

## Grote klis (*Arctium Lappa L.*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

<a href="#">Inhoud:</a>	*	<a href="#">Historiek</a>
* <a href="#">Voorkomen</a>	<a href="#">Plantenprofiel</a> *	<a href="#">Bloeitijd</a> *
* <a href="#">Werking</a>	<a href="#">Gebruikte delen</a> *	<a href="#">Inhoudsstoffen</a> *
* <a href="#">Bijwerkingen</a>	<a href="#">Indicaties</a> *	<a href="#">Contra-Indicaties</a> *
* <a href="#">Synergie</a>	<a href="#">Interacties</a> *	<a href="#">Doseringen</a> *



**Grote klis** (*Arctium Lappa L.*)  
[Familie](#) > [Wilde Planten](#) > [Composietenfamilie](#)

### Historiek

In de vroeg-Europese steden was de Grote Klis altijd al een klassieke bloedzuiveraar en het favoriete geneesmiddel als het ging om het verbeteren van de huid. Zo zou b.v. ook de Franse koning Hendrik III van een huidinfectie genezen zijn door de plant.

## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

Met de kolonisten is de Grote Klis verhuisd naar de Nieuwe Wereld, daar worden de wortels van de klis tot op de dag van vandaag als thee verwerkt om een grauwe gelaatskleur te verbeteren.

Zowel om het lichaam te ontgiften als bij rituelen werd kliswortel an bij de indianen gebruikt.

Net als de Europeanen, waren ook de Chinezen helemaal weg van de plant. Zij raadden het gebruik ervan aan voor zowat elk type huid probleem: kanker, verharding en tumoren van de borst, klieren, darmen, knieën, lippen, tong, lever, sinussen, maag of baarmoeder, zweren, glandulaire en witte tumoren, lepra, prurigo, psoriasis, abcessen, acne, likdoorns, wratten, en schilferige huid.

De Chinezen waren al van mening dat niet alleen de huid maar ook de klieren onder de huid aangepakt werden door de klis. Dit is opmerkelijk, omdat we b.v. nu pas weten dat Acne wordt veroorzaakt door besmette talgklieren.

Ook in de Indische Ayurveda roemt men de grote klis om zijn bloed- en lymfezuiverende eigenschappen met dus een sterk positieve invloed op de conditie van de huid.

Hildegarde von Bingen zou grote klis aangewend hebben bij tumoren.

Dodoens formuleerde het zo:

*"Met ouden wijn ghedroncken eest goet teghen alle beten en steken van alle fenijnnighe ghedierten. Die bladeren ghestoten met sout, zijn seer goet op den beet oft steeck van slanghen, verwoede honden ende andere fenijnnighe ghedierten. Die groene bladeren ghestooten ende met wit van den eye ghemenght heylen verbrantheyt ende zijn goet op alle oude ulceratien gheleyt."*

Culpeper (17 de eeuw) beval de bladeren aan bij zenuwzinking, de op wijn getrokken zaden

## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

bij ischias, de wortel bij tering (tuberculose).

Doorheen de volksgeneeskunde waren de belangrijkste toepassingen: ontsmettend, leverstimulerend, diuretisch en vochtafdrijvend bij huidproblemen (eczema, schilferende huidziekten, schimmelinfecties), gewrichtsklachten en urinewegontstekingen.

Een reinigend en versterkend kruidenbitter op basis van kliswortel en paardebloem werd lang in Noord-Engeland gedronken.

Grote klis kreeg ook de naam "hoofdzeerkruid" omdat het vaak met succes werd aangewend bij hoofdzeer of favus, een schimmelinfectie van de hoofdhuid.

Grote klis is een onderdeel van de alternatieve antikanker remedies als "Essiac" en de "Hoxsey-formule", dit evenwel zonder ondersteunende studies. Van bepaalde componenten als "arctigenine" kan in vitro een anti-mutageen en anti-tumorale werking aangetoond worden!

De hakerige zaadbollen van de klis, die blijven hangen aan dierenhuid en mensenhaar en kleren waren de inspiratie voor de industriële klittenband, zeg maar de Velcro...

Dat de klis aan het haar bleef hangen heeft Plinius waarschijnlijk ertoe gebracht te beweren dat Klis als kruid voor het haar bruikbaar is.

De afkomst van de naam Arctium lappa is maar vaag. Arctium zou komen van het Griekse "arcteiion", ontstaan uit arctos, beer, waarschijnlijke omwille van het ruige uiterlijk van de plant. De naam klis zelf komt van het oud-germaanse 'kli' en het latijns "glus" dat kleven of aan mekaar hangen betekent. "Lappa" komt van het latijnse woord voor grijpen, "lappare", wijzend op de kleverige eigenschap van de hoofdjes.

### Plantenprofiel

- Tweejarige of kortlevende, winterharde, stevige plant die tot 2m hoog wordt.
- Ze heeft een harde, diepe, vlezige, bitterzoete penwortel met bruine overlans gerimpelde schors en wit vlees.
- De wortel kan tot meer dan 1m lang worden.
- Forse vertakte en gegroefde stengel
- Onderaan grote ovale, gesteelde, bijna hartvormige grondbladeren (soms meer dan 30 cm), die van boven groen en onderaan grijswit en fluweelachtig behaard zijn. Hogerop zijn de stengelbladeren kleiner en eerder zittend.
- Op het einde van de vertakkingen draagt de stengel bolvormige, distelachtige bloemhoofden. Deze bestaan uit roze tot purperrode buisbloempjes met 5 bloemblaadjes.
  
- De bruinrode tot zwarte platte dopvruchten die erop volgen hebben een zaadpluis met meerdere rijen haren. Ze zijn omgeven door smalle, groene schutblaadjes die aan het eind een kromme top hebben. Omdat ze hierdoor in de vacht van dieren blijven "klitten", worden de zaden over grote afstanden verspreid.

### Bloeitijd

juli - augustus

### Voorkomen

- Inheems in gematigd Azië, nu ook algemeen verspreid in de gematigde zones van Europa en Noord-Amerika.
- Houdt van een vochtige, nitraatrijke bodem in de zon of lichte schaduw en dit in een gematigd klimaat. Vindt men net als de brandnetel daar waar de mens bemest en composteert. Vooral aan te treffen in de nabijheid van huizen en akkers, op ruïnes, wegbermen, braakliggende gronden, open plekken in het bos, aan bosranden.
- Verdraagt zoute omstandigheden.

## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

### Gebruikte delen

Vooraf de wortel - Radix Bardanae (zie de Franse benaming "Grande Bardane"), vooral van de tweejarige plant, in de herfst geoogst.

Minder de Folia Bardanae of bladeren, verzameld in de bloeitijd.

Zelden de zaden of Semen Bardanae.

### Inhoudsstoffen

- koolhydraten (vooral in de wortel tot 69%): inuline (45 à 60%): een fructaan en mucopolysacchariden (slijmstoffen): xyloglucanen
- fenolzuren (2 à 3%): koffiezuur, chlorogeenzuur en andere
- polyacetylenen
- bitterstoffen (sesquiterpeenlactonen: arctiopicrine = bitterglycoside in het blad)
- fytoosterolen: beta-sitosterol en stigmasterol
- lignanen en dilignanen: arctigenine
- sporen etherische olie
- verder nog: costuszuren; organische zuren (azijnzuur, boterzuur, melkzuur...); looistoffen; flavonoïde glucosiden; K-, Ca- en Mg-zouten; Fe, Mn, S, Si, Cu, Cr, Co, F, Fe, Se, Na, Zn, ea
- vitamines: beta-caroteen, vit C, B1, B2, B3, B6, B12, biotine en E
- aminozuren: alanine, arginine, asparaginezuur, cystine, glutaminezuur, glycine, histidine, isoleucine, lysine, methionine, fenylalanine, proline, serine en andere
- niet vluchtige vette olie (0,4 à 0,8%) met als vetzuren: linolzuur, linoleenzuur, oleïnezuur, palmitinezuur (vnml in de zaden)

### Werking

## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

### INWENDIG:

- infectiewerend op de huid: antibacterieel (oa tegen staphylococcus en streptococcus) en schimmelwerend (door de polyacetylenen en de lignanen)
- regelt de talgproductie van de huid (oa door de fytosterolen); verzachtend (door oa de slijmstoffen)
- stimuleert de haargroei
- mild vochtafdrijvend, zweetdrijvend, lymfedrainerend, urinezuurdrijvend; bloedzuiverend en ontgiftend, huiddraineur (vnml door de fenolzuren)
- helpt nierstenen voorkomen
- galvormend, levertonicum en leverbeschermend (door de fenolzuren en de sesquiterpeenlactonen)
- cholesterolverlagend (door de fytosterolen)
- eetlustopwekkend, windverdrijvend, mild laxerend
- licht bloedsuikerverlagend
- herstelt de darmflora (door het inuline als voedingsbodem van de goede darmflora)
- antibacterieel: in vitro tegen verschillende gram + en gram - microben en ook een antivirale werking: in vitro tegen HIV
- antimutageen; antitumoraal (cytostatische activiteit tegen bepaalde kankercellen)
- stimuleert de baarmoeder

### UITWENDIG:

- infectiewerend, ontsmettend
- huidreinigend, talgafscheiding regulerend
- verzachtend

### Cosmetisch:

- plantensap of haarwaters en haaroliën op basis van Grote Klis worden gebruikt ter bevordering van de haargroei en tegen vette haren
- een bladaftreksel of wortelafkooksel wordt gebruikt als huidreinigende lotion bij acné, meeeters en vette huid of als haarspoeling tegen roos

### Recepten:

## Grote klis (*Arctium Lappa L.*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

- Kompres bij artritis: fijngeprakte bladeren op mousseline aanbrengen en dit op de aangedane plek plaatsen, goed bij acute gewrichtspijn.
- Aftreksel tegen haaruitval: snij 10 gr Kliswortel in stukjes en kook dit in weinig water, wanneer de wortel zacht genoeg is om te prakken, hiervan een papje maken en hiermee dagelijks de hoofdhuid masseren.
- Kompres bij aambeien en melkkorst: in een pannetje een handvol verse, gewassen en vervolgens gedroogde bladeren koken in wat melk wanneer de vloeistof is verdampt, de bladeren op verbandgaas aanbrengen op de aandoening.
- Urinedrijvende thee: 30 gr Klitwortel op drie kopjes kokend water. Een half uur laten trekken. Zeven en in tweeën verdeeld over de dag drinken.
- Kompres bij steenpuisten: een lepel gehakte Klitwortel koken in een kopje water. Wanneer de vloeistof verdampt is het kompres aan brengen op de aandoening, dit schenkt onmiddellijk verlichting om het kwartier vernieuwen en een nieuw lapje gebruiken.
- Bloedzuiverend infuus: de volgende kruiden fijnsnijden, mengen en in een glazen pot bewaren:  
60 gr Klitwortel 25 gr Zoethout, 50 gr Paardenbloem, 40 gr Kweekgras, 20 gr Cichoreiwortel  
Een lepel van dit mengsel op een kopje kokend water ongezoet 's ochtends drinken.

### Overige:

Bij tuberculose; griep; zou ook bij gonorrhoe en syfilis helpen. Verwijderd zware metalen uit het lichaam. Brengt de hormoonspiegel in balans, zou een positief effect bij endometriose hebben.

### Culinair:

Bij de Japanners en in macrobiotische middens wordt een gecultiveerde culinaire variëteit van de klis, de "GOBO" met een op pastinaak gelijkende wortel, gebruikt.

- deze wortel kan rauw gegeten worden vooral als hij nog jong en mild van smaak is
- gekookt gegeten (zoals wortels) of toegevoegd aan roerbakgerechten
- de geschraapte stelen van de jonge bladeren worden als bleekselder of asperges klaargemaakt, eventueel met gesmolten boter te serveren
- het blad fijngehakt door salades gemengd
- de stelen kunnen geconfijt worden
- het blad kan als spinazie bereid worden

Polen, Bulgarije, Hongarije, en de landen van voormalig Joegoslavië zijn de topleveranciers van

## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

kliswortel!

## Indicaties

### INWENDIG:

- zweren; abcessen (huid, tanden, keel); furonkels (steenpuisten); staphylococceninfecties; schimmelinfecties van de huid; impetigo; erysipelas (wondroos); hordeolum (strontjes); natte en etterige huidaandoeningen; acné (meeëters en puisten); vette gezichtshuid; eczeem (nat en droog); psoriasis; schilferende huidaandoeningen; dermatitis; droge en schrale huid; jeuk; kloven; vet haar; roos en haaruitval
- artritis en artrose (reumatische aandoeningen); jicht; ischias
- ter preventie van: blaasontsteking, nierstenen
- voorjaarskuren, ontgiftingskuren, vergiftiging met zware metalen
- leverontsteking, leverzwelling, slechte of onvoldoende leverwerking, galwegaandoeningen, verhoogd cholesterol, gebrekkige eetlust, chronische constipatie
- ouderdomsdiabetes, verhoogde bloedsuiker
- verstoorde darmflora
- adjuvans bij infecties van de bovenste luchtwegen en van de longen; adjuvans bij tumoren

### UITWENDIG:

- alle mogelijke huidaandoeningen (zie boven)
- insectebeten
- brandwonden
- spataderzweren

## Contra-indicaties

Niet gebruiken in hoge dosis tijdens de zwangerschap vanwege een mogelijk



## Grote klis (Arctium Lappa L.)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:52 - Laatst aangepast woensdag, 12 januari 2011 19:19

---

baarmoederstimulerend effect en niet tijdens het zogen (wegens een gebrek aan studie). Niet geven aan kinderen onder de 3 jaar.

## Bijwerkingen

- Grote klis geeft geen toxische bijwerkingen bij de aangegeven dagelijkse dosis, maar deze wordt het best geleidelijk opgevoerd wegens de sterke ontgifting (hierdoor kunnen de huidandoeningen tijdelijk eerst verslechteren met hoofdpijn en een slechte smaak in de mond)
- de enige gevallen van toxiciteit waren door de preparaten waarin de wortel van de wolfskers (Atropa Belladonna) aanwezig was, de wortels lijken op elkaar!
- bij ratten die gedurende enkele maanden 33% kliswortel in hun dieet kregen, werd geen toxiciteit vastgesteld
- in zeer zeldzame gevallen wordt contactallergie aangegeven bij uitwendige toepassing
- bij een labiele bloedsuiker steeds opletten want de plant kan het suikergehalte in het bloed doen dalen
- de wortel dient goed bewaard (donker, droog en afgesloten) te worden wegens gevoeligheid aan oxidatieve processen

Let op! Er wordt gewaarschuwd tegen langdurig inwendig gebruik, het zou het zwakke spijsverteringskanaal kunnen aantasten, verder niet gebruiken bij een zwakke maag en bij ernstige lever - en galklachten.

## Interacties

Er zijn in theorie interacties mogelijk met:

- bloedsuikerverlagende medicatie en met insuline (soms moeten deze doses aangepast worden)
- medicijnen tegen hartritmestoornissen, hartglycosiden zoals digoxine, diuretica, theophylinederivaten (anti-astmamedicijnen) wegens een diuretisch effect zou de electrolytenbalans verstoord kunnen geraken

## Doseringen

Inwendig:

De aangewezen dagelijkse dosering: 2 à 6 gr gedroogde wortel per dag

- moedertinctuur: dosis geleidelijk opbouwen tot 3x 50 dr /dag
- afkooksel van de wortel: bij huidaandoeningen, ter ondersteuning van de lever en/of als diureticum: 3 gr per tas water, 3x /dag; bij jicht: 40 gr per L water, 5 min laten koken, en 1 L tussen de maaltijden drinken per dag
- wortelpoeder: 2 à 4 gr per dag, of tot 3x per dag een mespunt innemen
- fijngemalen (onder lage temperatuur) totaalpoeder, gestandaardiseerd op 20% inuline: 3x daags 1 capsule à 350 mg voor de maaltijd in te nemen met een glas water, mag opgevoerd worden naar 5 capsules per dag
- wortelextract, gestandaardiseerd op 30% inuline: 3x /dag 270 à 540 mg tot een max van 3000mg
- nebulisaat (1:4): 3x /dag 50 à 100 mg
- vloeibaar extract (1:1, in 25% alcohol): bij levercongestie: tot 4 à 5 klps per dag
- afkooksel van het gekneusde kruid: bij zweren, ter bloedzuivering, lever en galblaas aandoeningen, ouderdomsdiabetes: 1 thlp gekneusd kruid per kopje water, 3x /dag
- afkooksel van het gekneusde kruid als dompelbad: bij zweren, eczeem: 1 spl gekneusd kruid op 1/2 L water
- zaden: diuretisch: infuus van 4 à 6 gr

Uitwendig:

- afkooksel van de wortel, lokaal bij acné, eczeem en vette huid: 30 à 60 gr op 1L water, de wortel eerst in koud water laten trekken gedurende een uur en dan laten opkoken (voor de slijmstoffen)
- lotion inwrijven bij haaruitval: 60 gr fijngesneden wortels in 1/2 L water, koken, afkoelen, zeven, 150 ml ethanol van 90% toevoegen
- fijngestampte bladeren als wondpap bij huidaandoeningen en jicht
- maceraat van de bladeren in olijfolie: bij beenzweren

## Synergie

Hier enkele kruiden die met de klis kunnen gebruikt worden:

- met de grote brandnetel (*Urtica Dioica*, kruid) en driekleurig viooltje (*Viola tricolor*): bij diverse huidaandoeningen
- met paardebloem (*Taraxacum Officinale*, blad en wortel): bij huidaandoeningen, bij voorjaars- en ontgiftingskuren, bij reumatische aandoeningen en bij onvoldoende urineproductie
- met heermoes (*Equisetum Arvense*, kruid): bij vette gelaatshuid en vette haren, ter verbetering van de conditie van de huid, ter versterking van de huid

[Literatuurlijst en Referenties](#) \* [Top](#)