

# Heermoes (akkerpaardenstaart)

## hofleverancier van silicium of kiezelzuur



Een sporenelement dat een onmisbare katalysator vormt voor de aanmaak van volwaardige bindweefsels, is silicium of kiezelzuur. Veel mensen krijgen daar te weinig van binnen via de voeding, zeker als onvoldoende volle granen worden geconsumeerd of te weinig fruit en groente met de schil wordt gegeten. Anderen dan weer, nemen te weinig silicium op door een zwakke maag. Een kruid dat dan heel nuttig kan zijn als extra siliciumbron is heermoes of (akker)paardenstaart.

### Paardenstaart

Afkomstig van Europa, maar nu verspreid over het noordelijk halfrond en over Afrika, is heermoes (*Equisetum arvense*) een heel primitieve plantensoort die noch bloemen, bladeren of zaden bezit.

### Werkzame inhoudsstoffen

Heermoes is een topbron van mineralen (15 à 20 % van het drooggewicht). Vooral de rijkdom aan silicium valt op: dit kiezelzuur komt zowel voor onder anorganische als de beter opneembare organische vorm (5 à 8 %). Daarnaast moeten zeker de flavonoiden aangestipt worden: het gaat vooral om quercetine-, luteoline- en apigeninederivaten. Verder maken vooral saponinen, looizuren, fenolzuren en sporen van alkaloiden de dienst uit.

### Booster voor collageen, elastine en keratine

Het meest voorkomende eiwit in het lichaam is collageen. Dit bepaalt vooral de sterkte en de structuur van huid, haren, beenderen, pezen en diverse organen. Verder is ook het eiwit elastine belangrijk, omdat het zoals de naam aangeeft, vooral de elasticiteit bepaalt van bepaalde structuren zoals de vaatwanden, longweefsel, ligamenten en botstructuren. Ten slotte moeten we nog het stevige keratine of hoornstof aanhalen, dat mee de sterkte bepaalt van haren, nagels en huid. Nu is het mineraal silicium onmisbaar voor een vlotte aanmaak van de drie “schoonheidseiwitten” collageen, elastine en keratine. Vermits heermoes één van de of zelfs de rijkste plantaardige bron van silicium is, die bovendien met flavonoiden tegelijk ook stoffen aanvoert die de bloedcirculatie verbeteren, kan het ingezet worden in de preventie en aanpak van:

- osteoporose (botontkalking), broos beendergestel
- botbreuken, moeilijke genezende beenbreuken, snelle groei
- afbrekende, splitsende haren en nagels, dun haar, haarverlies
- cariës, zwak gebit
- vroegtijdige huidveroudering; slappe huid; striae (striemen)
- traumata (blessures), sportletsels, contusies (kneuzingen), gescheurde ligamenten, distorties (verzwikkingen)

### Ondersteuning

Zonder dat heermoes de belangrijkste remedie vormt, kan ze als bindweefselversterkend kruid ook naast ontstekingswerende, infectiebestrijdende of andere therapeutische maatregelen ingezet worden bij onder meer:

- artrose en artritis (reumatische aandoeningen), artritis urica (jicht)
- aandoeningen en sleet van de tussenwervelschijven
- longaandoeningen als chronische bronchitis, emfyseem (verlies van longsteunweefsel) en tuberculose
- atherosclerose (slagaderverkalking), hypertensie (hoge bloeddruk)

### Remineraliserend

Op basis van zijn hoge mineralendichtheid, mag aan heermoes ook een algemeen remineraliserende werking toegeschreven worden, die tevens indirect de bloedaanmaak bevordert. Om die reden wordt ze soms ingezet bij mineralentekorten, vermoeidheid, krampen, spasmodie (veralgemeende neiging tot krampen) en bloedarmoede.

### Urinewegen

Ten slotte ontplooit paardenstaart, dankzij de synergie van flavonoiden, saponinen en kaliumzouten, ook een milde diuretische (vochtafdrijvende) en uricosurische (urinezuurdrijvende) werking. Als we dit gegeven koppelen aan de hoger aangehaalde versterkende invloed op de bindweefsels, ditmaal op die van de urinewegen, dan kunnen we begrijpen dat heermoes vaak als hulpmiddel of ondersteunend kruid wordt ingezet bij:

- cystitis (blaasontsteking), nefritis (nierontsteking), pyelitis (nierbekkenontsteking), uretritis (urinebuisontsteking), bloedverlies via de urine
- de preventie van nefrolithiasis (nierstenen, niergruis...)
- oedemen (vochtophoppingen), oligurie (te weinig urineproductie)
- hyperuricemie (verhoogd urinezuurgehalte) en jicht.

