

Boswellia of wierookhars: natuurlijk en breed ontstekingswerend

Bijna alle westerse degeneratieziekten berusten op een chronische laaggradige ontsteking. Daarom is het zaak om met een gezonde voeding en levenswijze ontstekingsverschijnselen af te remmen en zo nodig, daarnaast de passende voedings-supplementen in te zetten. Een plant die hierbij zijn voet kan zetten naast de beter gekende kurkuma is Boswellia serrata (Wierookboom). Het hars daarvan kan het ontstekingswerend effect van kurkuma zelfs verbeteren en op bepaalde gebieden is ze zelfs de betere van kurkuma.

Eerst de voeding aanpassen

Suiker mijden als de pest, geraffineerde graanproducten en verwerkte vleeswaren links laten liggen en zeker alle industriële vetten schrappen, dit alles ten voordele van ongeraffineerde en gevarieerde voeding: dat zijn de absolute basismaatregelen om beschavingsziekten zoals hart- en vaatziekten, zenuwziekten, spier- en gewrichtsaandoeningen en kanker zoveel mogelijk te voorkomen. Maar soms zijn extra maatregelen nodig en om de chronische laaggradige ontsteking aan de basis daarvan af te remmen, kan het hars van de wierookboom (*Boswellia serrata*) zeer nuttig zijn.

Ontsteking afremmen

De ondergrond van de meeste ontstekingsverschijnselen in ons lichaam is zeer complex. In de meeste gevallen komt het erop neer dat door de enzymen COX-2 en 5-LOX in het lichaam teveel ontsteking bevorderende stoffen worden gevormd (leukotriënen en prostaglandines 2). Waar klassieke ontstekingsremmers enkel het enzym COX afremmen en dus soms tekort schieten, is boswellia een uitstekende maatregel om 5-LOX af te remmen. Een gevolg hiervan is dat boswellia op een natuurlijke manier de ontstekingsremmende werking van medicijnen kan verbeteren, indien het ernaast wordt gegeven: een gouden tip voor mensen bij wie de ontstekingswerende medicijnen onvoldoende effect opleveren. Indien medicijnen niet nodig zijn, kan boswellia uiteraard alleen orde op zaken stellen.

Ideaal in combinatie met kurkuma

Maar als we ontstekingen helemaal op een natuurlijke manier en breed willen afremmen, is vooral de combinatie van kurkuma (remt zowel COX-2 als 5-LOX) en boswellia een aanrader. Zo is bv van de 70/30-verhouding tussen kurkuma en boswellia aangetoond dat het beter artroseklachten afremt dan het sterk ontstekingsremmend medicijn celecoxib. Het is dan ook een zeer interessant advies bij mensen met uitgesproken spier- en gewrichtsklachten, met peesontstekingen of slijmbeursontsteking (bursitis) om bv 's morgens en 's avonds een capsule met goed opneembare kurkuma in te nemen en 's middags een capsule met goed opneembare boswellia.

Breed inzetbaar

Nu kan boswellia – eventueel in combinatie met kurkuma – nog bij heel wat andere ontstekingsprocessen ingezet worden:

- sportblessures: verrekkingen, verstuikingen, spierscheuren
- atherosclerose (slagaderverkalking): remt de evolutie af
- diabetes type 2 en de complicatie daarvan : remt de evolutie af
- geheugen- en concentratiestoornissen, dementie: remt de evolutie af
- nevenwerkingen van chemotherapie, oedemen door radiotherapie
- zenuwpijn: ischias (sciatique), carpal tunnel syndrome, geknelde halszenuwen
- astma en hooikoorts
- darmontstekingen zoals prikkelbare darm, ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, maagontsteking en maagzweren

Een aantal studies suggereren zelfs dat bij de drie laatste indicaties in deze rij boswellia betere resultaten geeft dan kurkuma.

Een gegarandeerde opname

Wat geldt voor kurkuma, geldt ook voor boswellia: het is niet wat je inneemt, maar wat je opneemt, dat telt. Net zoals de werkstoffen in kurkuma (de curcuminoïden) goed moeten worden opgenomen voor een optimaal effect, moeten ook de actieve componenten in boswellia (de boswelliazuren) goed opgenomen worden. Een uitstekende, natuurlijke en vooral veilige manier hiervoor is de binding met fosfatidylcholine uit zonnebloemlecithine in de zogenaamde “fytosomen”. Van deze vormen is trouwens in klinische studies de werkzaamheid ruimschoots aangetoond.