

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



**NATURA**  
FOUNDATION

## Alchemilla vulgaris Fytotherapie

### SYNONIEMEN

Vrouwenmantel: Lady's Mantle

### BESCHRIJVING

#### Inleiding

De vrouwenmantel is een plant die de meeste mensen kennen "vanuit eigen tuin". Ook bloemisten verwerken de plant graag in boeketten. In het wild komt de vrouwenmantel nog heel zelden voor, meestal in grasachtige landschappen. Het is leuk om te bezien hoe mooi de vrouwenmantel mee gaat met het ritme van dag en nacht: 's morgens vroeg zijn de grote, ronde bladeren nog gevouwen, langzaam gaan de bladeren open en vangen dan zo mooi de eerste dauwdruppels op die nog heel lang op het blad blijven liggen. De vorm van het blad heeft wel wat weg van een uitnodigende open hand. Het blad trekt meer aandacht dan de fijne, tere licht geelgroene bloempjes die vroeg in de zomer bloeien.

De naamgeving in het Nederlands van de Alchemilla vulgaris, vrouwenmantel, suggereert al dat het hier gaat om een plant die een mantel, een beschermer is voor vrouwen. De bladeren van de plant doen met wat fantasie denken aan de mantel van de Maagd Maria op de middeleeuwse schilderijen en daar dankt de plant mede zijn naam aan. Alchemilla vulgaris wordt het meest ingezet bij vrouwenklachten, zoals menstruatieproblemen, overgangsklachten en vaginale jeuk.

#### Volksgeneeskunde

Nicolas Culpeper schreef in 1653 "dit is een van de opmerkelijkste wondkruiden en daardoor zeer op prijsgesteld en geprezen voor alle wonden gebruikt, inwendig en uitwendig". Op de slagvelden van de 15e en 16e eeuw was de vrouwenmantel een van de populairste wondkruiden, wat mede te danken was aan het hoge looistofgehalte van de plant. De bladeren en bloeiende toppen werden het meest gebruikt, vooral als vaginaal spoelmiddel bij fluor albus en vaginale pruritus. Als mond spoelmiddel paste men het toe bij bloedend tandvlees en als gorgelmiddel bij keelpijn. Bij hevige menstruatie of diarree dronken de mensen kruidenthee van vrouwenmantel. Daarnaast gebruikte men de plant bij nier- en blaasstenen, dysurie en oedeemvorming van renale- of hepatogene oorsprong.

### WERKING

#### Werkzame bestanddelen:

Looistof (6-8%), bitterstof, salicyl, saponinen, phytosterolen, etherische olie.

#### Werkingsmechanisme

Beperkte informatie over het werkingsmechanisme van de vrouwenmantel is beschikbaar. Er is weinig onderzoek naar het werkingsmechanisme gedaan. Algemeen wordt aangenomen dat de hoge concentratie aan looistoffen (6-8%) verantwoordelijk is voor de adstringerende werking. Door het looistofgehalte is Alchemilla een geschikt uterustonicum, natuurgenezers zetten het vroeger na bevallingen in. De looistoffen werken vooral als adstringens, daarnaast als antisepticum en haemostypticum. De antiseptische werking komt van pas bij de behandeling van fluor albus, de haemostyptische bij de behandeling van hypermenorroe of tussentijdse bloedingen in de menopauze.

### CONTRA-INDICATIES

Door het ontbreken van uitgebreide farmacologische informatie is het raadzaam het gebruik tijdens zwangerschap en lactatieperiode te vermijden.