



## WEERSTAND IN DE HERFST

De herfst is aangebroken. Koude, wind en regen, daar kan ons lichaam niet zo goed tegen. Daarom is extra zorg dragen voor je immuunsysteem in deze donkere periode een aanrader.

Tijd dus om te starten met een goede weerstandskuur. We hebben allemaal onze favoriete middeltjes. Moeder natuur biedt ons heel wat stoffen aan die ons afweermechanisme versterken. We zijn goed vertrouwd met planten als echinacea, vlier, tijm en eucalyptus en supplementen als propolis, koninginnebrij en paardenmelk. Misschien wat minder met katsklauw of *Uncaria Tormentosa*. Nochtans, dit is een topplant om enerzijds onze weerstand op peil te houden en anderzijds ontstekingen onder controle te houden. Katsklauw (cat's claw) is een verzamelnaam voor dikke, lange, houtachtige klimplanten die groeien tussen 400 en 800 meter boven de zeespiegel in de Peruaanse Amazone jungle. Deze klimplant dankt zijn naam aan de kleine, scherpe doornen (2 aan de basis van elk paar bladeren) die er uit zien als een kattenklauw. Deze klauwen stellen de klimplant in staat om zich rondom bomen vast te hechten en zo naar een hoogte van zo'n 40 meter of hoger te klimmen.

Deze plant wordt al meer dan 2000 jaar door de inheemse bevolking gebruikt om haar zeer versterkende werking tegen infecties, verzwakte afweer, ontstekingen van maag en darmen, allergieën, artritis en botaanandoeningen. Ze wordt door de Indianen als een heilige plant beschouwd.

Ze wordt bekomen door het bovenste deel van een minimaal 8 jaar oude plant te oogsten (dan is de stam breed genoeg) en dit pas vanaf 1 meter van de grond. Hierna "stript" men de stam met verwijderen van de buitenschors met de doornen, de binnenschors wordt vervolgens in repen van 10 cm gesneden en gedroogd. Hiermee kan je een afkooksel maken.

Dit is uiteraard de voordeligste vorm voor wie het kruid dagelijks wil gebruiken.

Omdat de Indiaanse medicijnmannen gewend waren om informatie mondeling door te geven aan volgende generaties is er geen op schrift gestelde geschiedenis.

De echte herontdekking van deze plant is de danken aan een Oostenrijkse wetenschapper: Dr. Klaus Keplinger. Hij heeft de belangrijkste componenten weten te isoleren van de katsklauw, nl. 6 oxidantiale alkaloiden die de eigenschap hebben tot het stimuleren van de witte bloedlichaampjes om gevaarlijke micro-organismen en vreemde lichaampjes aan te vallen, te verteren en te elimineren.

Sinds die tijd werden er regelmatig onderzoeken verricht bij o.a. de Universiteit van Innsbruck, München, Huntington Research Institute in Engeland enz.

Ook de ontstekingsremmende eigenschappen van de planten werden reeds in 1991 aangetoond door Italiaanse en Peruaanse onderzoekers. Ze vonden in deze plant andere belangrijke phyto- elementen die verklaarden waarom de plant ook ontstekingswerende, antioxidanten-, antimicrobe- eigenschappen bezit. Er is dringend nog meer wetenschappelijk onderzoek nodig, zodanig dat wij echt kunnen ondervinden waarom deze plant reeds honderden jaren de favoriete, heilige plant is van de Asháninka Indianen.

[www.kruidenoase.be](http://www.kruidenoase.be)

**Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk**  
**T./F.: 056 21 11 45 - info@kruidenoase.be**

**OPENINGSUREN:**

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30  
zaterdag: van 9u tot 18u