



address  
PO Box 7279  
NL-3280 AB Numansdorp

phone  
+31(0)388 577 177

online  
www.naturafoundation.com  
info@naturafoundation.com

masteringhealth

## Arnica montana Fytotherapie

### SYNONIEMEN

Valkruid: mountain arnica

### BESCHRIJVING

Arnica montana is een sierlijk plantje dat bij voorkeur in droge gebieden voorkomt. In Nederland is de plant beschermd en vrij zeldzaam. In het buitenland komt de plant vooral op bergachtige gronden voor, bij waterbronnen en in drassige weiden. Op lage hoogten en kalkarme grond doet de plant het bijzonder goed; op bemeste weiden houdt de plant het niet uit. De goudgele, oranjeachtige bloemen, vallen van verre al op. De plant bloeit van mei tot augustus en verspreidt een aangename, aromatische en kruidige geur.

De geslachtsnaam “Arnica” zou afkomstig zijn van het Griekse “arnikos”: lamshuid, hetgeen verwijst naar de bladstructuur. Andere bronnen melden dat de naam voor het eerst in de 14e eeuw genoemd werd door Mattheus Sylvaticus. Hij noemde de plant “arnich”. In landen waar Arnica van nature groeit, gebruiken de bewoners het sinds jaar en dag als geneeskruid. Goethe beweerde dat het zijn leven heeft gered na een zware koorts.

### Volksgeneeskunde

Van oudsher staat deze plant bekend om zijn pijnstillende, ontstekingsremmende en genezingsbevorderende kwaliteiten bij alle mogelijke valpartijen en traumata. Arnica werkt uitstekend bij allerlei kneuzingen, verstuikingen, verrekkingen, stompe traumata, botbreuken, blauwe plekken of na operaties. In de tweede plaats werkt arnica als geneesmiddel bij psychische traumata die patiënten hun hele leven kunnen hinderen of blokkeren, of bij een shock.

### WERKING

#### Werking

#### Werkzame bestanddelen:

- In de bloemen zitten bitterstoffen waaronder sesquiterpeenlactonen als helenaline en dihydrohelenaline; arnicaflavonen, arnicine (bitterstof), etherische oliën (0,3-1%) als thymol, azuleen, palmitinezuur en laurinezuur; choline, betaïne, slijmstoffen, cumarinen, fytosterolen, flavoglycosiden als astragaline en isoquercetine; carotenoïden en arnidol (saponine)
- In de wortel zitten looistoffen (maximaal 6,3%), etherische oliën, polysachariden en har

#### Werkingsmechanisme

De literatuur beschrijft dierstudies waaruit blijkt dat helenaline en dihydrohelenaline (sesquiterpenen) pijnstillende, antibiotische en ontstekingsremmende eigenschappen bezitten. De ontstekingsremmende werking van arnica is overduidelijk aangetoond in onderzoeken naar het effect van de plant bij chronische artritis. Men vermoedt dat door remming van enzymen welke een rol spelen bij het ontstekingsproces, de ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen van het valkruid te verklaren zijn.

Hoewel sesquiterpeenlactonen waarschijnlijk de grootste rol spelen in het werkingsmechanisme, zijn er toch ook aanwijzingen dat andere componenten -waaronder flavoglycosiden, polyacetylenen en koffiezuurderivaten- voor een groot bijdragen in het geheel. Een antibacteriële werking is aangetoond tegen *Listeria monocytogenes* en *Salmonella typhimurium*. Dierstudies bewezen een immuunstimulerende activiteit welke de onderzoekers toeschreven aan helenaline. In vivo bleken de polysachariden eveneens een immunostimulerende werking uit te oefenen. Vervolgonderzoeken zullen zich vermoedelijk richten op de cytotoxische werking van Arnica montana. Verschillende auteurs noemen eveneens de invloed op het cardiovasculaire stelsel.

Arnica zou zwak analeptische eigenschappen bezitten, het slag- en minutenvolume verhogen, de coronaire doorbloeding verbeteren en de perifere weerstand verlagen. Bij coronaire sclerose en angina pectoris zou volgens deze auteurs de uitwerking van arnica vergelijkbaar zijn met *Crataegus oxyacantha* of *Convallaria majalis*. De ESCOP noemt als hoofdindicaties behandeling van kneuzingen en verstuikingen, gingivitis en aften, ontstekingen veroorzaakt door insecten en symptomatische behandeling van reumatische aandoeningen.

#### Praktische toepassing

Arnica heeft een pijnstillende werking. Bij het verlichten of verzachten van pijn ten gevolge van een ongeval of operatie, zou niet alleen gedacht moeten worden aan een uitwendige behandeling met bijvoorbeeld een zalf, crème, gelei of emulsie, maar moet tegelijkertijd en bij voorkeur zo snel mogelijk een fytopreparaat met arnica worden ingenomen. Frequent doseren tot de pijn vermindert en daarna minder vaak tot de klachten zijn verdwenen, is aan te raden.

- Extern kan arnica worden ingezet bij bloedingstoringen en zwellingen door stompe traumata of valpartijen. Arnica heeft een regenererende en granulatiebevorderende werking. Bij open wonden mag arnica uitwendig niet gebruikt worden. Bij reumatische aandoeningen kan arnica uitwendig gebruikt worden als lokaal ontstekingsremmend en pijnstillend middel.
- Intern staat het kruid bekend als haemostypticum, antiflogisticum en analepticum. Bij inwendige bloedingen, bijvoorbeeld door een operatie, kan men arnica toepassen. Als pré- en postoperatief geneesmiddel verdient het tevens waardering. Arnica kan narcosebijwerkingen miniseren en het herstel sterk bespoedigen.

### **CONTRA-INDICATIES**

Arnica mag inwendig alleen in daarvoor geschikte verdunningen gebruikt worden. Bij uitwendig gebruik kunnen allergische huidreacties optreden. De gebruiker moet dan onmiddellijk de therapie staken. Arnica mag uitwendig -bijvoorbeeld als zalf of crème- alleen op een niet-beschadigde huid worden toegepast. Extra voorzichtigheid is geboden bij personen die overgevoelig zijn voor planten van de composietenfamilie, bij hen kunnen eerder ongewenste huidreacties optreden.

### **BIJWERKINGEN**

Uitwendig gebruik van arnica kan bij daarvoor gevoelige personen huidirritaties veroorzaken. De sesquiterpenen roepen als contactallergenen deze reacties op. Zonlicht kan deze reacties versterken. Helenaline -één van de belangrijkste werkzame bestanddelen- kan in hogere doseringen toxisch zijn. Bij inname van 30 milliliter arnicatinctuur van 20% of meer kunnen ernstige symptomen optreden. In dergelijke gevallen kunnen de slijmvliezen geïrriteerd raken en loopt men kans op ernstige buikgriep. Ook spierverlamming, versnelde of vertraagde hartslag, hartkloppingen of kortademigheid kunnen na inname optreden. In hoge doseringen kan dit een fatale afloop hebben.