestanddeel. Dit betekent dat planten een gunstige invloed kunnen hebben op meer dan één functie van de hersenen.

Plantengeneesmiddelen worden erkend door de hoogste autoriteit; de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkent het gebruik van kruidengeneesmiddelen in ontwikkelingslanden (en in toenemende mate ook in ontwikkelde landen) als een essentieel onderdeel van de primaire gezondheidszorg. Artsen en apothekers in delen van Europa schrijven naast de reguliere geneesmiddelen ook plantengeneesmiddelen voor, bijvoorbeeld sint-janskruid bij depressies. Traditionele plantengeneesmiddelen, mits op de juiste wijze geproduceerd, voorgeschreven en gebruikt, hebben een lange traditie van veilig gebruik, eenvoudigweg omdat ze al honderden, zo niet duizenden jaren worden gebruikt.

De meeste plantengeneesmiddelen hebben minder –soms zelfs geen – bijwerkingen dan chemische medicijnen. Plantengeneesmiddelen zijn over het algemeen aangenaam om in te nemen. Tussen de plantbeschrijvingen door vind je suggesties voor het maken van kalmerende of stimulerende thee, muffins vol heilzame planten, een hopkussen om je te helpen slapen, een aromatische kamerspray of een vrolijke gezichts crème. Eén ding is zeker: plantenextracten maken je dagelijkse kleine of grote kwaaltjes draaglijker. De extracten kunnen ook langdurig gebruikt worden.

PLANTEN MET VERSCHILLENDE MEDISCHE TOEPASSINGEN Sommige planten hebben polyfarmaceutische kwaliteiten, in tegenstelling tot vele enkelvoudige chemische

geneesmiddelen. Een reeks chemische stoffen in het antidepressivum sint-janskruid werkt bijvoorbeeld in op meerdere hersensignalen om de stemming te verbeteren en vermindert ontstekingen en pijn. In een gecontroleerde studie versterkten de verbindingen in cacao (methylxanthines zoals theobromine en cafeïne) de gunstige effecten van cacao flavonoiden op de cardiovasculaire functie. En het combineren van planten heeft extra effecten – piperine in zwarte peper verhoogt de biologische beschikbaarheid van de chemische stof kurkuma (curcumine) met tweeduizend procent.

Natuurlijk is het ook mogelijk enkelvoudige plantaardige chemische stoffen of geneesmiddelen in te nemen. Standaardisatie van complexe chemische ingrediënten is geen probleem (zoals bij hele plantenextracten) en de dosis is gemakkelijk te reguleren. De helft van de nieuwe geneesmiddelen van de laatste dertig jaar zijn afkomstig van planten, waaronder toonaangevende behandelingen voor pijn, dementie, malaria en kanker.

HET DILSTON-EFFECT De focus van dit boek ligt op planten die positieve effecten hebben op onze geestelijke gezondheid. Meer en meer is er wetenschappelijke bewijs van de effecten van planten op de geest en de hersenen. Voor ons start dit boek bij onze universitaire studies, uitgevoerd samen met een team van neurowetenschappers, farmacologen en klinici, in de pioniersjaren van de jaren 1990, toen het onderzoek naar plantengeneeskunde echt begon. Tegenwoordig werken we samen met medisch kruidendokters, universiteiten, de *Royal Botanic Gardens*, Kew en onderzoeksinstituten om onze kennis te vergroten en de materie nog beter te begrijpen.

Vanaf de begindagen hebben mensen de Dilston Physic Garden bezocht om meer te leren over heilzame planten, ze in hun natuurlijke omgeving te waarderen en te genieten van een unieke, heilzame omgeving. Met dit boek willen we een beetje van dat Dilston-effect met u delen, of je nu op zoek bent naar een milde oppepper of verlichting van een bepaald symptoom.

Op deze pagina's vind je gedetailleerde profielen van 56 planten, die we zorgvuldig hebben geselecteerd als onze topplanten voor de geest en het gemoed op basis van hun prestaties in klinische proeven.

HOE GEBRUIKT U HET BOEK? De 56 geselecteerde planten zijn gegroepeerd in vijf hoofdstukken en zijn per onderwerp gerangschikt naar het gewicht van hun wetenschappelijke bewijs, die met de meeste wetenschappelijke evidentie komen eerst aan bod. Deze manier van ordenen is niet toegepast op extra energieboosters in hoofdstuk 6, omdat wetenschappelijk bewijs voor 'geestelijke vermoeidheid' en 'gebrek aan vitaliteit' moeilijker vast te stellen is. De geestverruimende planten in hoofdstuk 7 zijn gerangschikt van mild naar sterk op basis van hun prestaties in klinische proeven.

Onder elke vermelding van een plant vindt u de volgende informatie?

- Een foto van de plant om de plant te leren kennen en identificeren.
- De volksnaam van de plant, voorafgegaan door de Nederlandse naam van de plant, voorafgegaan door de zo belangrijke wetenschappelijke naam, die de basis is voor een correcte identificatie van de plant.

Niet alle planten in dit boek hebben een Nederlandse naam. We gebruiken dan enkel de Latijnse benaming.

- Een korte beschrijving van de belangrijkste gezondheidsvoordelen van de plant.

OVER DE PLANT Beschrijft de belangrijkste fysieke kenmerken van de plant, de inheemse oorsprong, de voorkeursomgeving en informatie over de verschillende delen van de plant.

GESCHIEDENIS EN FOLKLORE Waar mensen ook wonen, altijd hebben ze gebruikgemaakt van de planten die in hun omgeving groeien; zo wordt de kalmerende passiebloem veel gebruikt in Zuid-Amerika. Een lange periode van traditioneel gebruik levert belangrijke informatie op over het veilige gebruik van de plant en de effecten op het centrale zenuwstelsel. Sint-janskruid bijvoorbeeld, een bekende plant voor milde depressies, staat ook bekend onder de naam 'jaagden-duivel', dat teruggaat tot de middeleeuwen toen gedacht werd dat depressies werden veroorzaakt door bezetenheid door geesten.

WAT DE WETENSCHAPPERS ZEGGEN Pas wanneer er voldoende wetenschappelijke onderbouwing voorhanden is, hebben we de plant in het boek opgenomen. Het weerspiegelt de manier waarop wij werken. Hoe besluiten we dat een plant wetenschappelijk is onderbouwd? Scheikunde en laboratoriumstudies helpen te verklaren hoe de plant werkt, maar de effecten die een plant heeft op de mens zijn essentieel, dat geldt voor elk geneesmiddel. Bij studies bij mensen zijn gecontroleerde klinische proeven de 'gouden standaard'. Robuuste reviews en meta-analyses van meervoudige proeven voor moderne geneesmiddelen bevestigen de waarde van planten zoals arnica tegen milde pijn en sint-janskruid om de stemming te verbeteren.

BELANGRIJKE INGREDIËNTEN De plantaardige ingrediënten die een effect hebben op de hersenen zijn 'secundaire metabolieten', chemische stoffen die door de plant worden geproduceerd en die toevallig ook onze gezondheid ten goede komen, naast de plantaardige voedingsingrediënten zoals eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen. De belangrijkste bekende bioactieve ingrediënten worden voor elke plant aangegeven, hoewel elke plant veertig tot tweehonderd of meer chemische stoffen kan bevatten en sommige daarvan synergetisch kunnen werken. Het gehalte aan chemicaliën en de verhoudingen kunnen variëren naargelang de plaats waar de plant wordt geteeld (hoogte, bodemtype,

aantal uren zonlicht bijvoorbeeld) en er worden variaties tot twintig procent in afzonderlijke chemicaliën gemeld.

Bekende plantchemicaliën zoals flavonoïden in bosbessen worden vermeld naast minder bekende zoals cineool uit salie en juglon uit walnoten.

Veel van de planten in dit boek hebben niet alleen voordelen voor de hersenen. Sommige werken ook in op de bloedsomloop, de stofwisseling en de spijsvertering, het metabolisme en cardiovasculaire bloedbanen. Waar deze effecten prominent aanwezig zijn, worden ze vermeld. Deze planten hebben vele andere lichamelijke effecten. Het zijn belangrijke antivirale en antibacteriële middelen (zelfs boeren gebruiken ze om dieren gezond te houden in het licht van bacteriële resistentie tegen conventionele antibiotica).

HOE TE GEBRUIKEN? De aangegeven dosering volgt de richtlijnen die door medisch kruidendokters wordt aanbevolen en weerspiegelt wat doorgaans als dosering wordt aangenomen. De doseringen zijn zo veel mogelijk in overeenstemming gebracht met die van klinische proeven waarin de **Veiligheid en werkzaamheid** van de plant worden aangetoond. Dit zijn zeer brede richtlijnen en de effecten van de plant kunnen per individu verschillen, afhankelijk van het gewicht, de leeftijd, de voedingsgewoonten, de klinische voorgeschiedenis en de samenstelling. Raadpleeg een gezaghebbend kruidengeneeskundeboek of een geregistreerde medisch herborist voor de exacte dosering, of neem bij aankoop het product volgens de gebruiksaanwijzing.

Sommige planten kunnen veilig worden gebruikt in normale hoeveelheden voor voedingsmiddelen, terwijl andere specifiek zijn voor een aandoening en alleen in de aanbevolen dosis mogen worden ingenomen – bij verkeerde doseringen kunnen ongewenste bijwerkingen optreden. Medisch kruidendokters beginnen vaak met een lagere dosis voor bepaalde plantengeneesmiddelen en geven aan dat het enige tijd kan duren voordat ze werken (sommige zeggen dat hoe langer een symptoom of aandoening heeft geduurd, hoe langer het zal duren voordat de plant werkt). Andere planten kunnen snel inwerken, zoals pepermunt tegen pijn, valeriaan en hop tegen slaap.

Voor elke plant wordt de standaard of de meest populaire manier om de plant in te nemen gegeven, of dit nu een thee, een tinctuur, een capsule of een tablet is. Als een plant als voedingsmiddel wordt gegeten, wordt dat vermeld. Hoe een plantenmedicijn wordt ingenomen, hangt af van de meest effectieve methode om de werkzame stoffen in de hersenen te krijgen. Lees goed de paragrafen met de titel 'Hoe te gebruiken' en raadpleeg de 'Woordenlijst'.

Het is mogelijk om medicinale planten te kweken op vrijwel dezelfde manier als fruit en groenten. Zorg ervoor dat je de juiste plant in je kruidentuin teelt door de botanische naam te controleren, gebruik de juiste plantendelen, oogst op de juiste tijdstippen (wanneer de actieve plantchemicaliën het hoogst zijn), droog binnen zeven tot tien dagen in verluchte omstandigheden en buiten het zonlicht en bewaar in een donkere papieren zak, losjes afgesloten om schimmel- en

bacteriegroei te voorkomen. De concentratie van bestanddelen kan variëren. Er zijn aanwijzingen dat biologisch geteelde planten meer bioactieve bestanddelen bevatten.

VEILIGHEID Hier wordt specifiek **Veiligheidsadvies** voor de plant gegeven, maar het is ook belangrijk de ‘Waarschuwing’ op de bladzijde te lezen. Kennis en best practices in de plantengeneeskunde en farmacologie veranderen voortdurend en als er nieuw onderzoek wordt gedaan, zullen net als in de reguliere geneeskunde ook contra-indicaties met andere medicijnen optreden. Raadpleeg altijd een geregistreerde kruidengeneeskundige of uw arts voor de meest recente informatie als u zwanger bent, medicijnen gebruikt of een aandoening heeft.

Het raadplegen van een medisch kruidendokter en/of apotheker is de beste manier om uit te vinden welke planten voor u het beste kunnen werken, vooral als uw normale zorgverlener geen deskundige is. De voorlichting over het gebruik van planten en de bijbehorende begeleiding verschilt van land tot land. In Azië is het gebruik van plantengeneeskunde algemeen gangbaar; in het Midden-Oosten en sommige Europese landen schrijven artsen en apothekers zowel plantaardige als chemische geneesmiddelen voor of bevelen deze aan; in de VS en het VK is de plantaardige geneeskunde nog niet mainstream en moet een geregistreerde beoefenaar van de kruidengeneeskunde worden geraadpleegd. Kies een gekwalificeerde medisch kruidendokter of een andere beoefenaar (in aromatherapie, yoga of tai chi bijvoorbeeld) met een relevante opleiding, lid is van een beroepsgroep en verzekerd is. U kunt ook betrouwbare informatie over veilige planten om thuis in te nemen vinden in gezaghebbende referenties online en handboeken.


WETTELIJKE STATUS De laatste paragraaf vermeldt belangrijke regelgeving met betrekking tot het gebruik van de plant.




HOOFDSTUK 1

Planten met kalmerende effecten
Planten om stress en angst te verlichten

KAVA-KAVA, ASHWAGANDHA,
PASSIEBLOEM, GOTU KOLA,
BITTERE SINAASAPPEL,
BERGAMOT, MOEDERKRUID





Elke dag worden meer en meer mensen het slachtoffer van de grote angst-epidemie van de eenentwintigste eeuw. De angsten worden behandeld met benzodiazepine of antidepressiva zoals de SSRI's (selectieve serotonine heropnameremmers), die ongewenste bijwerkingen kunnen hebben zoals slaperigheid, verslaving of cognitieve stoornissen. Ons rustig houden is slechts een van de vele prachtige dingen die planten voor onze hersenen kunnen doen, of we nu een lichte stressverlichter nodig hebben of gebaat zijn bij zwaardere medicatie. En er zijn veel plantaardige remedies waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze kalme opwekken en angst, spanning en stress verminderen zonder ongewenste bijwerkingen. Het is geruststellend dat de wetenschap nu precies kan aantonen hoe deze plantaardige geneesmiddelen werken door in te werken op neurotransmitters - de chemische stoffen in de hersenen die signalen doorgeven van de ene hersencel naar de andere.

Hoe werken planten met kalmerende effecten?

Planten met kalmerende effecten beïnvloeden vaak een hersensignaal dat GABA (gamma-aminoboterzuur) wordt genoemd. GABA is een aminozuur dat van nature in ons lichaam voorkomt en als neurotransmitter werkt in de hersenen. Neurotransmitters functioneren als chemische boodschappers en binden zich aan receptoren op neuronen. GABA is een remmende neurotransmitter, omdat het bepaalde hersensignalen remt of zelfs blokkeert. Daarmee heeft het een kalmerend effect op ons zenuwstelsel. Dit heeft op zijn beurt een breed scala aan effecten op ons lichaam en onze geest. Sommige plantaardige ingrediënten kunnen het effect van GABA in de hersenen verlengen, terwijl andere de kalmerende werking kunnen nabootsen of versterken. Er zijn ook plantaardige ingrediënten die het stemmingverhogende signaal (serotonine) versterken en andere die het belangrijkste signaal dat opwekt of stimuleert (glutamaat) blokkeren. Waarschijnlijk zijn er planten die nog andere hersenmechanismen beïnvloeden die we nog niet kennen, net zoals de bolpapaver leidde tot de ontdekking van een geheel nieuwe reeks hersensignalen, de endorfines.

