

Postbus 7279
3280 AB Numansdorp
T : (0186) 577 177
F : (0186) 654 221
E : Info@naturafoundation.nl
I : www.naturafoundation.nl



NATURA
FOUNDATION

Achillea millefolium Fytotherapie

SYNONIEMEN

Duizendblad, milfoil

BESCHRIJVING

Inleiding

De Latijnse naam van deze plant zou afgeleid zijn van de Griekse held Achilles die in de Trojaanse oorlog het duizendblad gebruikte om de wonden van zijn soldaten te verzorgen. In vroeger tijden diende het duizendblad als een soort "eerste-hulp" plant om wonden te verzorgen, in Engeland noemt men deze plant dan ook wel "bloedneus". De naam millefolium verwijst naar de bladrand die heel fijn verdeeld is en vele insnijdingen heeft: mille (duizend) folium (blad). Het duizendblad is geen onbekende in Nederland. Het is een zeer snel groeiende plant die vooral in bermen, langs snelwegen, dijken en grasgronden voorkomt. De groengrijze bladeren hebben wel iets weg van varenbladeren. Bijzonder aan deze plant is dat op kalkrijke grond vooral witte bloemen voorkomen en op zure gronden de lichtroze. Beide soorten bevatten azuleen, één van de meest werkzame bestanddelen van de plant.

Volksgeneeskunde

John Gerard schreef in 1597 "de meeste mensen zeggen dat kauwen op de bladeren, vooral als ze groen zijn, een remedie is bij kiespijn". Traditioneel gezien gebruikte men de plant bij griep, verkoudheid, diarree, dysenterie, bloedneuzen, amenorroe, trombose doorbloedingsstoornissen, spijsverteringsklachten, urineweginfecties en hypertensie. De opvallende donkerblauwe etherische olie verkrijgt men door stoomdistillatie van de bloemen. De olie vond zijn toepassing als ontstekingsremmend middel bij griep en verkoudheid. Tegenwoordig voegt men duizendblad vanwege de bitterstof als "smaakmaker" nog wel eens toe aan alcoholische dranken.

WERKING

Werkzame bestanddelen:

Etherische olie (tot 40% chamazuleen), flavonoiden als apigenine en rutine, looistoffen, bitterstoffen (proazulenen), isovaleriaanzuur, asparagine, salicylzuur, sterolen, cumarinen

Werkingsmechanisme

De bloemen worden het meest gebruikt, deze bevatten een groot aantal geïdentificeerde etherische oliën waaronder azuleen, chamazuleen en thujon. Azuleen beschouwt men in algemeen als de belangrijkste component. In de diverse soorten komt azuleen in wisselende hoeveelheden voor. De verse plant bevat geen azuleen, azuleen komt pas vrij tijdens stoomdistillatie van de olie uit onstabiele precursors die men proazulenen noemt. Met het duizendbladextract zijn verschillende dierstudies gedaan waarin wetenschappers onder andere een ontstekingsremmende werking aantoonde. Deze ontstekingsremmende werking schrijven zij toe aan de azuleenconcentratie. Bij muizen constateerden zij tevens een diuretische werking, al bleek wel de dubbele dagdosis nodig te zijn om dit effect te bereiken, in vergelijking met de hoeveelheid die nodig is voor de ontstekingsremmende werking. Daarnaast hebben studies plaatsgevonden waarin antibacteriële en antimicrobiële eigenschappen werden aangetoond tegen onder andere *Stafylokokkus aureus*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*, *Shigella sonnei* en *Shigella flexneri*. Wetenschappers schrijven de antimicrobiële werking toe aan sesquiterpeenlactonen, waaronder azuleen en chamazuleen. Flavonoiden blijken vooral een spasmolytisch effect te hebben, hoewel dit effect gewoonlijk door azuleen tot stand wordt gebracht. De looistoffen zijn voornamelijk werkzaam als adstringens.

CONTRA-INDICATIES

Duizendblad kan allergische reactie veroorzaken bij daarvoor gevoelige personen, vooral bij mensen met een reeds bestaande overgevoeligheid voor leden van de composietenfamilie. Zij kunnen ook beter het drinken van kruidenthee met duizendblad vermijden. Excessieve hoeveelheden kunnen interfereren met bestaande anticoagulantia en bloeddrukverhogende of -verlagende geneesmiddelen. Daarnaast zijn sedatieve en diuretische effecten mogelijk. Gebruik tijdens zwangerschap wordt ontraden. Duizendblad staat bekend als een abortivum, het kan bovendien de menstruatiecycclus beïnvloeden.

BIJWERKINGEN

Allergische reacties als contactdermatitis door het gebruik van duizendblad worden al sinds 1929 in de literatuur genoemd. De allergische reacties op sesquiterpeenlactonen worden uitvoerig in studies beschreven. Daarnaast

menen enkele auteurs dat de plant fotosensibel is.