

Hibiscus

natuurlijke bloeddrukverlager en blaasbeschermer

De meesten kennen de hibiscus of roselle als onderdeel van een kruideninfusie zoals een rozenbottelthee, waarbij de bloemkelk voor een mooie en diepe rode kleur zorgt. Maar als ze in de juiste hoeveelheden wordt ingezet kan de zure, vlezige kelk van de hibiscus ook zijn diensten bewijzen bij milde tot matige hoge bloeddruk en in de preventie van blaasinfecties. Tijd dus voor een nadere kennismaking.

Even voorstellen

Hibiscus sabdariffa, een plant met als Nederlandse namen Jamaica-zuring, rode zuring, roselle of hibiscus, behoort tot de Malvaceae, een plantenfamilie waarvan heemst (*Althaea officinalis*) en groot kaasjeskruid (*Malva sylvestris*) ons welbekend zijn. De hibiscus is een tot 2,5 meter groot wordende vaste plant, die we vooral aantreffen in tropische, subtropische en mediterrane gebieden over de ganse wereld. Deze onderaan verhoutte plant heeft doornige stengels en draagt handvormig gelobde, tot 15 centimeter grote bladeren. Ze bloeit meestal met roze bloemen die, eens de kelkbladeren opgezwollen zijn tot rozerode vlezige vruchten, worden geoogst. Vooral in Noord-Afrikaanse landen (Soedan, Egypte), op de Caraïben, in Mexico, China, Thailand en India wordt de roselle gekweekt. De na drogen dieprode en vlezige bloemkelken met een zurige, samen-trekkende smaak worden er zowel als groente gegeten, verwerkt in sauzen of jam of gebruikt voor het maken van thee, wijn of frisdrank. Bovendien hebben ze in de volksgeneeskunde hun sporen verdiend bij hoge bloeddruk, slechte bloedcirculatie, koorts, diarree, blaasinfecties en ophouden van vocht.

Nut bij hoge bloeddruk

Essentiële hypertensie is de meeste voorkomende vorm van hoge bloeddruk (in 90 % der gevallen), die volgens de reguliere geneeskunde geen duidelijk aanwijsbare oorzaak heeft en die meer dan 20 % van de volwassen bevolking treft. Als dit gezondheidsprobleem wordt vastgesteld, moet men eigenlijk voor de rest van het leven bloeddrukverlagende medicijnen innemen, want hypertensie is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Helaas hebben die medicijnen soms nevenwerkingen zoals duizeligheid, hartkloppingen en maagdarmlast. In de natuur-geneeskunde probeert men naast een gezonde levenswijze en een verstandige voeding (met o.a. meer kaliumrijke groenten en fruit) vooral met kruiden als knoflook, mistel, meidoorn en olijfblad en met voedingssupplementen als ubiquinol (actieve co-enzyme Q10), magnesium, calcium en omega-3-vetzuren de bloeddruk te normaliseren. Met hibiscus beschikken we over nog een waardevol hulpmiddel!

Bewezen werking

Eén van de medicijnen die kan worden voorgeschreven bij hoge bloeddruk is captopril. Deze "ACE –inhibitor" remt in het lichaam het "angiotensine convertende enzym", dat normaal zorgt voor de

omzetting van angiotensine I tot het actieve angiotensine II, een hormoon dat de bloeddruk verhoogt. In een gecontroleerd klinisch onderzoek werd het effect van hibiscus vergeleken met dat van captopril bij personen met milde tot matige hoge bloeddruk, die al minstens één maand geen bloeddrukverlagende medicijnen namen. De ene groep van patiënten dronk dagelijks een halve liter Hibiscusthee, gemaakt van 10 g gedroogde en verpulverde bloemen, die gedurende 10 minuten getrokken was. De andere groep patiënten werd 2 maal daags 25 mg captopril gegeven. Na 4 weken bleek in de hibiscusgroep de gemiddelde systolische bloeddruk gedaald te zijn van 139 tot 123,7 mm kwikdruk en de diastolische bloeddruk van 90,8 tot 79,5 mm kwikdruk (12,3 % daling)! Deze daling was evenwaardig met die van de captoprilgroep. De hibiscus werd bovendien heel goed verdragen. Een aantal andere onderzoeken met hibiscus leverden een vergelijkbaar resultaat op.



Vaatverwijding en vochtafscheiding

Hoewel het werkingsmechanisme nog niet volledig is opgehelderd, zijn er een paar aanwijzingen. Vooreerst heeft hibiscus door de rijkdom aan vitamine C, bètacaroteen en zijn talrijke bioflavonoïden (quercetine, hibiscine, delphidine, cyanidine), een krachtige anti-oxiderende werking. Omdat hoge bloeddruk voor een deel wordt toegeschreven aan het feit dat de stof stikstofmonoxide (NO) in het bloed door een aantasting door vrije radicalen zijn normale bloedvatontspannende werking verliest, is het te begrijpen dat de antioxi-

Hibiscus



danten (of “vrije radicalen-vangers”) in hibiscus de werkzaamheid van NO verlengen. Verder merkt men dat roselle ook de nierfunctie beïnvloedt: bij de proefpersonen zag men dat er meer natrium en dus water uitgescheiden werd via de urine. Waarschijnlijk zijn de anthocyanen (hibiscine, delphidine, cyanidine, sabdaretine, hibiscetretine), die de doorstroming in de kleine nierbloedvaten verbeteren, daar niet vreemd aan. Ook worden nog een rechtstreeks bloedvatverwijdende werking en een afremming van het ACE-enzyme vooropgesteld. Vast staat dat er bij therapie met hibiscus dagelijks ongeveer 10 mg anthocyanen nodig zijn.

Preventie van blaasinfecties

Hoewel veenbessen of cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) hiervoor het meest bekend zijn, kan ook het gebruik van hibiscus helpen regelmatige blaasinfecties te voorkomen. Net zoals veenbessen bevat de hibiscus zogenaamde “proanthocyaniden”, die schadelijke bacteriën zoals *E. coli* beletten van zich aan de blaaswand te hechten, waardoor deze uitgeplast worden vooraleer ze tot een infectie kunnen leiden. Daarnaast zitten er in hibiscus ook antibacteriële stoffen, zoals het flavonoïde gossypine, die rechtstreeks ziektekiemen doden. De blaasbeschermende werking van hibiscus werd aangetoond in een studie op vrouwen die herhaalde blaasinfecties deden. Vrouwen die dagelijks gedurende 6 maand een hibiscus-extract kregen (200 mg met 90 % polyfenolen), vertoonden liefst 77 % minder infecties dan de vrouwen die een placebo kregen. Bovendien was er ook een duidelijke verbetering van het urinaire comfort. Ook rijpere mannen die door een benigne prostaathypertrofie of goedaardige prostaatvergroting gevoelig zijn aan het ontwikkelen van blaasinfecties, kunnen hibiscus preventief inzetten.

Andere gunstige werkingen

- Hibiscus kan mild het cholesterolgehalte verlagen, maar wat belangrijker is, het vermindert de oxidatie van LDL-cholesterol tot oxycholesterol en helpt dus het proces van atherosclerose (“slagaderverkalking”) af te remmen.
- Hibiscus bevordert ook de vetstofwisseling. Door een afremming van het pancreasenzym α -amylase wordt er minder glucose uit ingenomen koolhydraten gehaald en door het remmen van bepaalde membraanreceptoren worden er minder vetten opgenomen in de vetcellen.
- Ten slotte zouden de antioxidanten in hibiscus ook het leverweefsel beschermen.

MannaVital
kwaliteit bovenal



Green tea Platinum natuurlijk en hoogwaardig groene thee-extract met een veelzijdige toepasbaarheid:

- sterk antioxidans in de bescherming tegen vrije radicalen
- houdt uw uiterlijk fris en jeugdig
- ondersteunt het afslanken
- helpt helder van geest te blijven
- ondersteunt de circulatie



1 CAPSULE
= 3 à 5 koppen
groene thee

60 V-caps.
€17,95



Green tea Platinum is afkomstig van biologische groene thee, werd verkregen door waterige extractie (niet door het kunstmatig extractiemiddel ethylacetaat), is gestandaardiseerd om minimum 60 % EGCG te bevatten en is arm aan cafeïne (0,3 %)

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
Info MannaVital: 056 43 98 52 - info@mannavita.be - www.mannavita.be