



Acht kruiden Tegen Maagzuur

Ayurveda Snelgids Serie Volume 1 - Cornelis Peters

We kennen het allemaal.

Plotseling opkomende **vflammende maagzuur**.

De redenen kunnen divers zijn. Van een avondje uitgaan met teveel glaasjes wijn op tot aan de effectne van een stressvolle periode.

Dat eerste kunnen we voorkomen door minder te drinken, maar dat tweede? Daar hebben we soms geen grip op.

Als er plotseling iets gebeurd waardoor je flink van slag bent kun je reageren door overmatig veel maagzuur aan te maken.

Natuurlijk kunnen we dan maagzuur remmers innemen, maar kan het ook anders?

Jazeker, vanuit de ayurveda hebben we maar liefst **acht kruiden** die allemaal ondersteunend werken aan dit probleem.

Dit zijn de acht kruiden



Asperge



Bitter Kamille



Kardemom



Venkel



Gember



Indiase kruisbes



Zoethout



Fenugreek

Ik noem ze voor je op.

1. Asperge (*Asparagus racemosus*) vermindert krampen en maagzuur. De wortel van de asperges is effectief in het verminderen van de verzuring van het spijsverteringsstelsel.
2. Bitter Kamille (*Matricaria chamomilla*). Thee van bittere kamille is effectief in het wegnemen van gastritis als gevolg van spanningen en zorgen.
3. Kardemom (*Elattaria cardamomum*) heeft kalmerende effecten op de maag. Het is vooral nuttig als de gastritis veroorzaakt wordt door brandend maagzuur.
4. Venkel (*Foeniculum vulgare*) kalmeert de maag, bevordert de spijsvertering, vermindert winderigheid en verlicht de maag van een overmaat aan zuur.

Ik noem ze voor je op.

5. Gember (*Zingiber officinale*). Het extract van gember is effectief bij de behandeling van dyspepsie die wordt geassocieerd met gastritis.
6. Indiase kruisbes (*Emblica officinalis*) of amla, is zeer gunstig in de behandeling van gastritis, branderig gevoel, braken en bloedingen van de maag.
7. Zoethout (*Glycyrrhiza glabra*). De wortel kalmeert ontstekingen en schade aan de maagwand. Het wordt ook gebruikt om de groei en verspreiding van de maagbacterie *Helicobacter pylori* te verminderen.
8. Fenugriek (*Trigonella foenum-graecum*). In een onderzoek bleek fenegriek net zo goed te werken als de gangbare maagzuurremmer zoals ranitidine en omeprazol maar dan zonder de mogelijke bijwerkingen. (Bron: Nederlands Tijdschrift voor Fytotherapie 2011, nr. 3)

Hoe je het kruid gebruikt.

Asperges kun je vers eten als het seizoen daar is. Het aspergeseizoen is in Nederland ongeveer twee maanden.

De eerste asperges steken in de lente de kop op. Dat is weer afhankelijk van de de temperaturen in februari of begin maart.

Traditioneel wordt er geoogst vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni.

Hierna wordt de plant met rust gelaten om deze de tijd te geven om te groeien, zodat er nieuwe energie wordt opgedaan voor het volgende jaar. Je ziet ze dan ook in de velden staan met hun karakteristieke veerachtige bladeren.

De (zonne-)energie wordt opgenomen door het bovengrondse groene aspergeloof en opgeslagen in de wortels. De wortels worden gekookt gegeten.

Hoe je het kruid gebruikt.

Bitter Kamille gebruik je door de bladeren te plukken en hier thee van te maken.

Pluk de jonge bladeren en droog ze in de schaduw in een schone stofvrije omgeving.

Verzamel de gedroogde bladeren en doe ze in een papieren zak. Schrijf de datum van oogst en de datum van verpakking op de zak.

In een liter water kun je vijf tot tien bladeren gedurende 10 minute doorkoken. Per dag drink je maximal vier glazen thee. Wanneer je vooral in de avond last hebt van maagzuur dan zet je een glas bitter kamille thee op je nachtkastje. Drink daar kleine slokjes van als je last krijgt.

Hoe je het kruid gebruikt.

Kardemom gebruik je door de peulen te openen en op de zwarte zaadjes te kauwen. Per keer vier tot zes zaadjes is meer dan voldoende.

De zaadjes van de kardemom hebben een bijzonder frisse en zeer intensieve mentholachtige smaak. Het lijkt op een combinatie van munt, citrus, kruidnagel en piment.

De sterke aromatische smaak wordt heel veel gebruikt in de zuid Indiase gerechten en na de maaltijd. Kruiden eten na de maaltijd zijn wij niet gewend.

In zuid India staat in ieder restaurant een schaalje kruiden wat je kunt eten na de maaltijd. Dit bevordert de spijsvertering en geeft ook nog eens een hele frisse smaak in je mond.

Hoe je het kruid gebruikt.

Venkel kun je heel eenvoudig gebruiken door na elke maaltijd een beetje te kauwen op een stuk of tien zaden van venkel.

In zuid India staat in ieder restaurant een schaalje kruiden waaronder venkel wat je kunt eten na de maaltijd. Dit bevordert de spijsvertering en geeft ook nog eens een hele frisse smaak in je mond.

Je kunt ook thee maken van venkelzaadjes. Doe in een liter water 1 afgestreken theelepel venkelzaadjes en laat gedurende 10 minute goed doorkoken. Je krijgt dan een helder gele thee dat goed bij de maaltijd gedronken kan worden.

Bij opkomend maagzuur is het goed om een glas lauwwarme venkelthee te drinken.

Hoe je ze gebruikt.

Gember is in India wat de ui is in Nederland. Een van de meest gebruikte kruiden.

Gember is een verwarmend kruid. Je zou denken dat dit dan niet goed is voor maagzuur. Het tegendeel is waar.

Het verwarmende effect van bijvoorbeeld een thee van verse gember werkt neutraliserend op het maagzuur en ontspant de contractie van de maagwand.

Wanneer je vier of vijf vingerkootjes gember in een liter water kookt heb je een goede verhouding.

Hoe je het kruid gebruikt.

Indiase kruisbes is een standaard kruid in de Ayurveda dat wij gebruiken bij maagzuur. Het lijkt op onze kruisbes maar de Indiase vrucht is veel harder en compacter.

Je kunt dit kruid bij diverse ayurvedische webshops verkrijgen als Amla.

Amla of Amalaki bevat talrijke vitamines, aminozuren en unieke antioxidanten. Daardoor wordt het in heel veel verschillende kruidencombinaties, tailams en aristhams gebruikt.

Capsules kunnen ingenomen worden zoals vermeld op de verpakking. Het gehalte kan variëren dus kijk op de verpakking. Doorgaans zit er 400 mg in een capsule.

Hoe je het kruid gebruikt.

- **Zoethout** kennen we (bijna) allemaal van onze jeugd. Kauwen op een stukje hout totdat je er een mooie kwast aan had.
- Kauwen op zo'n twijgje is nog steeds een goed idee. Echter het is niet altijd praktisch. Wanneer je accuut last hebt van maagzuur is het sneller om een thee te maken van zoethout en dat met kleine slokjes op te drinken.
- Er bestaan ook capsules met het gedroogde poeder van zoethout. De dosering staat op het potje van de desbetreffende fabricant.
- Doorgaans zit er gemiddeld 400 mg aan zuivere zoethout in een capsule. Twee tot drie capsules per dag is dan een goede leidraad.

Hoe je het kruid gebruikt.

Fenugreek is een eeuwenoud beproefd middel tegen maagklachten. Wanneer je het extract van Fenugreekzaden gebruikt kun je er ongeveer 4 gram per dag van gebruiken.

Je kunt er ook thee van maken. Dan doe je een afgestreken eetlepel in een liter water en kookt dit gedurende tien minuten goed door.

Het heeft een bittere smaak, dus dat is wel even wennen.

In fenugreek zitten heel veel slijmstoffen en dat zorgt voor het verzachtende effect van maagzuur op de maagwand.

Het is niet alleen buitengewoon gezond maar ook beschermend.

Andere Ayurveda Snel gidsen

Andere Ayurveda Snelgidsen met mijn AyurvedaTips die u kunnen interesseren zijn:

- ✓ Acht kruiden tegen maagzuur.
- ✓ Tien tips tegen Slapeloosheid.
- ✓ Vier kruiden tegen Constipatie.
- ✓ Zeven tips om Diabetes in de hand te houden.
- ✓ Tien tips om je Cholesterol te verlagen.
- ✓ Vijf signalen om veroudering te herkennen en terug te draaien.

De auteur

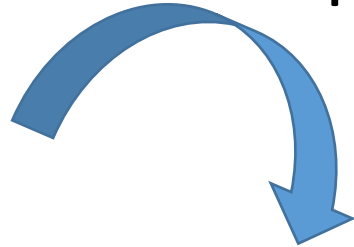


Cornelis Peters studeerde voor Ayurveda arts in de zuid Indiase staat Kerala. Hij is oprichter van het Europa Ayurveda Centrum in Nederland en columnist over kruiden voor Spice India, het maandelijks tijdschrift van Spices Board India.

Cornelis heeft zijn [praktijk](#) in het Europa Ayurveda Centrum in Witharen. Voor afspraken kun je bellen naar 0523-677208 of stuur een email naar info@ayu.nl.

Sinds kort behoren [video online](#) consulten ook tot de mogelijkheden.

Vond je deze tips waardevol?



- Schrijf je in op ons [e-Zine](#) boordevol waardevolle informatie om je gezondheid in eigen hand te houden.
- Dit e-Zine komt iedere maandagmorgen in je mailbox.

Ik kijk naar u uit.



Europa Ayurveda Centrum

Witharenweg 9
7738 PE Witharen
The Netherlands



Ayurveda Snel
gidsen zijn een
uitgave van het:

Europees
Kenniscentrum in
Ayurveda

+31523677208

www.ayu.nl

info@ayu.nl