



Jaap Slegt is fytotherapeut en docent fytotherapie aan de Academie voor Natuur-geneeskunde Hilversum in Utrecht.

# Acorus calamus

## Werkt mooi bij het vatbare kind

### Jaap Slegt

Al eeuwenlang is *Acorus calamus* in de geneeskunde een zeer geroemde plant. Als geneeskrachtige plant was *Acorus calamus* al belangrijk in de Chinese cultuur (verlenger van het leven). In de Ayurvedische cultuur stond deze plant bekend als *Vacha*, verjonger van de hersenen en ook bij de Indianen in Amerika en de Tartaren in Mongolië werd de plant gebruikt als geneesmiddel. Zelfs in de bijbel wordt *Acorus calamus* genoemd als een onderdeel van olie voor de heilige zalving (Exodus 30: 22-25). In Europa is de kalmoes meer bekend geworden door de kruidkundige P.A. Matthioli en de botanicus Carolus Clusius, die de plant als rariteit plantte in de botanische tuin van Wenen. Carolus Clusius werd later (1594) professor aan de Universiteit van Leiden en was de grondlegger van de Hortus Botanicus aldaar. De bitterstoffen in de *Acorus calamus* hebben een wetenschappelijk aangetoonde, sterk gunstige invloed op de spijsverteringsorganen. In de natuurgeneeskunde is kalmoeswortel belangrijk bij een scala aan klachten die uit zwakte of onbalans van deze organen kunnen voorkomen.

### Naamgeving/Botanie

De Latijnse naam *Acorus* is afgeleid van het Griekse woord 'coreon' of 'acoron' (Dioscorides) dat pupil betekent (deze plant werd hoogstwaarschijnlijk gebruikt voor oogklachten). Het zou ook afkomstig kunnen zijn van het Griekse woord *Acoros* (a = niet en koros = verzadiging). *Calamus* is afgeleid van het Griekse woord 'kalamos' en staat voor het woord 'riet'. De meest bekende Nederlandse namen - naast kalmoes - zijn onder andere zwanenbrood en maagwortel. *Acorus calamus* is een waterplant die voorkomt in sloten en stilstaand water. Op de wortelstok groeit een zwaardvormig blad met een gele lengtestreep. De plant kan 60-120 cm hoog worden en heeft een kolfachtige bloeiwijze. In Europa schiet de plant geen zaad, maar vermeerdert zich via de wortelstok.

### Familie

*Acorus calamus* behoort tot de familie van de aronskelk, de zogenoemde Araceae. Volgens het meest recente onderzoek op basis van de



*Acorus calamus* wortelstok

DNA-sequentie zou *Acorus calamus* ingedeeld moeten worden in een aparte familie, de Acoraceae, die behoren tot de klasse van de 'eenzaadlobbigen'.

*"Acorus bevordert in hoge mate de aanmaak van speeksel, maag/darm- en pancreassappen"*

### Gebruikte plantendelen

Rhizoma (wortelstok). Deze moet geoogst zijn in september/oktober van een twee of drie jaar oude plant. De wortel wordt afgepeld, gedroogd en afgesloten bewaard in verband met behoud van het gehalte aan etherische oliën.

### Belangrijkste inhoudsstoffen

*Acorus calamus* is een amara aromatica en heeft als voornaamste inhoudsstoffen glycosidische bitterstoffen, etherische oliën (o.a. sesquiterpenen), slijmstoffen, flavonoiden, saponinen, choline, minerale zouten, glucose, zetmeel en looistoffen.

### Eigenschappen/Werking

De bitterstoffen in *Acorus calamus* bevorderen in hoge mate de aanmaak van speeksel, maag/darm- en pancreassappen: via receptoren in de mond ontstaat een versterkte productie via de nervus vagus). Bovendien versterken ze de aanmaak van erythrocyten (rode bloedlichaampjes), zorgen ze voor een betere vertering van eiwitten en versterken ze de opname van vitale stoffen uit de voeding. De etherische oliën hebben een versterkende invloed op dit proces doordat ze



Foto: Acorus Calamus  
(Bron: Wikipedia)

lokaal het maagslijmvlies stimuleren. De sesquiterpenen hebben een immuunstimulerende invloed en de flavonoïden en saponinen hebben licht diuretische eigenschappen. Naast de uitstekende werking op de spijsvertering heeft Acorus calamus een sederende (ontspannende en rustgevend) invloed op zowel lichaam als geest.

### Indicaties

Anorexie (eetlustgebrek), subaciditeit (onvoldoende maagsapsecretie), atonie (zwakte) van de spijsvertering. Acorus calamus is een krachtig digestivum (spijsverteringsbevorderend middel) en kan als tonicum voor de maag en darmen gebruikt worden.

### Obstipatie

Bij obstipatie door zwakte van de spijsvertering hebben de bitterstoffen een stimulerende werking op de maag- en darmontleding. De etherische oliën werken ontspannend en de slijmstoffen stimulerend op de peristaltiek van de darmen. In deze gevallen kan Acorus calamus een half uur vóór de maaltijd ingenomen worden.

*“Acorus is zeer geschikt voor het jonge kind met matige eetlust, bleekheid, bloedarmoede, vermoeidheidsklachten en een verlaagde afweer”*

### Dyspepsie (spijsverteringsstoornis)

Door een gebrek aan spijsverteringskracht kan er een dyspepsieklacht ontstaan met flatulentie, krampen of opgeblazenheid, gisting/rotting, etc. In dit milieu zal de aanvoer van ‘toxinen’ groot zijn en een belasting kunnen vormen op andere orgaanstelsels zoals het lymfesysteem, lever, nieren of zelfs de huid. De bitterstoffen zullen hier de spijsvertering versterken, terwijl de etherische oliën een carminatieve (gasafdrijvend), spasmolytische (ontkrampend), anti-inflammatoire (ontstekingswerend) en sederende (ontspannend) werking hebben.

### Het vatbare kind

Acorus calamus is zeer geschikt voor jonge kinderen met een zeer matige eetlust (vol van een half sneetje brood), aanleg voor bleekheid, bloedarmoede, vermoeidheidsklachten en een verlaagde afweer. Door de gebrekkige vraag naar voedsel, de zwakke opname van vitale stoffen en de toenemende achterblijvende hoeveelheid toxische stoffen, kan het afweersysteem onder druk komen te staan. Hierdoor kan de vatbaarheid voor bijvoorbeeld griep, verkoudheid of allergische aandoeningen toenemen. In veel gevallen is een terugkerende behandeling met antibiotica het gevolg. Hierdoor kan de darmflora aangetast worden en een zwakker milieu ontstaan, waarin de ‘peyrese plaques’ zich onvoldoende kunnen ontwikkelen en een vicieuze cirkel van ‘ziek zijn’ ontstaat. In veel gevallen hebben de kinderen last van vage buikpijnen (lymfebuikpijn), concentratieverlies, leerachterstand en/of onrustgedrag. Het gebruik van Acorus calamus versterkt hier van binnenuit de basis (spijsvertering), waardoor de belasting op andere orgaanstelsels (lymfe, slijmvliesen) minder wordt.

### Temperament

Acorus calamus past bij zowel de ‘melancholicus’ als de ‘flegmaticus’. Het melancholische temperament heeft van nature aanleg voor een zwakke sapsecretie, is mager, wat koeltjes, afstandelijk en introvert van aard. De kwetsbaarheid ligt vooral in de spijsvertering. Er is aanleg voor tekorten. De flegmaticus is diegene die moeite heeft met het verwerken van indrukken (zowel fysiek als psychisch). De term ‘gebrek aan’ (vuur, energie, afweerkracht) past bij deze types. Er is in aanleg te weinig kracht om indrukken te verwerken en voor zichzelf op te kunnen komen. De flegmaticus is graag op de achtergrond, heeft de neiging zich terug te trekken en mist assertiviteit tot snelle reacties. Snel belaste orgaanstelsels zijn klieren, lymfe en nieren. >>

## Oogdiagnostiek

Acorus calamus past bij de lymfatische constitutie. Dit wil zeggen dat klachten zich graag manifesteren in het lymfatische systeem, klierstelsel en slijmvliezen. Bij een hoge aanvoer van afvalstoffen (uit een zwakke spijsvertering) zal het lymfesysteem hier als eerste mee belast worden en klachten geven als tonsillitis, recidiverende luchtwegklachten of huidklachten. Door opname/uitscheiding te versterken, wordt de afweer verhoogd en zijn veel van deze klachten te voorkomen. Mentaal/emotioneel heeft de lymfaticus van nature onzekerheid en angst met betrekking tot de buitenwereld (hoe kom ik over). Hij/zij probeert dit te verbloemen door sterk, stoer en solide over te komen. Dit kan een energienemend proces zijn dat de basisenergie aantast.

## Contra-indicaties/toxicologie

Acorus calamus heeft een licht 'emmenagoog' (menstruatievevorderend) effect (etherische oliën) en dient niet bij zwangerschap te worden ingenomen. Er zijn geen interacties met reguliere geneesmiddelen bekend. Hoge doseringen kunnen braakopwekkend werken.

De etherische oliën bevatten o.a. het bestanddeel bèta-asaron, een inhoudsstof waarvan in geïsoleerde vorm de kankerverwekkende eigenschappen worden onderzocht. De meeste preparaten die van de Acorus calamus bereid worden (thee, tinctuur, tabletten), zijn ontdaan van deze stof en dus sowieso veilig in gebruik. Alertheid is uitsluitend geboden bij het inwendig gebruik van de etherische oliën en zeer hoge doseringen.



*Acorus calamus*

## Doseringen

Druppels verdund in water innemen, tabletten opzuigen.

**Volwassenen:** 3 maal daags 15-20 druppels of 2-4 tabletten een half uur vóór of na de maaltijd.

**Kinderen van 5 - 12 jaar:** 3 maal daags 5-10 druppels of 1-2 tabletten.

**Kinderen onder de 5 jaar:** zeer laag doseren, bijvoorbeeld 3 maal daags 1 à 2 druppels.

## Mogelijkheden tot synergetische toepassingen

**Bij vatbaarheid voor griep, verkoudheid, tonsillitis, aanleg voor allergische aandoeningen, opgezette en verharde lymfeklieren:**

- Echinacea purpurea,
- Calendula officinalis,
- Scrophularia nodosa,
- Achillae millefolium.

**Bij opgeblazenheid, flatulentie, darmkrampen bij kinderen:**

- Foeniculi vulgaris,
- Chamomilla recutita.

**Bij een zwakke eetlust, vermoeidheid, kouwelijkheid, nervositeit en wisselende bloedsuikerspiegel:**

- Erythraea centaurium,
- Rosmarinus officinalis.

**Bij chronische aandoeningen van de luchtwegen:**

- Plantago lanceolata,
- Thymus vulgaris,
- Pulmonaria officinalis,
- Salvia officinalis.
- Solidago virgo aurea om de afvoer van 'toxinen' bij ontstekingsprocessen (bijvoorbeeld tonsillitis) via de nieren te versterken.

**Bij bloedarmoede, bleekheid, diabetes type 2:**

- Trigonella foenum graecum,
- Rosmarinus officinalis,
- Verbena officinalis.

**Bij opgeblazenheid, gasvorming, flatulentie:**

- Angelica archangelica,
- Melissa officinalis,
- Pimpinella anisum. <<

## Literatuur

- Groot Handboek Geneeskrachtige planten. Dr. Geert Verhelst. ISBN 90-8077-842-7
- Dodoens Cruydtboek 1554. Jubileumuitgave uitgeverij De Driehoek.
- Hellemond v.J. Fytotherapeutisch compendium. Uitgave Bohn, Scheltema en Holkema. ISBN 90-3130905-2
- <http://plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve/kalmoes.htm>
- Lehrbuch der Phytotherapie, R.F.Weiss. V. Fintelmann. Hippocrates Verlag. 1999 ISBN 3-7773-1380-7.