

De vlierbes, de topper bij griep



Eigenlijk is griep (influenza) voor mensen die niet behoren tot risicogroepen zoals hart-, long- en diabetespatiënten, een vrij onschuldige aandoening. Want doorgaans heeft het immuunsysteem na een weekje het griepvirus overwonnen. Maar ondertussen zijn wel vervelende klachten opgetreden en zorgde de griepperiode ook voor school- of werkverlet. Nu bestaan er heel wat natuurlijke maatregelen om de ernst en de duur van griepinfecties te verminderen, maar van weinige bestaat zoveel wetenschappelijke evidentie als van de vlierbes.

⋮ De belangrijkste bron van vezels zijn volkoren producten. (foto: Wikimedia commons)

Even voorstellen

De vlier (*Sambucus nigra*), ook gewone of zwarte vlier genoemd, is een bladverliezende heester tot kleine boom (3 à 10 meter), die hooguit enkele decennia oud wordt. Ze is inheems in Europa, West-Azië en Noord-Afrika en inmiddels ingeburgerd in Noord-Amerika. De vlier houdt van voedselrijke, stikstofrijke en vochtige grond in de zon of halfschaduw. Naast haar vindplaatsen aan de rand van bossen en in struikgewas, groeit ze graag op gronden die kunstmatig vruchtbaar zijn geworden: nabij akkers, bij mesthopen, in een kippenren, langs een vloedmerk of op kapplaatsen. Ze wordt ook vaak aangeplant naast huizen, bij boerderijen en in tuinen. Van mei tot juli bloeit de vlier met brede, roomwitte, rechtopstaande, valse bloemenschermen (10 à 30 cm in doorsnede) in vlakke tuinen. Die aromatisch geurige bloemetjes worden graag gebruikt voor limonades en thee. Nadien verschijnen trossen ronde, zwartpaar-

Eeuwenlang werd de 'hete en droge' vlierbes in de volksgeneeskunde aangeraden bij 'koude en vochtige aandoeningen'

se steenvruchten, die rijp zijn in september tot november en die door hun gewicht neerhangen. Een bes heeft een doorsnede van 5 à 8 mm en bevat 3 tot 5 zaden. Nadat al eeuwenlang de "hete en droge" vlierbes in de volksgeneeskunde werd aangeraden bij "koude en vochtige aandoeningen" zoals griep, verkoudheden en slijmvlies-aandoeningen, kon rond de eeuwwisseling de virologe Dr. Mumcuoglu uitgebreid de antivirale werking van de proteïnes in vlierbessen aantonen.

Plantendelen en inhoudsstoffen

Van de vlier worden zowel de bloesems als de bessen medicinaal gebruikt. Zowel bloesems als bessen bevatten als werkzame stoffen flavonoiden zoals rutine, quercetine, isoquercitrine, hyperoside, astragaline, kaemferol, eldrine. Naast deze algemeen weerstands-verhogende stoffen bevatten zij ook specifieke eiwitten, de zoge-

naamde hemagglutinine-eiwitten, die virussen kunnen afremmen (zie verder). Specifiek voor de bloesems zijn de slijmstoffen, die op de luchtwegen een verzachtende invloed kunnen uitoefenen, en looistoffen, die een "samentrekkende" werking op ontstoken slijmvlies hebben. De bessen dan weer, zijn rijk aan de bijzondere donkerblauwe anthocyanen zoals chrysanthemine (cyanidine 3-glucoside), sambucyanine (cyanidine 3-xyloglucoside), sambucine (cyanidine 3-rhamnoglucoside) en daarvan afgeleide verbindingen, die mede instaan voor de afweerstimulerende werking.

Het beschermingsmechanisme

"Echte" griep of influenza wordt veroorzaakt door virussen van de influenzastammen type A, B of C. Het ziektebeeld is gekenmerkt door algemene symptomen zoals koorts, malaise ('zich slecht voelen'), spierpijn, hoofdpijn en door ademhalingsklachten zoals keelpijn, hoest en kortademigheid. Maar ook heel wat andere virussen vermenigvuldigen zich op dezelfde manier in de slijmvlies van de luchtwegen en leiden zo tot een zelfde 'griepachtig' symptomenbeeld: bv het parainfluenza-, rhino-, adeno- en respiratoir syncytiaal virus. Het is zowel bij influenza, griepachtige aandoeningen en acute verkoudheden, alsook bij herpesinfecties, dat de vlierbes als een effectieve remedie wordt beschouwd. Haar beschermende werking dankt ze in de eerste plaats aan het hemagglutinine-eiwit SAN-III, dat zorgt voor een 'inhibitie' of afremmen van het hemagglutinine van een virus. Dit hemagglutinine is een stof in de eiwitmantel van een virus, waarmee het zich hecht aan de gastheer cel en vervolgens binnendringt. Dit hemagglutinine afremmen betekent dus zoveel als het ziekmakend vermogen van een virus afzwakken. Daarnaast oefenen de bijzondere anthocyanen in de vlierbes ook een 'immunomodulerende' werking uit, waarbij de kwaliteit van de immuniteit verbetert. Ze doen dit door het bevorderen van de productie van cytokines, welbepaalde signaalstoffen die de monocyt (een soort witte bloedcellen) activeren in hun fagocyterende ('opetende') werking en die de migratie van deze monocyt naar de infectiehaard stimuleren¹.

Bewezen werking

In twee klinische studies op grieppatiënten werd de werking aangetoond van een siroop met een gestandaardiseerd vlierbesextract. In een eerste studie op 27 patiënten met een bevestigde influenza B-griep, werd binnen de 48 uur na het ontstaan van de klachten,



Van de vlier worden zowel de bloesems als de bessen medicinaal gebruikt.



De aromatisch geurige bloemetjes worden graag gebruikt voor limonades en thee.

aan groep 1 vier eetlepels per dag van de vlierbessensiroop gegeven. Aan groep 2, die fungeerde als 'placebogroep', werd dezelfde dosis van een op deze vlierbessensiroop lijkende siroop gegeven zonder actieve werkstoffen. Bij 93 % van de grieplijders van groep 1 zag men een significante verbetering van de klachten binnen de 2 dagen, terwijl in de placebogroep bij 92 % pas na zes dagen een verbetering werd vastgesteld². De mensen van de vlierbesgroep hadden gemiddeld 2,4 dagen koorts en die van groep 2 gemiddeld 3,3 dagen. De gemiddelde ziekte duur in groep 1 was 2,7 dagen versus 4 dagen in groep 2. In een tweede klinische studie op 60 patiënten met een bevestigde influenza A- of B-griep, kreeg binnen de 48 uur na het begin van de symptomen de vlierbesgroep gedurende 5 dagen 4 maal 15 ml siroop per dag, terwijl de andere groep evenveel van een placebo siroop kreeg. Men stelde een duidelijke verbetering vast in de vlierbessengroep na gemiddeld 3 à 4 dagen, tegenover 7 à 8 dagen in de placebogroep³. Aan beide groepen stelde men paracetamol (als pijnstiller en koortsverlagend middel) en neusdruppels ter beschikking ter verlichting van de symptomen. In de met vlierbes behandelde groep gebruikten 7 mensen paracetamol en 5 mensen neusdruppels, in de placebogroep was dat respectievelijk 26 en 21 patiënten.

Kwaliteitseisen

Zowel voorschrijver als patiënt beginnen de vlierbes te kennen als de voorkeursremedie bij griep, griepachtige beelden en verkoudheden. Jammer genoeg laten heel wat vlierbespreparaten op de markt te wensen over. Sommigen zijn gewoon veel te laag gedoseerd, nauwelijks geconcentreerd en niet gestandaardiseerd, zodat men per dagdosis onvoldoende werkstoffen binnenkrijgt om efficiënt het ziekmakende virus aan te pakken. Als men de vlierbes aanwendt onder de vorm van een siroop, dan ziet men bovendien vaak dat bepaalde siropen barsten van de suiker (wat net de slijmvorming bevordert) of zijn gezoet met synthetische zoetstoffen als aspartaam en sucralose. Het is dan ook evident dat een voldoende hoog geconcentreerde vliersiroop, gezoet met natuurlijke zoetmiddelen als echte honing en/of graanstroop de voorkeur verdient. Indien men een droogextract van de vlierbes gebruikt, dan verdient een gestandaardiseerd extract, om de zekerheid te hebben dat er voldoende werkstoffen aangeboden worden, de absolute voorkeur.

Bes én bloesem

Meer dan waarschijnlijk gaat de sterkste weerstandsverhogende werking uit van de vlierbes, want die bezit in vergelijking met de

vlierbloesem de immunomodulerende anthocyanen. Toch kan de vlierbloesem perfect de werking van de vlierbes aanvullen. Door haar slijmstoffen helpt ze het rauwe, onbehaaglijke gevoel van de geïnfecteerde luchtwegen verzachten en door haar looistoffen helpt ze de graad van ontsteking van de slijmvliezen te verminderen. Verder is het ook zo dat de vlierbloesem – net als de lindebloesem – een diaforetische of zweetdrijvende werking heeft. Dit wordt algemeen beschouwd als een natuurlijk hulpmiddel om een koortsende infectieziekte sneller te overwinnen. De combinatie van vlierbes en vlierbloesem kan het comfort van de patiënt dus nog opmerkelijk verbeteren.

Extra hulp door Pelargonium sidoides

Voor een symptomatische verlichting van de luchtwegenklachten bij een virale infectie, kan men uiteraard ook beroep doen op andere kruiden, om aan de weerstandsverhogende werking van de vlierbes te koppelen. Kruiden zoals tijm, eucalyptus, gulden sleutelbloem, hyssop, salie en den, kunnen dan in overweging genomen worden. Wil je vooral betrouwen op een kruid, dat in wetenschappelijke studies zijn werking heeft bewezen, dan kan je voor Pelargonium sidoides kiezen. Deze Zuid-Afrikaanse plant behoort tot de efficiëntste kruiden om rhinitis (neusverkoudheid), sinusitis (neusbijholteontsteking), bronchitis, tonsillofaryngitis (amandelontsteking en keelpijn) in zowel ernst als duur te verminderen^{4,5}. Ook de combinatie van zink (een week 50 mg/dag) en vitamine C (meerdere grammen per dag), helpt een vervelend virus sneller overwinnen.

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, Rücker G, Motschall E, Antes G, Kern WV. Pelargonium sidoides extract for acute respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;16(3):CD006323.