

Boswellia of wierookhars

Natuurlijk en breed ontstekingswerend



© J.M.Garg, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

Bijna alle westerse degeneratieziekten berusten op een chronische laaggradige ontsteking. Daarom is het zaak om met een gezonde voeding en dito levenswijze ontstekingsverschijnselen af te remmen en zo nodig, daarnaast de passende voedingssupplementen in te zetten. Een plant die hierbij zijn voet kan zetten naast de beter gekende kurkuma is Boswellia serrata (Wierookboom). Het hars daarvan kan het ontstekingswerend effect van kurkuma verbeteren en op bepaalde gebieden is ze zelfs de betere van kurkuma.

Eerst de voeding aanpassen

Suiker mijden als de pest, geraffineerde graanproducten en verwerkte vleeswaren links laten liggen en zeker alle industriële vetten en -oliën schrappen, dit alles ten voordele van ongeraffineerde en gevarieerde voeding: dat zijn de absolute basismaatregelen om beschavingsziekten zoals hart- en vaatziekten, zenuwziekten, spieren gewrichtsaandoeningen en kanker zoveel mogelijk te voorkomen. Maar soms zijn extra maatregelen nodig om de chronische laaggradige ontsteking aan de basis af te remmen en daarbij kan het hars van de wierookboom (Boswellia serrata) zeer nuttig zijn.

Even voorstellen

Boswellia serrata wordt aangetroffen in droge, dorre, tropische heuvelgebieden van Azië en Noord-Afrika. Deze bladverliezende struik tot middelgrote boom (9 à 15 m) heeft een asgrijze tot rood aangelopen schors, waarvan de buitenste papierachtige laag gemakkelijk afschilfert met vrijstelling van een chlorofylgroene onderlaag. De wierookboom bloeit met solitaire trossen van witte tot roze bloempjes vooraleer de lange, samengestelde en geveerde bladeren verschijnen. Bij insnijden van de stam verschijnt een gomhars. Dit melkachtig sap verhardt snel aan de lucht met de vorming van half doorschijnende, amberkleurige tot oranje brokjes. Uit deze 'wierooktranen', ook 'olibanum' genoemd, vervaardigt men de fytotherapeutische extracten. Die worden van oudsher door de Ayurveda ingezet bij gewrichtsontstekingen, artrosepijn, jicht, psoriasis, ontstekingen van de darmen en luchtwegenklachten

Ontsteking afremmen

De ondergrond van de verschillende ontstekingsverschijnselen in ons lichaam is zeer complex. In de meeste gevallen komt het erop neer dat door de enzymen COX-2 (cyclooxygenase 2) en 5-LOX (5-lipoxygenase) in het lichaam te veel ontsteking bevorderende

stoffen worden gevormd: vooral leukotriënen, tromboxanen en prostaglandines type 2. Waar klassieke ontstekingsremmers enkel het enzym COX afremmen en dus soms tekortschieten, is boswellia een uitstekende maatregel om 5-LOX af te remmen. Een eerste gevolg hiervan is dat boswellia op een natuurlijke manier de ontstekingsremmende werking van verschillende medicijnen kan verbeteren, indien het ernaast wordt gegeven: een gouden tip voor mensen bij wie de ontstekingswerende medicijnen onvoldoende effect opleveren. Indien medicijnen niet nodig zijn, kan boswellia uiteraard alleen – of in combinatie met kurkuma – orde op zaken stellen.

Ideaal in combinatie met kurkuma

Als we ontstekingen helemaal op een natuurlijke manier en breed willen afremmen, is vooral de combinatie van kurkuma (remt vooral COX-2, maar ook 5-LOX) en boswellia (remt vooral 5-LOX)



© uit het 'Groot handboek geneeskrachtige planten' Dr. Geert Verhelst

⋮ Bij insnijden van de stam verschijnt een gomhars. Uit deze 'wierooktranen', ook 'olibanum' genoemd, vervaardigt men de fytotherapeutische extracten.



een aanrader. Zo is bv van de 70/30-verhouding tussen kurkuma en boswellia aangetoond dat het beter artroseklachten afremt dan het sterk ontstekingsremmend medicijn celecoxib. Het is dan ook een zeer interessant advies bij mensen met uitgesproken spier- en gewrichtsklachten, met peesontstekingen of slijmbeursontsteking (bursitis) om bv 's morgens en 's avonds een capsule met goed opneembare kurkuma in te nemen en 's middags een capsule met goed opneembare boswellia. Overigens combineren bepaalde voedingssupplementen voor klachten van het voortbewegingsstelsel al deze 70/30-verhouding in één preparaat.

Breed inzetbaar

Nu kan boswellia – eventueel in combinatie met kurkuma – nog bij heel wat andere ontstekingsprocessen dan spier- en gewrichtsklachten ingezet worden:

- **sportblessures:** verrekkingen, verstuikingen, spierscheuren, kneuzingen
- **atherosclerose (slagaderverkalking):** remt de evolutie af
- **diabetes type 2 en de complicaties daarvan ter hoogte van ogen, nieren en bloedvaten:** remt de evolutie af
- **geheugen- en concentratiestoornissen, dementie:** remt de evolutie af
- **nevenwerkingen van chemotherapie, oedemen door radiotherapie**
- **kanker:** remt zowel het ontstaan als de evolutie
- **zenuwpijnen:** ischias (sciaticque), carpal tunnel syndrome, geknelde halszenuwen
- **astma en hooikoorts**
- **darmontstekingen** zoals prikkelbare darm (IBS, Irritable Bowel Syndrome), ziekte van Crohn en colitis ulcerosa (samen IBD of 'Inflammatory Bowel Diseases' genoemd)
- **maagontsteking en maagzweren**

Een aantal studies suggereren zelfs dat bij de vier laatste indicaties in deze rij boswellia betere resultaten geeft dan kurkuma. Als dus bij één van deze aandoeningen voor één plant wordt gekozen, is boswellia de beste keuze.

Een gegarandeerde opname

Wat geldt voor kurkuma, geldt ook voor boswellia: “het is niet wat je inneemt, maar wat je opneemt, dat telt”. Net zoals de werkstoffen in kurkuma (de curcuminoïden) goed moeten worden opgenomen voor een optimaal effect, moeten ook de actieve componenten in boswellia (de boswelliazuren) goed opgenomen worden. Een uitstekende, natuurlijke en vooral veilige manier hiervoor is de binding van de boswelliazuren met fosfatidylcholine uit zonnebloemlecithine in de zogenaamde ‘fytosomen’. Andere goede boswelliapreparaten zijn gestandaardiseerd op AKBA of acetyl-11-keto-beta-boswelliazuur, de hoofdcomponent van de boswelliazuren, en zorgen ervoor dat deze goed opgenomen worden. Van beide vormen is trouwens in klinische studies de werkzaamheid ruimschoots aangetoond.

Belangrijke opmerking

Om de chronische laaggradige ontsteking aan de basis van alle hoger vernoemde aandoeningen te verminderen, kan naast boswellia (en eventueel kurkuma), ook op voedingsstoffen beroep gedaan worden. In het bijzonder zorgen voor een optimale vitamine D-bloedspiegel (tussen 50 en 75 ng/ml) en voor een optimale omega-3-index (tussen 8 en 11), zijn hierbij zeer nuttige maatregelen.

