

GROENTESOOS

Suiker is slecht voor de lever

De geneeskracht van venkel

Gevaar van bio-aminen

10 porties groenten / fruit verlaagt risico ziekten

Kruidensmoothies recepten

Chayote



**Guave en guaveblad,
multi-inzetbare medicijnen**

**APRIL
2019**

- 3 SUIKER IS SLECHT VOOR DE LEVER**
- 6 DE GENEESKRACHT VAN VENKEL**
- 7 DE GEVAREN VAN BIO-AMINEN**
- 11 10 PORTIES GROENTE EN FRUIT
VERLAAGT RISICO ZIEKTEN**
- 14 KRUIDENSMOOTHIES RECEPTEN**
- 16 DE GENEESKRACHT VAN CHAYOTE**
- 20 GUAVE EN GUAVEBLAD:
MULTI-INZETBARE MEDICIJNEN**



Bloeiende, wilde venkel in Amsterdam



SUIKER IS SLECHT VOOR DE LEVER

Glucose, fructose en galactose zijn vrije suikers. Vrije suikers komen in de natuur niet voor. Het lichaam is heel goed in staat om gebonden suikers in voeding te isoleren zodat het aangewend kan worden voor de omzetting van energie. Elke suikermolecuul in het lichaam moet tot energie worden omgezet. Het lichaam is ingericht op een grote schaarste aan suiker. Wat hebben de voedselafabrieken gedaan? Het heeft de inrichting van het menselijk lichaam genegeerd en is in enorme hoeveelheden vrije suiker gaan produceren.

Overige suikersoorten

Suiker is een bekende gifstof. Als we letten op welke voedingsstoffen we niet moeten nemen dan mijden we suiker, maar andere suikersoorten worden vaak vergeten. De meeste mensen denken aan overgewicht of cariës als ziekmakende werkingen van suiker. Suiker zet behalve deze twee aandoeningen een degeneratieproces in gang dat kan leiden tot de bekendste welvaartsziekten zoals kanker, diabetes, alzheimer en hart- en vaatziekten. Versynthetiseerde suikers zoals glucose-fructosestroop kunnen nog sterker dan suiker een ziekmakende werking hebben op ons lichaam.

Leververvetting door suiker

Wat zijn de grootste problemen die suiker opleveren? Ten eerste moeten we begrijpen dat een teveel aan suiker tot leverproblemen leidt zoals leververvetting, zoals blijkt uit Amerikaans onderzoek uit 2015. Leververvetting zorgt weer voor een groot aantal andere ziekten die in verband staan met de lever. In hun onderzoek concluderen Israëlische wetenschappers: 'Frisdrank lijkt een belangrijke oorzaak voor obesitas, diabetes mellitus, hyperlipidemie, insulineresistentie, hypertensie, metabool syndroom en hart- en vaatziekten.'

De onderzoekers zien dat er in frisdrank zoetstoffen zoals fructose en suiker zitten. Deze zoetstoffen veroorzaken leververvetting. Het is een misverstand om te denken dat leververvetting alleen bij diabetespatiënten voorkomt. Leververvetting is een ziekte waar in feite vele mensen last van hebben.

Leververvetting is het begin van gezondheidsproblemen

Het eten of drinken van tientallen grammen suiker per dag leidt direct tot een leververvetting. Wanneer de lever niet goed werkt, werkt de hele spijsvertering niet goed. Dat kan een groot aantal volgende problemen veroorzaken zoals voedingstekort, antioxidanttekort en verminderd immuunsysteem. In de afgelopen 100 jaar zijn we veel meer suiker gaan eten. Dat heeft ertoe geleid dat we allemaal zieker zijn geworden, getuige de opkomst van de welvaartsziekten met epidemische vormen.



KNOLSELDERIJ BEVAT GALACTOSE, EEN GEZONDE VORM VAN SUIKER.

Levensverwachting verbeterd?

Maar we worden toch ouder dan vroeger? is een veelgehoorde opmerking. Dus dan moet het voedsel wel gezonder zijn, zo luidt de redenering. Er zijn veel mensen die denken dat de mens gezonder is dan 100 jaar geleden en ouder wordt door betere voeding. Dat beeld is een misvatting. Dr. Brian Peskin legt de onjuistheid van deze redenering goed uit in zijn boek 'Het verzwegen verhaal over kanker.' Wat is volgens Peskin en een groeiende groep andere wetenschappers de oorzaak van het feit dat de mens gemiddeld een paar jaar ouder wordt dan 100 jaar geleden? De levensverwachting van een man van 21 in 1900 en een man van 21 in 2000 is nagenoeg even hoog. Het is alleen zo dat in de 19e eeuw de dokters minder hygiënisch waren tijdens de bevaling. Daardoor overleden veel babies en moeders door besmettingen. Het heeft erg lang geduurd voordat alle artsen ervan doordrongen waren dat gebrek aan hygiëne voor een hoge babysterfte zorgt.

Omdat de levensverwachting van een man uit 2000 slechts een paar maanden hoger is dan die van een man uit 1900, kunnen we ons de vraag stellen: wat is er mis met onze moderne levenswijze, zodat we nauwelijks ouder worden dan vroeger, terwijl de medische wereld in de afgelopen 100 jaar grote verbeteringen zou hebben ondergaan?

Metabole flexibiliteit

Het lichaam haalt energie uit zowel suikers als vetten. Dit heet metabole flexibiliteit. Glucose is een suikermolecuul. Het lichaam zet deze molecuul om in ATP, dat is een stof waar het lichaam energie uit haalt. Het lichaam kan dezelfde energiestof, ATP, ook halen uit vetten. Als glucose niet wordt gebruikt zit het opgeslagen in de lever als glycogeen of als vet. Nu is het zo dat vrije glucose in natuurlijke voeding nauwelijks voorkomt. Daarom wordt het kleine beetje dat aanwezig helemaal verbruikt. Het zit in sommige knolgewassen maar deze moeten eerst helemaal worden verteerd wil het lichaam er iets aan hebben.

Teveel aan glucose

Glucose zoals dat in grote hoeveelheden in kristalsuiker zit, is een enorm grote verwerkingsopgaaf voor ons lichaam. Dit wordt op dezelfde wijze, via het ATP-molecuul verteerd. Dat verteringsproces is ingericht voor schaars glucose. Het systeem wordt overladen door glucose. Er komt een teveelheid aan glucose in het lichaam. Er is veel insuline nodig om al deze glucose naar cellen te brengen. Maar lichaamscellen kunnen erg goed toe met weinig glucose. Op een gegeven moment accepteren de cellen de glucose die insuline meebrengt niet meer; dan is er sprake van insulineresistentie. Tenminste, zo oemen we dat nu. We kunnen het ook noemen: een afwijzende reactie van het lichaam om een teveelheid aan suiker in te nemen.

Het is goed om te beseffen dat ons lichaam niet is gemaakt om tientallen grammen pure suiker per dag te verteren. Het lichaam kan juist heel goed die paar gram suikers uit bijvoorbeeld een pastinaak omzetten in bruikbare stoffen.

Galactose

Naast glucose kennen we galactose. Dat zijn suikers uit zuivelproducten zoals melk. Deze suikers worden op dezelfde manier verwerkt als de suiker uit allerlei knolgewassen. Galactose levert verder geen problemen op.

Fructose

Fructose zit van nature in vruchten en honing. Natuurlijke fructose is supergezond. Het wordt door de industrie versynthetiseerd tot een fructoseproduct zonder vezels. In die vorm is fructose nog schadelijker dan suiker. Fructose uit de industrie, dat na lobby dezelfde naam mocht hebben als natuurlijke fructose, is ronduit ziekmakend.

Fructose staat verder los van het insulinesysteem; het lichaam maakt geen extra insuline aan om fructose te verwerken. Fructose uit vruchten kunnen het lichaam op uitstekende manier van energie voorzien. Maar wat gebeurt er met de synthetische fructose of de fructose-glucosestroop? Deze wordt reeds door het lichaam opgenomen in de dunne darm. Daarna gaat de fructose via de poortader naar de lever. Hier aangekomen moet het gelijk verwerkt worden. Een deel van de fructose wordt eveneens omgezet in glycogeen of levervet en een ander deel wordt omgezet in bloedvetten ofwel triglyceriden. Te hoge gehalten aan levervet en triglyceriden worden door onderzoekers geassocieerd met verhoogd risico op hartaandoeningen. Industriële fructose is dus een rechtstreeks gezondheidsrisico en het is bijzonder jammer dat deze stof niet verboden is, want dan zouden er aanzienlijk minder gezondheidsproblemen en vroegtijdige sterfgevallen op de wereld zijn.



We zien dus dat fructose de lever direct overbelast en aantast, net zoals alcohol. Chemisch gezien zijn fructose en alcohol nagenoeg hetzelfde. Bovendien zorgt industriële fructose voor allerlei dopamine-reacties, wat het een verslavende stof maakt. Een andere overeenkomst met alcohol is dat zowel industriële fructose als alcohol insulineresistentie triggert.

Alcohol net zo slecht als suiker

Teveel vetten in de lever veroorzaakt de ziekte leververvetting, wat meestal een voorbode is van grotere problemen zoals de welvaartsziekten obesitas en hart- en vaatziekten. Leververvetting wordt in het Engels Non Alcoholic Fatty Liver Disease ofwel NAFLD genoemd. Leververvetting kan namelijk ook komen door alcohol, wat grote hoeveelheden suikers bevat die in de lever worden omgezet tot vet. In feite richten suiker en alcohol voor de lever een vergelijkbare schade aan. De chemische samenstellingen van alcohol en suiker zijn nagenoeg hetzelfde.

SUIKER is net zo slecht als alcohol.
Kinderen kunnen depressies,
ADHD en DIABETES *krijgen*
door naïef ouderschap.



PASTINAAK IS EEN GEZOND EN ZOET SMAKEND KNOLGEWAS WAAR NATUURLIJKE, GEZONDE SUIKERS IN ZITTEN EN WERD VROEGER GEBRUIKT OM ZOETE TAARTEN TE BAKKEN.

DE GENEESKRACHT VAN VENKEL

Venkel smaakt licht naar anijs. Deze delicatessa hoeft je slechts een paar minuten te koken en je kunt ervan genieten. Kleine delen venkel kun je in een salade doen. Venkel is een medicijn. Wat opvalt is dat venkel vooral bij vrouwenkwalen kan worden ingezet. Venkel lijkt een echt plant voor vrouwen te zijn.

Venkel tegen overgangsproblemen

Venkel kan worden ingezet in de overgang om allerlei symptomen zoals opvliegers, slecht slapen, prikkelbaarheid, vaginale droogte en angsten tegen te gaan. Venkel bevat stoffen die de hormoonhuishouding reguleren. Daarom hebben vrouwen in de overgang extra baat bij venkel.

Venkel tegen menstruatiepijn

Uit twee wetenschappelijk onderzoeken uit 2012 blijkt dat venkel werkt tegen menstruatiepijn. In het onderzoek gebruikte men dagelijks essentiële olie van venkel maar je kunt ook regelmatig venkel eten om dezelfde werking te verkrijgen. Venkel kan de intensiteit van de pijn doen verminderen. Met andere woorden: vrouwen die venkel eten hebben minder last van menstruatiepijnen.

Venkel tegen overgewicht

In een onderzoek naar overgewicht gaf men vrouwen thee van fenugreek en venkelthee. Het blijkt dat deze twee theesoorten het hongergevoel doet afnemen. De Koreaanse onderzoekers zagen in 2015 dat deze theesoorten verder de bloedsuikerspiegel reguleren. Ze noemen de theesoorten daarom anti-diabetesthee.

Venkelzaad, goed voor nieren en borstvoeding geven

Van venkel kun je het zaad los kopen en gebruiken om er een thee van te maken. Deze thee is lekker fris. Maar de venkelzaden blijken ook de functie van de nieren te ondersteunen. Dat blijkt uit Iraans onderzoek. De Iraanse onderzoekers melden in hun onderzoek verder dat venkelzaad wordt gebruikt om de borstvoeding bij moeders te stimuleren. Daarnaast stimuleert venkelzaad de libido bij vrouwen. Het onderzoek werd gedaan om te kijken of het gebruik van venkelzaad als medicijn bijwerkingen kan geven voor de nieren. Aangezien het de nieren versterkt is venkelzaad een veilig middel.

Venkel tegen kanker en voor het immuunsysteem

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt verder dat venkel allerlei stoffen bevat met antioxidantwerking en kankerbestrijdende werking. Venkel kan de schade die stoffen als suiker, wit meel, transvetten en glucose-fructosestroop veroorzaken, meehelpen herstellen. Venkel versterkt het hele immuunsysteem tegen ziekteveroorzakende elementen die in os lichaam zijn gekomen.

Venkel als medicinale voeding een drank

Venkel kun je vijf minuten koken en opeten. Om optimaal gebruik van de plant te maken kun je het aroma kookwater gebruiken om een bouillon of soep van te maken. Als je het wilt gebruiken om ziekten preventief te bestrijden kun je het minimaal tweemaal per week eten als hoofdgroente bij een maaltijd. Je kunt venkelzaadthee in principe dagelijks drinken. Je kunt venkelzaad mixen met andere kruiden zoals kaneel, kruidnagel, steranijs, anijszaad en fenegriek om je eigen favoriete themix samen te stellen.



DE GEVAREN VAN BIO-AMINEN

Sommige mensen denken dat vlees eten alleen maar gezond is. Dat is geenszins het geval. Vlees bevat aan de ene kant voedingsstoffen maar aan de andere kant ook non-nutriënten die voor problemen kunnen zorgen. In vlees zitten bio-aminen en deze zorgen voor allerlei ziekten in mensen. Bio-aminen komen vooral voor in vlees. Ook melkproducten en kaas bevatten bio-aminen. Met andere woorden: Bio-aminen komen voor in vlees en afgeleide dierlijke producten. Ook eieren, vis en zeevruchten bevatten relatief veel bio-aminen.



IN CAMEMBERT ZITTEN BIO-AMINEN.

Ziek van vlees en vis

Als je vlees, vis of schelpdieren wilt eten moet je dat vooral doen maar het is misschien goed om te beseffen dat het een product is waar je ziek van kan worden of dood van kan gaan. Mensen die allergisch zijn kunnen er flink ziek van worden; die eten dit niet maar ook mensen die niet allergisch zijn leiden vaker aan gastro-enteritis en verkoudheid op de dag nadat ze zeevruchten hebben gegeten, zo blijkt uit onderzoek.

Hormoonhuishouding verstoren met dierhormonen

Histamine is een hormoon en een amine dat in het menselijk lichaam voorkomt en een belangrijke functie heeft. Maar waarom zou je hormonen en aminen van andere dieren willen consumeren? Al deze stoffen hebben een functie maar het heeft geen zin om zomaar stoffen binnen te nemen zonder dat er een functie aan te pas komt. Hormonen van andere dieren eten zorgt ervoor dat de eigen hormoonhuishouding uit evenwicht raakt. Het lichaam kan daar niet goed tegen en wordt er soms ziek van.

Voedselvergiftiging en bio-aminen

In het ergste geval kunnen bio-aminen voor een plotselinge dood zorgen middels een voedselvergiftiging. Voor de duidelijkheid: dodelijke voedselvergiftiging wordt niet veroorzaakt door een bacterie maar door een teveel aan bio-aminen met hormoonfunctie die onze eigen hormoonhuishouding verstoren. De dood na het eten van schelpen, vis en krab komt voor, maar meestal zijn het minder ernstige verschijnselen die zich voordoen. Grieks onderzoek uit 2010 laat zien dat rauwe dierlijke zeeproducten (zeevruchten) tot verhoogd risico op gastro-enteritis leidt. Dat komt niet door een bacterie in het vlees maar door bio-aminen; stoffen die van nature in dierlijk leven voorkomen. Uit Amerikaans onderzoek uit 2004 blijkt dat mensen die een leverprobleem hebben of een virus onder de leden hebben extra gevoelig zijn voor infecties die leiden tot ziekten en dood door

het eten van zeevruchten. Histamine-allergie is een bekende ziekte.

Psychische ziekten en bio-aminen

In dit artikel wordt de term bio-aminen gebruikt. In Nederland zijn deze stoffen ook bekend onder de naam biogene aminen. Jaap Huibers schreef een boek dat werd uitgebracht in de ankertjes reeks van uitgeverij Ankh-Hermes: Voedsel, oorzaak van lichamelijke en psychische ontregeling. De visie op bio-aminen in dit boekje is gelijk aan de visie in dit artikel. Huibers is een natuurgeneeskundige. Een collega van hem, Runow schreef het boek 'De darm denkt mee'. In deze beide, aanbevolen boeken wordt beschreven hoe stoffen in normale voeding zoals Nederlandse kaas kunnen leiden tot psychische en lichamelijke ziekten. Opvallend is dat ook psychische ziekten worden veroorzaakt door aminen in bijvoorbeeld kaas. Een psychiatrische patiënt is in veel gevallen slechts slachtoffer van een voedselallergie, zonder dat deze het weet. Tragisch genoeg is de patiënt veelal niet bekend met het gegeven dat verandering van voedselpatroon kan leiden tot genezing. De reguliere geneeskunde stuurt deze mensen helaas maar al te vaak de psychiatrie in. De psychische klachten die bio-aminen kunnen veroorzaken zijn: depressiviteit, angsten, zelfmoordgedachten, schizofrenie, verstoord dag- en



nachtritme, ADHD, hyperactiviteit, verslavingen en autistisch gedrag.

IN KIPPENVLEES ZITTEN BIO-AMINEN.

Allergisch voor vlees

Bio-aminen zijn stikstofverbindingen. Mensen die te veel bio-aminen binnen krijgen kennen symptomen als hartkloppingen, misselijkheid en hoofdpijn. Meer ernstige symptomen zijn ademhalingsmoeilijkheden, jeuk, huiduitslag, overgeven koorts en verhoogde bloeddruk. Wanneer mensen deze symptomen krijgen na het eten van vis, vlees of dierlijke producten, dan noemt men hen allergisch. Een bekende allergie is schelpdierenallergie. Een vleesallergie is geen vaak gebruikt woord maar in feite komt een allergie voor bio-aminen vaak neer op een vleesallergie. Ook een kaasallergie kan een hardnekkige ziekte zijn. Kaas ontstaat uit melk, een dierlijk product. Door de fermentatie bij kamertemperaturen ontstaat niet alleen een heerlijke kaas maar krijgen bio-aminen een ruime kans zich te vermenigvuldigen.

Voedselvergiftiging door aminen

Naast de allergieën bestaan er voedselvergiftigingen. Deze worden vaak veroorzaakt door een teveel aan de bio-aminen histamine en tyramine. Voedselvergiftigingen zijn angstbeelden van restauranthouders en voedselabrikanten. Er wordt veel onderzoek gedaan naar hoe dit te voorkomen, want als er mensen dood gaan van eten, is dat slecht voor de aandelenkoers. Als bedrijven dit risico uit gezondheidsoogpunt hadden willen elimineren, dan had men oog voor het menselijke aspect gehad.



Kaas en vlees leidt tot migraine

Mensen die al jarenlang last hebben van migraine, blijken vaak een allergie te hebben tegen bio-aminen. Simpelweg stoppen met vlees of kaas eten zorgt ervoor dat de migraine nooit meer terug komt. Overigens bevatten sommige soorten kaas zoals 'cottage cheese' nauwelijks bio-aminen. Deze kun je gewoon blijven eten. Cottage cheese is zelfs geneeskrachtig voor de slijmvliezen van de darmen; het zorgt er op den duur voor dat bio-aminen minder makkelijk ons lichaam binnen komen.

Vegetarische bio-aminen

Bio-aminen zitten ook in sommig vegetarisch voedsel zoals groenten en groentekiemen. Het komt echter nauwelijks voor dat de bio-aminen in groenten voor problemen zorgen. Dat leidt tot de constatering dat in dierproducten, vlees, vis en schelpdieren wel eens nog andere stoffen zouden kunnen zitten die voor allergieën zorgen. Ook is het mogelijk dat er een onderscheid te maken valt in plantaardige histamine en dierlijke histamine. Wat in ieder geval zeker is, is dat er in plantaardig voedsel veel minder histamine zit. Dat komt omdat vlees en vis dood is. Plantaardig voedsel kan nog doorleven als het is geoogst. Vlees en vis beginnen direct met de eerste stadia van verrotting, ofwel de omzetting van aminozuren in bio-aminen. Wetenschappers hebben precies in kaart gebracht welke aminozuren kunnen leiden tot welke bio-aminen. Zo kan arginine, een gezond en belangrijk aminozuur, worden omgezet in agmatine, putrescine, spermine en spermidine wat ziekmakende bio-aminen zijn.

Microbiële decarboxylering

Bio-aminen worden veroorzaakt door een omzetting van aminozuren in het vlees welke microbiële decarboxylering wordt genoemd. Als vlees koud wordt bewaard dan worden er minder aminozuren omgezet in bio-aminen. Toch worden er bio-aminen gevormd in de koelkast. Sommige bio-aminen ontstaan bij temperaturen lager dan 5 graden. De meest effectieve manier om de vorming van bio-aminen tegen te gaan is invriezen maar dat is niet altijd een optie. De vleesindustrie probeert door onder andere bestraling en het inzetten van plantaardige ontstekingsremmende stoffen de omzetting van aminozuren in de perken te houden.

Bio-aminen als maatstaf voor vleeskwiteit

Bio-aminen hebben allerlei enge namen zoals cadaverine, putrescine, histamine, agmatine, phenethylamine, spermidine, tyramine, octopamine en dopamine. Als wetenschappers de kwaliteit van vlees willen meten, dan kan men meten hoeveel bio-aminen in het vlees zitten. Op deze manier kun je een beeld krijgen van hoe gezond of ziekmakend een bepaalde vleessoort is en wat de kwaliteit is van het vlees. Bio-aminen zitten in alle vleessoorten maar in vlees van slechte kwaliteit of vlees dat slecht is bewaard zitten nog meer bio-aminen. Biologisch vlees is nauwelijks gezonder dan goedkoop supermarktvlees want ook in biologische dierlijke producten zitten bio-aminen. Het enige verschil is dat de dieren biologisch voer, minder hormonen en medicijnen hebben binnen gekregen waardoor de vleesconsument minder residuën van synthetische stoffen binnen krijgt.

Bio-aminen en de darmwand

Bio-aminen veroorzaken schade in het lichaam, tenminste als ze daadwerkelijk het lichaam binnenkomen. Het is namelijk zo dat de darmwand de giftigheid van bio-aminen herkent. De darmwand zal bio-aminen niet binnenlaten waardoor ze het lichaam verlaten zonder schade aan te richten. Nu is het echter zo dat er steeds meer mensen zijn die problemen met hun darmen hebben. De oorzaak hiervan is te zoeken op verschillende gebieden. Medicijnen kunnen voor ontstekingen zorgen in de darmwand. Ook medicijnen waarvan veel mensen onterecht denken dat ze onschuldig zijn zoals paracetamol en aspirine, kunnen ernstige darmwandschade aanrichten.

Daarnaast kunnen transvetten, suikers en allerlei synthetische E-nummers voor ontstekingen op celniveau of laaggradige ontstekingen zorgen in de darmen. Hierdoor werkt de beschermingsfunctie van de darmen niet meer optimaal. Wanneer deze beschermingsfunctie gebrekkig is, komen de bio-aminen juist wel in het lichaam en kunnen daar voor allerlei grote problemen zorgen. Vlees zelf is het product wat het meest moeilijk verteerbaar is voor mensen. Vlees verteert langzaam en het spijsverteringsproces van vlees heeft soms negatieve uitwerking op de darmen. Mensen die overdreven veel vlees eten hebben een grotere kans op een verstoorde darmwand, met alle gevolgen van dien.

WAT BIO-AMINEN BETREFT SPELEN ER TWEE FACTOREN EEN ROL:

- **HET VOEDSELPRODUCT.**
- **DE STAAT VAN GEZONDHEID VAN DE DARMEN.**

Verhoogde darmpermeabiliteit

Nu is het zo dat bio-aminen als histamine en tyramine zelfs in groenten en noten voorkomen. In de praktijk ontcom je er niet aan om deze producten te eten. Echter, wanneer de darmen gezond zijn, kun je hier helemaal niet ziek van worden. Daarnaast zijn er vrij weinig ziektegevallen bekend van mensen die door biogene aminen uit groenten of plantaardige producten ziek worden. Alleen mensen met een verminderde darmwerking moeten opletten wat ze eten. Het belangrijkste is dat we moeten zorgen dat onze darmen weer gezond worden. Wanneer de darmen meer stoffen toelaten dan gezond is voor de mens, wordt dit verhoogde darmpermeabiliteit genoemd. Je kunt je erop toeleggen om de darmpermeabiliteit niet te hoog te laten oplopen. Onder andere de darmflora, een levend orgaan is van groot belang om een verhoogde darmpermeabiliteit tegen te gaan. Er zijn allerlei stoffen die de darmflora in de war sturen. De belangrijkste daarvan zijn medicijnen. Mensen met problemen met bio-aminen en verhoogde darmpermeabiliteit hebben niet zelden een lange historie van medicijngebruik zoals ontstekingsremmende pijnstillers en antibiotica.

VIS BEVAT BIO-AMINEN



LOKAAL IN RANGIROA WORDT DIT DE ZADELVLINDERVIS GENOEMD. DEZE ZWEMMEN VOORAL ROND HET KORAALEN EN WORDEN WERELDWIJD MASSAAL GEGETEN. DIT EXEMPLAAR TIKTE STEEDS TEGEN MIJN DUKBRIL WAARIN EEN CAMERA ZIT.



10 PORTIES GROENTE EN FRUIT VERLAAGT RISICO OP KANKER EN HART- EN VAATZIEKTEN

Uit onderzoek van Noorse, Amerikaanse en Britse blijkt dat het eten van 10 porties groente en fruit het risico op veel voorkomende ziekten met grote percentages verlaagd. Een portie weegt gemiddeld 80 gram. De onderzoekers zien de meest positieve effecten op de gezondheid als mensen rond de 800 gram groenten en fruit eten. Daarnaast zagen de onderzoekers verschillen tussen als je 200, 400 gram of 600 gram groenten en fruit eet. Bij elke verhoging van fruit- en groente-inname daalt het risico op het krijgen van ziekten als diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. In het onderzoek werden de voedingsgewoonten van meer dan 2 miljoen mensen neergelegd naast medische gegevens. De onderzoekers bevestigen hiermee het idee 'hoe meer groente en fruit je eet, hoe gezonder het is'.

Groente en fruit verlaagt risico op kanker

Het onderzoek is heel gedegen onderzoek en uitgebreid door andere wetenschappers gereviewd. Het is eigenlijk erg logisch dat: wanneer we verse groenten en fruit eten, middelen die gezond zijn voor ons lichaam, we minder snel ziek worden. Het gaat in het onderzoek om gevreesde ziekten zoals kanker. Als je gezond voedsel eet, eet je automatisch minder ongezond voedsel. Daar ligt de kern van een gezond modern leven. Er is te veel ongezond voedsel te koop en als consument word je dagelijks op de proef gesteld.

Waarom eten we fabrieksvoedsel?

Helaas is dit onderzoek niet voor iedereen goed nieuws. Sommige mensen zijn een beetje moe van het horen 'je moet twee ons groenten en drie stuks fruit eten.' Dit onderzoek zegt zelfs dat je als je nog meer groenten en fruit eet dan 500 gram groente en 4 stuks fruit, je daarvan enorm minder risico krijgt op het krijgen van ziekten als beroerte, hart- en vaatziekten en kanker. Het lijkt alsof dit soort adviezen de schuld bij mensen neerlegt in de zin van: Ben je ziek? Dan is het je eigen schuld, had je maar meer fruit moeten eten. Echter, zo moet je de adviezen niet zien. We zijn als bewoners van maatschappij gewend geraakt aan fabrieksvoedsel terwijl dat helemaal voedsel is maar nutriëntloze vulling. Dat is een nieuw inzicht waaraan nog niet veel mensen gewend zijn.

Fabrieksvoedsel maakt je ziek

Van fabrieksvoedsel uit de supermarkt word je ziek. Hoe minder fabrieksvoedsel je eet, hoe kleiner de kans op ziekten. Dat zegt het onderzoek. De collectieve verslaving van de mens aan de supermarkt en het daarmee afgenomen vermogen om zelf gezonde producten te bereiden van vers voedsel, veroorzaakt op massale wijze gezondheidsproblemen. We zijn verwend door luxe en gemakzucht en we wentelen er ons in totdat we ziek worden.

Wanneer we beseffen dat het niet aan ons persoonlijk ligt maar dat we gevangen zitten in een maatschappelijk krachtenveld waarmee iedereen te maken heeft dan is het eenvoudiger om in te zien dat de supermarkt de mens heeft veranderd in zijn opstelling ten opzichte van voedsel. Deze opstelling leidt tot het kopen van allerlei voedselsoorten direct geconsumeerd kunnen worden of die snel en eenvoudig klaar zijn maar die voedings-technisch niets te bieden hebben. We vullen ons met waardeloze producten en vinden het gek dat we ervan ziek worden. Maar we wisten niet, of wilden niet weten dat fabrieksvoedsel ook daadwerkelijk ziekmakend is. Als groenten in een blik zitten, is hun voedingswaarde nihil en word je er ziek van, want de groentezuren gaan een chemische oxidatiereactie aan met de blikwand. Als fruit tot sap is verwerkt, is fruit ziekmakend. Vers fruit en groente, wat overigens lekkerder is dan voorbewerkt voedsel, heeft voedingswaarde en biedt geneeskracht. Nog slechter dan groenten uit blik of soep uit zakjes zijn zoetwaren uit fabrieken omdat daar nog veel meer suiker, wit meel en transvetten in zitten dan in andere supermarktproducten.



Hoe minder fabrieksvoedsel, hoe beter

Wat dit onderzoek automatisch bewijst is dat hoe minder voorbewerkt fabrieksvoedsel je eet, hoe gezonder het is. Alle verse producten die gegeten worden betekenen twee dingen: ten eerste je eet iets wat gezond is en ten tweede: je laat iets staan wat ongezond is. Het werkt daarom twee kanten op. Wat mensen die veel groenten en fruit eten vooral minder eten, zijn supermarktproducten.

We zijn verslaafd geraakt aan fabrieksvoeding maar verse groenten en fruit kunnen de ziekmakende aspecten van deze voeding enorm verkleinen. Dat is een korte opsomming van de huidige stand van voedingswetenschap.

Slow juice appelsap: 100 x zo gezond en lekker

Het is in feite erg gemakkelijk om groente en fruit te consumeren in plaats van verpakte spullen zoals limonade, koekjes en pakken met sap. Met echte appels maak je een heerlijke slowjuice-appelsap. Dat terwijl de waterige appelsap uit een supermarkt dermate bewerkt is dat het slecht is voor je. Wetenschappers hebben glashard aangetoond dat appelsap uit een pak slecht is voor mensen met diabetes maar dat verse appelsap geneeskrachtig is voor mensen met diabetes.

Een komkommer kun je eenvoudig weg in plakjes snijden en opsnacken als je achter de computer zit. In een blender kun je een heerlijke smoothie maken met waterkers, rozemarijn en peterselie. Dat gaat ook erg snel. Het is niet moeilijk om snel supergezonde en heerlijke recepten te bereiden maar we zijn het verleerd. We vertrouwen niet meer op ons eigen kunnen maar op merkautoriteit en houden vast aan het kopen van een product als we iets gezonds willen, terwijl we alles zelf kunnen maken.

Zelf maken kan wel snel

Een zelfgemaakte tomatensoep van verse tomaten kan erg snel op tafel staan. Het is helemaal niet moeilijk om groenten zelf te bereiden. We zijn alleen gewend om een blik open te trekken. We worden onzeker als we bijvoorbeeld geen maggi-blokje in de soep doen. Deze onzekerheid is ons aangeleerd door fabrikanten. Het lijkt wel alsof je geen soep kunt maken zonder blik of pakje, als je de reclame mag geloven. Dat is grote onzin en tegelijkertijd een psychologische werkelijkheid waarnaar 95% van de mensen handelt. Soepen uit blik bevatten ziekmakende producten en zijn uitgebreid getest op onze smaakpappillen. We eten het in één keer op maar een paar jaar later liggen we in het ziekenhuis, als we de slechte gewoonte om kleurrijk verpakt voedsel te eten, volhouden.

Supermarkt levert weinig 100-jarigen op

Mensen worden in psychologisch opzicht enorm veranderd door het fenomeen supermarkt. Als er geen of weinig supermarkten zijn in bepaalde woongebieden, schakelt men automatisch over op het zelf verbouwen van voedsel. Daarnaast weet men meer van planten uit de omgeving en haalt men producten uit de natuur. Want de natuur, dat is de ware supermarkt.

Het is geen wonder dat de meeste leefgemeenschappen waarin veel 100-jarigen zijn, kleine eilandjes zijn voor de kust van Griekenland en Italië. Daar zijn geen grote supermarkten; men verbouwt er zelf voedsel. En men eet er veel rozemarijn. Rozemarijn is een kruid wat van nature veel voorkomt in het Midditerraan gebied. Dit kruid staat erom bekend dat het verjongende eigenschappen heeft.

ROZEMARIJN IS EEN VERJONGINGSKRUID.



Belasting op suiker als ziekmakend vergif

Sommige mensen zien in de publicatie van dit onderzoek in februari 2017 een reden om de ziekmakende eigenschappen van suiker aan de kaak te stellen. Suiker maakt mensen ziek en er zijn allerlei andere producten in de schappen die extra worden belast omdat je er ziek van wordt zoals alcohol en tabak. Zouden we er niet goed aan doen om een extra belasting op suikerhoudende producten te heffen? De ziekten die deze producten veroorzaken zorgen voor jaarlijks tientallen miljarden euro's aan medische kosten die uiteindelijk door de belastingbetaler worden opgehoest. Een extra tax op suiker omdat het een gifstof is, zou de maatschappij veel medische kosten kunnen besparen. En de medische kosten die er zijn door het eten van suiker, kunnen vergoed worden uit de extra belasting op ziekmakende producten zoals koekjes, snoep, frisdrank, fruitdrank, sportdranken, soepen, toetjes, snacks, sauzen en broodbeleg.

Verander je denkwijze

We kunnen zelf positief gebruik maken van dit onderzoek door dagelijks wat meer te vertrouwen op fruit en groente en ons minder afhankelijk op te stellen naar fabrieksartikelen. Er zijn honderden eenvoudige recepten die je zo kunt maken maar het is vooral een verandering van denkwijze die nodig is om zelf de noodzaak in te zien om fabrieksproducten af te wijzen om gezondheidsredenen. Bedenk bijvoorbeeld eens: je kan tegen de dorst een frisdrank nemen of een peer of appel. In frisdrank zitten stoffen zoals zout waarvan je zeker weet dat je weer dorst krijgt na 20 minuten. Rationeel is het dus niet slim om frisdrank tegen de dorst te drinken. Een appel is veel beter, en kost het nu echt zo veel tijd om een appel of peer te wassen in 4 stukken te snijden en op te eten? Een appel is fris en een natuurlijke dorstlesser. Daarnaast werkt frisdrank verslavend en ziekmakend en is fruit geneeskrachtig. Als je het rationeel bekijkt is er geen reden om frisdrank te nemen.

Suikereters zijn drugsverslaafden

Er is maar één reden waarom je frisdrank drinkt. Suiker is een verslavende stof. Het blijkt dat suiker net zo verslavend werkt als cocaïne en dat het net zo schadelijk is voor de lever als alcohol. Deze wetenschappelijke kennis is pas sinds kort bekend. Dit is het soort van inzicht wat je ertoe zou kunnen bewegen om te stoppen met suiker. Suiker is namelijk een drug en je lichaam schreeuwt erom als je een uur lang geen suiker hebt gehad. Onderzoekers zien dat het net zo moeilijk is om van suiker af te kicken als van tabak en heroïne. Dat is niets verwonderlijks. Suiker is geraffineerd. Als suiker niet is geraffineerd is het wel gezond. Elke stof die we isoleren uit een plant is een gevaar voor ons. Als we stoffen gaan isoleren en aan ons lichaam toevoegen, dan voeren we experimenten uit. Het experiment suiker heeft ziekmakende eigenschappen. Wanneer je gewoon voedsel eet, dan eet je iets wat voor je lichaam is bedoeld. Het lichaam vindt in het hele voedsel alle mineralen, vitaminen en enzymen die bij de vertering noodzakelijk zijn. Suiker is een geraffineerde stof en wordt zonder mineralen aangeboden. Daarom gaat het lichaam zelf op zoek naar de juiste stoffen om suiker te verteren. Dat leidt tot mineralenroof in andere plekken van het lichaam.

Gezond voedsel wordt ziekmakende eigenschappen gegeven

Suiker eten kan leiden tot geestelijke en lichamelijke ziekten. Veel mensen die depressief zijn, zouden genezen wanneer ze stoppen met suiker eten.

De enige oorzaak hiervoor is dat suiker een geïsoleerde plantenstof is. De hele suikerbiet is geneeskrachtig. Gewoon suikerrietsap is geneeskrachtig, Maar het geïsoleerde deel, geraffineerde suiker is ziekmakend. Dit inzicht is een belangrijk aspect van medicinaal voedsel. Het is in feite niet het voedsel wat ziekmakend is maar de mens die het op fabrieksmatige wijze ziekmakend maakt en in de supermarkt verkoopt uit winstoogpunt, en niet vanuit het oogpunt van gezondheid.



KRUIDENSMOOTHIES, RECEPTEN VOOR MEGALEKKERE GEZONDHEIDSBOOSTER

Kruidensmoothies zijn zo gezond dat oorzaken van ziekten kunnen verdwijnen. In plaats van een recept staan hier drie recepten met drie kruiden: rozemarijn, peterselie en waterkers. De kruiden zijn of hoofdkruid in de smoothie of bijkruid. Dat het lekker gaat zijn is niet alleen een reden om smoothies te drinken. Je kunt ze ook drinken om medicinale redenen. Stel dat je last hebt van vergeetachtigheid en je hebt vernomen dat wetenschappers hebben bevestigd dat rozemarijn het geheugen versterkt. Dan kun je besluiten om dagelijks een smoothie met twee takjes rozemarijn te drinken. Dat levert een sterke rozemarijndrank op, maar hoe maak je hier een lekkere drank van?

Hoofdkruiden en bijkruiden

Een smoothie kun je gebruiken om een groente of kruid in goede hoeveelheden binnen te krijgen. Sommige artsen gebruiken al kruiden tegen vergeetachtigheid of epilepsie. Je zou dagelijks een smoothie kunnen maken met als hoofdkruid rozemarijn. Het heeft op zich een lekkere smaak maar als je het als hoofdkruid gebruikt dan smaakt het wat sterk, dan kun je twee bijkruiden gebruiken om de smaak af te ronden.

Smoothie = zachtje

In smoothieland zijn er verschillende producten om de smoothie daadwerkelijk zacht te maken. De banaan is de meest bekende. Daarnaast kun je ook kaki of sharon, aardbeien, avocado en papaja gebruiken om de smoothie lekker zacht en romig te maken. Het is een goed idee om dezelfde kleuren te gebruiken. Als je aardbeien gebruikt bij groene bladgroenten, dan wordt het geheel bruin en heeft het een minder gezellige kleur om op te drinken.

Een bosje peterselie per smoothie

Een ander kruid wat je prima in een smoothie kan doen is peterselie. Je kan een heel bosje peterselie gebruiken voor één of twee glazen smoothie. Peterselie wordt door sommige wetenschappers onder de groente geschaard, omdat vroeger mensen het in meer grote getale aten. Als je elke dag wat peterselie eet, kun je eigenlijk nooit last krijgen van bloedarmoede. De kans op vermoeidheid wordt minimaal. Peterselie kun je als hoofdgroente of hoofdkruid in een smoothie gebruiken die je bijvoorbeeld op smaak brengt met rozemarijn. Dan maak je ook gebruik van de medicinale stoffen in die plant.

Waterkers, lekker pittig

Waterkers is een ideale groente om smoothies mee te maken omdat het lekker pittig is. Met waterkers heb je geen gember meer nodig in je smoothies. Daarnaast zit er in waterkers zoveel nutriënten dat het hongergevoel sneller stopt; je lichaam merkt dat er voldoende voedingsstoffen worden aangeleverd. Waterkers kun je combineren met appel of peer voor een heerlijke smoothie. Maar als je er medicinaal mee aan de slag wilt, als je wilt gebruik maken van de geneeskracht van waterkers, dan kun je het beste gewoon een sterke waterkers smoothie nemen met ongeveer 50 gram waterkers. Waterkers heeft diverse medicinale werkingen. Het is goed voor lever en nieren. Het stimuleert onder andere lichaam en geest. Als je wilt afkicken van een gewoonte zoals roken, dan gaat dat een stuk makkelijker als je dagelijks waterkers eet.

Waterkers als hoofdkruid

De smaak van waterkers is wat scherp en die kun je afronden met rozemarijn en peterselie. Zo krijg je een wat meer volle smaak. Zo zie je dat je bijna elke combinatie van groenten en kruiden kunt gebruiken in wisselende hoeveelheden. De ene keer gebruik je een kruid als bijkruid, de andere keer als hoofdkruid. Het levert aange- name en zeer gezonde smoothies op.





SECHIUM EDULE: DE GENEESKRACHT VAN CHAYOTE EN CHAYOTEBLAD

De gewone, wereldwijd meest gebruikte naam voor deze plant is chayote. Onder die naam wordt de vrucht verkocht in Nederland. In Maleisyalige landen heet het labu siam. Siam was de oude naam van Thailand. Labu betekent pompoen. Chayote behoort tot de cucurbita en is familie van de pompoen en courgette. Vroeger werd de chayote, die van oorsprong een Mexicaanse groente is, vanuit Thailand naar Indonesië.

Een stekelige variant

Er zijn een aantal varianten van sechium edule. Er is één variant die veel gezonder lijkt dan alle anderen. Dat is de sechium edule nigrum spinosum. Deze variant ziet er hetzelfde uit als de chayote die op de internationale markt terecht is gekomen, behalve dat hij veel stekels heeft. Deze variant groeit alleen in Mexico en is vooralsnog niet te koop op de internationale markt.

Het voordeel van armoe

Waarschijnlijk hebben de Nederlanders hem geïntroduceerd in destijds Nederlands-Indië, ooit het meest welvarende deel van Zuid Oost Azië, maar thans vervallen tot een ontwikkelingsland waar corruptie hoogtij viert onder de legerofficieren en politici, en bittere armoede het deel is van de werkende bevolking.

Bladeren eten uit armoe, blijkt medicinale wonderen te verrichten. In Indonesië heerst al sinds de onafhankelijkheid een voedselprobleem. Omdat de bladeren van cucurbita gegeten kunnen worden, worden ook die als groente verkocht op de markt, terwijl in alle andere landen van de wereld het chayoteblad niet wordt gegeten. Deze economisch gedreven noodzaak tot het eten van bladeren heeft echter ook grote voordelen. De bladeren bezitten over sterke medicinale waarde, net als de vrucht. In Indonesië worden nog veel meer bladeren van bomen als groente beschouwd terwijl men in andere landen er de neus voor ophaalt. Zo liggen op een Indonesische markt papajabladeren en cassavebladeren. Toch betekent dit ook een voordeel. Papajablad is zelfs één van de meest geneeskrachtige groenten ter wereld. En cassaveblad bevat meer nutriënten dan de cassaveknol.

Het blad en de vrucht zijn beide medicinaal

Zowel het blad van de sechium edule als de chayotevrucht beschikken over beschermende werking voor het hart. Daarnaast beschikken beide plantonderdelen over ontstekingsremmende werking. Verder hebben beide diuretische werking en kunnen ze nierstenen oplossen. Ze zijn een medicijn bij aderverkalking en hoge bloeddruk. Het blad bevat meer flavonoïden dan de vrucht.

CHAYOTEBLAD OP MARKT IN INDONESIË





Sechium edule tegen maagzweer

Als maagslijmvlies gaat zweren, ontstaat er een zwelling van het slijmvlies en omringend spierweefsel. Maagzweer is niet zomaar een lichte ziekte die snel overgaat. Wereldwijd gaan 10-15% van de mensen met een maagzweer hieraan dood. Een maagzweer kan gaan bloeden en de sterke zuren op de zweer heen zorgen voor een concentraat aan gevaarlijke stoffen voor de gezondheid.

Er zijn allerlei synthetische medicijnen, maar na deze enkele tientallen jaren gebruikt te hebben zien onderzoekers dat de synthetische medicijnen sterke bijwerkingen hebben en dat maagzweren vaak alleen tijdelijk verdwijnen en even later weer in alle hevigheid terugkomen. Daardoor is er een nieuwe zoektocht gestart naar het ideale maagzweermedicijn en in deze zoektocht hebben kruidenmedicijnen een belangrijke rol. Planten worden onder wetenschappers steeds populairder als medicijn omdat plantmedicijnen of voedsel niet giftig is en ze in tegenstelling tot synthetische medicijnen beschikken over allerlei positieve bijwerkingen aangezien ze beschikken over vitamines en mineralen. Daarnaast is er al veel bekend over plantenstoffen zoals flavonoiden. Zo is er bekend dat veel flavonoiden, waaronder de veel voorkomende stoffen quercetine, kaemferol en rutine leverbeschermend, slijmvliesbeschermend en ontstekingsremmend zijn. Mede door de combinatie van deze drie positieve bijwerkingen zijn het wetenschappelijk gezien zweerreemde stoffen.

Aspirine, een stof die maagzweer veroorzaakt

In een wetenschappelijk onderzoek werd aspirine aan ratten gegeven om te bereiken dat ze een maagzweer krijgen. Wanneer een medicijn of medicinale plant wordt getest op werking tegen maagzweer, wordt in de wetenschap standaard aspirine gebruikt. Als men een leverwerking wilt testen, dan vergiftigt men de lever van proefdieren met paracetamol. Huis-tuin-en-keukengeneesmiddelen blijken in de wetenschappelijke wereld gevaarlijke gifstoffen.

In het onderzoek naar maagzweer veroorzaakt door aspirine, bleek dat chayotefruit een maagzweer kan genezen.

Overigens zijn er meerdere onderzoeken die melden dat chayote goed is voor de maag. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat chayote als maagzuurremmer beter werkt dan het standaard medicijn omeprazol.

Chayotesap tegen diabetes

Onderzoekers melden dat de enorme consumptie van frisdranken sterk bijdraagt aan het veroorzaken van grootschalige prevalentie van diabetes. Mensen hebben tegenwoordig massaal last van verhoogde bloedsuikerspiegel. Soms leven mensen al in een beginstadium van diabetes of heeft men een ernstige vormen van diabetes maar ontbreekt daartoe de diagnose, aangezien mensen hun symptomen zoals vermoeidheid niet als zodanig herkennen en het aan artsen doorgeven, of omdat artsen de verkeerde diagnose maken aangezien veel artsen nog in de foutieve veronderstelling verkeren dat diabetes alleen kan ontstaan bij mensen op hoge leeftijd, de zogenaamde ouderdomsdiabetes. Tegenwoordig zijn er echter ook kinderen die diabetes type 2 hebben ontwikkeld. Dat heeft helemaal niets te maken met genetische aanleg maar alles met voeding.

Uit onderzoek blijkt dat een te hoge bloedsuikerspiegel eenvoudigweg maar doeltreffend kan worden tegengegaan door het drinken van een glas chayotesap.

Chayote is een medicijn bij te hoge bloeddruk

Te hoge bloeddruk is een probleem in de wereld van ongekend grote omvang. De behandeling die stamt uit de 20e eeuw is ineffectief, volgens wetenschappers, aangezien het heel lang duurt voordat positieve resultaten worden gezien en omdat er veel bijwerkingen zijn van bloeddrukverlagende medicijnen. Door het gebruik van deze ronduit inferieure maar onterecht veel geprezen en voorgeschreven medicijnen, hebben mensen met hoge bloeddruk een hoog risico op allerlei ziekten die nog veel erger zijn dan verhoogde bloeddruk. Dat is de reden dat wetenschappers voortdurend hun ogen, oren en voelsprietten open en actief houden om andere medicamenten te ontdekken die beter zijn dan synthetische, farmacologische en tegelijkertijd slecht werkende medicatie. Hierdoor hebben in de 21e eeuw kruidenmedicijnen, medicinale planten en medicinaal voedsel aan hernieuwde aandacht gewonnen. Het blijkt dat deze middelen alleen maar positieve bijwerkingen hebben. Dat in tegenstelling tot alle medicijnen die worden ontsproten aan breinen die hun kennis en kunde ten dienste stellen van farmaceutische grootmachten. Alle medicijnen, niet één uitgezonderd, die farmaceutisch en synthetisch van oorsprong zijn, hebben vele bijwerkingen terwijl plantmedicijnen dat niet hebben. Plantmedicijnen beschikken over fytonutriënten die positieve invloed hebben op het lichaam.

Uit onderzoek blijkt dat chayote de bloeddruk verlaagt door een enzymeffect. Het zorgt ervoor dat er meer enzymen worden aangemaakt die de spieren rond bloedvaten ontspannen. Daardoor wordt op natuurlijke manier de bloeddruk verlaagt. Dit enzym wordt ACE genoemd, wat staat voor Angiotensine 1 Convertering Enzyme. Maar chayote heeft nog een manier waarop het de bloeddruk verlaagt. Het stimuleert de werking van de nieren, waardoor meer afvalstoffen worden afgevoerd. Afvalstoffen houden zich op in het bloed, samen met vocht dat ze vasthouden. Wanneer ze worden afgevoerd betekent dat, dat het bloedvolume enigszins afneemt. Er stroomt minder vloeistof door de aders, terwijl de aders even groot lijven. Dat betekent simpelweg dat de bloeddruk afneemt.

Uit ander onderzoek blijkt dat de wortels van sechium edule ook werken tegen hoge bloeddruk. In Mexico zijn chayotewortels een volksmedicijn bij hoge bloeddruk. Verschillende wetenschappelijke constatering zoals het antioxidantgehalte en verbetering van het endothelium dragen bij aan de normalisering van de bloeddruk. Endothelium is de wetenschappelijke naam voor de buitenste laag van de binnenkant van de aderwand. Wanneer dit endothelium niet goed werkt duidt dat op ziekten zoals te hoge bloeddruk, diabetes of aderverkalking.



Chayote, goed voor de lever

Wetenschappers zien dat chayote goed is voor de lever. Ze hadden als maatstaf 10 verschillende factors die iets vertellen over de leverwerking. Het blijkt bijvoorbeeld dat antioxidantniveaus sterk stijgen in de lever als gevolg van de aanmaak van antioxidantenzymen als glutathione, catalase en superoxidedismutase. Deze antioxidantenzymen zijn nog sterker dan enzymen uit groente of fruit. Verder zag men dat leverschade sterk afnam.

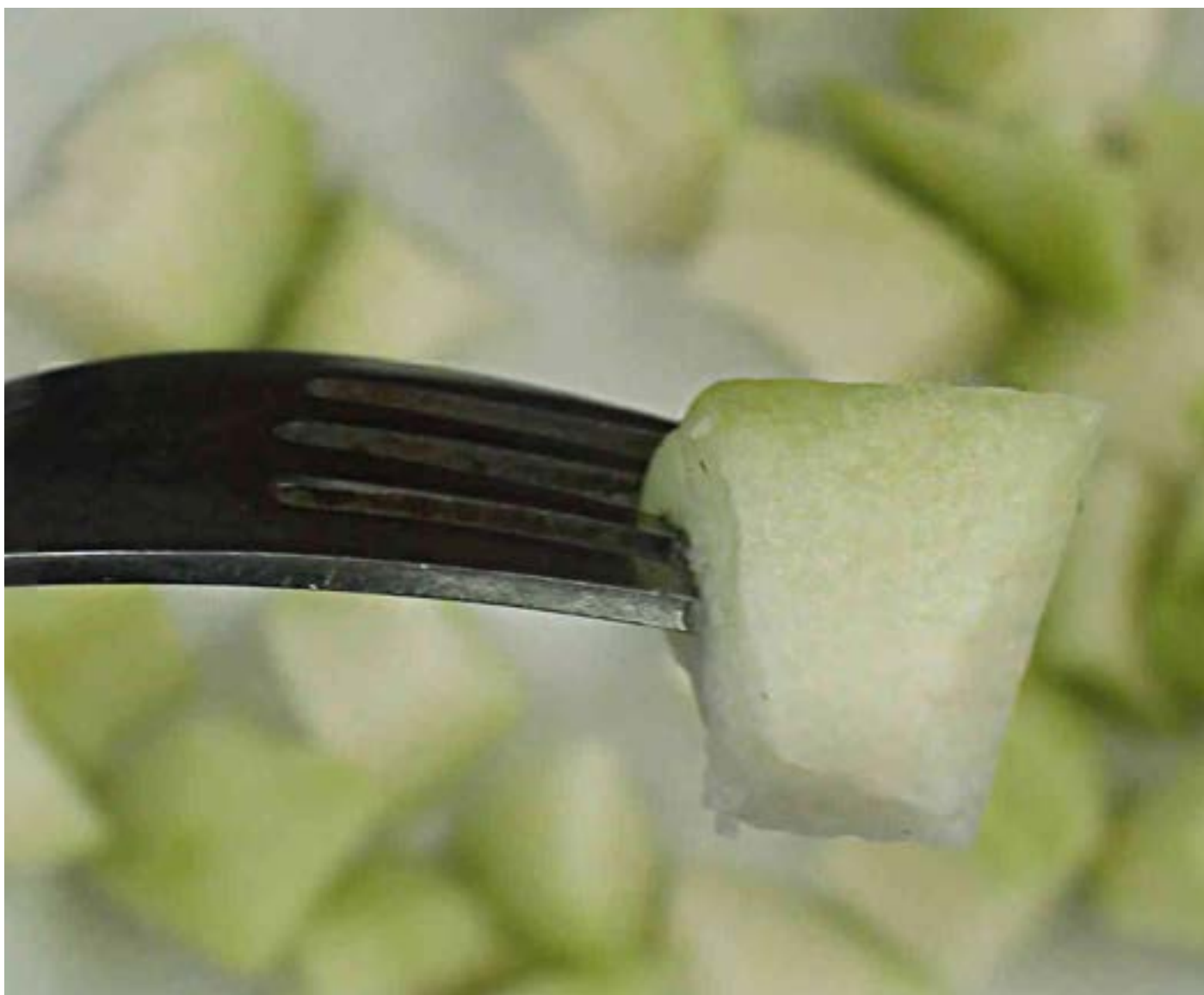
Sechium edule, goed voor de nieren

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat sechium edule de nieren herstelt. Het is beschermend voor de nieren. Als de nieren beschadigd zijn, dan zal sechium edule voor genezing zorgen. Overigens is er een terugkerend patroon te vinden in voedsel dat goed is voor de nieren. Al deze nierondersteunende voedselsoorten werken ook tegen diabetes. Dat terwijl diabetes juist een ziekte is die de nieren schade toebrengt. Je zou bijna gaan denken dat diabetes vooral wordt veroorzaakt door slechtfunctionerende nieren.

Sechium edule tegen kanker

Sechium edule heeft antikankerwerking op kankercellen in het beenmerg maar laat gezonde beenmergcellen met rust. Onderzoekers concluderen dat het een sterke antikankerwerking heeft. De onderzoekers merken verder op dat de plant totaal geen schadelijke bijwerkingen heeft. Iedereen weet dat de gangbare antikankerbehandelingen niet effectief zijn en vele schadelijke bijwerkingen kennen.

Andere onderzoeken laten zien dat sechium edule goed werkt tegen longkanker en leukemie.



GUAVE EN GUAVEBLAD ZIJN TWEE MULTI-INZETBARE MEDICIJNEN

Psidium guajava Linn. wordt in de wereld over het algemeen guave genoemd. Goyave is de naam in het Frans; guave. In het Duits zegt men eveneens guave, net als in het Nederlands. De hele boom heet in het Duits Guavenbaum, in het Nederlands zeggen we guaveboom. De Japanse naam wijkt af van het wereldwijd gebruik want hier heet de vrucht banjiro. In Portugal zegt men goiaba tegen deze vrucht. In Brazilië heet de vrucht guaiaba. Engestellige landen gebruiken de naam guave, net zoals in het Nederlands taalgebied wat Nederland, Vlaanderen, De Nederlandse Antillen en Suriname beslaat.

Psidium guajava in Nieuw Guinea

In Nieuw Guinea gebruiken de Papua's de *psidium guajava* voor verschillende doeleinden. Het fruit kan er bijzonder groot worden. Naar Nederland geïmporteerde zijn guava's uit Zuid-Amerika zijn vaak niet groter dan een pingpongbal. In Nieuw -Guinea zijn de guava's een stuk groter; veel groter dan een tennisbal. De fruitpulp is echter van andere consistentie. Er zijn in Nieuw Guinea guaves die wit zijn van de binnenkant, en er zijn er die de meer bekende roze kleur hebben.

Psidium guajava

Er zijn honderden onderzoeken gedaan naar de medicinale werkingen van het fruit, het zaad, de schors en de bladeren van *psidium guajava*. Guavebladeren zijn eetbaar. Papua's eten de bladeren als ze een spijsverteringsprobleem hebben zoals diarree. Maar je kunt ze ook als groente eten in een groentemix. Ze worden overigens niet vaak gegeten, alleen om medicinale redenen. Maar je zou ze kunnen eten of er een thee van kunnen drinken.

Fytoconstituenten psidium guajava

In het blad zitten belangrijke fytoconstituenten zoals menthol, alfapineen, betabisaboleen, betapineen, betacopaneen, limoneen, terpenylacetaat, isopropylalcohol, caryofylleen, longicycleen, cineol, caryofylleenoxide, humuleen, farneseen, selineen, curcumeen en cardineen,

In het fruit guave zitten carotenoïden zoals betacaroteen, lycopene en betacryptoxanthinen. Dat zijn precursoren van vitamine A. Dat betekent dat deze carotenoïden zich in het lichaam omzetten tot vitamine A. De bladeren zijn misschien nog veel gezonder dan het fruit. In totaal zitten er 16 verschillende soorten carotenoïden in het blad van *psidium guajava* maar het is niet de bedoeling om lezers te vermoeien met ingewikkelde wetenschappelijke namen.

Ook andere vitaminen en mineralen worden aangemaakt uit deze stoffen, maar daar is nog weinig onderzoek naar gedaan. Ons lichaam is een chemische fabriek die vrijwel alle vitaminen en mineralen kan aanmaken uit andere stoffen. Op dit moment zeggen wetenschappers dat de mens het enige dier is dat vitamine C niet kan aanmaken. Maar deze vitamine zit in vrijwel elke groente- en fruitsoort, zo ook in guave. Verder zitten er veel polyfenolen in guavepulp. Polyfenolen zijn nodig voor de omzetting van andere stoffen. In het vruchtvlies van guave zitten antioxidantstoffen zoals galluszuur, catechine equivalenten, cinnamylalcohol, ethylbenzoaat, betacaryofylleen, (E)-3-hexenylacetaat alfa bisaboleen. De antioxidantwerkingen van deze stoffen worden door wetenschappers gerelateerd aan antikankereffecten. Dat gebeurt reeds geruime tijd, maar sinds het begin van de 21e eeuw worden antioxidanten ook gekoppeld aan werkingen tegen aderverkalking, verhoogde bloeddruk, obesitas en diabetes.



De geneeskracht van guaveblad

De bladeren van guave zijn wetenschappelijk bewezen voorzien van de volgende werkingen: pijnstillend, ontstekingsremmend, antimicrobieel, leverbeschermend en ze hebben een antioxidantwerking.

Drie wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat guaveblad over meer nutriënten beschikt dan de meeste soorten groenten. Het gaat dan om zowel de bladeren van de witte als de roze guave. Daarnaast zijn er verschillende onderzoekers die zagen dat er galluszuur, catechinen, epicatechinen, rutine, naringenine en kaempferol in het blad zit. Dat is interessant, want dit zijn allemaal antioxidantflavonoïden die nog sterker zijn dan de antioxidantvitaminen A, C en E. Andere onderzoeken tonen aan dat galluszuur, catechine en epicatechine de pancreatisch cholesterol esterase beïnvloeden. Door deze sterke antioxidanten en de aanmaak van meer enzymen daalt het cholesterolniveau. Mede daardoor is catechine een sterk antioxidant wat het risico op diabetes en obesitas verkleint, zo melden wetenschappers. Quercetine kan eveneens verhoogde cholesterolniveaus doen dalen omdat het goed is in ontstekingen remmen. Het is hierbij belangrijk om te weten dat cholesterol een nuttige stof is die antioxidanten vervoert. Daarom hebben mensen die last hebben van aderverkalking of verhoogd bloedvetteniveau, veel cholesterol in hun bloed. Cholesterol verlagen met statines is wetenschappelijk gezien sterk achterhaald.

Artsen die statines voorschrijven lopen (anno 2018) ongeveer 60 jaar achter op de wetenschappelijke feiten. Sinds begin 21e eeuw is het voor biochemici en wetenschappers een vaststaand feit dat statines niet alleen zinloos zijn maar averechts werken. De macht van de farmaceutische industrie is echter groter dan de verspreiding van wetenschappelijke kennis. Bovendien zou de economie in het westen een enorme recessie induiken als het feit dat synthetische medicijnen averechts werken alom bekend zou worden. Daarom zwijgen de meeste regeringen, economen en artsen over het feit dat synthetische medicijnen mensen slechte hulp bieden dan geneesplanten, zoals duidelijk blijkt uit wetenschappelijke bevindingen.

Maar laten we doorgaan met het opsommen van de werking van antioxidantflavonoïden. Rutine en naringenine uit guaveblad kan kanker voorkomen, effectief bestrijden en genezen. Onderzoekers hebben verder gezien dat twee terpenoïden uit guaveblad, betulinezuur en lupeol, effectief zijn tegen diabetes, obesitas en aderverkalking. Daarnaast verlagen deze twee terpenoïden het risico op allerlei cardiovasculaire aandoeningen. In totaal zijn er acht flavonoïden bekend in guaveblad die werken tegen de pathogene micro-organismen *Streptococcus mutans* en *Helicobacter pylori*. De laatste bacterie zorgt voor een teveel aan urease wat tot allerlei ontstekingsziekten kan leiden. Vooral avicularine en guajaverin zorgen dat urease wordt teruggedrongen. *Vibrio cholera* is een pathogeen micro-organisme dat multiresistent is tegen medicijnen. Er is bijna geen medicijn meer dat hier nog tegen werkt. Maar een combinatie van een extract op waterbasis van de bast en het blad van guave werkt hier wel tegen. Tegen natuurlijke middelen is nog nooit een organisme resistent geworden. Toch gaan farmabedrijven nooit op zoek naar natuurlijke middelen als medicijn. Men brengt liever een slecht werkend synthetisch medicijn op de markt dat met veel bombarie, reclame en halfslachtige wetenschap tot medicijn wordt opgeblazen.



Guaveblad als ayurvedisch medicijn tegen diabetes

Wetenschappers beginnen een onderzoek naar de antidiabeteswerking van guaveblad door op te merken dat alle bestaande synthetische medicijnen diverse nadelen kennen. Dat is de reden dat de speurtocht naar een goedwerkend medicijn doorgaat. Onderzoekers zien dat triterpenen, tanninen en drie soorten flavonoïden, namelijk quercetine, avicularine en guaijaverine in staat zijn om allerlei parameters die als markeerpunten dienen om de ernst van diabetes mellitus type 3 te schetsen verbeteren. De aldus verkregen antidiabeteswerking zou door mensen kunnen worden toegepast door een uitgebalanceerd dieet te combineren met guavebladextract, zo vertellen de Indiase onderzoekers. Zij zien dat guaveblad past in een ayurvedische aanpak van diabetes.

Natuurlijk breedspectrumantibiotica

De bladeren van guave blijken ee breedspectrumantibiotica te zijn. Ze werken tegen een rits van pathogene micro-organismen en ook tegen schimmels en virussen. Hierdoor is het een ideaal middel tegen diarree waarvan de oorzaak niet bekend is. Diarree is een ziekte waaraan veel mensen dood gaan omdat er geen goed medicijn tegen is. Als iemand een paar weken diarree heeft, is er een kans dat deze persoon het niet overleeft. Het bijzondere hieraan is, dat de plantmedicijnen en de wetenschap voor handen is maar niet wordt verteld door artsen, omdat zij niet op de hoogte zijn hiervan. Artsen weten alleen iets over farmaceutische medicijnen, net zoals een autoverkoper alleen iets weet van auto's en niets van andere vervoersmiddelen. Bestaat er ook maar één autoverkoper die aanraadt om geen auto maar een fiets te kopen?

Amerikaans onderzoek uit 2013 concludeert dat een bladextract van psidium guajava een goede kandidaat is om als antibacterieel medicijn te dienen bij *Bacillus cereus* en *Staphylococcus aureus*, twee veel voorkomende ziekmakende micro-organismen. Het bladextract doodt deze bacteriën. Uit het onderzoek blijkt dat sommige andere bacteriesoorten zoals *e.coli* niet worden gedood. Echter in andere landen zijn wel onderzoeken gedaan waaruit helder blijkt dat *e.coli* wordt gedood door een extract van psidium guajava. Dat kan bijvoorbeeld komen door de oplossing die men gebruikt om medicinale stoffen te abstraheren uit een plantonderdeel. Methanol, ethanol, water en andere soorten oplossing geven andere medicinale effecten van een plant weer.

Wetenschappers zijn sinds het derde millennium is aangebroken naarstig op zoek naar natuurlijke antibacteriële stoffen nu het een onvoldongen wetenschappelijk feit is dat natuurlijke producten niet resistent kunnen worden tegen bacteriën maar de veel te veel geprezen antibiotica wel. Wetenschappers zijn bang dat er een moment in de toekomst komt dat bacteriële infecties niet meer behandeld kunnen worden met antibiotica en leggen in relatief korte tijd een enorm groot kennisarsenaal aan dat de natuurlijke antibacteriële werking van plantonderdelen in kaart brengt, teneinde mensen te kunnen helpen bij onbehandelbare bacteriële infecties of een epidemie van een door artsen gecreëerde superbacterie. Een superbacterie wordt door artsen "gekweekt" door het overmatig voorschrijven van antibiotica, zo stellen biochemici al sinds de jaren 80 en 90 van de 20e eeuw. Echter, dit gevaar wordt onvoldoende erkend als je kijkt naar de medische praktijk op wereldschaal waar het dagelijks gebruik is om antibiotica voor te schrijven bij relatief onschuldige aandoeningen. Biochemici zeggen al enkele decennia dat verstandig gebruik van antibiotica zou zijn om het enkel voor te schrijven bij levensbedreigende ziekten. In Nederland wordt antibiotica nog steeds voorgeschreven bij onschuldige en makkelijk met geneesplanten behandelbare aandoeningen als tandartsbehandelingen, blaasontsteking en oorontsteking. Uit opgeteld resultaat van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat psidium guajava werkt tegen de volgende bacteriën: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus spp.*, en *Shigella spp.* Verer werkt het tegen een aantal pathogene fungi ofwel schimmelsoorten: *Candida krusei* en *Candida glabrata* en *Aspergillus spp.* Spp staat voor "species", het betekent dat het tegen meerdere ondersoorten werkt.



Guaveblad bij toxoplasmosis

Toxoplasmosis is een bacterieziekte veroorzaakt door uitwerpselen van katten die zijn geïnfecteerd met de *Toxoplasma gondii* bacterie. Extract van guaveblad werkt hier effectief tegen. Toxoplasmosis is een aandoening die onder andere gekenmerkt wordt door vermoeidheid en rode huidvlekken. Het kan maanden duren voordat een in het lichaam rondzwervende kolonie van *Toxoplasma gondii* uitgeschakeld is. Meestal worden antibiotica daarvoor gebruikt maar deze hebben vele bijwerkingen. Daarom gaan sommige patiënten en diverse wetenschappers op zoek naar betere geneesmethoden in de vorm van planten. Knoflook is een ander werkzame plant bij toxoplasmosis.

Thee van guaveblad tegen hersendegeneratie

Onderzoekers zien verder dat een thee van guaveblad zowel de bloedsuikerspiegel, cholesterolniveaus als triglyceridenniveaus omlaag brengt. Triglyceriden zijn bloedvetten. Een verhoogd gehalte triglyceriden geeft een vergroot risico op cardiovasculaire aandoeningen, kanker en obesitas. Guaveblad wordt door wetenschappers als "cardioprotectief" betiteld. Dat betekent dat het beschermt tegen hart- en vaatziekten. Daarnaast is het ook "neuroprotectief". Dat betekent dat het centrale zenuwstelsel en de hersenen voor degeneratie worden behoed door guavebladeren, die overigens rauw eetbaar zijn. Als de hersenen degenereren betekent dat het risico op hersendegeneratieve ziekten als parkinson, alzheimer en multiple sclerose enorm toeneemt. Uit ander wetenschappelijk onderzoek blijkt dat degeneratieve ziekten worden veroorzaakt door nutriëntentekort. Wie zich vult maar niet voedt wordt ziek. Industrievulling verkocht door supermarkten is degeneratieve vulling. Groenten, fruit, zaden, noten en granen, vooral van biologisch-dynamische oorsprong, zijn levenschenkend en geneeskrachtig.

Pulp guave beschermt nieren

De nieren zijn zeer belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen. Als deze organen niet meer goed werken, worden afvalstoffen opgeslagen zodat ze op den duur, als hun hoeveelheid teveel opgehoopt is, voor ontstekingen en allerlei ziekten kunnen zorgen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als proefdieren streptozotocine wordt gegeven, dat de nierwerking sterk achteruit gaat. Dat komt onder andere tot uiting in het feit dat creatinineniveaus en ureaniveaus sterk toenemen. Het blijkt dat guavefruitinname deze parameters van een verslechterde nierwerking kunnen verlagen. Met andere woorden: guavefruitpulp verbetert de nierwerking. De wetenschappers stellen dat het mogelijk is de volgende stoffen in het fruitpulp de nierwerking verbeteren: quercetine, myricetine, koffiezuur, ferulazuur, kaneelzuur en coumaarzuur. Dit zijn allemaal fytonutriënten die vaker worden aangetroffen in fruitsoorten en die over sterke antioxidantwerking beschikken.

Guaveblad tegen griepvirussen

Uit onderzoek blijkt dat een thee van de bladeren van guave een griep kan genezen. Sommige griepsoorten zijn het bedenkelijke gevolg van industriële productie van dierlijke producten. We kunnen hierbij denken aan kippenvleesproductie in de agrarische industrie wat tot gevolg heeft dat een vogelgriep kan ontstaan. Agrarische industrieën hebben al menige uitbraak van dierepidemieën, zoals varkenspest en gekkekoeienziekte, op hun conto staan, vooral in Nederland waar bijzonder veel vlees wordt geproduceerd en geëxporteerd. Het blijkt dat guaveblad dodelijk is voor griepvirussen zoals oseltamivir. Daarmee is het effectiever dan veel synthetische antivirussen.



Dodelijk voor tientallen pathogene organismen

Overigens wordt er wereldwijd onderzoek gedaan naar de antibacteriële, antiviral en antischimmelwerking van guaveblad en zijn er zeker tientallen genoteerd door onderzoekers pathogene micro-organismen die het loodje leggen als ze worden geconfronteerd met een extract van guaveblad.

Tegen diarree en cholera

Onderzoekers zien dat de antibacteriële werking van guaveblad goed werkt tegen cholera. Diarree wordt vaak veroorzaakt door de escheri coli bacterie en deze bacteriekolonie wordt door guaveblad geïnfiltrerd waarna de kolonie verdwijnt. Gallusszuur en quercetine zijn belangrijke antioxidanten die meehelpen diarree tegen te gaan maar het is niet alleen deze stoffen die diaree kunnen stoppen. De darmkrampen worden verminderd waardoor diarree minder sne om zich heen kan grijpen. De uitscheiding van waterachtige stoffen naar de darmen toe wordt eveneens tegen gegaan. Verder wordt acetylcholine minder geproduceerd. Al deze antidiarreewerkingen bij elkaar rechtvaardigen het traditioneel gebruik van guaveblad als antidiarreemiddel, zoals bijvoorbeeld veel Melanesiërs doen. Veel wetenschappers zien hierin een rechtvaardiging om het medicijn guaveblad wereldwijd bij diarree uitbraken zoals cholera aan te raden. Dit vooral omdat synthetische medicijnen niet meer werken tegen de bacteriën die cholera veroorzaken, maar plantmedicijnen blijven altijd hun werking behouden. Daar kunnen bacteriën niet resistent tegen worden, althans het is nog nooit gebeurd. Dat betekent dat de pathogenen altijd dood gaan van natuurlijke antibiotica, terwijl ze resistent kunnen worden tegen synthetische antibiotica. Hierbij is het interessant op te merken dat als een bacterie resistent wordt tegen een synthetisch antibioticum het dit antibioticum gebruikt als voedsel. Met andere woorden: resistente bacteriën breiden hun ziekmakende kolonie uit als ze een antibioticum tegenkomen waartegen ze resistent zijn. Hierdoor wordt de overlijdenskans bij een bacteriële infectie juist groter in plaats van dat men geneest. Dat is het grote gevaar van kunstmatige antibiotica dat niet of nauwelijks onderkend wordt door artsen, want zij blijven deze ziekmakende "medicatie" voorschrijven bij relatief onschuldige aandoeningen als een blaasontsteking, waartegen legio plantaardige geneesmiddelen zonder bijwerkingen bestaan..

Guave tegen kanker

Er is een indrukwekkende hoeveelheid onderzoek gedaan naar de antikankerwerking van psidium guajava. Je kan gerust stellen dat de antikankerwerking van plantonderdelen van de psidium guajava dermate goed gedocumenteerd zijn dat er reden is om massaal onderzoek naar deze plant teneinde een nieuw kankermedicijn te vinden wat wel werkt. Want dat chemokuur en bestraling beslist niet werkt en volgens de meeste wetenschappers compleet averechts werkt, is zeer duidelijk geworden uit onderzoeken. In de 20e eeuw vertrouwde vrijwel iedere wetenschapper op chemokuur en bestraling en werden wetenschappers met andere visie beschouwd als dissidenten, maar thans is het niet langer wetenschappelijk verantwoord om te beweren dat chemokuur en bestraling betrouwbare behandelmethoden zijn.

Het blijkt werkzaam tegen de volgende kankersoorten: prostaatkanker, leukemie, mondkanker, eierstokkanker, huidkanker, darmkanker, nierkanker, borstkanker, dikkedarmkanker en longkanker. Bovendien kennen al deze kankersoorten variaties van kankercellijnen en is psidium guajava getest op meerdere kankercellijntypes. Kankertumors worden gestopt in hun groeiproces en vervolgens wordt de dood van een kankercel geïnitieerd door psidium guajava. Het grote aantal onderzoeken wijst steeds op de potentiële antikankerwerking van antioxidanten zoals quercetine en quercetineglycosiden. In de tientallen onderzoeken zijn meerdere extracten gebruikt de allemaal in meer of minder mate werkzaam zijn tegen kanker: Schorsextract, bladextract, fruitpulpextract, jongebladerenextract, twijgextract en wortel extract.



Ernstige en kleine ziekten

Eigenlijk is het ondoenlijk om alle resultaten van medicinale onderzoeken van de wetenschap tot nu toe weer te geven in één artikel. Er is in feite een boek aan te wijden. Wel is het nuttig om te melden dat behalve de ernstige ziekten met hoog sterftecijfer zoals diabetes, obesitas, kanker, hersendegeneratieve ziekten en cardiovasculaire aandoeningen, ook "kleinere ziekten" zoals hoestproblemen en huidproblemen kunnen worden genezen met guaveblad. Het is belangrijk om goed te beseffen hoe effectief dit medicijn kan zijn. Guavebomen zouden makkelijk in grote getale kunnen worden aangeplant om de mensheid te behoeden voor allerlei ernstige ziekten.

Specifieke werkingen in het kort

Welbeschouwd gaat het in het medicinale plantenverhaal vooral om antioxidanten en deze kunnen meerdere ziekten bestrijden. In het algemeen kun je zien dat alle plantonderdelen ziekten in het algemeen bestrijden, het immuunsysteem ondersteunen en ontstekingsremmend werken. Maar dat betekent niet dat we niet gebruik moeten maken van specifieke onderdelen van geneesplanten. We kunnen zien aan de hand van onderzoeken naar de plantonderdelen van de geneeskrachtige boom guave dat elk plantenonderdeel andere medicinale functies heeft.

Het fruitpulp heeft als specifieke medicinale functie dat het tegen diabetes werkt.

De bladeren hebben specifieke antikankerwerking, leverbeschermende werking, pijnstillende werking en ontstekingsremmende werking.

Het zaad van guavevruchten is antimicrobieel.

De guaveschil is vooral goed voor het endothelium, de aderwand en bevordert voedingstoffenopname van de darmen.

De schors heeft sterke antibacteriële werking en is specifiek inzetbaar bij maagpijn, diarree en cholera.

De geneeskracht van guaveschil en guavezaad

In het bovenstaand rijtje kun je als middel guaveschil zien staan. Tegenwoordig doen steeds meer wetenschappers onderzoek naar industriële afvalproducten zoals zaden en schillen die normaliter bij de bereiding van bijvoorbeeld guavesap worden weggegooid. Het blijkt dat deze "afvalproducten" deze naam niet verdienen. Vaak beschikken ze over meer nutriëntwaarde en geneeskracht dan de vruchtenpulp zelf. Daarom gaan wetenschappers op zoek naar middelen om deze producten zo goed mogelijk te bewerken teneinde de medemens te laten profiteren van de genezende waarden van "fruitafvalproducten". De natuurlijke vitaminen uit fruitschillen kunnen worden geïsoleerd om er een natuurlijk supplement van te maken.

GUAVEBOOM IN EEN DORP OP BIAK, NABIJ NIEUW GUINEA



Klik op de knop
om abonnee te
worden van de
Groentesoos.

