



## Duindoorn: partner in crime bij overgangsklachten

Duindoorn kent een lange geschiedenis. Zo zou de mensheid duindoornbessen al zo'n 10.000 jaar gebruiken om hun medicinale werking. De oorsprong daarvan ligt in het Oosten. Nu is er steeds meer aandacht voor deze superbes. Zo wordt het onder andere gezien als middel tegen overgangsklachten. Recente studies wijzen uit dat duindoorn positieve effecten heeft bij vaginale atrofie en droge slijmvliezen.

### Een eeuwenoud medicijn

Duindoornbessen groeien aan struiken in duinrijk gebied. Ze vallen op door hun feloranje kleur. De plant groeit in Europa en Azië. Ook in Nederland kom je de geneeskrachtige duindoorn tegen. In Azië zien ze de bes al eeuwen als een medicijn tegen allerlei kwaaltjes. Rond de 20<sup>ste</sup> eeuw werd duindoorn ook in het Westen gebruikt als middel tegen scheurbuik en griep. Met name door de hoge concentratie aan vitamine C.

Behalve vitamine C bevatten de bessen ook vitamine A, E, K, veel B-vitaminen, zoals foliumzuur (B11) en B12. Daarnaast zijn ze rijk aan belangrijke mineralen, flavonoïden, fytosterolen en essentiële vetzuren, voornamelijk omega 7.

### Overgangsklachten en duindoorn

De overgangsjaren gaan gepaard met vele veranderingen voor het vrouwelijke lichaam. Veel vrouwen ervaren bij deze veranderingen lichamelijke klachten. Veelvoorkomende klachten zijn vaginale atrofie (gekenmerkt door vaginale droogte, pijnlijkheid of irritatie) en droge mond en ogen. Oorzaak is een daling van de oestrogenproductie.

Het hormoon oestrogeen is hét belangrijkste geslachtshormoon bij vrouwen. Het hormoon heeft invloed op het emotionele welzijn, de stofwisseling, hersenen, bloedvaten, botten en slijmvliezen. Door een daling van het hormoon drogen slijmvliezen uit en krijgen vrouwen last van een droge mond,

ogen en vagina. Door het hoge omega 7- en vitamine A-gehalte heeft duindoorn een gunstig effect op deze overgangsklachten. Omega 7 heeft een regenererende en hydraterende werking op de huid en de slijmvliezen. Vitamine A helpt op haar beurt bij het behoud van de normale structuur en functie van de slijmvliezen.

Voedingssupplementen met duindoorn worden steeds vaker voorgeschreven bij vrouwen in de overgang. Het biedt ook een waardig alternatief voor vrouwen die geen oestrogeenbehandeling kunnen ondergaan voor hun klachten. In het Flindal-assortiment vind je duindoorn terug in de [Overgang Formule 10 in 1](#).

### **Verdere toepassingen duindoorn**

Bij de EFSA (de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid) zijn verschillende gezondheidsclaims ingediend voor duindoorn. Gezondheidsclaims stellen dat een product gunstig is voor de gezondheid. De claims mogen alleen gebruikt worden wanneer ze goedgekeurd of in afwachting van goedkeuring zijn.

Voor duindoorn is de claim dat het het immuunsysteem en de stofwisseling ondersteunt. Daarnaast ook de claim dat duindoorn vermoeidheid tegengaat en dat het bijdraagt tot het behouden van een gezonde huid.

Leuk weetje, de plant kun je ook gewoon in je eigen tuin kweken!