

---

### Vergoeding door zorgverzekeraars

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen die uitgevoerd worden door een therapeut die aangesloten is bij de N.V.A. (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (Nederlandse Werkgroep van Praktizijns in de natuurlijke geneeskunst)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden.

Wilt u het zeker weten, neemt u dan contact op met uw verzekeringsmaatschappij.

---

Tot slot nog dit: zowel acupunctuur als fytotherapie zullen de reguliere geneeskunde nooit kunnen vervangen. Wel kunnen zij een goede aanvulling en ondersteuning zijn op de reguliere gezondheidszorg.

---

## **FYTOTHERAPIE**

**...over de kracht van kruiden...**

**\*De verschillende inhoudsstoffen**

**\*Verwerkingsvormen**

**\*Veel gestelde vragen**

**\*Kort samenvattend**

\*\*\*\*\*

### Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft  
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht  
Tel.: 06-5124 4177 [www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)

aangesloten bij de



*consult volgens afspraak*

### Van Delft Acupunctuur



**Praktijk voor**  
*Traditionele Chinese Geneeskunde*  
*Acupunctuur*  
*Fytotherapie (kruidengeneeskunde)*

**Christien van Delft**  
**Acupuncturiste / Fytotherapeute**

[www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)  
aangesloten bij de **N.V.A** en **NWP**

## Fytotherapie

(kruidengeneeskunde)

---

*“Al onze weiden, hellingen en dalen zijn apotheken”*

(Paracelsus 1493-1541)

De term fytotherapie is afgeleid van “*fytos*”, dat plant betekent en “*therapeia*”, dat behandeling betekent.

Fytotherapie is dus het gebruik maken van planten en kruiden om ziekten te behandelen.

Het gebruik van geneeskrachtige planten wint steeds meer aan populariteit. Van oudsher werden planten en plantendelen aangewend met preventieve en curatieve doeleinden. Door de eeuwen heen heeft de toepassing van geneeskrachtige kruiden een schat aan informatie opgeleverd, waardoor de betrouwbaarheid en effectiviteit een zeer hoog niveau hebben bereikt. In de fytotherapie richt men zich naar het geheel van de plant. Door het groot aantal werkzame stoffen in één kruid, bezitten zij een zeer algemene werkzaamheid waardoor zij in staat zijn om meerdere orgaansystemen te beïnvloeden. Het harmonieus samenwerken van de werkzame stoffen uit de gehele plant, noemt men synergie. Doordat

de hele plant wordt gebruikt, is de werking optimaal, waardoor bijwerkingen niet of nauwelijks voorkomen.

In de fytotherapie worden alleen de mildwerkende kruiden gebruikt. Wanneer een kruid van nature toxische inhoudsstoffen bevat, zal de concentratie in het geneesmiddel altijd zo zijn aangepast dat de werking efficiënt en mild is.

*...”alleen de dosis bepaalt dat iets geen gif is”...*

Het gehalte aan actieve inhoudsstoffen van een plantensoort kan variëren. Er zijn verschillende factoren die dit kunnen beïnvloeden, namelijk het klimaat waarin de plant opgroeit, de aard van de grond, de leeftijd van de plant, het ogenblik van oogsten en de manier van drogen (indien ze niet vers worden verwerkt), en de manier van bewaren en bewerken.

Om een constante werkzaamheid van kruidenpreparaten te garanderen, dient de wijze van kweken, oogsten, bewaren en bewerken, aan bepaalde nauwkeurig omschreven voorwaarden te voldoen.

---

### De verschillende inhoudsstoffen

---

We kunnen o.a. de volgende inhoudsstoffen onderscheiden:

#### **Bitterstoffen**

Deze hebben als kenmerk een bittere smaak. Via het prikkelen van de bitterreceptoren in de smaakpapillen van de mond (met eventueel ook prikkeling van het reukorgaan), wordt als gevolg daarvan de productie en afscheiding van speeksel, maagsappen, gal, pancreassappen en darmsappen, verhoogd. Tevens vindt een toename plaats van de peristaltiek van de maag en darmen. Bitterstoffen worden daarom ingezet om de spijsvertering te bevorderen, met minder kans op een opgezet gevoel, oprispingen en winderigheid. Het bevordert de eetlust, heeft een gunstige werking op de maag, minder kans op misselijkheid of braken, een betere vertering van o.a. eiwitten en een betere opname van voedingsstoffen.

Sommige bitterstofplanten bevatten tevens slijmstoffen, waardoor zij beschermend op maagslijmvlies en /of verzachtend op de luchtwegen werken.

Planten met veel bitterstoffen zijn: *Achillea millefolium* (Gewoon duizendblad), *Taraxacum officinale* (Paardebloem), *Angelica archangelica* (Grote engelwortel) en *Matricaria recutita* (Echte kamille)



*Taraxacum off.*

#### **Looistoffen**

(of tannines), hebben een kenmerkende vreemde geur en een “samentrekkende smaak”. De werking is adstringerend (samentrekkend); hierdoor kunnen wonden sneller genezen, nieuwe weefsels gevormd worden en zal een ontstoken huid goed kunnen helen. In gorgel- en spoelmiddelen verwerkt, hebben zij een ontsmettende werking op de slijmvliezen van mond, tandvles en keel. Looistoffen worden toegepast bij bijvoorbeeld diarree, gastritis (maagwandontsteking) en enteritis (darmwandontsteking). Bijvoorbeeld: *Potentilla anserina* (Zilverschoon), *Vaccinium myrtillus* (Blauwe bosbes) en *Salvia off.* (Echte Salie)

Een andere werking van looistoffen is het afremmen van overmatige

secreties (wondafscheiding). Zo kunnen zij een uitdagende werking hebben op bijvoorbeeld de slijmvliezen van neus, ogen of vagina, zoals *Euphrasia stricta* (Stijve Ogentroost) en *Alchemilla vulgaris* (Spitslobbige vrouwenmantel)



*Euphrasia stricta*

Looistoffen bezitten tevens een bloedstelpende (hemostyptische) werking, waardoor zij in staat zijn oppervlakkige uitgezette haarvaten (kleine bloedvaatjes) samen te trekken. Dit helpt bloedingen te stelpen en roodheid te verminderen, zoals de werking van *Hamamelis virginiana* (Amerikaanse toverhazelaar)

Looistofplanten kunnen ook hun dienst bewijzen als mild ontstekingswerend, zoals bij

blaasontsteking en allerlei huidontstekingen. *Arctostaphylos uva ursi* (Beredruifblad) en *Quercus robur* (Zomereik) Uitwendig zijn looistoffen inzetbaar voor wondgenezing (granulatiebevorderend) *Achillea millefolium* (Gewoon duizendblad) en *Calendula off.* (Goudsbloem)

### Flavonoïden

Flavonoïden vormen een uitgebreide groep en zij komen veel voor in geneeskrachtige kruiden (bijv. groene thee, bosbessen, druivenpitten), in groenten, fruit en rode wijn.

De werking van flavonoïden is zeer uiteenlopend. Ze beschermen bijvoorbeeld de haarvaten (de kleinste bloedvaatjes) en ze bezitten een bloedstelpende werking. In samenwerking met Vitamine C, helpen bepaalde flavonoïden de haarvatwanden te beschermen, waardoor ze minder broos zijn (minder snel blauwe plekken) en minder gaan “lekker” (bijv. oedeemvorming door spataderen) *Aesculus hippocastanum* (Witte paardekastanje) en *Vaccinium myrtillus* (Bosbes)

Bepaalde flavonoïden komen in de natuur steeds voor in combinatie met vitamine C. Deze “bioflavonoïden” en vitamine C verhogen elkaars werking. Bijvoorbeeld in *citrusvruchten*.

Flavonoïden kunnen tevens algemeen stimulerend op de bloedsomloop werken, stimulerend op de hartspier en bloeddrukverlagend bij hoge bloeddruk, zoals de werking van *Craetagus* (Meidoorn) laat zien. Flavonoïden kunnen eveneens de bloedcirculatie in de hersenen bevorderen. Een voorbeeld hiervan is *Ginkgo biloba* (Ginkgo)

Een andere werking van flavonoïden is de diuretische werking, zoals van *Betula pendula/pubescens* (Ruwe/zachte berk) en *Solidago virgaurea* (Echte guldenroede)

Verder bezitten bepaalde flavonoïden lever(functie)beschermende eigenschappen, zoals in *Carduus marianus* (Mariadistel) Spasmolytische eigenschappen (krampwerend), *Glycyrrhiza glabra* (Zoethout) en een Fyto-oestrogene werking: deze flavonoïden bezitten een regulerende werking op het oestrogenmetabolisme, zoals in *Glycine max* (Soja) en *Trifolium pratense* (Rode klaver), waardoor deze planten kunnen worden ingezet bij menopauzale klachten.

### Slijmstoffen

Slijmstoffen kunnen vrij grote hoeveelheden water binden onder vorming van een slijmerige

oplossing: een gel of een colloïdale (lijmachtige) oplossing. De eigenschappen van slijmstoffen komen in het lichaam dus pas tot uiting na het absorberen van water.

Veel slijmstoffen hebben een verzachtende werking op de slijmvliezen van mond, keel, maag en darmen, en op de luchtwegen. Ze kunnen ook verzachtend werken op de urinewegen.

Slijmstofbevattende kruiden kunnen de darmwand stimuleren tot meer peristaltische bewegingen, waarbij zij laxerend werken bij constipatie, en de stoelgang zachter maakt. Daarentegen kunnen deze planten ook ingezet worden bij diarree, doordat ze tevens obstiperend werken doordat ze overmatige afscheidingen kunnen absorberen en daarmee overdreven darmperistaltiek afremmen.

Slijmstoffen kunnen zorgen voor vermindering van de eetlust doordat er sneller een verzadiging optreedt. Slijmstofhoudende kruiden kunnen tevens ingezet worden vanwege hun cholesterolverlagend effect, en uitwendig toegepast in de vorm van pappen en omslagen, hebben ze een warmte-absorberende eigenschap, waardoor ze het uitrijpen van abscessen en zweren kunnen bevorderen, en de daarmee gepaard gaande pijn kunnen verlichten.

Enkele slijmstofhoudende kruiden zijn: *Malva sylvestris* (Groot kaasjeskruid), *Sambucus nigra* (Gewone vlier), *Plantago lanceolata* (Smalle weegbree), *Linum usitatissimum* (Lijnzaad) en *Trigonella foenum graecum* (Fenegriek)

### Etherische oliën

Etherische oliën zijn aromatische, zeer vluchtige vloeistoffen, van zeer uiteenlopende samenstelling met een olie-achtig aspect. Zij worden zeer snel door de huid en slijmvliezen geresorbeerd. Uitwendig worden etherische oliën bijv. gebruikt om ruimtes te ontsmetten, als inhalatie (bijv. bij aandoeningen van de luchtwegen), bij massages en in baden. Bij inwendig toedienen dient men de toegestane dosering in acht te nemen, omdat overdoseringen mogelijk kunnen leiden tot o.a. irritaties van mond-, maag- of darmslijmvlies.

Etherische oliën werken o.a. anti-infectieus, stimuleren de immuniteit, ze zijn verwarmend, slijmoplossend, koortswerend, kalmerend, ontkrampend, bloeddrukverlagend, spijsverteringsbevorderend en oefenen een hormonaal regulerende werking uit.

Voorbeelden van kruiden met etherische oliën zijn: *Thymus vulgaris* (Echte tijm), *Mentha*

*piperita* (Pepermunt), *Pimpinella anisum* (Anijs), *Rosmarinus officinalis* (Rozemarijn) en *Lavandula off.* (Lavendel)



*Lavandula off.*

### Glycosiden

Of heterosiden zijn inhoudsstoffen van planten die bestaan uit een suiker, gebonden aan een niet-suikerdeel (aglycon of genine). De suikermolecuul zorgt ervoor dat glycosiden makkelijk opneembaar zijn in het maag-darmstelsel, maar de farmacologische werking hangt vooral af van het niet-suikerdeel.

We kunnen o.a. de volgende glycosiden onderscheiden: Hartglycosiden; deze kunnen ingezet worden bij hartzwakte, bijvoorbeeld *Digitalis purpurea* (Vingerhoedskruid) en *Convallaria majalis* (Lelietje van dalen). Voorzichtigheid geboden!

Mosterdglycosiden; deze stimuleren de galafscheiding en bevorderen de leverwerking, hebben een antiseptische werking op de luchtwegen, stimuleren de bloedsomloop en ze zijn anti-microbieel op luchtwegen en urinewegen, zoals: *Tropaeolum majus* (Oost-Indische kers) en *Allium sativum* (Knoflook)

### Saponinen

Worden ook wel “zeepstoffen” genoemd, omdat ze, opgelost in water en na schudden, gaan schuimen als zeep. Saponinen hebben een emulgerend vermogen (het fijn verdelen van vetten), en ze kunnen de meeste vetten oplossen. Ze verbeteren de vertering en opname van voedingsstoffen en hebben een (bloed)zuiverende werking (de afgifte van toxische stoffen wordt vergroot) *Scrophularia nodosa* (Helmkruid) en *Smilax off.* (Echte sarsaparilla) bezitten o.a. deze eigenschappen.

Tevens kunnen zij de afscheiding van bronchiale klieren verhogen en

hiermee het oplossen en ophoesten van slijmen bevorderen *Primula veris* (Gulden sleutelbloem)

Saponinen bezitten tevens een beschermende werking op de wanden van de aders waardoor zij de vorming van bloedklonters kunnen voorkomen *Aesculus hippocastanum* (Witte paardekastanje) is hiervan een bekend voorbeeld.

### Alkaloïden

De samenstelling van alkaloïden in één plantenfamilie kan sterk variëren; hierdoor zijn bepaalde planten soms vrij giftig, *Atropa belladonna* (Wolfskers), terwijl andere voor de mens in normale doseringen helemaal geen gevaar opleveren *Allium cepa* (Ui), *Allium porrum* (Prei)

De werking op het menselijk organisme is zeer specifiek en individueel. Vaak werken ze op het centraal autonoom zenuwstelsel, waarbij ze zowel stimulerend als remmend kunnen werken.

Alkaloïdehoudende planten treft men met name aan in de Papaver-, Lelie-, Ranonkel- en Nachtschadefamilie. Voorzichtigheid bij gebruik van deze planten is geboden!



*Atropa belladonna*

### **Vitaminen, mineralen, eiwitten en essentiële vetzuren**

Er zijn planten in de fytotherapie die gebruikt worden om hun nutritionele waarde. Kruiden met bovengenoemde inhoudsstoffen kunnen daarom ingezet worden bij tekorten aan voedingsstoffen, bijvoorbeeld door eenzijdige of ongezonde voeding en absorptiestoornissen, bij herstel na ziekte of ter voorkoming van aandoeningen. Voorbeelden hiervan zijn *Spirulina platensis* (Spirulina), *Medicago sativa* (Alfalfa), *Urtica dioica* (Grote brandnetel) en *Ribes nigrum* (Zwarte bes)

### **Enzymen**

Enzymen zijn katalysatoren die de chemische reacties in het lichaam ondersteunen en sneller doen verlopen. Zij zijn essentieel voor de spijsvertering en voor het verloop van talrijke stofwisselingsprocessen. Voorbeelden van planten die veel enzymen bevatten zijn: *Carica papaya* (Papaya), *Ananas comosus* (Ananas) en *Ficus carica* (Vijg)

---

### **Verwerkingsvormen**

---

Kruiden kunnen op verschillende manieren worden verwerkt tot kruidenpreparaten. Bij therapeutisch gebruik van deze preparaten, is het van belang dat er gepleit wordt voor preparaten waarvan de hoeveelheid inhoudsstoffen zoveel mogelijk vastligt. Omdat de samenstelling en de concentratie van inhoudsstoffen in planten sterk kan variëren, kan men door standaardisatie de zekerheid hebben dat er voldoende werkzame stoffen in een kruidenpreparaat zitten en in welke hoeveelheid ze voorkomen. Dit noemt men standaardiseren op een belangrijk werkzaam ingrediënt. Bijvoorbeeld tincturen die nauwkeurig volgens een farmacopee (officiële lijst van geneesmiddelen met beschrijving, eisen van zuiverheid en dosering) worden

aangemaakt, alsook droogextracten, kruidenpoeders of nebulisaten.

Heel wat mislukkingen in de fytotherapie kunnen worden toegeschreven aan het gebruik van onaangepaste bereidingsvormen, zowel wat de concentratie als de methodiek betreft.

Kruidenthees en afkooksels die niet echt een bepaalde hoeveelheid inhoudsstoffen garanderen, kunnen meer gebruikt worden ter ondersteuning of preventief.

Enkele verwerkingsvormen zijn:

**Infuus** (waterig aftreksel of kruidenthee). Kruiden worden overgoten met kokend water, waarbij men de kruiden ongeveer 5 à 10 minuten laat trekken en daarna zeeft. Infusen worden koud of warm gedronken. Andere mogelijkheden zijn infusen verwerkt in dampbaden, voetbaden, omslagen enz.

**Afkooksel**: kruiden worden hierbij met water aan de kook gebracht (ongeveer 8 à 10 minuten) en daarna gezeefd.

**Tinctuur** (hydro-alcoholische oplossing): is een aftreksel van het kruid in een mengsel van water en zuivere alcohol. Gewoonlijk gebruikt men 40 à 60% alcohol, soms tot 90%. De alcohol in een

tinctuur zorgt ervoor dat de werkzame bestanddelen goed worden geëxtraheerd en dient tevens als een conserveermiddel. Na meerdere dagen tot drie weken (afhankelijk van het kruid), wordt het mengsel gezeefd en geperst. De resulterende vloeistof is de tinctuur. Deze toepassing wordt het meest gebruikt.

**Vloeibaar extract** is een verwerkingsvorm van een kruid met een lager alcoholgehalte dan een tinctuur. Gelijke delen kruid en een water/alcohol mengsel worden gedestilleerd, waardoor een hoeveelheid van de alcohol verdampt. Een vloeibaar extract is sterker geconcentreerd dan een tinctuur.

**Droogextract**: dit wordt vaak in capsules of tabletten verwerkt; men maakt een extractie van plantenmateriaal waarbij de werkzame bestanddelen worden opgelost. Het geheel wordt daarna ingedampt tot een droge massa: het droogextract.

**Nebulisaat** is een speciale vorm van een droogextract dat wordt verkregen door een proces van “vriesdrogen”. Hierdoor ontstaat een kruidenpoeder (dat veel geconcentreerder is dan een gewoon kruidenpoeder). Dit poeder kan men bijvoorbeeld in capsules verwerken.

**Maceraat** is een koud waterig aftreksel, dat vooral wordt gemaakt van planten die hun werkzaamheid verliezen door verwarming (bijvoorbeeld bij slijmstofkruiden)

**Siropen** zijn aftreksels van kruiden in een bepaalde hoeveelheid (riet)suikersiroop of honing. Hierbij is het van groot belang dat het preparaat niet gaat schimmelen of gisten. Kruidensiropen worden bijvoorbeeld gemaakt voor de luchtwegen.

**Kruidenzalf-, crème- en balsem:** dit zijn smeersels die kruiden bevatten in respectievelijk een oliebasis, een emulsie van olie in water, en een mengsel van olie met alcoholische tinctuur en eventueel een etherische olie. Een crème (en balsem), is lichter, zachter en koeler dan een zalf. Het dringt in de huid en heeft daar een voedende en verzachtende functie. Een zalf trekt niet in de huid en heeft als doel een beschermende laag op de huid te leggen en het genezingsproces eronder te bespoedigen.

---

## Veel gestelde vragen

---

### Wat is het verschil tussen fytotherapie en homeopathie?

Ten eerste worden in de fytotherapie alleen planten gebruikt als grondstof, terwijl voor de homeopathie ook mineralen, dierlijke of chemische basisstoffen worden gebruikt.

Ten tweede wordt homeopathie volgens een ander principe gebruikt. Hierbij geldt “het gelijke met het gelijke genezen”, hetgeen wil zeggen dat het middel een heel kleine dosis bevat van de ziekteverwekkende stof. Het lichaam moet aan het werk gaan om afweer te bouwen tegen die stof. Fytotherapeutische middelen werken net als de meeste reguliere medicijnen: ze bestrijden de klacht zelf.

Het belangrijkste verschil is echter het feit dat bij fytotherapie de plantaardige grondstoffen niet gepotentieerd (= verdunnen en schudden) worden, zoals wel het geval is bij homeopathie.

### Wat is een oertinctuur?

De oertinctuur in de fytotherapie, is samengesteld uit de grondstof (plant) en opgelost in alcohol, volgens de voorschriften van de farmacopee. Het is dus niet verdund. In de farmacopee staat beschreven hoe men een oertinctuur *moet* bereiden. Het symbool is Ø, of het wordt aangeduid met de letters M.T. of T.M.

### Wat is een simplex-middel?

Een simplex is een tinctuur bestaande uit één geneeskrachtig kruid.

### Wat is een complex-middel?

Een complex-middel bestaat uit meerdere geneeskrachtige kruiden, die elkaars werking aanvullen en/of versterken.

### Hoe vaak moet je een fytotherapeutisch middel innemen?

Doorgaans dient men het middel 3 maal daags in te nemen (verdelen over de dag). De dosering is afhankelijk van het gekozen middel en van de leeftijd van de patiënt.

### Hoe moet je het middel innemen?

Hoe puurder men het middel inneemt, hoe beter de werking. Het is ook mogelijk om de druppels verdund in een kleine hoeveelheid water in te nemen. Het is belangrijk om de druppels in te nemen als het mondslijmvlies ‘schoon’ is, dus niet tijdens de maaltijd. Dit, om de werking te optimaliseren.

Afhankelijk van het effect dat men wil bereiken, kan een middel voor (15 à 20 minuten), of na (een half uurtje) de maaltijd ingenomen worden.

### Klopt het dat er een beginverergering kan optreden als

### je een fytotherapeutisch middel inneemt?

Ja, dat kan. Dit komt door het stimuleren van het herstelvermogen, en is een teken dat het middel aanslaat. Bij acute klachten kan de verergering een paar uur duren, en bij chronische klachten kan het een paar dagen duren. Doorgaans verdwijnt deze beginverergering vanzelf. Als dat niet zo is, dan kan men enkele dagen stoppen met de inname en na de afname van de klachten weer beginnen met het middel.

### Wanneer kan ik iets merken?

Dit is afhankelijk van de ernst van de klacht, en van de reactie van de patiënt. Chronische aandoeningen vragen vaak meer tijd en geduld voordat verbetering merkbaar is. Het is aan te raden het middel minimaal 3 tot 4 weken te gebruiken. Bij een acute klacht kan een middel heel direct werken (binnen enkele dagen), omdat het herstelvermogen makkelijk aanspreekbaar is.

Bij uitblijven van enig resultaat, kan de dosering worden aangepast. Indien dit geen verbetering geeft, dan kan gekozen worden voor een ander middel.

Fytotherapie is echter niet altijd bij alle aandoeningen als hoofdtherapie bruikbaar. In die voorkomende gevallen verwijst de fytotherapeut

door. Acupunctuur kan een goede aanvulling / ondersteuning zijn op een fytotherapeutische behandeling.

### **Hoe lang dient een middel ingenomen te worden?**

Dit is ook afhankelijk van de aard van de klacht. Bij chronische klachten kan het nodig zijn om het middel te blijven gebruiken (eventueel met een lagere dosering). In het algemeen kan men bij goede resultaten, het middel geleidelijk afbouwen. De frequentie van inname en de dosering kunnen dan worden afgebouwd. Wanneer de klachten zijn verdwenen, kan men met het middel stoppen, hoewel bij sommige aandoeningen het beter is om de 'kuur' af te maken.

### **Interacties**

Interacties met andere geneesmiddelen zijn mogelijk. Het is daarom van belang om de reguliere geneesmiddelen te melden als u met fytotherapie behandelt wilt worden.

### **Zijn er bijwerkingen van fytotherapeutische middelen?**

Bijwerkingen komen niet of nauwelijks voor, omdat de normale functies van organen of orgaansystemen gestimuleerd worden. Mocht een patiënt toch bijwerkingen melden, dan komt dit meestal door een te hoge dagdosering. Veelal wordt dan

geadviseerd om het middel twee dagen niet in te nemen, en vervolgens over te schakelen met de gehalveerde dagdosering.

### **Kunnen fytotherapeutica tijdens zwangerschap en lactatieperiode worden ingenomen?**

Veel middelen zijn veilig te gebruiken tijdens zwangerschap en lactatieperiode, echter niet alle. Daarom is het van belang dat u een deskundig advies vraagt, indien u een behandeling met fytotherapie wenst.

### **Zijn er contra-indicaties?**

Sommige kruiden kunnen bij bepaalde aandoeningen beter niet ingezet worden. Dit wordt bij het desbetreffende middel vermeld.

---

### **Kort samenvattend:**

---

Kruiden kunnen gebruikt worden:

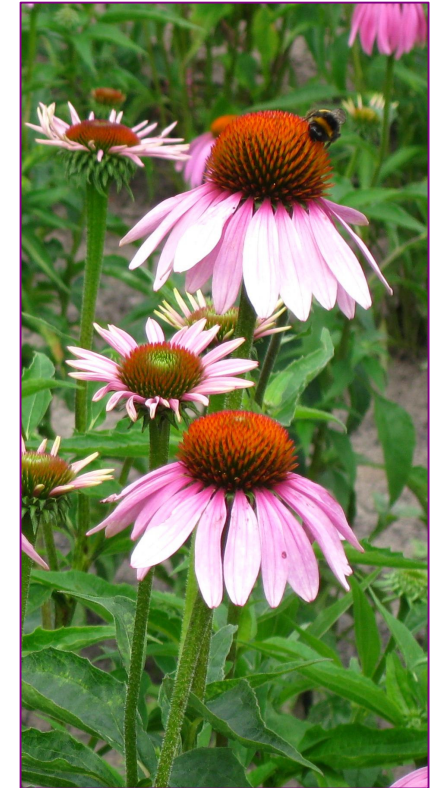
1. ter herstel en handhaving van het evenwicht
2. ter ondersteuning bij (chronische) ziekten
3. voor functieverbetering, hierbij richten we ons niet direct op de klacht zelf, maar op inwerking op verstoorde achterliggende functies of organen

4. voor een directe werking op de klacht zelf
5. voor verbetering van de stofwisseling en vooral op de uitscheiding van afvalstoffen
6. als voedingsmiddel ter aanvulling van bestaande tekorten.

Fytotherapie is een zachte therapievorm, maar naast al de goede eigenschappen is fytotherapie niet altijd onschuldig. Sommige kruiden kunnen bij bepaalde aandoeningen beter niet ingezet worden, of dienen niet te lang gebruikt te worden. Het therapeutisch toepassingsgebied blijft beperkt, maar juist bij deze meestal milde en chronische indicaties is een fytotherapeutische behandeling effectief, veilig (mits u een persoonlijk deskundig advies vraagt als u een behandeling met kruiden wilt), en wenselijk.

Voor meer informatie, zie ook de onderstaande website's:

[www.nwp-natuurgeneeskunde.nl](http://www.nwp-natuurgeneeskunde.nl)  
[www.fyto.nl](http://www.fyto.nl)



*Echinacea purpurea*