

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



NATURA
FOUNDATION

Humulus lupulus Fytotherapie

SYNONIEMEN

Hop; hops

BESCHRIJVING

Inleiding

Hop groeit in struikgewas, hagen of op industrieterreinen. Het is een slingerplant die behoort tot de hennepfamilie en bijzonder goed groeit in een vochtige omgeving (houtwallen, moerassige bossen met veel elzen). Hop slingert zich met de zon mee, dus altijd rechtsonder en bij voorkeur om elzen heen. Hop komt in heel Europa voor en is vaak een afstammeling van gekweekte hop. Sommige documenten beschrijven dat hop al sinds de Romeinse tijd gebruikt wordt bij het brouwen van bier en als zenuwversterkend en kalmerend kruid. Op het vaste land wordt bier al sinds de 11e eeuw met hop gebrouwen. Bierbrouwers benutten hop om het bier op smaak te brengen, helder te maken en te conserveren. Volgens de boeken is hop in de 14e eeuw voor het eerst in Vlaanderen gesignaleerd om bier te brouwen. Bij de bereiding van het traditionele Engelse "ale" is nooit hop gebruikt. Hoewel de plant in de 16e eeuw in Engeland werd geïntroduceerd, pasten geneeskundigen de bellen uitsluitend als slaapverwekkend middel toe en ter kalmering van een nerveuze maag. Waar de geslachtsnaam Humulus vandaan komt, is niet helemaal duidelijk. Het zou kunnen dat de naam afgeleid is van het Latijnse woord "humus", wat "grond" betekent en verwijst naar de vochtige, vruchtbare grondsoort waarin hop het beste groeit. Aan de andere kant heb ik in Limburg juist ook heel veel hop zien groeien op industrieterreinen waar de omgeving niet meer echt optimaal te noemen was. Misschien stelt hop toch minder eisen aan bodem en omgeving dan men denkt.

Volksgeneeskunde

De kegels of hopbellen worden voor geneeskundige doeleinden gebruikt. Vroeger legde men gedroogde hopbellen onder het kussen bij slapeloosheid. Deze hopbellen verving men regelmatig door nieuwe omdat men wist dat oude hopbellen juist een stimulerende werking hebben. Naar mate de plant ouder wordt, treden veranderingen op in de werkzame bestanddelen. De concentratie van enkele bestanddelen neemt namelijk toe. Gedroogde hopbellen ruiken aromatisch door de in de vrouwelijke klierharen aanwezige etherische olie en hebben een bittere smaak. John Evelyn schreef in 1670 over de hop "hop... maakt drank beter houdbaar, maar zet het ons betaald met kwellende ziekten en een korter leven".

Traditioneel gezien pasten de mensen hop toe bij de behandeling van slapeloosheid, neuralgieën, prikkelbaarheid, opgewondenheid, priapismus (aanhoudende, pijnlijke erectie van de penis zonder geslachtelijk verlangen), colitis, zweren (uitwendig) en speciaal bij rusteloosheid welke vergezeld gaat met nerveuze spanningshoofdpijn en/ of indigestie.

WERKING

Werkzame bestanddelen:

Flavonoiden als quercetine, quercitrine, kaempferol, astragaline en rutine; chalconen, harssoorten met bitterzuren (15-25%) waaronder zachte en harde harsen (lipofiel en hydrofiel) met humulonen, lumulonen, lupulonen, 2-methyl-3-butenol; looistoffen (2-4%), etherische oliën (0.3-1.0%) met meer dan 100 geïdentificeerde componenten met humuleen; looistoffen, fenolzuren en oestrogene componenten.

Werkingsmechanisme

Deskundigen kennen aan hop sedatieve, slaapwekkende en lokaal bacteriostatische eigenschappen toe. In dierstudies toonden wetenschappers een antibacteriële werking aan tegen grampositieve bacteriën welke zij toeschreven aan humulon en lupulon.

Eveneens werken deze componenten fungicide tegen schimmels en gisten, al blijken de bitterzuren hierin krachtiger te zijn. Ook flavonoiden bezitten fungicide eigenschappen en werken antibacterieel, terwijl 2-methyl-3-buten-2-ol (eveneens een bitterzuur) krachtig spasmolytisch (op glad spierweefsel), sedatief en slaapwekkend werkt.

In humane studies combineerden onderzoekers hop vaak met andere planten. Een combinatie met valerian verbeterende slaap, een combinatie met cichorei en pepermunt werkte pijnverlichtend bij patiënten met chronische cholecystitis en een combinatie met bladerendruif (Uva-ursi) bracht verbetering bij blaas en urine-incontinentie. Aan de bitterzuren humulon en lupulon schrijven wetenschappers vooral sedatieve werkingen toe. Flavonglycosiden

werken als diureticum en spasmolyticum. Goede resultaten met hop extract worden gemeld bij de behandeling van de ziekte van Crohn en I.B.S. (Irritable Bowel Syndrom). De ESCOP noemt in haar monografie als indicaties nervositeit, rusteloosheid en inslaapproblemen.

CONTRA-INDICATIES

Toepassing van hop bij patiënten die lijden aan depressiviteit is gecontra-indiceerd, daar het sedatieve effect van de hop de symptomen horende bij depressiviteit kan versterken. De sedatieve werking van hop kan tevens de effecten van reeds bestaande sedativa (reguliere geneesmiddelen en fytotherapeutica) en alcohol versterken. Allergische reacties na aanraking met de plant of de olie zijn bekend en bestaan uit huidirritatie of blaasvorming. Toepassing tijdens de zwangerschap of lactatieperiode is sterk af te raden. Hop heeft in vitro een spasmolytische werking op de uteruscontracties. Bij vrouwen die vroeger op het veld hobbellen verzamelden, bleef de menstruatie uit. Dit kwam vermoedelijk doordat ze via hun handen de etherische olie opnamen. Grote doses hop werken als anaphrodisiacum (geslachtsdrift remmend middel).

BIJWERKINGEN

Contact dermatitis voor hop is reeds lang bekend en schrijven deskundigen toe aan de pollen. Allergische reacties van de luchtwegen zijn genoemd als gevolg van het werken met hobbellen. In kleine hoeveelheden ingenomen, is hop niet toxisch. Grote hoeveelheden aan dieren gegeven, bracht hen in een diepe, comateuze slaap, gevolgd door de dood.