

De paardenbloem, stimulans voor lever en nieren



Niet geliefd bij tuinier die een perfect gazon wil, maar wel sterk gewaardeerd in de fytotherapie, is de paardenbloem. Want de combinatie van de bittere leverstimulerende wortel en de urinedrijvende bladeren, zorgt voor een breed gezondheidsbevorderend kruid. Een ideale verwerkingswijze ervan is het verse plantenextract of de tinctuur van de vers geogste plant.

Bijna alomtegenwoordig

Op de tropen na, heeft de paardenbloem (*Taraxacum officinale*), afkomstig uit Centraal-Azië, de hele wereld veroverd. Hij zit verankerd in de grond met een lange, vlezige penwortel en vertoont bovengronds een rozet van langwerpige, gelobde tot gaafrandige bladeren. Iedereen kent ook de helder- tot donkergele bloemen die na de bloei aanleiding geven tot pluizenbollen met langgesteelde dopvruchtjes.

Betere lever- en galwerking

Er is een onderscheid tussen de werking van de wortel en de bladeren. Voor de werking van de wortel zijn vooral de bittere sesquiterpeenlactonen (taraxine) verantwoordelijk. Niet alleen wordt door deze stoffen 2 tot 4 maal meer gal van een betere, vloeibare kwaliteit aangemaakt (choleretisch), er is

ook een betere afscheiding van de gal in de dundarm (cholagoog). Dat zorgt niet alleen voor een betere drainage van de lever en een betere leverwerking (hepaticum), ook de kans op vorming van galstenen vermindert erdoor. De paardenbloem wordt dan ook vaak ingezet bij leverinsufficiëntie (zwakke leverwerking), bij hepatitis (leverontsteking), eventueel gepaard met geelzucht, bij galblaasaandoeningen en verminderde galafscheiding, ter preventie van cholelithiasis (galstenen), wel langdurig in te nemen, als hulpmiddel bij hypercholesterolemie (verhoogd cholesterolgehalte).

Spijverteringsbevorderend

Eveneens op basis van zijn bitterstoffen, verhoogt de wortel van de paardenbloem de afscheiding van speekselklieren, maag, pancreas en darmklieren. Dit resulteert ondermeer in een 'aperitieve' werking bij gebrekkige eetlust (anorexie), een spijsverteringsbevorderende werking bij een trage, moeilijke spijsvertering (indigestie/dyspepsie), een betere maagwerking bij gebrekkige maagsapafscheiding (subacide gastritis), een betere pancreaswerking bij een zwakke pancreasfunctie (pancreasinsufficiëntie), een hogere opname van voedingsstoffen bij zwakte en bloedarmoede

Eliminatie via de nieren

Minder geconcentreerd in bitterstoffen, is het blad van de paardenbloem vooral rijk aan mineralen, vitaminen en enzymen. Daarom zijn de verse, jonge blaadjes echte aanraders om te verwerken in een salade. Voor de fytotherapeutische werking van het blad zijn vooral de kaliumzouten verantwoordelijk: zij oefenen een diuretische (vochtafdrijvende) werking uit zonder de nieren te irriteren en zonder al teveel kalium te verliezen (wat bij veel diuretica hét probleem is). Omdat ook urinezuur beter wordt uitgescheiden, mogen we stellen dat paardenbloemblad depuratief (bloedzuiverend, ontgiftend) werkt. De paardenbloem kan hierdoor steun bieden bij oedemen (waterzucht) door nier-, hart- en aderslijden, nefropathieën (nierandoeningen), oligurie (onvoldoende urineproductie) en nierinsufficiëntie: maar enkel op voorschrift van een arts, ter preventie van nefrolithiasis (nierstenen), bij hyperuricemie (te hoog urinezuurgehalte) en artritis urica (jicht), bij artrose en artritis (reumatische aandoeningen), bij acne, eczema, psoriasis, chronische huidaandoeningen, abscessen en zweren: als die vooral veroorzaakt worden door een slechte leverwerking of slechte afvoer van afvalstoffen bij voorjaars- en reinigingskuren bij hypertensie (hoge bloeddruk), bij obesitas (overgewicht) en cellulitis.

Dosis

Omdat de leverdrainerende en nierondersteunende werking elkaar goed aanvullen, wordt doorgaans van het gehele kruid, met wortel en bladeren, gebruik gemaakt. De aangewezen dagdosis is het equivalent van 3 à 4 g kruid, 3 maal per dag. Voor een vers plantenextract komt dat neer op ongeveer 3 maal 40 à 50 druppels per dag.



DE VERSE PLANTENEXTRACTEN VAN ladrôme: UW TERECHTE KEUZE!

- gemaakt van biologische kruiden, indien mogelijk onmiddellijk verwerkt na de oogst
- exact aangemaakt volgens de voorschriften van de farmacopee
- dragen een biologisch kwaliteitslabel: ECOCERT
- op basis van biologische alcohol



ladrôme is sinds jaren ook Uw vertrouwde leverancier van andere bio kwaliteitsproducten: bloesemessences volgens Dr. Bach, essentiële oliën, kruidensiropen, propolisproducten, fyto-aromatische complexen, kruideninfusies en hydrolaten

info@mannavita.be

www.drome-provence.com

