

# **CENTELLA ASIATICA** **VAN GROENTETOTMEDICIJN**

Centella asiatica werd 3000 jaar geleden in de ayurveda beschreven als een panacee. Een panacee is een medicijn tegen een veelvoud aan ziekten.

In Maleisië wordt centella asiatica “pegaga” genoemd. In Nederland wordt deze plant het meest verkocht onder de Indiase naam “Gotu kola”. Centella asiatica groeit op het Indiase subcontinent, in Azië, in Australië en op het eiland Nieuw Guinea. De Papua's noemen het “daun pegagan”. Pegagan is in feite de Maleise naam. Daun betekent “blad”. Veel medicijnen worden aangeduid met de verschijningsvorm zoals blad, of vrucht. In het Engels heet de plant Indian pennywort.

## **Eetbaar medicinaal kruid**

Centella asiatica wordt in Maleisië rauw gegeten om zij medicinale kwaliteiten. Je kan de bladeren als groente of kruid zien. Verder worden ze gebruikt als [theebladeren](#). Vaak wordt de plant gedroogd verkocht met steeltjes, zodat hij niet gegeten kan worden als gedroogde groente. Er kan alleen een thee van worden gemaakt.

## **Verskillende extracten, verschillende werkzaamheid**

Centella asiatica heeft antibacteriële kwaliteiten tegen de twee bacteriën Aspergillus Niger en Bacillus Subtilis, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. In dit onderzoek wilde men niet zozeer testen welke bacteriën allemaal bestreden kunnen worden met centella asiatica, maar wat het verschil is tussen een ethanol, methanol en waterextract. Het blijkt dat een methanolextract sterker is dan de andere twee en dat een waterextract het minst sterk is. Je zou daaruit kunnen concluderen dat het niet nuttig is om een thee te zetten van [gotu kola](#), echter dat is niet zo. Een thee wordt gezet met heet water en dat is niet onderzocht; alleen het gebruik van koud water is onderzocht.

Uit allerlei onderzoek blijkt dat wanneer een thee van heet water wordt gezet er veel meer werkzame stoffen in het water zitten. Dat komt bijvoorbeeld omdat vezels stoffen vasthouden maar zodra de vezels heet worden, de stoffen makkelijker kunnen worden losgelaten en daardoor de biobeschikbaarheid van de stoffen enorm toeneemt. In vrijwel alle wetenschappelijke onderzoeken wordt koud water gebruikt als men de werkzaamheid van geneesplanten onderzocht, terwijl in de praktijk mensen hete thee bereiden.

## **Centella asiatica is stimulerend voor de hersenen**

Gotu kola wordt al erg lang gezien als plant die het geheugen ondersteunt en die geestelijke vermoeidheid tegengaat. Deze toepassingen worden onderschreven door wetenschappelijk onderzoek.

Centella asiatica is een plant die de werkingen van de hersenen ondersteunt, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Mensen met verminderde hersenwerking zouden de plant kunnen gebruiken. Centella asiatica werd vergeleken met planten als [panax ginseng](#) en [ginkgo biloba](#) en het bleek net als deze twee planten over eigenschappen te beschikken die de werking van hersencellen herstelt. Problemen als geheugenproblemen, leerproblemen en andere cognitieve functies zoals nadenken worden verbeterd als men een kuur doet met centella asiatica. Een kuur moet minstens 4 weken duren om effectiviteit te vertonen. In theorie zouden ook neurodegeneratieve ziekten zoals alzheimer minder moeten worden in symptomen als men vaak thee drinkt van centella asiatica.

## Centella asiatica tegen diabetes

Centella asiatica heeft bloedsuikerspiegelregulerende kwaliteiten. Uit onderzoek blijkt dat het symptomen van diabetes kan verbeteren. In de traditionele geneeskunde is de plant gebruikt tegen zowel diabetes type 1 als 2. Hoewel deze ziekten allerlei verschillen hebben, zijn de manieren waarop met medicinale voeding genezen wordt van deze beide typen diabetes vrijwel hetzelfde. Diabetes is een degeneratieve spijsverteringsziekte die vele kenmerken heeft. Onderdeel van de ziekte is dat enzymatische processen niet goed werken. Het blijkt dat disaccharidase en amylase belangrijke spijsverteringsprocessen zijn die bij een diabetespatiënt niet goed werken. Centella asiatica is in staat deze beide enzymatische processen te herstellen in werking, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Gotu kola wordt traditioneel ingezet bij diabetes, zowel type 1 als 2. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze traditionele inzet gerechtvaardigd is. Centella asiatica kan op meerdere vlakken tegen diabetes werken. Het blijkt dat koolhydraten sneller worden afgebroken als men langdurig een thee drinkt van centella asiatica. Na 28 dagen is er een groot verschil te zien in koolhydraatvertering.

De diuretische werking is eveneens van toepassing bij diabetes. Het blijkt dat mensen die last hebben van diabetes groot risico op minder goed werkende [nieren](#) hebben. Dat kan door langdurig gebruik van medicijnen komen maar ook doordat er teveel [insuline](#) en suiker in het bloed zit wat door de nieren gezuiverd moet worden. Na jarenlang te veel van deze stoffen zuiveren en daardoor overwerkt en gestresst te worden, worden de nieren zelf het slachtoffer. Omdat centella asiatica de nieren stimuleert om [toxinen](#) beter het lichaam te doen laten verlaten, is centella asiatica een extra goed middel bij diabetes.

## Gotu kola tegen maagzweer

Maagzweren worden veroorzaakt door verzurende voeding, zo stellen wetenschappers. Sterk verzurende voedingssoorten zijn [frisdranken](#), koekjes en allerlei andere zoetwaar, frituurproducten en witmeelproducten zoals brood, helemaal als het gecombineerd wordt met plastic nepboter in de vorm van [margarine](#).

Daarnaast hebben stressfactors een invloed op maagzweer. Maagzweren staan in verband met het optreden van [vrije radicalen](#). Deze vrije radicalen floreren als er sprake is van stress. Ook beschadigd slijmvlies speelt een rol. Allerelei verzurende voeding heeft een funeste invloed op het slijmvlies. Daarom komen maagzweren vaker voor bij mensen die slecht eten. Centella asiatica heeft sterke capaciteit om vrije radicalen te elimineren. Het remt de ontstekingen die gepaard gaan bij verminderde werking van het slijmvlies. Het helpt om meer stoffen door het slijmvlies af te laten scheiden. Goed werkend slijmvlies levert veel stoffen af zodat de inhoud van de maag optimaal wordt verteerd. Centella asiatica kan niet alleen maagzweer sneller genezen dan wanneer hij onbehandeld blijft, het is ook in staat om een maagzweer te voorkomen.

Een andere manier waarop gotu kola maagzweren sneller geneest is dat het lichaam witte bloedcellen of leukocyten produceert als er sprake is van een ontsteking, zoals een maagzweer. Leukocyten zijn stoffen die onderdeel vormen van het immuunsysteem. Wanneer centella asiatica oftewel gotu kola wordt ingenomen, dan worden er meer witte bloedcellen geproduceerd zodat de ontsteking sneller geneest.





## Gotu kola, goed voor de huid

Gotu kola wordt traditioneel gebruikt bij schaafwonden, snijwonden, brandwonden, vervelende littekens, psoriasis en [eczeem](#). Gotu kola is één van de vele bladeren die worden gebruikt om op wonden te doen, waarna er voor velen een soort magische snelle genezing wordt bewerkstelligd. Wondheling is wetenschappelijk gezien een gecompliceerd proces. Het heeft te maken met bloedstolling, ontstekingspreventie, cytokinenproductie, celdeling, aanmaak van de juiste nieuwe huidcellen, het herinrichten van de cellulaire huidmatrix en angiogenese ofwel het aanmaken van nieuwe bloedvaten. Triterpene componenten uit centella asiatica hebben in een bijzonder hoog aantal wetenschappelijke onderzoeken aangetoond dat ze al deze eigenschappen van wondheling ondersteunen. De synthese van collageen ofwel nieuwe huid is van toepassing in alle soorten huidaandoeningen, zoals psoriasis, eczeem, schaafwonden, littekenweefselbehandeling en brandwonden. Omdat centella asiatica zich heeft bewezen als plant die de werking van de huid ondersteunt, kan centella asiatica bij vrijwel alle huidproblemen worden ingezet.

Een ander mooi wetenschappelijk huidonderzoek toont aan dat centella asiatica werkt bij cellulitis. 60 patiënten werd viermaal per dag een extract van gotu kola op de huid aangebracht. Na vier maanden bleek dat de symptomen van cellulitis bij 85% van de deelnemers aan het onderzoek significant gedaald waren.

## Centella asiatica tegen kanker

Wetenschappers zien verschillende manieren waarop gotu kola werkt tegen kanker. Het maakt het voor de onderzoekers mogelijk om centella asiatica een antikankerplant te noemen. Kankertumors groeien niet meer als het in aanraking komt met centella asiatica. Dat kan te maken hebben met de antioxidantwerking. Het medicinale kruid is getest op diverse soorten kanker, zo ook melanomen of huidkanker. Ook longtumors werden aangepakt met een extract van de bladeren van centella asiatica. De ontwikkeling van de kankercellen werd tot halt geroepen. Dat is een belangrijke eigenschap want kankertumors zijn een vorm van wildgroei en blijven maar doorgroeien. Als de groei is gestopt dan is er een belangrijke stap gezet in het geneesproces van de gevreesde ziekte kanker.

Onderzoekers zagen dat muizen die een vorm van longkanker was gegeven veel minder tumors vertoonden als ze waren behandeld met centella asiatica.

Overigens zeggen vrijwel alle kankeronderzoekers dat de reguliere methode om kanker aan te pakken teleurstellend is. Een statistisch voorbeeld. Jaarlijks gaan er in Nederland, volgens het CBS, ongeveer ruim 40.000 mensen dood die een kankerbehandeling hebben ondergaan, op een bevolking van 18 miljoen mensen. Dat geeft al aan dat de reguliere gezondheidszorg op dit terrein onvoldoende succes boekt. Dat is de reden dat er door wetenschappers massaal onderzoek wordt gedaan naar de antikankerwerking van geneesplanten.

## Gotu kola tegen trombose

Trombose wordt veroorzaakt door bloedplaatjesaggregatie in de aders. Hierdoor vernauwen de aders. Vele mensen slikken er medicijnen tegen. Het blijkt dat centella asiatica de aggregatie van bloedplaatjes effectief tegengaat. Trombose is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Vandaar dat veel mensen er medicijnen tegen slikken. Het blijkt dat deze mensen net zo goed of beter geholpen zijn met een extract van centella asiatica.



## Gotu kola, bestrijder van pathogene micro-organismen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat centella asiatica verschillende pathogene bacteriën, schimmels, virussen en parasieten bestrijdt. Dat is belangrijk om te weten want er zijn al veel ziektekiemen resistent tegen synthetische medicijnen. Daarnaast is het goed om te weten dat pathogene micro-organismen een rol spelen bij diverse ziekteprocessen, zoals kanker. Het feit dat centella asiatica antibacteriële werking heeft is daarom een belangrijk medisch gegeven.

## Medicinaal werkzame stoffen in centella asiatica

De belangrijkste medicinale stoffen in gotu kola zijn: madecasseenzuur, asiateenzuur triterpenen en hun derivatieven ofwel afgeleiden zoals madecassoside, asiaticoside en triterpene esterglycosiden. Verder bevat het componenten zoals alfaterpineen, alfacopaene, betacaryofylleen, bornylacetaat, beta-elemeen, betapineen, germacreen-D, bicycloelemeen en transbetafarnesean. Het bevat verder vele polyacetyleencomponenten waaronder 8acetoxyfalcarinol. De wortels van centella asiatica zijn rijk aan aminozuren, zoals glutamide, serine, alanine, threonine, aspartide, histidine en lysine. Op het gebied van vitaminen bevat de plant vitamine A (retinol), vitamine B1 (thiamine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine C (ascorbinezuur, vitamine B5 (niacine) en caroteen, een precursor van vitamine A.

## Enzymprocessen en centella asiatica

Centella asiatica blijkt beschermend te werken voor het hart, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Een van de redenen is dat allerlei enzymatische processen die belangrijk zijn voor het hart, worden verstoord door industrieproducten als margarine, geraffineerde suiker, [transvetten](#), frituurproducten en vele andere supermarktartikelen. Veel gezonder is het om maaltijden en snacks samen te stellen van [groente](#), [fruit](#), [kruiden](#), [noten](#) en [zaden](#), ofwel pure natuurproducten. De antioxidant enzymen SuperOxideDismutase, catalase en glutathione worden beter beschermd als regelmatig centella asiatica wordt gebruikt. Ook zijn de mitochondriën van belang. Deze mitochondriën zijn de energieleveranciers van ons menselijk lichaam, van alle lichaamscellen in het bijzonder. Het blijkt dat mensen met een verhoogd risico op [hart- en vaatziekten](#) minder goed werkende mitochondriën hebben. Centella asiatica kan de mitochondriën weer herstellen zodat we ons energiever voelen en de lichaamscellen meer energie hebben om allerlei ziekten te bestrijden.



# **NOG GEEN ABONNEE?**

**DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.**

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-  
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG  
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

**DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.**

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,  
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

