



# De kracht van kruiden

SPECERIJEN HEBBEN VAN OUDSHER VAAK OOK MEDICINALE TOEPASSINGEN. DE WETENSCHAP VAN NU LAAT ZIEN DAT DE KRUIDENVROUWTJES VAN TOEN HET SOMS BIJ HET RECHTE EIND HADDEN.

## Muskaatnood

Een teveel aan nootmuskaat kan onvermoede bijwerkingen hebben. De specerij kan duizeligheid, hartkloppingen, bewustzijnsstoornissen en zelfs hallucinaties, hoofdpijn en misselijkheid uitlokken.

## *Kurkuma: voor lever en gewrichten*

*Curcuma longa, koenjit of geelwortel*

**VOLKSGEBRUIK:** bij keel- en rugpijn, leverklachten. Dagelijks gebruiken, bijvoorbeeld een eetlepel toevoegen aan rijst, mee laten koken.

**WETENSCHAP:** kurkuma blijkt, net als gember, een veelzijdig middel waarvoor men positieve effecten heeft gevonden bij Alzheimer, gewrichtsklachten en het voorkomen van darmkanker. Er zitten sterke antioxidanten in en stoffen die ontstekingen remmen. Het onderzoek naar kurkuma is nog volop in gang.

## *Kruidnagel: verdooft bij kiespijn*

*Eugenia caryophyllata*

**VOLKSGEBRUIK:** antiseptisch, lokaal pijnstillend, bij kiespijn. Stop een hele kruidnagel in de kies.

**WETENSCHAP:** het gebruik als lichte plaatselijke verdoving bij kiespijn wordt onderbouwd door de medische literatuur, al kan het nare bijwerkingen hebben (zie ook het artikel op pagina 44). Kruidnagelolie is een werkzaam middel tegen hoofdluis en tegen sommige bacteriën. Verder is over kruidnagel weinig bekend.

