

Fytobiologica (Phytobiologicals) deel 2: Resveratrol

Phytobiologicals zijn bekende natuurlijke stoffen die structureel in planten voorkomen (Grieks: phytos) en die een gezonde celstofwisseling bevorderen.

Al duizenden jaren zijn mensen zich bewust van het belang van planten en plantenextracten bij het verhelpen van gezondheidsproblemen en ziekten, vaak zonder dat men wist waarop de effectiviteit van bepaalde planten gebaseerd is.

Nu hebben we een beduidend voordeel: de wetenschap geeft verschillende verklaringen voor de werkzaamheid van planten en kruiden. Plantenstoffen kunnen worden bepaald en het nut ervan kan wetenschappelijk worden onderzocht en aangetoond. Veel waardevolle, voor de mens belangrijke, bestanddelen van planten zijn tegenwoordig beschikbaar in een precies vastgestelde hoeveelheid en samenstelling.

Het thema van dit gezondheidsnieuws is de werkzame plantenstof Resveratrol. Resveratrol is een flavonoïde uit de grote groep van de polyfenolen, waarvan tal van wetenschappelijk onderbouwde werkzame eigenschappen worden toegeschreven.

Resveratrol komt vooral voor in de schillen van druiven en in mindere mate in andere delen van de wijnstok. Vooral rode druiven bevatten een hoog gehalte aan resveratrol. Japans varkensgras (*polygnum cuspidatum*) heeft het hoogste gehalte aan resveratrol.

Resveratrol werkt als een fytoalexine, een onderdeel van het afweersysteem van de plant. Fytoalexine (grieks: Phytos = plant, alekein = afweer) wordt door de plant aangemaakt als afweer tegen virussen, bacteriën of schimmels. Het beschermt ook tegen schadelijke invloeden uit het milieu zoals UV straling, ozonbelasting en toxinen.

Het brede werkzame spectrum van resveratrol heeft niet alleen invloed op de stofwisseling in de cellen van planten, maar heeft ook op die van mensen:

Anti-infectieve effecten:

- Resveratrol is werkzaam tegen infecties. Deze eigenschap werd aangetoond in een onderzoek naar colitis ulcerosa (chronische darmontsteking) in februari 2010.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20132809>
- Resveratrol heeft een breed ontstekingsremmend werkzaam spectrum.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>
- Resveratrol heeft een uitgesproken anti-infectieve werking. Het remt twee belangrijke sleutelenzymen van een ontstekingsreactie.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10668496>

Antioxidatieve effecten:

- Resveratrol heeft een hoog antioxidantief potentieel, waarvan de beschermende werking vooral tot uitdrukking komt bij ziekten zoals diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en kanker.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527796>
- Resveratrol heeft het vermogen om lichaameigen antioxidantieve enzymsystemen zoals superoxide dismutase (SOD) en enkele katalasen te stimuleren.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718345>
- Resveratrol is in staat om door de bloed- hersenbarriere te dringen en heeft daardoor, als antioxidant, een beschermende invloed op de hersencellen.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704758>

Effect van resveratrol bij diabetes mellitus:

- Een studie toont aan dat resveratrol, quercetine en anthocyanen (blauwe kleurstof in groente en fruit) die in synergie met elkaar werken, een bloedsuikerspiegelverlagend effect hebben waardoor zij bijdragen aan de bescherming en verbetering van de functie van bètacellen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19625702>

Positieve effecten op het hart- en vaatstelsel:

- De polifenol resveratrol is effectief bij hartritmestoornissen omdat het bloedvaten ontspant en helpt om arteriosclerose toe voorkomen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083481>

- Resveratrol vermindert oxidatieve stress aan het hartweefsel en heeft een positieve invloed bij hartinsufficiëntie.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942861>

- Resveratrol heeft een beschermende invloed op het hart bij vrouwen voor- en na de menopauze doordat het bloedvetten verlaagt en oxidatieve stress vermindert.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046716>

- Levensmiddelen die rijk zijn aan polifenolen hebben een vaatbeschermend, arterioscleroseremmend, vaatontspannend en bloeddrukverlagend effect.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15464042>

- Resveratrol blijkt een veelvoudig beschermend effect te hebben bij coronaire hartziekten. Deze studie betreft het remmen van de oxidatie van LDL en remmen van de trombocyten aggregatie.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11408943>

Preventie van celontaarding:

- Polifenolen uit rode wijn en groene thee werken in synergie met elkaar. Zij hebben een remmend effect op de angiogenese (vorming van nieuwe bloedvaten) en op de woekering (proliferatie) van kankercellen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15629234>

- Resveratrol werkt preventief en vermindert het risico op het krijgen van huidkanker. Het kan bijdragen aan het remmen van het ontstaan van tumoren en in door UV straling veroorzaakte huidtumoren de apoptose bevorderen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15837718>

- De beschermende en preventieve werking die uitgaat van Resveratrol is aangetoond in de drie stadia van ontwikkeling van kanker (initiatie, promotie en progressie).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Resveratrol beschikt over meerdere chemopreventieve eigenschappen. Het bevordert onder andere de apoptose (programmeren van de celdood) van kankercellen.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702538>

Deze nieuwsbrief is de tweede van een reeks van vijf gezondheidsnieuwsbrieven gewijd aan het wetenswaardige en boeiende onderwerp „Phytobiologicals”. U kunt desgewenst de andere exemplaren van deze serie gezondheidsnieuwsbrieven downloaden via: www.dr-rath-gezondheidsalliantie.org

(Indien u telefonisch contact opneemt, vermeldt dan a.u.b. de naam van de persoon die u deze informatie heeft gegeven (zie stempelvak))