



Zaagbladpalm

(serenoa repens)

Verschillende plantaardige producten worden gebruikt om plasproblemen te verminderen. Ze hebben weinig tot geen bijwerkingen en kunnen dan ook meestal veilig gebruikt worden. Ze hebben echter niet bij elke patiënt dezelfde werking. Sommige patiënten zijn echter lange tijd tevreden met het gebruik ervan. Serenoa Repens (ook zaagbladpalm, dwergpalm) is de naam van de plant die men gebruikt om deze producten te maken.

⋮ *Serenoa repens, vroeger ook Sabal serrulata genoemd.*

Origine en historiek

Serenoa repens, vroeger ook *Sabal serrulata* genoemd, komt vooral voor in de moerasachtige gebieden langs de zuidoostkust van de Verenigde Staten, het zuiden van Europa en het noorden van Afrika. Florida is de grootste leverancier van *Sabal* extracten. De palm wordt 3 tot 4 meter hoog en behoort tot de familie der *Palmaeae*. De vruchten van deze heester zijn aanvankelijk geel, in de herfst verkrijgen ze tijdens het rijpen blauwpaarse kleur. De plant heeft een karakteristieke wortelstok, die aan een zijde uit de grond oprijst en een korte stam vormt waaruit groen-wittige, gezaagde bladeren ontspruiten. In de Pre-Columbiaanse tijd waren de bessen van *Serenoa* een belangrijke voedselbron. Ook nu nog wordt er door het Seminole-volk van het sap 'shiope sofkee', een zoete drank gemaakt. De Indianen gebruikten de bessen van de zaagtandpalm al voor blaasandoeningen. Zij schreven aan de bessen een positief effect toe op het functioneren van de teelballen (testes) en aten de bessen als afrodisiacum. De eerste kolonisten gebruikten *sabal* als veevoer en merkten dat het vee hiervan een glanzende vacht kreeg en sneller groeide.

Eerste onderzoeken naar medicinale eigenschappen

Hoewel het werkingsmechanisme van *Sabal serrulata* nog niet volledig is opgehelderd, wordt de werking van deze vruchten bij een minder goede prostaatfunctie al sinds 1800 in medische literatuur genoemd. Rond 1870 werd voor het eerst onderzoek verricht naar de medicinale eigenschappen van *sabal*. Een grote variatie aan effecten werd gerapporteerd, waaronder het stimuleren van de eetlust, het vergroten van de melkafgifte door borstklier, het verminderen van menstruatieklasten en irritaties aan de baarmoeder en eierstokken alsmede het verlichten van klachten ten gevolge van prostaatvergroting en ontstekingen aan de penis.

Vanaf 1900 schrijven artsen de vruchten veelvuldig voor bij urogenitale aandoeningen. De bessen van de zaagtandpalm werden in 1906 opgenomen als geneesmiddel in de *United States Pharmacopoeia* en in 1926 in de *National Formulary* die schreven "It has been especially recommended in cases of enlarged prostate of old men." Toch verdween *sabal* weer uit de apothekersboeken omdat de actieve bestanddelen niet konden worden geïsoleerd en kruiden

in het algemeen in onbruik raakten na de opkomst van synthetische geneesmiddelen. De laatste jaren wordt echter een hernieuwde belangstelling voor het gebruik van *sabal* gezien en zijn ook meerdere klinische studies uitgevoerd.

De prostaatfunctie

De (gedeeltelijk) gedroogde *sabal*bessen, in hun geheel of in verpulverde vorm, worden tot commercieel verkrijgbare fytotherapeutica verwerkt en in de vorm van theebereidingen, tincturen, capsules en droogextracten op de markt gebracht. De gedroogde vruchten van de *Sabal serrulata* bevatten een grote verscheidenheid aan werkzame bestanddelen met als lipofiele bestanddelen de vetzuren en phytosterolen. Tot de vetzuren behoren onder andere caprilzuur, caproïnezuur, capronzuur, laurylzuur, palmitinezuur, oliezuur, palmitinezuur, stearinezuur en myristicinezuur. De belangrijkste phytosterolen zijn bèta-sitosterol, stigmasterol, cycloartenol, lupeol, lupenone en 24-methyl-cycloartenol. In de fytotherapie gebruikt men vooral de lipofiele extracten van gedroogde en gemalen vruchten. Met gestandaardiseerde *Sabal* extracten in een dagdosering 320 mg onderzochten wetenschappers de werkzaamheid bij prostaatfunctie stoornissen. Deze studies waren over het algemeen van korte duur, variërend van een tot drie maanden, maar soms ook langduriger, zes maanden tot twee jaar. Uit vergelijkende meta-analyses blijkt dat behandeling met *sabal* ten opzichte van placebobehandeling leidt tot een algemene verbetering van de symptomen. *Sabal* gaf een significante verbetering te zien van de maximale urinestroom, gemiddelde stroomsnelheid en rest-volume van de urine in de blaas en het aantal keren dat 's nachts geplast moest worden. Verbetering van plasproblemen's nachts heeft natuurlijk ook een gunstige invloed op de kwaliteit van het leven in het algemeen.

Combinatie met Muira Puama

Muira Puama wordt niet voor niets 'potentiehout' genoemd. Het verhoogt de seksuele potentie en biedt hulp bij impotentie. Zeker wanneer erectiestoornissen veroorzaakt worden door vermoeidheid, stress of depressie, is *Muira Puama* zijn naam van 'potentiehout' zeker waard. Ook het seksueel verlangen of het libido krijgt een positieve boost door het gebruik van *muira puama*. *Sabal* (*serenoa repens*), in combinatie met *Muira Puama*, heeft een heilzame werking op de prostaat, en op het behoud van de viriliteit.