

*Verkoudheid, builen, schaafwonden,... waarom zou u meteen de strafste middelen uit de medicijnkast halen ? Natuurlijke geneesmiddelen bieden een alternatief. Ook voor kinderkwaltjes. En u vindt ze onder meer bij de apotheek.*

Er was een tijd dat voor medische problemen bij het minste of geringste de straffe middelen uit de kast werden gehaald. Ook wanneer dat strikt medisch gezien niet noodzakelijk en zelfs niet nuttig was. Tegenwoordig is er meer aandacht voor de alternatieven die de natuur ons biedt. Misschien is (nog) niet iedereen ervan overtuigd, maar natuurlijke geneesmiddelen vormen een uitstekend alternatief om dagelijkse huis-, tuin- en keukenkwaltjes te behandelen. "Natuurgeneeswijzen zijn bijzonder goed geschikt voor zieke kinderen", schrijft herboriste Tine Devliegher in haar boek 'Kindje gezond'. "Niet alleen omdat hun lichaam zo gunstig reageert op de natuurlijke stoffen, maar ook en vooral omdat de behandeling geen schade veroorzaakt. Deze stoffen zijn veilig, mild en betrouwbaar, en ze bevorderen een spoedig herstel." Wat betreft die veiligheid en onschadelijkheid plaatst ze verderop in haar boek een kanttekening : die geldt alleen wanneer de aanbevolen dosering gerespecteerd wordt. Kruiden en etherische oliën bevatten immers bestanddelen die bij overmatig gebruik schadelijk kunnen zijn.

Eigenlijk is het met natuurlijke geneesmiddelen net zoals met alle andere geneesmiddelen : wie er verstandig mee omspringt en ze zorgvuldig gebruikt, zal er baat bij vinden. Het terrein van de natuurgeneeskunde is echter ongelooflijk uitgebreid en voor sommige disciplines zal u specialisten moeten raadplegen. Andere kunt u zelf toepassen, als u zich uiteraard voldoende informeert. Hier volgen enkele suggesties voor wie met een 'natuurlijke apotheek' wil beginnen : stuk voor stuk eenvoudige middelen, zelf klaar te maken of te verkrijgen bij de apotheek of natuurvoedingswinkel.

Een ongevalletje, groot verdriet, heftig geschrokken... kinderen zijn vaak ontroostbaar, ook al zijn ze in de ogen van volwassenen simpelweg gevallen. Dr. Edward Bach heeft voor dergelijke noodgevallen de Rescue Remedy ontwikkeld, een samenstelling van vijf bloesems die helpt om op zulke momenten het kind te bedaren. Ze is te verkrijgen als tinctuur en spray, en kan zowel ingenomen worden (met water of fruitsap) als uitwendig gebruikt worden (in het bad bijvoorbeeld). Ook beschikbaar : Rescue Cream, een zalf die de pijn verzacht en infecties voorkomt (kneuzingen, open wonden, insectenbeten, brandwonden, tandpijn of abscessen,...).

Verkoudheid is misschien wel een van de meest voorkomende kwaaltjes bij (jonge) kinderen : soms lopen ze bijna constant te snorren. Thee van bijvoorbeeld tijm en gember werkt slijmoplossend. Een oud middel bij verkoudheden is vlierbessensiroop : het werkt ontstekingsremmend en stimuleert het afweersysteem. Maar niets is zo hinderlijk als een verstopte neus tijdens het slapen. Een druppeltje etherische olie van eucalyptus op het hoofdkussen kan daarbij helpen. Kies echter wel voor *Eucalyptus radiata*, die milder is en meer geschikt voor kinderen. Maar een doorgesneden of gesnipperde ui naast het bed helpt even goed.

Knie beschadigd, elleboog geschaafd. Welk kind ontsnapt eraan ? Naast de Rescue Cream van dr. Bach zijn er nog meer mogelijkheden. Goudsbloem werkt bijvoorbeeld ontsmettend en wondhelend. Zowel de tinctuur (verdund met water) als een goudsbloemzalf zijn goed om de wond te zuiveren. De etherische olie van lavendel is eveneens wondhelend en antiseptisch. Dit is een van de weinige etherische oliën die in pure vorm (zij het mondjesmaat) gebruikt mag worden : enkele druppels op de vinger en daarmee de wond deppen.

Goed om altijd in huis te hebben, zeker als u ondernemende kinderen hebt die zich geregeld bont en blauw vallen : arnicazalf. Niet voor niets heet de plant *Arnica* in het Nederlands valkruid. De zalf werkt ontstekingremmend, doet de zwelling afnemen en verhoogt de doorbloeding. Opgelet : niet op open wonden smeren ! Smeerwortel is een ander kruid dat veilig tegen blauwe plekken en kneuzingen gebruikt kan worden.

Veel kruidenmiddelen - thee, tincturen, siropen,... - kan u zelf maken, vertrekkend van de kruiden zelf of van de etherische oliën. Voor wie daarin echter geen tijd wil investeren, bestaan er een heleboel kant-en-klare producten. Bovendien zijn er ook veel merken op de markt. Enkele tips als u wil weten of u een betrouwbaar merk koopt :

1. Koop in de natuurvoedingswinkel of apotheek waar u vertrouwen in heeft. Zij kunnen u ongetwijfeld adviseren over de producten die ze verkopen.
2. Probeer de herkomst van de kruiden/oliën na te gaan, onder meer via de website van de verschillende merken. Dr. Vogel is daar bijvoorbeeld heel duidelijk in : die kweektuinen kan u zelfs bezoeken.
3. Kies voor merken die werken met biologisch geteelde planten.

Het ene kind is al een betere slaper dan het andere, maar allemaal hebben ze wel eens een periode waarin slapen moeilijk gaat. Thee van wilde kamille of van lindebloesems kunnen daarbij helpen : allebei werken ze kalmerend en zijn ze slaapverwekkend. Een kalmerende omgeving creëert u door bijvoorbeeld etherische olie van lavendel te verspreiden in de slaapkamer. Nog een suggestie : doe een paar druppels lavendelolie op een zakdoekje en leg dit in het bedje van de baby. Ook dat werkt rustgevend.

Sommige merken van etherische oliën hebben ook samengestelde preparaten in hun gamma, klaar voor gebruik. Puressentiel Slaap-ontspanning, bijvoorbeeld, is gemaakt op basis van twaalf essentiële oliën. Het bestaat als verstuiver en als badolie.

Over de precieze werking van natuurlijke geneesmiddelen is nog maar weinig bekend : wetenschappelijk onderbouwde studies hierover zijn zeldzaam. Bovendien zijn sommige planten ronduit giftig, of ze kunnen dat worden indien ze in grote hoeveelheden geconsumeerd worden. Een ander nadeel is dat de herkomst van de planten dikwijls niet duidelijk is : soms worden voor de preparaten

wilde planten geplukt, met als risico dat deze met uitsterven bedreigd worden. Anderzijds is het wel duidelijk dat sommige natuurlijke middelen effect hebben. Voorzichtigheid bij het gebruik ervan blijft dus geboden.

De dosering is belangrijk, ook bij natuurlijke middelen, al lijkt dat misschien niet zo. Maakt u een kruidenthee voor kinderen, dan mag die zeker niet te sterk zijn : informeer u hier vooraf over en volg de instructies van de specialisten. Waagt u zich op het terrein van de aromatherapie, weet dan dat etherische oliën - op enkele uitzonderingen na - nooit puur worden gebruikt en slechts druppelsgewijs !

Tot slot : natuurlijke geneeswijzen kunnen de diagnose van de arts niet vervangen. Raadpleeg altijd een arts als u twijfelt, en zeker in geval van aanhoudende pijn en/of koorts, twee duidelijke signalen dat er écht iets fout is. Neem geen enkel risico wanneer het kinderen betreft.

Bronnen/interessante websites:

- Devliegheer, Kindje Gezond. Natuurlijke ge-neeswijzen voor baby en kind, Roularta Books, [www.kindjegezond.be](http://www.kindjegezond.be)
- [www.kruidjes.be](http://www.kruidjes.be)
- [www.bachbloemenremedies.be](http://www.bachbloemenremedies.be)
- [www.avogel.be](http://www.avogel.be)
- [www.drome-provencale.be](http://www.drome-provencale.be)
- Puressentiel : [www.aromathera.com](http://www.aromathera.com)
- [www.aromatherapie.be](http://www.aromatherapie.be)

Tekst Hilde Verbiest

Copyright © 2017 Roularta Media Group. Alle rechten voorbehouden