

De brandnetel

bewijst je vele diensten



De brandnetel is een plant die tegenstrijdige gevoelens opwekt. Hij wordt door sommigen verguisd als een vervelende indringer in de tuin of omwille van zijn gemene prik, terwijl anderen de brandnetel net erg waarderen om zijn heilzame eigenschappen. De brandnetel kan inderdaad verschillende goede diensten verlenen zoals bij nood aan lichaamszuivering, spier- en gewrichtsklachten, mineralengebreken, huidaandoeningen en prostaatklachten. Redenen ten over dus voor een nadere kennismaking.

⋮ *Het brandnetelkruid is vooral vermaard om zijn 'bloedzuiverende', ontgiftende werking.*

Even voorstellen

Van de brandnetel worden voor dezelfde therapeutische doeleinden zowel de grote brandnetel (*Urtica dioica*), de kleine brandnetel (*Urtica dioica*) als hybriden tussen beide soorten ingezet. Deze in alle gematigde streken aangetroffen winterharde plant houdt erg van een grond rijk aan nitraten en organische meststoffen en 'achtervolgt' daarom vaak de mens daar waar hij landbouwgronden, moestuinen, composthoven of afvalplaatsen aanlegt. Kenmerkend voor de brandnetel zijn de ondergrondse, kruipende en sterk vertakkende wortelstokken, de rechtopstaande borstelig behaarde stengels en de kruiselings geplaatste, eironde tot langwerpige, grof gezaagde en behaarde bladeren. De brandnetel draagt op zijn blad, maar vooral op de bladstengel, haardunne, holle brandhaartjes die bij contact afbreken en een branderige sensatie veroorzaken. Het is vooral de vrijstelling van mierenzuur en histamine in de huid die zorgt voor de typische rood ontstoken, gezwollen, jeukende plekken.

Het brandnetelkruid is vooral vermaard om zijn bloedzuiverende, ontgiftende werking.

Waardevolle inhoudsstoffen

Naargelang het beoogde doel kunnen van de brandnetel het bovengrondse kruid (vooral de bladeren) of de ondergrondse wortel ingezet worden. Wat betreft het kruid moeten we naast de amines (histamine, acetylcholine, serotonine) en de zuren in de brandharen (mierzuur, azijnzuur), vooral het hoge gehalte aan mineralen aanstippen met als toppers ijzer, silicium, calcium, boor en kaliumzouten. Qua vitamines zijn vooral de carotenen, voorop bètacaroteen en xanthophyllen, vitamine C en vitamine K1 van de partij. Ook chlorofyl komt uiteraard rijk voor in het blad en verder zijn fenolverbindingen, organische zuren en flavonoïden goed vertegenwoordigd. In de wortel zijn het vooral de fytoosterolen (bêtasitosterol, stigmasterol, campesterol, daucosterol), hydroxyvetzuren, lignanen en polysacchariden die de werkzaamheid bepalen.

Zuiverend

Het brandnetelkruid is vooral vermaard om zijn 'bloedzuiverende', ontgiftende werking. Dit dankt hij onder meer aan het feit dat hij urinezuur uit de weefsels naar de bloedbaan voert (die dan door de nieren worden uitgescheiden), mild urinedrijvend werkt (vooral door de kaliumzouten) en tevens door chlorofyl zware metalen cheleert. Vandaar toepassingen bij:

- voorjaarsmoeheid, lentekuren, nood aan lichaamszuivering
- alle vormen van huiduitslag, eczema, acne, netelroos
- verhoogd urinezuur- en ureumgehalte
- vochtretentie, oedemen, geringe urineproductie en zwakkere nierfunctie

Mineralenaanbrengend

De brandnetel is een absolute topbron van goed opneembare mineralen, die mineralentekorten helpen opvangen door eenzijdige voeding, ziekten en zwakke functie van de spijsverteringsorganen. Zo denken we aan calcium en boor voor sterke botten en tanden, aan silicium of kiezelzuur voor de botmatrix, kraakbeen, haren en nagels, aan ijzer voor de vorming van rode bloedcellen. Hierdoor kan de brandnetel worden ingezet bij:

- zwakte, vermoeidheid, herstel na ziekte
- ijzerebreksanemie
- mineraaltekorten, beenkrampen
- osteoporose, haaruitval, slechte haargroei, broze nagels, kraakbeenslijtage

Ontstekingswerend

Interessant is ook de mild ontstekingswerende werking van de brandnetel. Op basis van onder meer de organische zuren, fenolverbindingen en flavonoïden wordt de productie afgeremd van belangrijke substanties die ontstekingsbevorderend werken in het lichaam (leukotriënen, prostaglandines 2). Reken daarbij de hoger aangehaalde betere uitscheiding van urinezuur en afvalstoffen en de mineralen aanbrengende werking, dan begrijp je dat brandnetel de ontstekingswerende werking van medicijnen of van natuurlijke middelen zoals curcuma, boswellia, gember en duivelsklauw kan ondersteunen bij:

- gewrichtsslijtage (artrose)



⋮ De wortel: topper voor de prostaat.

- gewrichtsontstekingen (artritis)
- jicht (artritis urica)
- spier- en peesproblemen

Andere nuttige toepassingen

Brandnetelkruid onder de vorm van thee, een vers plantenextract of planenpoeder wordt nog aangeraden bij:

- allergische verschijnselen zoals hooikoorts, huisstofmijtallergie en allergische sinusitis
- zwakke, moeilijke spijsvertering, lever- en galaandoeningen
- onvoldoende melkvorming bij borstvoeding
- uitwendig bij vette haren, haaruitval en schilfertjes

De wortel: topper voor de prostaat

De brandnetelwortel kan de groei van het prostaatweefsel bij benigne prostaathypertrofie (goedaardige prostaatvergroting) van de rijpere man afremmen en de daarmee gepaard gaande plasklachten verlichten. Zo remmen de fytosterolen en de hydroxyvetzuren het enzym 5- α -reductase af, dat het mannelijk hormoon testosteron omzet in het prikkelende dihydrotestosteron (DHT) dat de prostaatgroei aanwakkert. De lignanen dan weer verminderen de binding van DHT op de prostaatcellen en bijzondere vetzuren remmen het enzym aromatase dat testosteron omzet in 17-beta-oestradiol, een oestrogeen dat ook de prostaatgroei in de hand werkt. Reken daarbij een milde ontstekingswerende werking van β etasitosterol op het prostaatweefsel en je begrijpt dat de obstructie van de prostaat op de urinebuis vermindert (zeker in de stadia I en II van benigne prostaathypertrofie), waardoor de man minder last ervaart van:

- frequent kleine beetjes moeten plassen (pollakissurie)
- overmatig nachtelijk plassen (nycturie)
- moeilijk te bedwingen aandrang (urgency)
- gevoel van resterende urine (retentie)
- vertraagd begin van de urinelozing
- zwakke en verspreide straal, plassen in twee tijden, langdurig nadruppelen

Het effect treedt gewoonlijk in na 4 à 6 weken en het brandnetelwortelextract moet men wel minimaal 3 maanden innemen.

Confituur EXTRA met extra fruit en boordevol smaak



Zonder toevoeging van suiker



- bijzonder lekker van smaak
- gezoet met de veilige zoetstof maltitol
- zeer laag gehalte enkelvoudige suikers (13,8 g/100 g, gewone confituur ca 55 g/100 g)
- confituur gezoet met 'maltitol' leidt tot een lagere bloedglucosestijging na de consumptie daarvan in vergelijking met confituur met suiker
- slechts 146 kcal/100 g (andere confituren bevatten tot 260 kcal/100 g)
- aardbei, zwarte bes, rabarber, pruimen, sinaas, vijg, mango-passievrucht, 4-vruchten,...



Verkrijgbaar in uw dieet- en natuurwinkel

nv REVOGAN • landegemstraat 1 • 9031 drongen
tel 09/280 90 60 • fax 09/282 98 73 • www.revogan.be

