

Vlaamse Herboristen Vereniging



Nieuwsbrief 4

Februari 2011

Beste kruidenliefhebbers, leden van de vereniging,

De nieuwe Herba komt er aan. Toch in afwachting nog een nieuwsbrief met feiten uit de wijde kruidenwereld. Wat berichten uit Nederland en informatie over het tijdschrift van de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie, aankondiging van enkele activiteiten en een impressie van een wandeling, die je zelf ook mee kan beleven op zondag 3 april. Veel leesgenot met deze nieuwsbrief en tot binnenkort. Maurice.

Impressie van een wandeling in Hoegaarden

Hauthem bij Hoegaarden, een smalle verharde holle weg voert naar het kapelletje. Een winterse dag met zon en zware wolken. Omringd en beschermd door de overal aanwezige vlierstruiken met hun pokdalig kwetsbaar hout, word ik aangetrokken door het topje van een toren aan de einder van de holle weg. Even door stappend en op de hoogte gekomen glinstert het glooiend landschap mij langs alle kanten toe. Overal akkers met de laatste huizen van Hauthem dichtbij, verder voor mij Hoegaarden en rechts in de diepte Tienen. Akkers kaal of al licht groen van het in het gelid gezaaid graan voor volgend seizoen. Nogal gewoon zicht, geen grootse bergen maar toch gevoelig landschap van mij, landschap uit mijn jeugd.

Nog jeugdlandschap ligt er aan de andere kant van Hauthem. Rosdel noemt het nu, het Schoor noemden mijn ouders het 58 jaar geleden. Als kind mochten we of moesten we mee naar den akker, naar het verzorgen, wieden, oogsten van het graan in het vochtige schoorland. Als

zevenjarige moesten we niet echt helpen, maar mochten langs de rand van het veld wat aan rommelen en gelukkig was er een spannend beekje vlakbij, waar kikkers, dikkoppen en ander 'on' gedierte ons bezig hielden. Het was een vanzelfsprekende vorm van kindercrèche met de natuur als oppas.

Nu, zoveel jaren later ben ik voor de eerste keer weer hier. Ik herken de beek maar ons akkerlandje is onherkenbaar. Vochtig weiland, natuurgebied geworden, als natuurliefhebber moet ik daar natuurlijk blij mee zijn, maar als heimweeland had ik het wel terug willen zien zoals toen.

Mooi is het nu wel, kleinschalig landbouwlandschap doorweven met holle wegen, af en toe uit zijn oevers tredende Schoorbeek met moerasplassen, rietkragen en opvliegende wilde ganzen en boven dit alles wilde wolkenluchten. De rode wandeling volgend bloed ik een beetje van vreugde en verdriet. Wat is er veel en weinig veranderd!

Een natuuroase in een intensief akkergebied

noemt Natuurpunt mijn heimwee-akkertje. In april 1993 legde de provincie Vlaams Brabant hier een wachtbekken aan om het centrum van Hoegaarden tegen overstromingen te beschermen. Later werd op aandringen van de natuurvereniging het lelijke houten keurslijf verwijderd, de beek verbreed en ondieper gemaakt, waardoor het zijn beschermfunctie voor Hoegaarden behield maar een natuurlijk overstromingsgebied werd. En nu kan het zich met een beetje hulp van de mens verder ontwikkelen tot vochtige kruidrijke graslanden afgewisseld met struwelen van doornige struiken zoals sleedoorn en rozenbottel. In het open gedeelte van de holle weg vind ik de blaadjes van de wilde marjolein en zelfs een frisgroen roset van de Wouw. Wouw, geen uitroep van verwondering maar gewoon de naam van een verfstofplant, *Reseda lutea*. De oorspronkelijke holle weg die via de watertoren naar het gebied leidde, werd al in mijn jeugd gedeeltelijk dicht gegooid, in feite gebruikt als vuilnisstortplaats. Zo ging het vroeger, onvruchtbare grond moest vruchtbaar gemaakt worden. Er was te veel natuur en die moest gecultiveerd worden. Nu is het net omgekeerd, landbouwgrond wordt terug verwilderd. Of verwilderd gemaakt, ook een vorm van cultiveren? Ik wandel even over de gebetoneerde holle weg, over de vroegere stort richting watertoren en voel weer alles samen vallen. Verleden wordt heden, heden verleden. Een-der!

Info over de zomerse plantengroei rond Rosdel

Op de hoger gelegen droge en kalkrijke graslanden groeien zeldzame planten als donderkruid, wilde marjolein, aardaker, graslathyrus, beemdtkroon, stalkruid,... maar ook meer algemene soorten zoals margriet, knoopkruid, heelblaadje, sint-janskruid en jakobskruid. Op de oudere percelen groeien borstelkrans, havikskruid, kaasjeskruid en slangenkruid. Bijzonder zijn zeldzame orchideeën als bleek bosvogeltje, groengele wespenorchis en de vele bijenorchissen. In en op de holle wegen is ook ruimte voor sleedoorn, hondstroos, kornoelje, meidoorn, kardinaalsmuts en natuurlijk ook de gewone vlier. Op zondag 3 april organiseren we een dagwandeling in dit gebied, we vertrekken aan de 'kabine' in het gehucht Hauthem bij Hoegaarden om 10.00 uur.

Herboristen opleiding Dodonaeus activiteiten

23 januari	seizoensdag: wandeling in Weris, knoppen, wortels, magische planten
5 en 6 februari	1ste weekend Ronse cursus kruidenleer: basiskruiden spijsvertering, lever, luchtwegen en hart
27 februari	seizoensdag: bereidingswijzen
20 maart	wandeling De Haan / info kruidenboeken (10 uur tramstation)
3 april	wandeling Hoegaarden (kosten 5 euro)
30 april	seizoensdag: Ecoflora Halle, planten van A tot Z met register
7 tot 15 mei	lentestage tijn Bellegarde en Diois, Frankrijk Drôme
11 en 12 juni	2de weekend Ronse cursus kruidenleer: basiskruiden hart, zenuwstelsel, nieren, hormonaal
5 juni	seizoensdag: wandeling Belvaux bij Han sur Lesse, bloeiende planten en kalkflora (afspraak 10 uur brug over de Lesse in Belvaux)
18 juni	bedrijfsbezoek Bastin kwekerij en wandeling Zuid-Limburg
9 tot 17 juli	zomerstage lavendel Bellegarde en Diois

De lessen van de 2 basisweekends starten om 10.00 tot 12.30 middagpauze met wandeling tot 14.00 daarna les tot 16.00, pauze tot 17.00 en les tot maximum 19.00. Alle seizoensdagen kosten 5 euro.

Informatie over het Nederlands Tijdschrift voor Fytotherapie

Inhoud jaargang 23, nummer 4, oktober 2010.

- Een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebo-gecontroleerde, cross-over pilot-studie naar het gebruik van een gestandaardiseerd hopextract om overgangsklachten te verlichten. A. Heyerick, R. Erkkola, S. Vervarcke, S. Vansteelandt, P. Rompotti, D. De Keukeleire.
- Traditionele en actuele kruidenproductie en -handel in Nederland. H.J. van der Mheen en N. Tode-Gottenbos .
- Voeding en Gezondheid op verschillende groene Hogescholen. N. Tode-Gottenbos, W.A. van der Heijden, G. Kouwenhoven, F. van der Leij, C. Vrijhof .
- Symposiumverslag 'Gezondere Groenten en Fruit: Uitdaging of Utopie? W.-A. van der Heijden en N. Tode-Gottenbos .
- Standardiseren van de teelt van medicinale planten; weten HOE en WAAROP! H.A.A.J. Korthout en E. Limburg .
- Medicijnen uit de kas. A.G.M. van Asseldonk en H.J. van der Mheen.
- Politieke partijen over fytotherapie. A.G.M. van Asseldonk , N. Tode-Gottenbos, F. van der Straeten.

Informatie over het Nederlands Tijdschrift voor Fytotherapie

Redactie: Drs. A.G.M. van Asseldonk, Dr. M.J. Groot, Dr. S.B.A. Halkes, Drs. L.K. de Munck-Khoe. Doelgroepen: Hoger opgeleide medische professionals, wetenschappers en beleidsmakers met een relatie tot de fytotherapie

Uitgegeven door: Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie

Verschijningsfrequentie: 4 x per jaar (sinds 1988)

Abonnementsprijs per jaar (2011) € 33,- (incl. 6% BTW); (NVF-leden gratis)

Losse nummerprijs: € 9,50 inclusief verzendkosten (leden € 4,50)

Kruidig wetenschappelijk nieuws

Op 3 juni 2010 promoveerde Anita Hartog-te Kortschot aan de Universiteit Utrecht op haar proefschrift *Biological Evaluation of Nutraceuticals Affecting Cartilage Metabolism and Inflammation*. Hartog-te Kortschot richtte haar promotieonderzoek op de identificatie van nieuwe en de evaluatie van bekende kraakbeenbeschermende en ontstekingsremmende plantenextracten en *nutraceuticals*. De resultaten van dit onderzoek kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van nieuwe middelen die kraakbeenafbraak en -ontsteking tegengaan bij reumatoïde artritis en artrose. In haar proefschrift beschrijft Hartog-te Kortschot de *in vitro*-effecten van een extract van de paddenstoel *Grifola frondosa* (Maitake), van een triterpenen-extract van *Centella asiatica* (tevens *in vivo*). Deze extracten werden geselecteerd voor nader onderzoek na een screening van 600 planten- en paddenstoelenextracten. Daarnaast werden de effecten getest van apocynin en een combinatie van glycine met lactoferrine in diermodellen voor gewrichtsontsteking, respectievelijk reumatoïde artritis.

Op 1 juli 2010 promoveerde Paul Kwakman aan de Universiteit van Amsterdam op zijn proefschrift *Thrombocidins and honey: mechanisms of action and optimization of antimicrobial activity*. Honing heeft een antibacteriële werking maar waarom honing die eigenschap heeft was nog niet helemaal duidelijk. Voor zijn proefschrift analyseerde Kwakman Revamil, een medicinale honing die onder gestandaardiseerde condities in Wageningen wordt geproduceerd. Hij testte de gevoeligheid van diverse bacteriën voor de honing en ontdekte dat het eiwit *bee defensin-1* – dat bijen gebruiken in hun afweersysteem – essentieel is voor de antibacteriële werking. Eerder bekende factoren die bijdragen aan de antibacteriële werking van honing zijn het hoge suikergehalte (80%), de (geringe) vorming van waterstofperoxide onder invloed van het enzym glucose-oxidase en de aanwezigheid van methylglyoxaal.

Anti-microbiële werking van Indische basilicum

Alcoholische extracten van de basilicumsoort *Ocimum gratissimum* L. worden traditioneel toegepast bij urineweginfecties en wond-, huid- en gastro-intestinale infecties. In een *in vitro*-studie werd de antimicrobiële werking bevestigd tegen veel voorkomende pathogenen. Het extract vertoonde antimicrobiële activiteit tegen *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa* en *Candida albicans*. Het extract versterkte de werking (synergisme) van co-trimoxazol tegen *E. coli*, van ciprofloxon tegen *P.*

mirabilis en *P. aeruginosa*, van ampicilline tegen *E. coli* en *P. mirabilis* en van ketoconazol en nystatine tegen *C. albicans*.

Bron: Nweze EI, Eze EE. Justification for the use of *Ocimum gratissimum* L in herbal medicine and its interaction with disc antibiotics. *BMC Complement Altern Med* 2009;9:37.

Ginkgo bij dementie

Eerdere overzichtartikelen over de effectiviteit van *Ginkgo biloba* bij patiënten met dementie toonden een inconsistent beeld waaruit geen duidelijke conclusies getrokken konden worden. Zo kon de grote *Ginkgo Evaluation of Memory*-studie (GEM-studie) uit 2008 geen gunstig effect aantonen bij mild- of niet-demente ouderen op de achteruitgang van cognitieve vermogens. Omdat er inmiddels weer nieuwe studies zijn bijgekomen hebben Weinmann en collega's opnieuw een analyse uitgevoerd. Een tweede reden voor een nieuwe analyse was het feit dat er in eerdere meta-analyses, waaronder een studie van *The Cochrane Collaboration*, geen onderscheid werd gemaakt tussen cognitieve achteruitgang en dementie. Dat dit onterecht is komt naar voren uit een Duitse studie die alleen gericht was op Alzheimerpatiënten. Bij deze patiëntengroep kon wel degelijk een gunstig effect aangetoond worden van *Ginkgo biloba*. Negen studies waarin het gestandaardiseerde Ginkgo-extract EGb761 was gebruikt werden opgenomen in de nieuwe *review*. De studieduur varieerde van 12 tot 52 weken. In totaal werden 2372 patiënten betrokken in deze *review*. De onderzoekers vonden een significante verbetering in cognitie met het Ginkgo-extract ten opzichte van placebo in de hele groep van patiënten met dementie, dat wil zeggen met de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie en gemengde dementie (Alzheimer met vasculaire dementie). Er was geen verschil tussen Ginkgo en placebo wat betreft het dagelijks functioneren. In de subgroep van patiënten met Alzheimer was er echter wel een duidelijke verbetering in de Ginkgo-groep ten opzichte van de placebo. De onderzoekers zien als volgende stap een vergelijkend onderzoek van Ginkgo met cholinesteraseremmers bij subgroepen met verschillende typen dementie.

Bron: Weinmann S, et al. Effects of *Ginkgo biloba* in dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr* 2010;10:14.

Rode bietensap

We krijgen ook steeds meer modes in de kruidenwereld. Gojibes, groene thee, anti-oxidanten, en nu weer rode bietensap. Gemengde gevoelens heb ik daar wel bij. Goed dat er belangstelling is voor de planten, maar het wordt dan weer overdreven en overgecommercialiseerd.

Bietensap schudt dezer dagen zijn oubollig onsmakelijk imago van zich af en wordt door sportliefhebbers met liters gedronken. Ja, het werd bewezen onder andere door Engelse wetenschappers dat bietensap het uithoudingsvermogen tot 16 procent kan verbeteren. Dat heeft volgens inspanningsfysiologen te maken met de nitraten in deze groente. Wanneer die opgenomen worden in het lichaam bevorderen ze de aanmaak van stikstofdioxide. Dat er op zijn beurt voor zorgt dat de zuurstof in de spieren sneller zijn werk kan doen. En zo de uithouding verbetert.

Definitie Fytotherapeutica volgens ESCOP

De definitie voor fytotherapeutica die werd ontwikkeld door ESCOP, European Scientific Cooperative on Phytotherapy. ESCOP is de Europese koepelorganisatie van nationale verenigingen voor fytotherapie, welke in 1989, mede naar aanleiding van een initiatief van de NVF, werd opgericht.

De ESCOP-definitie voor fytotherapeutica (of 'phytomedicines', zoals ze door ESCOP worden genoemd), luidt als volgt:

Fytotherapeutica zijn geneesmiddelen die als actieve ingrediënten uitsluitend planten, delen van planten of plantenmaterialen of combinaties daarvan bevatten, in ruwe of bewerkte staat.

1. De ESCOP-definitie is in overeenstemming met de principes die zijn neergelegd in de Glossary voor "Quality of Herbal Remedies" in "The rules governing medicinal products in the European Community, Volume III, Guidelines on the Quality, safety and efficacy of medicinal products for human use", ISBN 92-825-9619.
2. Bij plantenmaterialen zijn inbegrepen sappen, gomsoorten, vette oliën, vluchtige oliën en enige andere stof van deze aard.
3. Chemisch gedefinieerde, geïsoleerde bestanddelen worden niet beschouwd als fytotherapeutica.
4. Fytotherapeutica kunnen hulpstoffen bevatten als toevoeging aan de actieve bestanddelen.
5. Geneesmiddelen kunnen plantenmaterialen en/of bereidingen van geneeskrachtige planten bevatten, gecombineerd met chemisch gedefinieerde stoffen, maar deze worden door ESCOP (en de NVF) niet beschouwd als fytotherapeutica.

Wat is er nu medicinaal te oogsten?

Het is nu een goeie tijd om heel wat wortels te oogsten om bijvoorbeeld tinctuur te maken.

Een lijstje: Paardenbloem (lever, diabetes), Kliswortel, Smeerwortel (huid, botten), Brandnetelwortel (prostaat) e.a.

In de maand Maart is het de beurt aan de knoppen van Es, Populier, Linde en Zwarte bes om er glycerinemaceraten mee te maken. Bereiding: 50 gr knoppen 14 dagen laten trekken (maceraat) in 500 cc vloeistof (gelijke delen pure alcohol, glycerine en water)

Meer info over de gemmotherapie: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/alternatief/25392-geneeskracht-van-knoppen-gemmotherapie.html>

Over Zwarte Populier of Populus nigra en zijn knoppen.

In het Frans Le Peuplier, klinkt het niet alleen mooi, maar heeft het ook zoveel betekenis 'l'arbre du peuple', de boom van het volk, voor de mensen. Al in de Oudheid werd hij geapprecieerd om zijn altijd durende verfrissende beweeglijkheid en zijn geurende knoppen.

Schaduw, geur en groeikracht! <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/40215-unguentum-populeum.html>