

Postbus 7279
3280 AB Numansdorp
T : (0186) 577 177
F : (0186) 654 221
E : Info@naturafoundation.nl
I : www.naturafoundation.nl



NATURA
FOUNDATION

Avena sativa Fytotherapie

SYNONIEMEN

Haver: oat

BESCHRIJVING

Inleiding

Samuel Johnson omschreef haver als: "een graan dat in Engeland meestal aan de paarden wordt gegeven, maar in Schotland het volk in leven houdt". De naam is vermoedelijk afkomstig van het Sanskriet: "avi" betekent "schaap", maar het kan ook zijn dat de naam is afgeleid van "avasa", hetgeen "voeding" betekent. De Nederlandse vertaling van Avena sativa -haver- zelf stamt af van het oud Noorse "hafr" en betekent "bokkenvoedsel".

Haver is een van oudsher het basisvoedsel in Noord-Europa, het is een warm en zoet smakend voedingsmiddel, ideaal voor een koud klimaat. Voor medicinale doeleinden gebruikt men meestal de hele plant, welke wordt verzameld als de korrels rijp zijn. Van oudsher schrijven natuurgenezers haver voor als versterkend middel bij nerveuze zwakte, vermoeidheid en slapeloosheid door opwinding.

Volksgeneeskunde

Wie wel eens gekeken heeft naar een haverveld, heeft ook gezien hoe het kleinste zuchtje wind dit veld in beroering brengt. Wie het golvende, wuivende, altijd in beweging zijnde veld goed heeft bekeken, ziet de gelijkenis met het type mens dat gebaat kan zijn het gebruik van Avena sativa. Het is de neurogene constitutie met het overgevoelige zenuwstelsel dat zo mooi in dit beeld past. Deze mensen hebben altijd haast -opzij, opzij, opzij- werken hard, zeer hard, zijn vaak bijzonder gemotiveerd en gaan door tot ze er bijna bij neervallen. En ook dan geven ze niet op. Constant verbruiken ze hun koffertje reserve-energie, tot dit koffertje helemaal leeg is, en dan, ja dan komen de klachten. Ze laden zichzelf niet op door rust, slaap of ontspanning. Echter wel door stimulantia als koffie, nicotine, chocolade, snacks, zoete tussendoortjes en alcohol. Ze eten haastig, nemen geen pauze en slapen weinig, zo gedreven zijn ze door hun werk. Natuurlijk moeten er dan wel klachten komen: spijsverteringsklachten, slaapproblemen, hoofdpijn, migraine, geïrriteerdheid, gebrek aan concentratie, vergeetachtigheid en diens meer. Vroeger herkende men de symboliek van het wuivende haverveld en dit type mens. Men gaf deze mensen haver als psychisch en fysiek tonicum.

Therapie

In de reguliere, maar ook wel in de alternatieve geneeskunde, schrijven behandelaars bij genoemde mensen vaak krachtige sedativa voor zoals Valeriana officinalis, Passiflora incarnata, Humulus lupulus en of reguliere sedativa of tranquillizers om de patiënt tot rust te dwingen. En juist dat werkt bij deze types niet, simpelweg omdat het bij hun wezen hoort om bezig te zijn. Het zijn vaak sanguinische types met een vuurvolte en een sterke wil. Het druist tegen hun natuur in ze tot rust te dwingen. Hoe dan te helpen? Drie dingen.

- In de eerste plaats koelen. Koelen door verhitte en stimulerende voedingsmiddelen zoveel mogelijk uit de voeding halen. Geen koffie, geen alcohol, geen scherpe kruiden, geen zwaar gebakken voedsel, geen varkensvlees. Wel veel drinken: water, kruidenthee, vruchten- of groentensap, voldoende groenten, fruit, gedroogde vruchten, een beetje honing, rijst, gerst, haver, zure zuivelproducten, noten en plantaardige oliën.
- In de tweede plaats laten bewegen. Stimuleer hen door een flinke lichamelijke activiteit zich te uitleven: zwemmen, tuinieren, trimmen, fietsen, watersport of iets dergelijks.
- En in de derde plaats ondersteunen, sterken. Maak hen beter bestand tegen al die prikkels, bouw het zenuwstelsel op en maak deze mensen van binnen krachtiger. Sederen is niet goed, het werkt ook niet bij deze mensen.

Avena sativa is in staat is het zenuwstelsel op te bouwen en de neurogene constitutie te versterken. De meeste klachten die deze constitutie heeft, komen niet voort uit orgaanzwaktes of overbelasting van uitscheidingsorganen. De meeste klachten ontstaan door een overbelast zenuwstelsel dat uiteindelijk een zwakke plek elders opzoekt om die overbelasting te tonen.

WERKING

Werkzame bestanddelen:

Alkaloiden als gramine en trigonelline; lecithine (2%), flavonoiden, saponinen, proteïne, mineralen als kiezelzuur, kalium, calcium, ijzer en magnesium; vitamine B1, B2, D, E; caroteen, vet en zetmeel

Opmerking: in de vruchtschors bevindt zich het alkaloïde trigonelline. Dit alkaloïde heeft een neuromusculair stimulerende werking; haverstro bevat voornamelijk pectine en kiezelzuur.

Werkingsmechanisme

Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar het werkingsmechanisme van *Avena sativa*. In de literatuur worden meestal de mineralen, vitamines, het proteïnegehalte en kiezelzuur als belangrijkste werkzame bestanddelen genoemd. Andere auteurs stellen dat de alkaloiden -en met name gramine en trigonelline- als belangrijkste stoffen werkzaam zijn. Deze alkaloiden zouden zowel een dempende als versterkende werking op het zenuwstelsel uitoefenen of te wel: een totaal harmoniserende werking op het zenuwstelsel.

De ontschorste havervrucht gebruikt men bij zenuwachtigheid en slapeloosheid, de niet-ontschorste vrucht is een tonifiërend middel dat men voorschrijft bij vermoeidheid, tijdens herstelperioden of bij lichte depressies. Afkooksels van de havervrucht passen behandelaars toe bij detoxificatie kuren van drugs- en nicotineverslaafden. De verkrijgbare moedertinctuur bereidt men uit verse, bloeiende haverplanten. Deskundigen adviseren tinctuur bij nerveuze vermoeidheid, slapeloosheid en eetlustverlies.

Avena sativa is rijk aan kiezelzuur. Kiezelzuur versterkt het bindweefsel, regeneert weefsels en verhoogt de weerstand. Er zijn aanwijzingen dat *Avena sativa* ook de bijnieren versterkt, vooral als deze geschaad zijn door gebruik van corticosteroiden. De bijnieren hebben een directe relatie met de hypofyse. Bij neurohormonale klachten kan ook aan *Avena* worden gedacht evenals als bij klachten in de menopauze. In de Ayurvedische geneeskunde wordt *Avena sativa* als ondersteunend middel gebruikt bij opiumontwenning; in het Westen gebruiken mensen het om het roken af te komen.

CONTRA-INDICATIES

Waarschuwingen of contra-indicaties worden in de literatuur niet vermeld.

BIJWERKINGEN

Bijwerkingen worden in de literatuur niet gemeld.