

# Kruiden en voedingssupplementen bij Griep (influenza)



Net zoals elk jaar zullen deze herfst en winter weer heel wat mensen een tijdje het bed moeten houden omdat ze ten prooi zijn gevallen van een griepvirus. Ook op griep gelijkende zware verkoudheden kunnen ons gedurende enkele dagen minder doen functioneren of zelfs buiten strijd stellen. Wat is een griep precies en wat zijn de natuurlijke maatregelen die we kunnen nemen?

⋮ *Echte griep of influenza is een besmettelijke virale infectie, die zich vooral voordoet vanaf half november tot april.*

## Echte griep

Echte **griep of influenza** is een besmettelijke virale infectie, die zich vooral voordoet vanaf half november tot april, en die soms epidemische afmetingen kan aannemen. Echte griep wordt vooral veroorzaakt door de myxovirussen influenza A, influenza B (veel minder door influenza C), waarvan verschillende subtypes bestaan en waarvan door mutaties elk jaar steeds nieuwe varianten ontstaan. Vooral het antigenetisch minder stabiele influenza A-virus geeft vaak aanleiding tot nieuwe virussen die epidemieën kunnen veroorzaken. Het influenzavirus wordt door een zieke persoon verspreid via minuscule, besmette 'microdruppeltjes', die door hoesten en niezen snel in de lucht verspreid worden en die vervolgens met de slijmvliezen van iemand anders in contact kunnen komen. Wanneer de weerstand van deze persoon niet sterk genoeg is of als men nog geen infectie met het betreffende virus doormaakte (en men er dus niet immuun tegen is), dan kunnen de griepsymptomen zich voordoen.

## Grippale aandoeningen

In bredere zin spreekt men ook van 'griep' of een 'grippale infectie' bij elke zware verkoudheid met hoog oplopende koorts, zelfs als het niet gaat om een infectie door een influenzavirus. Er bestaan namelijk nog meer dan 200 verschillende andere respiratoire virussen die ook de symptomen van een griep kunnen veroorzaken. Voor de natuurlijke preventie of aanpak van griep of grippale infecties maakt het trouwens niet uit welk virus de veroorzaker is. In essentie komt het er vooral op neer van de lichaamseigen weerstand te versterken.

## Symptomen

Ongeveer 24 à 72 uur na de besmetting (incubatieperiode) met het griepvirus beginnen de klachten. Doorgaans is er een vrij brutale aanvang met na het opkomen van koude rillingen binnen de 2 à 3 uur hoge koorts tot ongeveer 39,5°, waarbij men het afwisselend

veel te warm heeft en dan weer bibbert van de kou en waarbij het gelaat doorgaans gloeiend warm en rood is. De koorts kan gepaard gaan met o.a.: een algemeen gevoel van onwel zijn, een uitgeput of geradbraakt gevoel, veralgemeende spierpijnen (vooral in de rug en de benen), pijn in de botten en/of de gewrichten, kloppende hoofdpijn met pijn achter de ogen, verlies van eetlust, waterige en rooddoorlopen ogen. Er zijn ook tekenen van slijmvliesontsteking van de luchtwegen zoals een droge keelpijn, een branderig gevoel op de borst, hoest en neusloop. De meeste mensen voelen zich ziek genoeg om het bed te houden. Hoewel de koorts tot 5 dagen kan aanhouden, neemt ze doorgaans af na 2 à 3 dagen en verminderen de begeleidende symptomen snel. De tekenen van slijmvliesontsteking in de luchtwegen houden wel meestal tot 10 dagen of langer aan en het kan 6 à 10 wegen duren vooraleer de luchtwegen helemaal vrij zijn. Bij sommigen mensen kan het gevoel van malaise (algemeen onwel zijn) en de vermoeidheid tot weken duren.

## Mogelijke complicaties

Griep is een 'zelf-limiterende' ziekte en is zelden gevaarlijk bij gezonde kinderen en gezonde volwassenen onder de zestig, op voorwaarde dat ze behoorlijk wordt behandeld! Als een griep niet goed wordt uitgezikt of in zeldzame andere gevallen, waarbij de immuniteit al te laag is, kunnen er complicaties optreden zoals een sinusitis, een otitis (middenoorontsteking), een zware bronchitis tot zelfs een longontsteking. Dergelijke infecties worden dan veroorzaakt door bacteriën, die 'profiteren' van de verzwakte ondergrond door de griep. Uiterst zeldzaam zijn de virale longontsteking door het griepvirus zelf, ontsteking van de hersenen (encephalitis), spieren (myositis) of hartspier (myocarditis). Het Reye-syndroom is een zeer ernstige complicatie die kan optreden bij kinderen met influenza B, vooral als ze aspirines gebruikt hebben. Er moet zeker een arts geconsulteerd worden bij chronische zieken (lever-, nier- en longpatiënten), bij ouderen boven de 65, bij diabetici, bij aandoeningen van het immuunsysteem, bij zwangere vrouwen en baby's.

## Reguliere behandeling

De algemene behandeling van griep in de reguliere geneeskunde is vooral symptomatisch, waarbij koortswerende, pijnstillende,





• *Absolute topper is de vlierbes (Sambucus nigra), van oudsher aanzien als een effectieve remedie voor koorts, verkoudheden, virale infecties en griep*

slijmvliesontzwellende en hoestremmende medicijnen op de voorgrond staan. Er bestaan ook antivirale middelen (tamiflu), voorbehouden voor hoogrisicopatiënten met een verzwakte gezondheid. Uiteraard bestaat er ook de mogelijkheid om te vaccineren tegen de griep, een maatregel die in eerste instantie was bedoeld om risicopatiënten te beschermen tegen de mogelijke griepcomplicaties, maar die nu onder druk van de farmaceutische industrie aan zoveel mogelijk personen wordt opgedrongen. We hebben hier niet de ruimte om daar dieper op in te gaan, maar de echt efficiëntie ervan is gezinszins bewezen.

### Vlierbes, de absolute topper

Er kan heel wat verwacht worden van kruiden voor het bevorderen van herstel bij griep. Absolute topper hierbij is de vlierbes (*Sambucus nigra*), van oudsher aanzien als een effectieve remedie voor koorts, verkoudheden, virale infecties en griep. Bij virale infecties door griepvirussen van het type influenza A en B en bij herpesinfecties komt de beschermende werking van vlierbes erop neer komen dat ze zorgt voor het afremmen van het hemagglutinine, de stof in de eiwitmantel van een virus, waarmee het zich hecht aan de gastheer cel en vervolgens binnendringt. Daarnaast werd ook aangetoond dat de vlierbes dankzij haar bijzondere anthocyanen een immunomodulerende werking heeft, waarbij de monocyt (welbepaalde witte bloedcellen) sneller migreren naar de infectiehaard en geactiveerd worden in hun fagocyterende of 'opetende' werking<sup>1</sup>. Maar vooral in twee klinische studies werd de werking van een bijzondere vliersiroop bij griep aangetoond. In de eerste studie op patiënten met een bevestigde influenza B-griep, werd bij 93 % van de met de vlierbessensiroop behandelde groep (4 eetlepels per dag) een significante verbetering gezien binnen de 2 dagen, terwijl in de placebogroep bij 92 % pas na zes dagen een verbetering werd vastgesteld<sup>2</sup>. In een tweede klinische studie op patiënten met een bevestigde influenza A- of B-griep, was er een duidelijke verbetering in de vlierbessengroep na gemiddeld 3 à 4 dagen, tegenover 7 à 8 dagen in de placebogroep<sup>3</sup>. Op voorwaarde dat men een goede vliersiroop (zonder suiker!) of een waardevol vlierbesextract inzet, met per dagdosis minstens 370 mg tot 557 mg anthocyanen, kan dit als belangrijkste hulpmiddel naar voor geschoven worden.

### Pelargonium sidoides bij luchtwegenaandoeningen

Alhoewel ze in onze contreien nog steeds relatief onbekend is, is van de geraniumachtige plant *Pelargonium sidoides* aangetoond dat



## Acuton bindt de strijd aan met koning winter

- met een hoog gedoseerd extract van de **vlierbes**, die verkoudheden verlicht en de keel verzacht
- met **Pelargonium sidoides**, die zorgt voor meer ademhalingscomfort
- met de mineralen **selenium** en **zink** en de **vitaminen C, D en A** die bijdragen tot de normale werking van het immuunsysteem



56 caps  
€19,95

**Acuton** natuurlijke eerste hulp  
bij een acute winteraanval

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels  
en bij de apotheek (CNK 2677-672)  
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannavita.be  
www.mannavita.be





⋮ In bredere zin spreekt men ook van 'griep' of een 'grippale infectie' bij elke zware verkoudheid met hoog oplopende koorts,



⋮ Vlierbloesem (*Sambucus nigra*): infusies werken zweetbevorderend en helpen zo sneller de koorts zijn werk doen in de strijd tegen het virus

ze één van de meest waardevolle kruiden is ter verlichting van de luchtwegenklachten bij griep, grippale infecties, bronchitis, sinusitis en rhinitis (neusverkoudheid). Nadat in Zuid-Afrika een afkooksel van de wortel van *Pelargonium sidoides* of Umckaloabo, al eeuwen gold als een effectieve remedie bij tal van luchtwegeninfecties, is ondertussen de antivirale, antibacteriële en slijmvliesbeschermende werking ervan aangetoond. De antivirale werking wordt vooral toegeschreven aan het feit dat macrofagen door *Pelargonium sidoides* interferonen produceren, die zorgen voor het stimuleren van de 'natural killer cells', welke door virussen geïnfecteerde cellen herkennen en vernietigen. De antibacteriële werking steunt vooral op een verhoogde productie van het antibacteriële stikstofoxide (NO) en van cytokinen, alsook op een toename van de fagocytose. Ter hoogte van de slijmvliezen stelde men een verminderde aanhechting vast van bepaalde bacteriën en een verbeterde slagfrequentie van de trilharen om vocht, met daarin gevangen micro-organismen richting keelholte te drijven. In heel wat klinische onderzoeken werd de werkzaamheid van een bijzonder vloeibaar extract van *Pelargonium sidoides* aangetoond bij ondermeer rhinosinusitis (neus- en bijholteontsteking), bronchitis, tonsillofaryngitis (amandelontsteking en keelpijn). Een meta-analyse van diverse klinische studies bevestigde de effectiviteit van *Pelargonium sidoides* bij luchtwegaandoeningen<sup>4</sup>. Ook een review uit 2008 concludeerde dat *Pelargonium sidoides* acute bronchitis bij kinderen en volwassenen en sinusitis en verkoudheid bij volwassenen kan verlichten<sup>5</sup>. De werkzaamheid van *Pelargonium sidoides* wordt vooral toegeschreven aan de bioflavonoïden galluszuur en methylgalluszuur en aan de coumarineverbinding umckalin.

## Andere planten

Uiteraard bestaan nog heel wat planten die hulp kunnen bieden bij griep en griepachtige infecties:

- **Ginseng (*Panax ginseng*)**: vooral gekend om zijn aansterkende werking in ongunstige omstandigheden, is van deze wortel ook aangetoond dat ze sneller helpt griep te overwinnen
- **Rode zonnehoed of Echinacea (*Echinacea purpurea*)**: bevordert de werking van de rechtstreeks celdodende 'natural killer cells' en stimuleert de fagocyterende of 'opetende' capaciteit van de macrofagen. Vermindert hierdoor de duur en de ernst van een grippale infectie met minstens één derde. In te nemen onder de vorm van tinctuur bij de eerste symptomen (bv. de eerste vier uur om het uur 25 druppels in wat water en voor een goede opname zolang mogelijk in de mond houden).
- **Katsklauw (*Uncaria tomentosa*)**: heeft een algemeen immuunstimulerende werking en kan een griepaanval 'couperen' of de duur en ernst ervan verminderen. Kies voor de actieve, POA-rijke (pentacyclusche oxidindole alkaloiden) vorm van katsklauw!

- **Andrographis paniculata (Kalmegh)**: verhoogt vooral het fagocyterende vermogen van de witte bloedcellen
- **Vlierbloesem (*Sambucus nigra*) en Lindebloesem (*Tilia cordata*)**: de infusies daarvan werken zweetbevorderend en helpen zo sneller de koorts zijn werk doen in de strijd tegen het virus
- **Echte tijm (*Thymus vulgaris*) en Salie (*Salvia officinalis*)** verhogen de weerstand van de slijmvliezen
- **Gember (*Zingiber officinale*, verse wortel) en Kaneel (*Cinnamomum verum*)**: kunnen via een infusie vaak vrij snel de slijmvliesklachten verlichten en het algemeen gevoel van malaise verminderen
- **Echte guldenroede (*Solidago virgaurea*)** bevordert de uitscheiding van toxische stoffen via de nieren en normaliseert de slijmproductie in neus en keel

## Waardevolle preventie

Uiteraard kunnen we ons ook preventief beter beschermen tegen griep door met kruiden het immuunsysteem is een hogere graad van paraatheid te brengen. De belangrijkste kruiden hierbij zijn:

- Planten met bèta 1,3/1,6-glucanen, die via het lymfweefsel van de darm het immuunsysteem prikkelen: vooral **biergistextract (*Saccharomyces cerevisiae*)** en de medicinale paddenstoelen **Maitake (*Grifola frondosa*)**, **shii-take (*Lentinula edodes*)**, **reishi (*Ganoderma lucidum*)**
- **Gefermenteerde knoflook (*Allium sativum*)**: verhoogt de algemene immuniteit met een betere functie van de 'natural killers cells' en de fagocyterende witte bloedcellen
- **Astragalus membranaceus (*Astragalus*)**: uitstekende immunomodulator ter preventie van infecties zoals griep, doch niet geschikt voor de acute, koortsende fase van een griep
- De reeds hoger vernoemde **Katsklauw** en **Echinacea**. Voor die laatste geldt: innamen in de maanden met een 'r' in de naam en dit gedurende 3 weken, waarna men 1 week stopt ofwel gedurende 5 dagen per week en niet in het weekend

## Voedingssupplementen

Er bestaan met ondermeer vitamine C, zink en selenium, verschillende voedingssupplementen, waarvan in studies aangetoond is dat ze de ernst en duur van infecties verminderen. Maar uiteraard is het beter als we via een synergie van meerdere nutriënten ondersteuning bieden bij griep.

- **Vitamine C**, best vergezeld van **bioflavonoïden** (bvb. een natuurlijke acerolakers-, rozenbottel- of camu camu-extract): versterkt de bindweefselbarrière, die door virussen moet overwonnen worden en heeft rechtstreeks antivirale eigenschappen, waarbij de adhesie en de vermenigvuldiging van virussen wordt







⋮ *Rode zonnehoed of Echinacea purpurea : vermindert de duur en de ernst van een grippale infectie met minstens één derde.*

geremd. Stimuleert verder de deling van B- en T- witte bloedcellen, de productie van interferon door geïnfecteerde cellen, de fagocytair activiteit van macrofagen en de productie van de complementfactor C3, dat op zijn beurt de B-cellen aanzet tot meer productie van antilichamen. De inname van meer dan 1 g vitamine C per dag kan de duur van een griep met 28 % verkorten.

- **Selenium:** verhoogt de hoeveelheid T-lymfocyten en stimuleert de natural killer cells in hun activiteit, waarbij ondermeer vreemde indringers beter herkend worden. Bevordert ook de aanmaak van antilichamen door de B-lymfocyten en is een belangrijke cofactor in glutathionperoxidase, het levensbelangrijke antioxidante enzym, dat ook mee de activiteit van de T-cellen bepaalt en dat essentieel is voor het fagocyterend vermogen van de macrofagen. Kies zeker voor een organische vorm van selenium, zoals seleniumgist.
- **Zink:** is essentieel voor een goede functie van de thymusklier, die een centrale rol vervult in de immuniteit. Bevordert de uitrijping van de T-cellen in de thymus (samen met selenium) en verbetert de functie van deze immuuncellen. Door zink kunnen macrofagen beter vreemde indringers, dode cellen en celdrebris opruimen. De aanbevolen dagdosis bedraagt 10 à 25 mg. Best in te nemen via een goed opneembare vorm zoals zinkgluconaat of nog beter zinkbisglycinaat.
- **Carotenoïden en vitamine A:** onder meer in de celwanden van de slijmvliezen is vitamine A nodig voor meer weerstand tegen het binnendringen van virussen. Speeksel, zweet en tranen hebben vitamine A nodig om een beschermende antibacteriële substantie te produceren. Verder verhoogt bètacaroteen door een invloed op de thymus het aantal actieve T-lymfocyten, alsook de natural killer cells. Sommige artsen werken met een zeer hoge 'stootdosis' van vitamine A bij griep en luchtwegeninfecties.
- **Vitamine D3:** in een groot Amerikaans onderzoek bij 19.000 adolescenten en volwassenen stelde men vast dat de personen met de laagste spiegel vitamine D in het bloed 40 % meer kans maakten op een luchtwegeninfectie dan degenen met een hogere vitamine D-bloedspiegel. Zorgen voor een goede vitamine D-bloedspiegel helpt griep en luchtwegeninfecties voorkomen.
- **Vitamine E** (onder de van gemengde tocoferolen): weerstandsverhogend
- **Propolis:** dit door de bijen uit harsen aangemaakt geelbruine tot roodbruine product, heeft onmiskenbare weerstandsverhogende en slijmvliesbeschermende eigenschappen, vooral toegeschreven aan de bioflavonoiden. Interessant in synergie met echinacea en vitamine C.
- **L-Lysine:** aminozuur dat de verdediging tegen virussen verbetert
- **N-acetylcysteïne (NAC):** dit aminozuur bevordert niet alleen

de werking van de lymfocyten en heeft daardoor een antiviraal effect; het is ook een natuurlijke manier om taai slijmen meer vloeibaar te maken en om verwikkelingen ter hoogte van de luchtwegen te voorkomen

- **Stuifmeelpollen en koninginnenbrij:** verhogen de immuniteit door hun rijkdom aan essentiële nutriënten; hebben vooral een preventieve waarde
- **Een goed darmflora-preparaat (met humane stammen van lactobacillen en bifidobacteriën):** verhoogt de afweer

## Aromatherapie

Met de essentiële oliën van het duo Ravintsara en Eucalyptus radiata bestaat een ideale combinatie om op een veilige manier via de huid een uitgesproken antivirale en slijmvliesverzorgende werking te bekomen. Orale inname enkel onder begeleiding van een ervaren fytotherapeut! Via huid:

- Van een mengsel van gelijke delen **Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cineol)** en **Eucalyptus radiata**: 8 druppels in wat draagolie op borst en bovenrug inwrijven, 5 à 6 maal per dag, gedurende 3 dagen
- Of van een mengsel **Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cineol)**, **Eucalyptus radiata**, **Laurier (Laurus nobilis)** en **Niaouli (Melaleuca quinquenervia CT cineol)** in de verhouding 2/2/1/1: 6 à 8 druppels in wat draagolie op de borst en bovenrug inwrijven, 5 à 6 maal per dag, gedurende 2 à 3 dagen

*Orale inname (enkel onder begeleiding!)*

- **Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cineol):** een hoofdmiddel bij een virale infectie, 2 à 3 druppels in wat honing of plantaardige olie, 3 maal per dag innemen
- **Witte tijm (Thymus vulgaris CT thuyanol)**, **Eucalyptus radiata** en **Kruidnagel (Eugenia caryophyllus)** in een verhouding 5/4/1: 2 à 4 druppels in honing of plantaardige honing, 3 maal per dag
- **Oregano (Origanum compactum Bentham of Origanum heracleoticum CT carvacrol)**

*Inhalatie:* om de zwelling en de ontsteking van de slijmvliezen te verminderen: **Eucalyptus globulus** (bij kinderen de zachtere **Eucalyptus radiata** nemen) en/of **Echte tijm (Thymus vulgaris)** en/of **Niaouli (Melaleuca quinquenervia)** en/of **Grove den (Pinus sylvestris):** in totaal zes druppels in een kommetje heet water, stomen onder een handdoek

1. Barak V, Birkenfeld S, Halperin T, Kalickman I. The effect of herbal remedies on the production of human inflammatory and anti-inflammatory cytokines. *Isr Med Assoc J* 2002;4:919-22.
2. Zakay-Rones Z, Varsano N, Zlotnik M. Inhibition of several strains of influenza in vitro and reduction of the symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B in Panama. *J Altern Complement Med* 1995;1:361-9.
3. Zakay-Rones Z, Thorn E, Wollan T, Waldstein J. Randomized study of the efficacy of oral elderberry extract in the treatment of Influenza A and B virus infections. *J Int Med Res* 2004;32:132-40.
4. Agbabiaka TB, Guo R, Ernst E. Pelargonium sidoides for acute bronchitis: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine* 2008;15(5):378-85.
5. Timer A, Günther J, Rucker G, Motschall E, Antes G, Kern WV. Pelargonium sidoides extract for acute respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;16(3):CD006323.

