

# Pelargonium sidoides

## topkruid bij luchtwegeninfecties

Met kruiden als tijm, eucalyptus, smalle weegbree, grove den, salie, gulden sleutelbloem en heemst bestaan er heel wat kruiden die met veel kans op succes kunnen ingezet worden bij luchtwegeninfecties. Toch is het vooral de Zuid-Afrikaanse plant *Pelargonium sidoides* die de laatste jaren de beste adelbrieven kan voorleggen wat betreft een werkzaamheid bij ondermeer bronchitis, sinusitis en andere verkoudheden. Tijd dus voor een grondige voorstelling van deze plant, van haar werkingsmechanisme en toepassingsmogelijkheden.



*Pelargonium sidoides* is een geraniumachtige plant, die behoort tot de familie van de Geraniaceae.

### Zuid-Afrikaanse roots

*Pelargonium sidoides* is niet de enige Zuid-Afrikaanse plant die zich een plaats heeft veroverd in de westerse fytotherapie. Vooral nog meer bekend is *Harpagophytum procumbens* of **Duivelsklauw**, waarvan de ondergrondse bijwortel heel interessante ontstekingswerende eigenschappen vertoont en die daarom vooral bij chronische en subacute ontstekingen van spieren en gewrichten kan ingezet worden. Verder is ook **Kaapse rooibos** (*Aspalathus linearis*) goed gekend als een antioxidantrijke drank, die vrij is van cafeïne of theïne en ondermeer aangeraden wordt om allergieën te temperen en de celshade door vrije radicalen af te remmen.

### Beschrijving en voorkomen

*Pelargonium sidoides* is een geraniumachtige plant, die inderdaad behoort tot de familie van de Geraniaceae. In het wild kwam deze plantensoort in slechts in een zeer beperkt gebied in Zuid-Afrika voor, vooraleer ze meer uitgebreid in Zuid-Afrikaanse plantages werd gekweekt. De plant houdt van een dor en droog klimaat en is in het

wild vooral aan te treffen in kort grasland of op stenige bodems in de volle zon. *Pelargonium sidoides* is een winterharde, tot 50 cm grote en rozetten vormende plant met ondergronds **dikke rhizomen of wortelstokken**. Ze draagt **hartvormige bladeren op lange stelen**, die bezaaid zijn met **klierhaartjes**, waardoor ze fluweelachtig aanvoelen en zilverachtig glanzend voorkomen. De **smalle, donker purperrode tot bijna zwarte bloemen** staan in dichte, schermachtige bloeiwijzen bij elkaar. Ze bloeien bijna het ganse jaar door, maar vooral tussen oktober en januari. Voor geneeskundig gebruik worden vooral de wortelstokken aangewend, geoogst van een drie jaar oude plant.

### Geschiedenis en traditioneel gebruik

De geneeskracht van *Pelargonium sidoides* werd eeuwen geleden al ontdekt door de medicijnmannen van de Zoeloes (van de stammen Xhosa, Mefengi en Basoeto) en de plant werd er vooral ingezet ter behandeling van allerlei infecties. *Pelargonium sidoides* kreeg voor het eerst bekendheid in Europa in 1897, toen de **Engelse majoor Charles H. Stevens**, die leed aan tuberculose, naar Zuid-Afrika reisde en daar werd genezen door een medicijnman van de Basoeto-stam. Deze laatste gaf de militair op rust een afkooksel van de wortel van ***Pelargonium sidoides* of "Umckaloabo"**, zoals de plant in de volksgeneeskunde van Zuid-Afrika wordt genoemd. Ondertussen zijn vooral in Duitsland enkele sprekende klinische onderzoeken uitgevoerd die een werkzaamheid aantonen bij diverse vormen van acute en chronische luchtwegenontstekingen.

### Antiviraal, antibacterieel en slijmvliesbeschermend

Het is inderdaad ruimschoots aangetoond dat *Pelargonium sidoides* zijn helende werking bij **luchtwegeninfecties** uitoefent door een combinatie van zowel **een antivirale, antibacteriële als slijmvliesbeschermende werking**. De inhoudsstoffen die hiervoor zorgen zijn vooral de **bioflavonoïden galluszuur en methylgalluszuur** en de **coumarineverbinding umckalin**.

De antivirale werking wordt vooral toegeschreven aan het feit dat macrofagen (bepaalde witte bloedcellen) door *Pelargonium sidoides* "**interferonen**" produceren. Deze bijzondere substanties zorgen voor het stimuleren van de "**natural killer cells**", welbepaalde witte bloedcellen, die door virussen geïnfecteerde cellen herkennen en deze vernietigen.



Pelargonium sidoides is een winterharde, tot 50 cm grote en rozetten vormen- de plant met ondergronds dikke rhizomen of wortelstokken.



Voor geneeskundig gebruik worden vooral de wortelstokken aangewend, geogost van een drie jaar oude plant.

- ❶ De antibacteriële werking steunt vooral op een verhoogde productie van de antibacteriële stoffen stikstofoxide (NO) en cytokinen. Ook stelt men een toename vast van de "fagocytose", het fenomeen waarbij macrofagen geïnfecteerde en gedode cellen opruimen.
- ❷ Ter hoogte van de slijmvliezen van de ademhalingswegen stelt men een verminderde adhesie (aanhechting) vast van bepaalde bacteriën, alsook een verbeterde slagfrequentie van de trilharen om vocht, met daarin gevangen micro-organismen, richting keelholte te drijven.

Door deze **driedelige werking** wordt Pelargonium sidoides vooral aangeraden bij:

- **Virale infecties van de luchtwegen en ter preventie van bacteriële surinfectie:** met het verminderen van de ernst en duur van keelneus-, oor- en luchtwegeninfecties
- **Acute bronchitis (Acute luchtwegenaandoeningen):** met een duidelijke afname van symptomen als ademlast (dyspnoe), hoest, afscheiding (sputum), ademruis (ronchi) en pijn op de borst; met gemiddeld 2 dagen sneller herstel in vergelijking met placebo
- **Chronische bronchitis** (Chronische luchtwegenaandoeningen)
- **Tonsillitis** (Amandelontsteking)
- **Rhinitis** (Neusverkoudheid), **Sinusitis** (Neusbijholteontsteking)
- **Angina/tonsillitis** (Keelpijn), **Rhinofaryngitis** (Verkoudheid)
- **Otitis media** (Middenoorontsteking)
- **Grippale aandoeningen**
- **Zwakke weerstand**

## Bewezen werking

De laatste jaren werd in heel wat klinische onderzoeken de werkzaamheid van Pelargonium sidoides aangetoond bij ondermeer rhinosinusitis (neus- en bijholteontsteking), bronchitis, tonsillofaryngitis (amandelontsteking en keelpijn). Een recente meta-analyse van diverse klinische studies bevestigde de effectiviteit van Pelargonium sidoides bij luchtwegenaandoeningen. Ook een review uit 2008 concludeerde dat Pelargonium sidoides acute bronchitis bij kinderen en volwassenen en sinusitis en verkoudheid bij volwassenen kunnen verlichten.

## Waarschuwingen, nevenwerkingen, contra-indicaties

- Pelargonium sidoides wordt zeer goed verdragen; ook door kinderen

- Slechts één op 100.000 patiënten doet maag- of darmklachten
- Pelargonium sidoides tast de darmflora niet aan
- Niet geven aan zwangere en zogende vrouwen, vanwege het ontbreken van studies die de onschadelijkheid ervan aantonen
- Niet geven bij ernstige lever- en nieraandoeningen
- Niet geven bij verhoogde bloedingneiging
- Er zijn mogelijk interacties met bloedverdunders van het coumarinetype (warfarine): neem dan enkel Pelargonium sidoides op voorschrift van een arts

## Zeer interessante synergie

Voor een nog diepere werking en breder toepassingsgebied bij ondermeer diverse vormen van griep en infecties van de ademhalingswegen, laat Pelargonium sidoides zich zeer goed combineren met de vlierbes (Sambucus nigra). Van de vlierbes is namelijk in klinische onderzoeken bewezen - op voorwaarde dat ze voldoende anthocyanen aanbrengt - dat ze bij virale infecties door griepvirussen van het type influenza A en B en bij herpesinfecties zorgt voor het afremmen van hemagglutinine, de stof in de eiwitmantel van een virus, waarmee het zich hecht aan de gastheercel en binnendringt. Daarnaast werd aangetoond dat de vlierbes dankzij haar bijzondere anthocyanen ook een weerstandsverhogende werking heeft, waarbij door het bevorderen van de productie van cytokines (signaalstoffen) de monocytten (bepaalde witte bloedcellen) geactiveerd worden in hun fagocyterende werking en de migratie ervan naar de infectiehaard wordt gestimuleerd. De synergie van Pelargonium sidoides en vlierbessen is dan ook een zeer waardevolle combinatie die met grote kans op succes kan ingezet worden bij griep, griepachtige aandoeningen en alle acute infecties van de luchtwegen zoals bronchitis (infecties van de onderste luchtwegen), sinusitis (neusbijholte-ontsteking), rhinitis (neusverkoudheid), tonsillofaryngitis (keelpijn en amandelontsteking) en otitis media (middenoorontsteking).