

DE GENEESKRACHT VAN TARO



De meest gebruikte naam in Nederland, maar ook in India is Taro. Deze taro is echter wat groter dan de gebruikelijke taro op de markt, en al helemaal veel groter dan de Chinese Tajer. In India wordt deze plant Elephant-ear, Cocoyam, Chembu en Eddoe genoemd. Elephant-ear en Cocoyam zijn echter ook namen de voor andere colocasia-soorten worden gebruikt. Er zijn twee soorten die erg grote bladeren kunnen hebben. Deze bladeren kunnen 1 tot 2 meter in doorsnee worden.

In West Papua zegt men “keladi” tegen deze plant. In Bangla Desh heet de plant Kochu. In sommige Nederlandse tuincentra wordt de plant “Olifantsoor” genoemd. Hij wordt in Nederland verkocht als sierplant. In de meeste landen is het een voedingsplant. Hij wordt in 135 landen gekweekt als voedselbron.

Al 10.000 jaar een voedselbron

Colocasia esculenta behoort tot het oudste gecultiveerde voedsel van de mensheid. In Azië zijn bewijzen gevonden dat deze olifantsoor al 10.000 jaar geleden werd gekweekt om zijn eetbare knollen.

Colocasia esculenta heeft een mooie gele bloem en vruchten, maar deze zijn zeldzaam. In een vrucht zitten ongeveer 2 tot 5 zaden. De plant kan zich eveneens onder de grond verder uitbreiden. Hij houdt van een wijde variatie van grondtypen, maar het meest van vochtige grond.

Eetbare knollen en jonge bladeren

De koolhydraatrijke knollen zijn het belangrijkste onderdeel van dit kweekgewas. Daarvoor wordt hij voornamelijk gekweekt. De knollen bevatten veel [tanninen](#), [flavonoïden](#), steroïden, [alkaloïden](#), gezonde vetten, en vooral [proteïnen](#) en koolhydraten.

Van sommige taro-soorten worden de bladeren gegeten maar van olifantsoor niet. De bladeren van olifantsoor kunnen evenwel gegeten worden als ze jong zijn. Ook de stelen zijn eetbaar. Bladeren en stelen bevatten veel calcium, fosfor, ijzer, foliumzuur, betacaroteen, vitamine C, en de vitaminen B1, 2, B3, respectievelijk ook wel thiamine, riboflavine en niacine geheten. De bladeren kunnen behalve als voedsel ook als medicijn dienen. Ze bevatten naast mineralen en vitaminen ook fenolen, saponinen, kinine, terpenoïden en glycosiden.

Traditioneel middel bij slangenbeten

Het blad van de Colocasia esculenta wordt traditioneel gebruikt als geneesmiddel bij vergiftigingen zoals voedselvergiftiging, vergif door een slangenbeet, of vergif door een scorpioenstek. De bladeren worden gebruikt als bladsap. In geval van voedselvergiftiging wordt het sap gedronken. Bij scorpioensteken en slangenbeten wordt het bladsap vooral over de wonden gedaan.

Traditionele toepassingen zijn het gebruik van het blad als wondkruid bij valpartijen, steek- en schaafwonden. Daarnaast worden in Bangla Desh de zeldzaam tevoorschijnkomende vruchten voorgeschreven voor mensen met leverproblemen.

Andere traditionele toepassingen van de wortelknol zijn: astma, artritis, diarree, inwendige aambeien, zenuwstelselaandoeningen en allerlei huidproblemen.

Synthetische versus natuurlijke antibiotica

[Antibacteriële werkingen van planten](#) worden sinds het begin van de 21e eeuw nauwkeurig, uitvoerig en grootschalig onderzocht. De wetenschappers doen dit omdat ze inzien dat [synthetische antibiotica](#) diverse [medische problemen](#) veroorzaakt. Ten eerste is er de resistentie van bacteriën tegen synthetische antibiotica. Dat is een ernstig probleem, helemaal als je weet dat deze resistentie inhoudt dat de bacteriën een synthetisch antibioticum als voedsel gebruiken en dus sterker gaan worden en hun kolonie gaan uitbreiden. Daarnaast geven bacillen de nieuwe resistente DNA-informatie door aan andere soorten. Op deze manier zijn er vele bacteriën multiresistent geworden. Dat wil zeggen: sommige bacteriesoorten gedijen juist prima op een dosis synthetische antibiotica en kunnen de patiënt ziek of zelfs dood maken. Denk hierbij ook aan de MRSA-bacterie.

Antibacteriële werking colocasia esculenta

Om deze en nog een paar redenen doen wetenschappers onderzoek naar plantaardige antibiotica. Voordeel daarvan is dat er nog nooit een bacterie is geweest die resistent werd tegen een plantaardig antibioticum. Een ander groot voordeel voor de patiënt zelf, is dat plantaardige antibiotica geen bijwerkingen heeft voor de mens. Het heeft vooral geen nadelige gevolgen voor het microbiom, onze darmflora, wat synthetische antibiotica wel heeft. Vaak is er zelfs sprake van positieve bijwerkingen in de zin van: soms worden er twee ziekten of aandoeningen in één klap opgelost. Er zijn diverse antibacteriële voedingssoorten en geneesplanten.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bladextract van colocasia esculenta over antibacteriële werking beschikt. Er zijn meerdere onderzoeken geweest die stuk voor stuk de antibacteriële werking tegen één of twee bacteriën hebben onderzocht. De volgende

pathogene bacillen blijken te kunnen worden bestreden door het bladextract van de olifantsoor: *Helicobacter pylori*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus Epidermis*, *Bacillus cereus*, *Streptococcus fecalis*, *Salmonella typhi*, *Klebsiella pneumonia*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacillus subtilis*, *Proteus vulgaris* en *Escheria coli*. Onderzoekers zien dat een bladextract van colocasia esculenta kan worden ingezet bij tyfus, longontsteking, otitis, urineweginfecties en diarree.



Leverbeschermend bladextract colocasia esculenta

In een onderzoek waarbij levers van ratten werden vergiftigd met [paracetamol](#), bleek dat de opgedane leververgiftiging zich sneller herstelde als de ratten een extract van de bladeren van colocasia esculenta kregen toegediend. De lever vergiftigen door paracetamol is een standaardmethode in de wetenschap om te onderzoeken of een geneesplant leverbeschermende werking heeft. Alle belangrijke leverfuncties nemen af door de vergiftiging en als de functies toenemen of minder afnemen, na het toedienen van een geneesplant, weet men dat de plant protectief is voor dit orgaan. Colocasia esculenta blijkt inderdaad over leverbeschermende werking, of hepatoprotectieve werking te beschikken.

In een ander onderzoek werkt paracetamol gebruikt om veel vrije radicalen te creëren in het lichaam van ratten. [Vrije radicalen](#) zijn een onderliggende oorzaak van vele ziektesoorten en paracetamol geeft veel vrije radicalen in het lichaam. Het blijkt dat de vrije radicalen worden opgeruimd als een bladextract van colocasia esculenta wordt ingenomen. Het zijn juist de vrije radicalen die leverschade en andere lichaamsproblemen veroorzaken. Wetenschappers zie nu in dat soorten ziekten die ontstaan door vrije radicalen, zoals diabetes, obesitas, kanker en hart- en vaatziekten, kunnen worden voorkomen door het eten van voedsel, supplementen en geneesplanten die vrije radicalen kunnen uitschakelen. De belangrijkste stoffen die vrije radicalen vangen en elimineren zijn antioxidanten. Naast [antioxidanten uit groente en fruit](#) zijn er

antioxidanten die worden geproduceerd door de lever. Als de lever zelf antioxidanten aanmaakt, de lichaamseigen antioxidanten, dan werken deze nog veel effectiever als antioxidanten uit groente en fruit. Sommige planten stimuleren de lever om lichaamseigen antioxidanten aan te maken.

Bladextract colocasia esculenta tegen diabetes

Uit onderzoek blijkt dat een bladextract van colocasia esculenta diabetes tegen gaat. Het werkt vergelijkbaar met het middel metformine, behalve dan dat dit middel vele bijwerkingen heeft en het bladextract niet. Een belangrijke bijwerking van metformine is dat het de lever aantast, terwijl dit orgaan juist gestimuleerd moet worden in werking bij mensen met diabetes. Feitelijk betekent dat op de lange duur metformine mensen dieper doen belanden in de diabetesput. Geneesplanten kunnen hen weer uit de put trekken. Bladextract van colocasia esculenta is in staat om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Omdat het de lever versterkt, is de kans veel groter dat de lever de rol van insuline-aanmaak van de alvleesklier gaat overnemen. Ook gaat de lever allerlei enzymen meer aanmaken als het in aanraking komt met geneesgroenten. Als de lever niet versterkt wordt in werking, dan degenerereert de ziekte diabetes het lichaam verder.

Uit ander diabetesonderzoek blijkt dat onrijpe knollen van colocasia esculenta en [onrijpe banaan](#) samen voor een antidiabeteseffect zorgen. Er werd aan ratten een maaltijd gegeven op basis van meel van onrijpe bananen en onrijpe taroknollen. Deze hadden heel wat effect op de muizen. Zo nam het gewicht enorm af. Ook een aantal ontstekingsparameters veranderden snel. Het blijkt dat ratten een beter cholesterolprofiel vertoonden als ze onrijpe banaan en taroknollen te eten kregen. Wat de onderzoekers ook zagen is dat het bloedsuikerniveau beter wordt geregeld door banaan of taro als individuele toevoeging, dan als gecombineerde toevoeging. Toch had ook de combinatie van taroknollen en onrijpe banaan een bloedsuikerspiegelnivellerend effect, zij het iets minder dan als één van de twee planten individueel werd toegepast.

De Nigeriaanse onderzoekers voerden dit onderzoek uit omdat ze, zoals ze in de inleiding schrijven, zien dat veel diabetesmedicijnen duur zijn en de bijwerkingen daarvan hoge kosten opleveren voor het gezondheidssysteem. Vandaar dat men op zoek gaat naar andere manieren om diabetes te behandelen dan het gebruik van synthetische medicatie.

Antikankerwerking colocasia esculenta

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat colocasia esculenta antikankerwerking heeft. Koreaanse onderzoekers zien dat de plant over polysacchariden beschikt die kankeruitzaaiing kunnen voorkomen. Verder remmen de polysacchariden de tumorgroei. De onderzoeksgroep is naar eigen zeggen momenteel bezig met vervolgonderzoek. In hun onderzoeken zagen ze dat muizen veel minder tumors hadden als ze werden behandeld met een onderdeel van colocasia esculenta. Nu wil men kijken of deze kennis ook toepasbaar is bij mensen.



VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?

HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.

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

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-
VANG MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

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

EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.

