

GROENTESOO'S

MANGISTAN, MEDICINALE VRUCHT



Anti-Ontstekingsdieet

Medicinale Recepten



De geneeskracht van papaja en papajabladd

BANANENBLOEM

10 ONVERWACHTE
KANTEN VAN
KANEELTHEE



**NOVEMBER
2018 #4**



COLOFON

Hoofdredactie: Thomas Dijkman
Redactie en lay-out: Thomas Dijkman
Contact: camerathomas@gmail.com

Informatie Groentesoos

De Groentesoos is een magazine wat informatie verstrekt over Medicinale Voeding en de geneeskracht van allerlei voedselsoorten. Sinds de jaren 90 van de 20e eeuw doen wetenschappers onderzoek naar Medicinale Voeding. Elke voedingssoort heeft medicinale eigenschappen en deze kunnen worden ingezet door mensen om medische problemen mee helpen op te lossen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat voeding mensen kan helpen ziekten te voorkomen en genezen. In de Groentesoos wordt aan de hand van artikelen, foto's en filmpjes wetenschappelijke informatie ten aanzien van Medicinale Voeding duidelijk gemaakt..

Disclaimer

De informatie in dit magazine is niet bedoeld ter vervanging van medische adviezen. Het is een weerslag van de huidige stand van wetenschap op een bepaald terrein van de medicinale voedingswetenschap.

Alle recepten in dit blad zijn suikervrij, vegetarisch en origineel. De recepten zijn gericht op genezing, preventie en het algemeen verbeteren van de gezondheid.

Er mag geen inhoud, artikel noch recept worden overgenomen in andere publicaties in verband met schending van auteursrecht. Voor eventuele overname van inhoud in andere publicaties kun je contact opnemen Thomas Dijkman op het mailadres camerathomas@gmail.com



- 5** **Mangistan**, veelzijdige, tropische, medicinale vrucht
- 8** Broodbeleg zelf maken
- 9** Het anti-ontstekingsdieet
- 13** De opzienbarende geneeskracht van **papaja en papjablad**
- 17** Brandnetel plukken, drogen, verpoederen en gebruiken
- 18** De eetbare bananenbloem
- 20** De **45 Meest Geneeskrachtige Groenten**
- 21** 10 onverwachte kanten van kaneelthee
- 23** **Barringtonia asiatica**
- 25** Pompoen-aardappeltaart
- 26** Groene Pompoensoep
- 27** Wildegroentenwandeling
- 28** **Nog geen abonnee?**



REDACTIEWOORD

In de maand oktober heb ik onder andere 39 filmpjes gemaakt. De meeste zijn gemaakt in het kader van de Groentesoos. Het streven is om elke foto klikbaar te maken naar een online filmpje. De Groentesoos heeft onder andere de Pure Markt en stands op de Albert Cuyp in beeld gebracht.

In oktober heb ik ook voor het eerst podcasts gemaakt. Deze staan voorlopig alleen op de website. Daarnaast heb ik veel geëxperimenteerd met medicinale voeding. Ik heb pompoentaarten gemaakt want er zijn in de herfst tegenwoordig overal biologische pompoenen te koop. Een pompoentaart is een heerlijk gerecht dat je zowel warm kan eten als opgewarmd bij een ontbijt of lunch. Het recept is een variatie op tortilla. Je zou het ook een pompoentortilla kunnen noemen. In totaal heb ik drie filmpjes van verschillende pompoentaarten gemaakt. Met wilde, verse brandnetel kun je een pompoentaart een nog wilder tintje geven.

Voor de maand december heb ik een lekker recept in petto: medicinale chocolademelk. Dat is chocolademelk waarvan je beter wordt, en hij smaakt lekker zoet net zoals de foute industriële chocolademelk. Ook ga ik in december recepten van medicinale, zoete, suikerloze fruittaarten publiceren!



MANGISTAN

EEN VEELZIJDIGE, TROPISCHE, MEDICINALE VRUCHT

Mangistan is een schaarse, tropische, dure vrucht. Hij kan meer dan een euro per stuk zijn in Nederland in een tropische winkel. Je koopt verhoudingsgewijs weinig medicinale waarde voor je geld, in vergelijking met de aanschaf van andere groente- en fruitproducten. Ook in de gebieden waar hij gekweekt wordt geldt het als een dure vrucht. Hij heeft specifieke groeiomstandigheden nodig en de boom geeft maar een paar weken per jaar vrucht. De mangistanboom laat zich niet makkelijk kweken. In Indonesië, waar de boom wordt gekweekt, groeit hij niet op elk eiland even goed, terwijl de weersomstandigheden overal hetzelfde zijn. De biotopische factoren op elk eiland kunnen flink variëren.

Mangistan is één van de weinig vruchten waarvan je aan de buitenkant kan zien hoeveel partjes erin zitten. De onderkant heeft een soort kroontje of stempel met een afbeelding van wat het meest lijkt op een bloem met bloemblaadjes. Het aantal bloemblaadjes geeft aan hoeveel partjes erin de vrucht zitten.

Mangistan op vakantie

Als je op vakantie bent in Zuid Oost Azië en je ziet mangistan te koop, dan is het aanbevelenswaardig een kilo te kopen en er een paar dagen van te genieten. Het is een bijzondere vrucht en het kan de vakantie-ervaring verruimen om van lokale producten te genieten. De voedingswaarde en medicinale kracht die deze vrucht heeft kan je lichaam en geest versterken. Het lichaam zoekt zelf de stoffen uit voeding die het nodig heeft om in zo'n optimaal mogelijke vorm te komen.

Traditioneel gebruik mangistan

Traditioneel wordt mangistan gebruikt bij huidproblemen, wonden en huidinfecties. Ook is het een volksgeneeskundig medicijn bij hoge bloeddruk, obesitas en diabetes. De bast van de boom wordt in verscheidene landen zoals Cambodja, Indonesië en de Filipijnen, gebruikt om thee van te zetten, als volksmedicijn bij diarree. Ook het zachte gedeelte van de binnenkant van de schil, de pericarp, geldt als een middel om thee van te zetten, die werkt tegen diarree en dysenterie. In India wordt dit traditioneel gedaan.

Supplementen op mangistanbasis?

Er zijn veel producten in omloop op basis van stoffen in mangistan. Het is nog niet bewezen dat deze supplementen goed werken. Mangistan bevat zeker speciale stoffen.

Deze zitten in de vrucht, en komen niet allemaal in het supplement terecht. Daarnaast is er gewoon te weinig onderzoek gedaan om de medicinale werking van supplementen aan te tonen. Het is ook nog niet aangetoond dat mangistan ziekten kan voorkomen, maar wel is aangetoond wat de oorzaak is van ziekten. Deze oorzaak is gelegen in vrije radicalen en ontstekingen op celniveau. Deze ontstekingen worden



bestreden door stoffen in mangistan. Echter, er zijn nog honderden andere fruit- en groente soorten die deze ontstekingen kunnen remmen. Als wetenschappers de medicinale werking van voeding gaan onderzoeken, wil men vooral weten tegen wat voor soort ziekten een vrucht werkt.

Antikankerwerking xanthonen uit mangistan

Sinds [Brian Peskin](#) alle aandacht geeft aan de theorie van Nobelprijswinnaar Otto Warburg dat de oorzaak van kanker gelegen is in het zuurstoftekort van gezonde lichaamscellen, kunnen we zien dat wetenschappers die niet van de relatie zuurstof-kanker op de hoogte blijken toch de theorie van Warburg steunen met hun studie. Uit onderzoek blijkt dat xanthonen een belangrijke antikankerwerking hebben. Xanthonen worden in overvloed aangetroffen in mangistan. Xanthonen worden door wetenschappers soms omschreven als: zuurstofhoudende heterocyclische componenten. In een notendop zit het zo: stoffen die zuurstof kunnen leveren zijn kankerremmend. En dat kan mangistan aangezien deze vrucht over veel zuurstofhoudende componenten in de vorm van xanthonen beschikt. Uit onderzoek blijkt dat het tumorbestrijdend werkt op darmkankercellijnen.

Garcinia mangistana tegen kanker

Hierboven zagen we dat de xanthonen een belangrijke antikankerwerking hebben. Ze kunnen nog een ziekte bestrijden, namelijk: leptospirose, de meest voorkomende dierlijke bacterie-infectie wereldwijd, veroorzaakt door de bacterie leptospira. Het wordt normaal gesproken bestreden met antibiotica zoals penicilline, doxycycline, cefotaxine, ceftriaxone, azithromcine, erythromcine en ampicilline. Uit onderzoek blijkt dat verschillende oplossingen fruitextracten op basis van mangistan deze bacterie ook de das om doet. Dat is goed nieuws want antibiotica kent bijwerkingen en antibioticagebruik levert resistente bacteriën op waardoor deze en andere bacteriële infectieziekten moeilijker te bestrijden zijn. Omdat wetenschappers het geloof in antibiotica niet helemaal los kunnen laten worden ook stoffen uit mangistan getest in samenwerking met penicilline. Vervolgens ziet men dat penicilline beter gaat werken als het gepaard gaat met toediening van xanthonen uit mangistan.

Mangistan tegen aderverkalking door te hoge bloedsuikerspiegel

Een te hoge [bloedsuikerspiegel](#) leidt tot schade in de aders, [aderverkalking](#), die komt doordat de bloedsuikers ervoor zorgen dat aortische nitraatoxide niet kan worden verwerkt. Daardoor vermindert de aderswand in kwaliteit en ontstaan er ontstekingen. Daarnaast wordt de aderswand minder elastisch, en daardoor ontstaat hoge bloeddruk. We kunnen allemaal synthetische medicijnen innemen om dit proces onder controle te houden, maar wat nu als een vrucht zoals mangistan zowel bloedaderverbeterende als diabetesremmende kwaliteiten heeft? Onderzoekers uit Saoedi-Arabië en Egypte zagen dat mangistan inderdaad als medicijn kan werken bij beide aandoeningen. Stoffen in deze vrucht repareren de aderswand door invloed uit te oefenen op het nitraatoxide-mechanisme waardoor de aderswand weer meer elastisch wordt en de bloeddruk afneemt. Verder zorgen flavonoiden voor extra ontspanning van de aderswand, zodat het bloed beter door het lichaam stroomt.





Mangistan en kiwi tegen osteoporose

Osteoporose is een botziekte die vooral ontstaat tijdens en na de menopauze van vrouwen. De ziekte is gerelateerd aan verminderde oestrogeenaanmaak. Voor dit onderzoek gebruikte men het fruitsap van mangistan. Dit had genoeg medicinale werkingen om osteoporose tegen te kunnen gaan. In het onderzoek gebruikte men een mix van twee fruitsappen, namelijk *Garcinia mangostana* en *Actinidia deliciosa*. De laatste heet in gewoon Nederlands: kiwi. Het blijkt dat dit beter werkt dan een extract van de schil van mangistan, wat men ook heeft onderzocht. Men vergeleek het extract en het fruitsap met het medicijn oestradiol. Het blijkt dat het fruitsap van mangistan en kiwi samen het beste werkt tegen osteoporose.

Alfamangistan, een bijzonder xanthoon

Italiaanse onderzoekers zien dat de stof alfamangistine een sterke antikankerwerking heeft. Omdat het ethisch gezien onverantwoord wordt bevonden door medische autoriteiten om kanker te onderzoeken zonder gebruik te maken van chemokuur, kan alleen de werking van een natuurproduct in combinatie met chemokuur worden onderzocht. Deze vooraf ingebouwde censuur op wetenschappelijk onderzoek weerhoudt onderzoekers er niet van om de kankerbestrijdende werking van vele vruchten te onderzoeken. Van alfamangistine wordt gezegd dat het eventueel in samenwerking met een chemokuur kan worden aangeboden aangezien wetenschappelijk gezien dit hogere geneeskansen geeft. Helaas is het niet zo dat een hogere geneeskans voor oncologen aanleiding is het product standaard te gebruiken. Dat komt mede omdat de medewerkers van de medische wereld aan handen en voeten gebonden zijn als het gaat om het gebruik van inferieure behandelingen zoals chemokuur en bestraling, die kortweg gezegd, niet blijken te werken, gezien het grote aantal slachtoffers van kanker wat jaarlijks overlijdt en deze therapieën ondergaat. Nieuwe veelbelovende medicatie mag niet worden toegepast op straffe van allerlei sancties, zoals ontslag, en dat willen medewerkers in de ziekenhuisindustrie uiteraard voorkomen.

Uit ander onderzoek blijkt dat alfamangistine borstkankercellijnen doodt. Het is volgens meerdere onderzoeken een antikankermiddel. Alfamangistine is een xanthoon, en uit meerdere onderzoeken blijkt dat xanthonen als alfamangistine niet alleen kanker remt maar ook antibacterieel is. Tumorgroei gaat altijd vergezeld van de aanwezigheid van pathogene bacteriën.

Het xanthonenmes snijdt zelfs aan drie kanten: het kan de dood van een kankercel induceren, het remt ziekmakende bacteriën en het is een antioxidant, wat betekent dat het vrije radicalen die DNA-schade kunnen veroorzaken opruimt. DNA-schade van een gezonde lichaamscel is één van de voorwaarden voor deze cel om te verworden tot een kankercel.



BROODBELEG ZELF MAKEN KOKOS-PALMSUIKER-ROOMBOTER

Broodbeleg zelf maken is niet moeilijk. Wist je dat men vroeger een beetje palmsuiker op brood deed en de boterham was af? Wij maken het nog een beetje lekkerder. Smeer een biologische bruine boterham in met roomboter en strooi er palmsuiker overheen. Doe er daarna wat geraspte kokos bij. Het geheel kun je mengen met de boter zodat het makkelijker eten is. Het broodbeleg is al klaar!



HET ANTI-ONTSTEKINGSDIEET BIJ ARTROSE, ARTRITIS EN JICHT.

De oorzaak van artritis, artrose en jicht is bekend bij wetenschappers. Daarom kan er besloten worden door patiënten om op deze nieuwe kennis in te spelen en te genezen van deze ziekten. De redenering dat deze ziekten niet kunnen genezen maar alleen behandeld kunnen worden blijkt niet te kloppen. Artrose is een ontstekingsziekte, net als jicht en artritis. Deze ontstekingen vinden plaats op celniveau en gaan gepaard met verminderde werking van nieren en lever. Ontstekingen kunnen we genezen. Echter, dat proces is niet heel gemakkelijk want de ziekmakende factors zitten in dat wat we lief hebben: verkeerde voeding.

Voeding van industriële kwaliteit verhoogt het risico op ziekten, zo stellen wetenschappers. Men heeft het hier over de term "bewerkt voedsel". Bewerkingen die worden gedaan op industriële niveau veranderen de kwaliteit enorm, in negatief opzicht. Van gezonde mais wordt glucose-fructosestroop gemaakt dat ziekmakend is. Van gezonde zonnebloempitten met ontstekingsremmende werking, worden bakolie en margarine gemaakt die ontstekingen veroorzaakt, zo zien wetenschappers. Van bietsuikersap met medicinale toepassingen wordt ziekmakend en verslavend kristalsuiker gemaakt. Dergelijke ingrijpende procesveranderingen vinden op industrieel niveau plaats en niet in de keukens van huishoudens.

Vers voedsel aan de andere kant, zoals groente, fruit, noten, zaden kruiden, en allerlei graansoorten verbeteren de conditie van het lichaam. Deze voedselsoorten bieden geneeskraft. Wanneer iemand besluit om het anti-ontstekingsdieet te doen betekent dat twee dingen:

1. Een transitie naar het eten van *ontstekingsremmend* voedselsoorten,
2. Een transitie naar het mijden van *ontstekingsveroorzakend* voedsel.

De rol van de nieren

Laten we eerst terug gaan naar de werkelijke oorzaak van artritis, artrose en jicht. Dit wordt veroorzaakt door met name overtollig urinezuur in ons lichaam. Urinezuur wordt normaal afgevoerd door de nieren. Echter, als de nieren niet 100% werken, komt het voor dat niet al het urinezuur kan worden afgevoerd. Het wordt dan in eerste instantie opgeslagen in het bloed. Daar wordt als het ware gewacht totdat de nieren iets meer afvalstoffen aankunnen. Wanneer de nieren het urinezuur wel zou verwerken, kan het zijn dat de nieren nog meer in functie achteruit gaan, en dat wil het lichaam voorkomen. Wanneer het urinezuur te lang in het bloed blijft, wordt het afgevoerd naar de gewrichten. Daar richt het ontstekingen aan. Maar deze gewrichtsontstekingen doen de eerste jaren nog geen pijn. Pas na een aantal jaar zijn de ontstekingen zo ernstig, en is er zoveel urinezuur aangevoerd, dat de ontstekingen pijn gaan doen. Dit proces omkeren is mogelijk, maar niet binnen een paar dagen. In feite moet je een medicinale voedingskuur maandenlang volhouden en sommige eetgewoonten de rest van je leven veranderen.

Om de nierwerking te verbeteren is het belangrijk een kruid op te nemen uit de onderstaande tabel. In deze tabel staan planten die volgens de fytotherapie een geneeskrachtige werking hebben op de nieren. De nieren gaan beter werken, waardoor meer afvalstoffen worden afgevoerd, ook urinezuur.

Wat voegen we toe?

De makkelijkste verandering is om iets toe te voegen aan je dieet. Door het eten van meer fruit, zal het lichaam beter in staat worden om afvalstoffen af te voeren. Kersen is een fruitsoort die goed in staat is om urinezuur af te voeren. Het verbetert de werking van de nieren. Ook blauwe bessen zijn goed. Verder kun je denken aan verse ananas, papaja, appels, pruimen, cranberry's, mango, aardbeien en vijgen.



Langzaam omschakelen van voedselgewoonten

Wanneer we nieuwe fruitsoorten dagelijks toevoegen aan ons menu, dan is er automatisch iets minder plek voor de oude verkeerde voedselsoorten. Het voordeel van iets toevoegen is dat het als een verrijking wordt ervaren. Het afnemen van een geliefde voedselsoort wordt als een verarming ervaren.

Het lichaam rekent op allerlei gewoonten. Voedselgewoonten horen daar ook bij. We kunnen radicaal van dieet omschakelen of langzaam.

In principe past het vanuit menselijk oogpunt gezien, beter bij de aard

van ons lichaam om langzaam om te schakelen op gezonder voedsel. Zo breken we niet op geforceerde wijze met allerlei oude gewoonten. We kunnen zo ons lichaam erop instellen om toe te groeien naar een nieuw dieet.



Het voordeel van iets toevoegen is dat het als een verrijking wordt ervaren.

Groentegewoonte

We kunnen ook nieuwe groentegewoonten opnemen in ons dagelijks leven. Elke dag een smoothie of een groentesoep maken, als je dat daarvoor niet deed, kan al erg veel betekenen voor het lichaam. Het lichaam krijgt extra voedingsstoffen binnen die het ervoor niet kreeg. Daarnaast kan het lichaam iets minder van de oude voedselgewoonten vasthouden. Op deze manier kan het lichaam langzaam wennen aan een nieuw dieet, in dit geval het anti-ontstekingsdieet,

Het supermarktdieet volgen verhoogt risico op ziekten

In feite eten mensen die geen dieet doen ook een dieet: het supermarktdieet of het ontstekingsdieet. Dit dieet verhoogt het risico op allerlei ziekten. Bij wetenschappers is het bekend dat voedsel van inferieure, of industriële kwaliteit het risico op ziekten zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, ADHD, dementie, Alzheimer en psychische aandoeningen vergroot.

Het gevaar van supermarktdranken

Bij voedsel moeten we niet alleen aan vast voedsel denken. Dranken zoals ijsthee, frisdranken, sappen, nectars en siropen uit de supermarkt behoren grotendeels tot de categorie van ziekmakende voeding. Deze dranken zullen op termijn uitgebannen moeten worden, verbannen uit de lichamen van mensen die willen genezen van een ziekte, want ze veroorzaken teveel problemen. Er zitten veel te veel suikers in. Daarnaast maakt men gebruik van alternatieve suikers die dermate geïndustrialiseerd tot stand zijn gekomen dat ze nog giftiger zijn dan gewone suiker. Op een potje wordt het glucose-fructosestroop genoemd. Verder zitten er allerlei toevoegingen in industriedranken die in het ene land zijn toegestaan en in het andere land verboden zijn. Dat leidt tot vreemde constateringingen zoals: In Duitsland, waar de regels veel strenger zijn, zijn de frisdranken iets minder ongezond dan in Nederland, waar veel meer gebruik van ziekmakende stoffen toegestaan zijn. Maar in Derdewereldlanden, of sommige Oost-Europese landen, zijn weer nauwelijks regels op dit gebied en genieten industrieën meer vrijheid om hun dranken met verslavende en ziekmakende stoffen te mengen. Verslavend moet in dit geval worden gezien als: sommige smaakversterkers hebben een dermate imponerende indruk op ons brein dat we vaker naar deze kick verlangen. Ons brein wil sterke, kunstmatige smaakimpulsen omdat het smaakversterkers van kinds af aan gewend is.

Daarnaast is suiker een verslavende stof volgens wetenschappers; het is volgens onderzoek zelfs in hogere mate verslavend dan de harddrug cocaïne. Ons brein maakt meer beloningsstoffen aan als we suiker eten, dan van het gebruik van een harddrug waarvan iedereen weet dat het schade aanbrengt. Suiker is in feite nog een hardere drug en deze drug verbieden zou veel emotionele gevolgen hebben in de huidige maatschappij.

Zelf frisdrank maken

Overschakelen naar minder of geen frisdrank drinken is een cadeautje voor je lichaam en geest. Het vereist iets meer aandacht en toewijding. We kunnen zelf eenvoudig frisse dranken maken. Sappen, smoothies en thee kun je prima zelf maken. Er bestaan allerlei technische hulpmiddelen die het zelf maken van sappen eenvoudig



maken, zoals slowjuicers, blenders, sapcentrifuges en citruspersen. Vaak smaakt het een drankje lekkerder als je het zelf vers hebt gemaakt. Het is in ieder geval een stuk gezonder dan supermarktdranken.

Minder ontstekingsziekten rond de Middellandse Zee

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het Mediterrane dieet minder ontstekingsveroorzakend is dan andere diëten. Over het algemeen is ook bekend dat er minder gevallen van kanker en hartaandoeningen zijn bij mensen die het Mediterrane dieet volgen. Dat zijn ook ontstekingsziekten.

Wetenschappers weten niet exact waarom het Mediterrane dieet beter is. Wel is bekend dat er vaker met natuurlijke olie zoals olijfolie wordt gebakken en veel minder met industriële zonnebloemolie en margarine. Verder wordt er uitgebreid gegeten, met allerlei voorgerechten, soepen en salades. Men eet er relatief veel groenten. In Spanje wordt regelmatig een aardappeltaart (tortilla) of auberginetaart gegeten als lunch. Hoewel dit nachtschadegroenten zijn, gemengd met ei, ui en knoflook, blijft het gezonder dan supermarktbrood.

Mediterraan dieet en artrose, artritis

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt duidelijk dat een Mediterraan dieet het risico op artritis, jicht en artrose verlaagt. Daarnaast wordt ook het risico op hoge bloeddruk en daarmee op hartproblemen verlaagt. De onderzoekers weten niet exact wat het mechanisme is wat hierachter schuilgaat. Het probleem hiermee is dat het waarschijnlijk niet één mechanisme behelst maar een complex aan factoren die met elkaar samenwerken. In ieder geval zeggen wetenschappers dat bio-actieve componenten zoals antioxidanten, waarvan het Mediterraan dieet zeer rijk is, een belangrijke rol spelen bij de ontstekingsremmende werking.

Je hoeft je niet permanent te wenden tot vegetarisme, want enkele weken vegetarisch eten kan artrosepijnen al doen verdwijnen.

Onderzoeken naar vegetarisch dieet en artrose

In een meta-onderzoek waarbij gebruik is gemaakt van 31 onderzoeken die de relatie bestuderen tussen artritis en het vegetarisch dieet, blijkt dat het vegetarisch dieet de pijn bij artrose aanzienlijk doet afnemen. De onderzoekers zien dat vasten ook helpt. Vasten betekent dat je een paar dagen of weken even afziet en erg weinig ontstekingsveroorzakend voedsel eet, wat zeer lastig is. Bovendien blijkt dat na het vasten de werking ervan hooguit een paar dagen blijft. Na een dag of 3-4 kan de artrosepijn weer opvlammen.

Uit het onderzoek blijkt dat een vegetarisch dieet meer soelaas biedt op de lange termijn bij artrose. Eigenlijk was het in oudere tijden al bekend dat vlees eten het risico op reumatische ontstekingen sterk vergroot. In vlees zitten veel ontstekingsveroorzakende nonnutriënten. Denk bij vlees niet alleen aan varkensvlees, ook rund, paard, schaap, kip en vis bevatten ontstekingsveroorzakende nonnutriënten. Daarom is het belangrijk om, wanneer deze dierlijke producten gegeten worden, het gepaard te laten gaan met het eten van groenten en kruiden die de werking van deze stoffen teniet doet. Vezelrijke voeding is belangrijk. Vezels van groenten binden nonnutriënten aan zich zodat deze niet in het lichaam komen. Dat voorkomt het begin van veel problemen.



Pesticiden als verklaring voor allergische reacties

Bij appels kunnen we nog opmerken dat sommige mensen last hebben van een allergische reactie op appels. Het blijkt dat deze allergische reactie veel minder is als er biologisch fruit op is gedaan. Dat duidt op de mogelijkheid dat pesticiden de oorzaak zijn van allergische reacties. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vooral astmatische reacties en allerlei luchtwegenaandoeningen worden getriggerd door pesticiden. Dat kan een heel duidelijke reden zijn om over te stappen naar biologisch voedsel of zelf een appelboom in de tuin zetten. Als uit onderzoek blijkt dat pesticiden niet goed is voor COPD-patiënten, dan hoeven we er niet zomaar van uit te gaan dat het ongevaarlijk is voor andere mensen. Sterker nog: het algemene ontstekingsgevaar ligt in de conclusie van dit onderzoek besloten.

Wat is er mis met appels, brood en melk?

Brood en melkproducten

De vezels in groenten binden ziekteveroorzakende stoffen aan zich, zodat ze niet in het lichaam komen. Brood daarentegen is geen gezond product meer omdat het enorme ladingen wit meel bevat, ook "bruin" brood. In supermarktbrood zitten te weinig vezels om het effect te bereiken dat het ontstekingsveroorzakende stoffen aan zich bindt. Zelfs volkoren brood is niet 100% volkoren, omdat dat niet hoeft volgens de Nederlandse wet. Bruin brood mag volgens diezelfde wet ook gekleurd wit brood zijn. In Nederland eet men vaak twee broodmaaltijden terwijl in landen waar kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas minder voorkomen men vaak tweemaal warm eet.

In Mediterrane landen is men ook iets meer geneigd om wilde groenten te eten. In Frankrijk en Italië zijn er gebieden waar wilde paddenstoelen plukken een winstgevend en populair beroep is. Daarnaast wordt er in Mediterrane landen relatief minder vlees gegeten in verhouding tot het aantal noten, groenten, fruit dat men eet. In een land als Portugal wordt nauwelijks melk gedronken in vergelijking met Nederland. Dat soort zaken kunnen ook meespelen, want de agricultuurindustrie heeft melk in 150 jaar weten om te vormen van een gezond, rauw product tot een uitgekookt, waterig aftreksel, ontdaan van alle gezonde vetten en voedingsstoffen en met een overschot aan calcium en andere nutriëntloze, ontstekingsveroorzakende reststoffen, die we ook wel bio-aminen noemen, wat voor zwakke botten zorgt. In Nederland is er een campagne geweest die de illusie heeft meegegeven dat melk goed zou zijn voor de botten, maar wetenschappelijk onderzoek vertelt dat het juist ontstekingsveroorzakend is en het zorgt voor zwakkere botten.

Verschillen in voedselconsumptie, ziektegevallen en opvattingen

Uit het verhaal over het Mediterrane dieet blijkt dat er nogal wat verschillen bestaan in voedselconsumptie tussen landen die dicht bij elkaar gelegen zijn. Er is een verschil in voedselconsumptie en er is een verschil in het aantal ziektegevallen. Daarnaast is er een groot verschil in volksopvattingen en wetenschappelijke inzichten. Dit verschil uit zich eveneens in andere ziekten dan ontstekingsziekten. Bijvoorbeeld wat botbreuken betreft, vinden er relatief veel meer botbreuken plaats in Nederland dan in Portugal. Onderzoekers zeggen dat dit komt omdat Portugezen sterkere botten hebben omdat ze minder melk drinken. Dat terwijl in Nederland melk jarenlang gepropageerd is omdat het goed zou zijn voor de botten. In Nederland wordt zelfs schoolmelk gesubsidieerd, vanwege de vermeende verstevigende werking voor de botten. Deze volksopvatting kan door publicaties van vele wetenschappelijk onderzoeken als onjuist terzijde worden gelegd.

Als we de werkelijke waarde van voeding weten kunnen we besluiten maken die beter passen bij ons lichaam. In dit geval zouden we kunnen besluiten om het gebruik van melkproducten te minimaliseren, zodat we minder ontstekingsveroorzakend voedsel tot ons nemen.



DE OPZIEBARENE GENEESKRACHT VAN PAPAJA EN PAPAJABLAD



Deze bijzondere vrucht wordt door sommige mensen de lekkerste vrucht genoemd. Als snack kun je het schillen, in grote stukken snijden, overgieten met limoen en dan opeten. Dan smaakt het heerlijk. Daarnaast is het een ideale smoothiefruitsoort. Net zoals met banaan kun je er lekkere romige smoothies mee maken. Papaja heeft allerlei geneeskrachtige toepassingen. Misschien is deze vrucht wel het gezondst van alle vruchten. Mooi aan de papaja is dat de bladeren als groente kunnen worden gebruikt. Zo is de papjaboom een groente- en fruitleverancier. Zelfs de pitjes de stelen en de bloemetjes worden gebruikt om medicinale redenen,

Carica papaya

De carica papaya heet in het Engels pawpaw. In Papoea Nieuw Guinea en vele Afrikaanse landen is dat verbaserd tot popo. In de meeste landen noemt men het papaja en schrijft men "papaya". Er zijn vele soorten papaja. Allemaal hebben ze een ovale vorm en oranjekleurig vruchtvlees. Sommige papaja's kunnen erg groot worden. Vaak worden ze dan geel tot oranje aan de buitenkant. De vruchten kunnen vier kilo wegen als ze erg groot zijn.

Algemene informatie

De papaja komt oorspronkelijk uit Zuid en Midden Amerika. De Indianen kweekten de plant voordat de Europeanen kwamen. Tegenwoordig wordt de papaja in heel het tropische deel de wereld gekweekt. In Zuid Oost Azië worden de bloemen en bladeren van papaja op de markt verkocht als groente. Dat gebeurt in vele Afrikaanse en Zuid Amerikaanse landen niet. De bladeren en bloemetjes bevatten veel bitterstoffen, welke onder andere goed zijn tegen malaria en een groot aantal andere ziekten.

Papjablad als medicinale groente

Papjabladeren zijn een wilde groente. In sommige landen liggen ze bij de groenteboer en op de markt maar in vele andere landen worden ze genegeerd en weggegooid. Dat is zonde want in veel tropische landen gaan mensen dood aan de ziekte malaria. Dat is totaal onnodig. Als mensen eens tot tweemaal per week papjablad als groente zouden eten, zou malaria geen kans krijgen. Bovendien heeft papjablad nog vele andere medicinale werkingen.

Werkzame medicinale stoffen papaja

Werkzame stoffen in papaja zijn: Papaïne, chymopapaïne, chymopapaïn A, lysozyme, papaya peptidase A, papaya proteinase inhibitor, protease, proteïnase, koffieuur, capraïne, dehydrocapraïne I & II, pseudocapraine, carpamidezuur, carpasemine, myosmine, nicotine, nicotinidezuurmethylester, choline, pyridine, cystine, 5-hydroxytryptamine, carposide, 6,7-epoxylinallol, vitamine C, galacturonidezuur, benzylglucosinolaat, benzylisothiocyanaat, fenylacetonitrile, campesterol, 5-dehydroavenasterol, 7-dehydroavenasterol, cholesterol, stigmasterol, quercetine, caroteen, lycopreen, cryptoxanthine, violaxanthine, pectine, cycloartenol, cyclobrenol, squalen, behemidezuur, arachidezuur, caproïdezuur, laurierzuur, hexadeconzuur, lignoceridezuur, linoleen, linoleenzuur, myristidezuur, myrstoleen, octadecadienoïdezuur, citroenzuur, octaanzuur, oliezuur, palmitidezuur, palmitoleenzuur, malidezuur, tartaarzuur, styreen, verzadigde en onverzadigde vetten.

Neutraceutical en panacee

Papaja is een neutraceutical. Dat betekent dat het voeding is met medicinale kwaliteiten. Dit woord bestaat nog maar enkele tientallen jaren in de wetenschap. Het is een neologisme in de Engelse taal. Het wordt gevormd door een samentrekking van de woorden "nutrient" en "pharmaceutical". In het Nederlands zouden we het kunnen vertalen als nutriëntmedicijn.



Papaja is meer dan alleen een medicijn. Het is een panacee. Een panacee is een medicinaal product dat een veelvoud aan ziekten te lijf gaat. De lijst met ziekten die genezen worden met papaja is erg lang.

Papaja tegen dengue

De meest recente ziekte die papaja weet te bestrijden is dengue of knokkelkoorts. Dit is een relatief nieuwe ziekte. Uit tientallen wetenschappelijke studies blijkt dat papajasap van de bladeren deze ziekte kunnen genezen. Dengue wordt gekenmerkt door een tekort aan witte bloedcellen en het blijkt dat het sap van papajabladeren deze witte bloedcellen aanmaakt. Dengue heeft eveneens te maken met een minder goed werkende lever. Het sap van de bladeren kan juist de lever weer aansterken. Ook heeft het een goed effect op de bloedplaatjes en zorgt papajasap ervoor dat het bloed in de aders minder snel klontert. Dengue is een ziekte waarvoor geen synthetisch medicijn bestaat. Het feit dat een goedkope plant deze ziekten kan genezen wordt niet echt omarmt door artsen. Maar eigenlijk is papajablad het medicijn als je de tropen in reist. Het kan namelijk ook malaria voorkomen en genezen. Papajabladeren zijn volop verkrijgbaar in de tropen maar nog niet in elk lang worden de bladeren gegeten als groente. Dat gebeurt alleen in Zuid Oost Azië en gebieden als West Papua, waar de mensen nog dicht bij de natuur leven.

In West Papua worden ook de bloemen van de papjaboom gegeten, een onderdeel waarnaar relatief weinig onderzoek is gedaan maar dat zeker ook medicinale effecten heeft bij malaria. De bloemen zijn net als het blad erg bitter en alle bittere stoffen uit de natuur hebben antimalariaeffect.

Mensen die last hebben van het dengue virus hebben te weinig trombocyten of bloedplaatjes. Uit divers onderzoek blijkt dat papajablad het aantal trombocyten kan terugbrengen tot normaal niveau waardoor allerlei symptomen van dengue verdwijnen en uiteindelijk dengue geneest.

Wie regelmatig naar de tropen afreist, ontkomt er bijna niet aan om ziekten als malaria of dengue te krijgen. Deze ziekten worden beide overgedragen door muggen en het is vrijwel ondoenlijk om je te wapenen tegen muggenbeten. Daarom is het van elementair belang om een goed middel te nemen dat deze ziekten voorkomt of tot een minimum beperkt. Papajablad is één van die middelen. Met twee keer per week een kop thee van papajablad, of het eten van papajablad als groente, is de ziekte malaria al voorkomen en kun je die eigenlijk niet krijgen. Dengue is moeilijker te voorkomen. Als je dengue hebt opgelopen is een relatief snelle genezing vrijwel gegarandeerd met het zeer bittere papajabladsap.



Papaja tegen longziekten

Longziekten zoals astma, bronchitis, hoest en longontstekingen worden traditioneel tegen gegaan met het eten van de wortel van de papjaboom. Dit gaat vaak in samenwerking met het drinken van sap van de bladeren. Het bijzondere aan de papjaboom is dat elk onderdeel van de plant medicinale kwaliteiten heeft. Het heeft ontstekingsremmende werkingen en enzymen die de werking van het immuunsysteem verbeteren.

Over het algemeen is het zo dat het lichaam de ontstekingsremmende stoffen vervoert naar plekken waar ze het meest nodig zijn. Dat is één van de redenen dat vrijwel elke medicinale plant meer dan één medicinale werking heeft.

Papaja tegen kanker

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat papaja werkt tegen kanker. Er zijn meerdere manieren waarop papaja tegen kanker werkt. De macrofagen worden gestimuleerd door enzymen in de papaja. Daardoor zijn meer macrofagen actief tegen kanker. Macrofagen zijn een belangrijk onderdeel van ons immuunsysteem. In de westerse geneeskunde werden macrofagen lang over het hoofd gezien als onderdeel van ons immuunsysteem maar in een land als Rusland zijn macrofagen uitgebreid onderzocht. Macrofagen gaan dood als ze in aanraking komen met de synthetische antibiotica die in het westen vaak wordt toegediend. In Rusland worden dezelfde ziekten succesvol behandeld met activering van macrofagen in plaats van ze dood te maken. Een andere manier waarop papaja tegen kanker werkt is door de aanwezigheid van stoffen als betasitosterol, betasitosterol 3-glucoside en stigmasterol 3-glucoside. Sterolen zijn stoffen uit planten. Uit duizenden wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat betasitosterol een positief en genezend effect heeft op allerlei pathogene condities bij mensen. Het kan onder andere kanker genezen. Deze stoffen zitten ook in papaja.

Ongekend grote antibacteriële werking van papjablad

Uit onderzoek blijkt dat papjablad, ook thee van gedroogd papjablad een medicijn is bij malaria. Malaria wordt veroorzaakt door een door muggen overgebrachte parasiet. Maar papjablad is niet alleen actief tegen parasieten. Het werkt ook bij een aantal pathogene bacteriën. Overigens is dat ook een werking van papaja tegen kanker. Tumors worden mede veroorzaakt en groeien beter als er sprake is van een verhoogde activiteit van pathogene bacteriën. Sommige geneesplanten werken tegen twee of drie soorten bacteriën maar papaja heeft de kracht om een veel groter aantal bacteriën te kunnen bestrijden, Het werkt tegen de Staphylococcus aureus, Salmonella typhi B, Shigella dysenteria, Pseudomonas aeruginosa, Serratia marcescens, Pseudomonas fluorescens, Proteus vulgaris, Bacillus subtilis, Bacillus stearothermophilus, Listeria monocytogenes, Pseudomonas sp., Proteus mirabilis, Rhizopus stolonifer en Escherichia coli. Dat zijn 14 verschillende soorten bacteriën. Dat betekent dat papjabladeren meer antibacteriële eigenschappen hebben dan veel synthetische antibiotica.

Het bijzondere aan papjablad is dat het geen bijwerkingen heeft, of je moet activering van enzymen, antimariawerking en vele andere voor het lichaam positieve werkingen bijwerkingen noemen.

Medicinale werking van papjabladeren

Behalve dat papjablad een medicinale werking heeft, heeft het een nutritieve werking. In het blad zit vitamine C, vitamine B1 en B2. Verder bevat het de mineralen ijzer, magnesium, kalium, natrium en calcium. Door al deze mineralen, maar met name ijzer, is het een medicijn bij anemie of bloedarmoede. Verder is het mineraal ijzer behulpzaam tegen allerlei longaandoeningen.

In sommige landen worden gele en bruine bladeren als medicijn gebruikt, in plaats van de verse groene bladeren. Maar uit onderzoek blijkt dat de groene bladeren over meer nutriënten en medicinale stoffen beschikken. Toch beschikken de bladeren met gele en bruine kleur nog steeds over veel medicinale eigenschappen.

Papaja helpt de bloeddruk beter te reguleren

Papjablad is een prima middel om hoge bloeddruk te reguleren. Ten eerste is er een enzym actief in het menselijk lichaam dat onder andere verantwoordelijk is voor de soepelheid van de bloedvaten. Als de bloedvaten niet soepel genoeg zijn gaat de bloeddruk omhoog.



Door papajablad kan via het v verbeteren van de soepelheid van de bloedvaten, de bloeddruk omlaag worden gebracht. Dat betekent dus dat de bloeddruk nooit te laag kan worden. Papajablad is een bloeddrukregulator, niet een middel dat de bloeddruk enkel omlaag brengt.

De werking van de baroreceptorreflex is een belangrijk homeostatisch mechanisme van ons lichaam om de bloeddruk te reguleren. Deze baroreflex heeft directe invloed op de soepelheid van de aders en reguleert zo de bloeddruk in het menselijk lichaam. Wanneer er sprake is van te hoge bloeddruk, dan werkt de baroreflex niet meer goed. Papajablad is in staat om de werking van de baroreflex te normaliseren, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Waarom we medicinale groente moeten eten

Papajablad is een medicinale groente. Sommige mensen redeneren als volgt: ik ben niet ziek dus hoef ik geen medicijn te nemen, ook geen medicinale groente. Deze redenering klopt echter niet. Medicinale stoffen in plantenvoeding hebben nooit een negatief effect. Als je een stof niet nodig hebt, wordt die stof gewoon niet gebruikt door het lichaam. In veel gevallen wordt een stof die het lichaam tijdelijk niet nodig heeft omgezet in een stof die het lichaam wel nodig heeft.

Er is nog een andere reden waarom deze redenering niet klopt. In principe heeft iedereen potentieel een ziekte onder de leden die nog niet tot uiting komt. Een kankertumor doet er soms 30 jaar over om te ontwikkelen. Wanneer we gezonde groenten met antikankerwerking eten, zal de ontwikkeling van deze tumor gestopt worden, zonder dat we daar bewustzijn over hoeven te hebben. Ook andere ziekten zoals diabetes doen er lang over om te ontwikkelen. Wanneer we planten zouden gebruiken die de pancreas of alvleesklier zouden ondersteunen, of die insulinegevoeligheid van lichaamscellen groter zouden maken, kunnen we helemaal geen diabetes krijgen. Overigens doet carica papaja beide. Het blad van papaja maar ook de vrucht zelf helpt mee om ziekten te voorkomen. En dat is de meest belangrijke werking van medicinale planten. Ze kunnen ziekten voorkomen. Dat staat in schril contrast met allerlei synthetische medicijnen. Deze worden alleen gegeven als therapie maar kunnen niet preventief werken. Voeding, medicinale voeding en geneesplanten hebben zowel een nutritieve functie voor het lichaam als een preventieve functie tegen ziekten. Ons lichaam zoekt zelf de stoffen uit de plantmedicijnen die we op dat moment het meest nodig hebben.

Lees ook: [De geneeskracht van papajazaad](#)



BRANDNETEL

PLUKKEN, DROGEN, VERPOEDEREN EN GEBRUIKEN

Een belangrijk onderdeel van wildpluk is het drogen, verpoederen, bewaren en gebruiken van de wilde groente. Alleen plukken levert grote bossen met kruiden in huis op. Het is van groot belang deze kruiden binnen zo kort mogelijke tijd verwerkt te hebben zodat ze gebruikt kunnen worden, zodat er geen huisstof op het blad kan komen.

Korte historische blik op huishoudelijk gebruik van wilde kruiden

Wat mensen vroeger deden is het volgende. In de lente, zomer en herfst trok men er af en toe op uit om kruiden te verzamelen. Deze werden thuis gedroogd. Het hele jaar door werden de kruiden gebruikt als kruid voor eten en theekruid. Sommige kruiden werden als badkruid gebruikt, om het lichaam beter mee schoon te maken. Men zorgde ervoor dat men genoeg had voor de hele winter. In de lente, wanneer men nieuwe kruiden kon plukken, werden alle kruiden als badkruiden gebruikt. Men ging aan het eind van de winter en begin lente lekker vaak in een kruidenbad liggen. Dat is goed voor het lichaam, en het zorgt ervoor dat je geen overschot aan kruiden hebt. Men gebruikt het liefst vers kruid voor voedsel, en elk jaar groeit er weer volop nieuw vers kruid. Dit goede gebruik is geheel afgezworen in onze moderne samenleving. We kunnen ervoor kiezen om goede gebruiken van vroeger zelf toe te passen in onze moderne samenleving. Zo besparen we geld en voorzien we onszelf van allerlei extra antioxidanten en wordt het risico op ziekten verkleind.

Brandnetelpoeder in 6 stappen

Daarom wil ik iedereen uitdagen om voor dit jaar genoeg brandnetel te verzamelen voor een heel jaar, of half jaar. Want nu zijn de brandnetelplanten op het noordelijk halfrond er nog, maar in de winter zal het iets minder goed met deze plant gaan, en kun je ze eigenlijk niet meer plukken. Maar vanaf de lente, over een maand of 5-6 kunnen we weer nieuwe brandnetel plukken.



1. Pak de fiets en een paar handschoenen en plastic tassen.
2. Pluk brandneteltoppen,
3. Droog ze in huis in 3 a 4 dagen,
4. Verpoeder ze in een blender,
5. Doe ze in een goed afsluitbare pot en
6. Geniet dagelijks van twee theelepels brandnetel door een salade, smoothie of stampot.

Waarom verpoederen?

Mensen vragen me wel eens waarom ik de kruiden verpoeder. Als je brandnetel verpoedert, kan er veel meer in een pot. Als je tientallen kruiden hebt verzameld, is het handig om het niet al te grote ruimte te laten innemen. Daarnaast is het gebruiksklaar. Je kunt brandnetel ook verkruiden tot theeblad. Als je het door een smoothie wilt doen is een poeder handiger. Daarnaast bestaan veel theesoorten uit poeders. Van brandnetelpoeder kun je prima thee maken. In biologische winkels wordt brandnetelpoeder verkocht als natuurlijk supplement.



DE EETBARE BANANENBLOEM DELICATESSE OF AFVAL?

Van vrijwel elke soort bananen die te koop is, kun je de bananenbloem opeten. Als bananenkwekers zien dat de tros groot genoeg is, snijden ze de paarse bananenbloem eraf, want als de bloem weg is dan verschijnen er geen nieuwe bananen meer. Zo geeft de bananenboom zijn energie aan alle bananen die aan de boom hangen en worden er geen nieuwe meer gemaakt. De trossen worden zo groter.



Bananenbloem op de markt

De bananenbloem wordt regelmatig gegeten in Zuid Oost Azië. In West Papua kun je op vrijwel elke markt een paar bananenbloemen kopen. Soms is het voorgesneden in een portie voor 4 personen, om te koken als groente. Het wordt beschouwd als groente, ook al is het de bloem van de bananenboom.

Voedingskracht van bananenbloem

Niet in alle landen wordt bananenbloem gegeten. In Zuid-Amerika laat men deze lekkernij gewoon liggen aan de kant van de weg, of men beschouwd het als veevoedsel. Deze delicatessen is echter niet alleen gezond voor dieren. Het is zelfs een beetje vreemd om een van de allerlekkerste en meest gezonde groenten aan dieren te geven.

Braziliaans onderzoek naar de bananenbloem

Braziliaanse onderzoekers concluderen in een studie naar het gebruik van bananenbloemen als voedsel dat de bananenbloem over hoge voedingswaarde beschikt. Daarnaast zien ze dat de hoge voedingskracht behouden blijft als de bananenbloem tot meel gedroogd wordt. Vervolgens merkt men op dat dit meel makkelijk gemengd kan worden met bestaand meel. Dat betekent dat het meel van een bananenbloem kan gebruikt worden om broden en pannenkoeken mee te bakken. Het kan gemengd worden met bestaand meel, en uit nuttief oogpunt is dat een aanbeveling. Er zitten veel verschillende vitaminen en mineralen in.



Bananenbloem, goed voor de botten

De Brazilianen zien dat er vooral veel kalium in de bananenbloem zit. Daarnaast bevat het veel calcium en fosfor. Als vierde zit er veel magnesium in. Alleen al uit deze opsomming zou je de conclusie kunnen trekken dat de bananenbloem goed is voor de opbouw van de botstructuur. Uit onderzoek blijkt dat veel tekorten van calcium, magnesium en fosfor te maken hebben met een verminderd metabolisme van deze stoffen.

De bananenbloem bij de Papua's

Ondanks dat de bananenbloem in diverse streken in Indonesië dagelijks op de markt liggen, zijn er maar weinig onderzoeken gedaan naar dit voedsel. De bananenbloem wordt door Papua's met een paar tegelijk verkocht. Het wordt ook voorgesneden verkocht je kunt dan een zakje gesneden bananenbloem koken en dit kan dien als soepgroente of wokgroente. Papua's beschouwen de bananenbloem als gewone groente, die net als pompoenen, varens, cassaveblad, kolen en zoete aardappelen op de markt liggen.

Bananenbloemen weggooien? Waarom?

In lang niet alle tropische landen wordt de bananenbloem gegeten terwijl het in Zuid Oost Aziatische landen als delicatessen wordt beschouwd. Verder is de bananenbloem nog geen groente die wordt geëxporteerd naar landen waar geen bananenbomen groeien. Dat terwijl de banaan tot in elke supermarkt is doorgedrongen. Het wordt tijd dat iedereen kennis maakt met de bananenbloem als groente. Er worden enorme hoeveelheden bananen gekweekt en dus ook bananenbloemen weggegooid, dat is voedselverspilling. Past dat nog wel in onze tijd?

Voedselverspilling. Past dat in onze tijd?



De 45 Meest Geneeskrachtige Groenten

De 45 meest geneeskrachtige groenten is een boek van Thomas Dijkman waarin een weerslag staat van de huidige wetenschappelijke stand van zaken ten aanzien van medicinale eigenschappen van voeding. De medicinale voedingswetenschap is relatief jong. In 2017 bestaat deze tak van wetenschap ongeveer 27 jaar. In die korte tijd is veel in kaart gebracht.

Groenten zijn medicijnen

Het blijkt bijvoorbeeld dat bietjes goed zijn voor het hart, kolen goed zijn tegen kanker en dat bloemkool extra weldadig is voor maag en darmen. Deze kennis kunnen we nu al gebruiken. We hoeven niet te wachten tot de artsen medicinale voeding in hun kennispakket hebben opgenomen. We kunnen de kennis van wetenschappers zelf gebruiken. Wanneer je bijvoorbeeld een hartprobleem hebt, kun je overschakelen op het leggen van een accent op voeding die extra goed is voor het hart zoals bietjes, noten, vruchten met veel antioxidanten, bleekselderij en knoflook.

Update sinds 2018

In het boek staan 45 groenten beschreven en hun medicinale werkingen. In de eerste drie hoofdstukken kun je veel achtergrondinformatie lezen. Daarna volgt er een uitgebreide beschrijving van 45 groenten en 5 nachtschadegroenten. Vanaf 2018 bevat het boek een update op basis van recent uitgebrachte onderzoeken.

Thomas Dijkman was van jongs af aan geïnteresseerd in gezonde voeding, vooral wat betreft groenten en fruit. Over gezonde voeding las hij tientallen boeken en honderden wetenschappelijke artikelen. Hij heeft van het onderwerp gezonde voeding een zelfstudie gemaakt, doordat hij research deed voor ruim 700 artikelen over de geneeskracht van groenten, fruit, noten, zaden, zuivel en planten. Regelmatig krijgt hij verzoeken om artikelen in vaktijdschriften te plaatsen. Een van die artikelen is de aanleiding tot dit boek geweest. Dit boek behelst slechts een gedeelte van de opgedane kennis van de auteur Thomas Dijkman.

Wist je dat

- * rode bietjes heel goed zijn tegen hoge bloeddruk?
- * bloemkool ontstekingsremmend werkt?
- * boerenkool omega 3 en omega 6-vetzuren bevat?
- * het wetenschappelijk is bewezen dat het regelmatig eten van broccoli een kankervoorkomende werking heeft?
- * champignons goed zijn tegen hart- en vaatziekten en boordevol vitamines zitten?
- * bij het opwarmen van groenten in de magnetron alle energie in die groenten verloren gaat?
- * knoflook ederverkalking tegen kan gaan?
- * mierikswortel een natuurlijke plaspij is, zonder bijwerkingen?
- * dit boek boordevol staat met gezonde wetenswaardigheden?

DE 45 MEEST GENEESKRACHTIGE GROENTEN
THOMAS DIJKMAN

Sopropo SPINA
Broccoli Pauline
laes POSTEL
Andijvi
IITJES Bleen

THOMAS DIJKMAN

De culinaire medicijn gids
Gezondheid

Voor meer informatie:
www.geneeskrachtigegroenten.nl

www.culinedeboek.nl

9 780379 072725

10 ONVERWACHTE KANTEN VAN KANEELTHEE

Als je echte kaneelthee hebt geproefd, dan koop je nooit meer kaneelthee uit zakjes. Echte kaneelthee is niet alleen lekkerder, het heeft ook medicinale kwaliteiten. Werken met kaneelthee laat zien dat het heel simpel kan zijn om gebruik te maken van de medicinale werking van voedselsoorten. In dit geval hoef je maar één ding te kunnen: thee zetten.

1. Er zijn twee soorten kaneel!

De ene soort heeft als naam *Cinnamomum zeylanicum* en de andere heet *cinnamomum cassia*. Op internet wordt vaak gezegd dat er een gezonde en ongezonde soort is. Er komen allerlei complottheorieën om de hoek kijken waarbij wordt gedacht dat fabrikanten uiteraard de “verkeerde” kaneel verkopen. Echter, beide kaneelsoorten bieden ontstekingsremmende werking en kunnen door elkaar gebruikt worden. Het is aan te raden om geen kaneelpoeder te kopen maar gewoon kaneelstokjes. Bij een Chinees-Surinaamse winkel kan je ze vaak in iets grotere hoeveelheden kopen dan bij Nederlandse supermarkten.



2. De manier om lekkere kaneelthee te maken

De smaak van kaneelthee komt pas echt tot zijn recht als je een aftreksel maakt van kaneelstokjes. Doe gebroken kaneelstokjes van ongeveer 10 cm lang in een theepot met kokend water en laat dit 24 uur staan. Een stenen vijzel is een goede manier om de kaneelstokjes te breken. Als de stokjes zo lang in water worden bewaard, dan worden de smaakstoffen beter door het water opgenomen. De kaneelthee smaakt zoetig. Je kunt er heet water bij doen om direct van een kopje kaneelthee te genieten.

3. Kaneelthee voor muesli

Kaneelthee is niet alleen geschikt om op te drinken. Deze kaneelthee is geschikt voor het zoeten van ontbijten zoals muesli en havermout. Je kunt het als extra zoetmiddel gebruiken, bijvoorbeeld in combinatie met stevia of banaan.

4. Kaneelthee voor het zoeten van bakproducten

Met deze kaneelthee kun je deeg voor taarten, koekjes en cakes maken. Voor het maken van deeg heb je altijd water nodig. Door kaneelthee te gebruiken geef je het deeg een zoete smaak die past bij koekjes en cakes. Het is een prima suikeralternatief. Je kunt het in bakproductengebruiken met andere zoetmakers zoals gekookte pastinaak, khakivruucht, geraspte kokos, zoethout en steranijs. Alternatieve suikers als palmsuiker, kokosbloesemsuiker, melasse, panela en honing zijn ook een optie.

5. Kaneel remt ontstekingen

Er zijn twee soorten kaneel. Beide soorten hebben ontstekingsremmende werking. De *Cinnamomum cassia* is goed tegen ontstekingsziekten als diabetes en artritis. Dat blijkt uit dit onderzoek en dit onderzoek.

Kaneelthee is goed tegen artritis, als je het als kuur gebruikt. Dat betekent dat je het enkele weken, bijvoorbeeld 4-6 weken moet drinken. Dan neem je structureel meer ontstekingsremmende stoffen in waardoor het immuunsysteem beter kan functioneren om ontstekingen tegen te gaan.



6. Kaneelthee met koffie

Kaneelthee is een goed middel om koffie mee zoeter te maken. De zachte kaneeltinten halen de scherpe randjes van zwarte koffiesmaak eraf. Op deze manier smaakt koffie veel lekkerder. Maar het heeft ook medicinale kwaliteiten. Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de interactie tussen de fytonutriënten van koffie en kaneel, als ze samen in het menselijk lichaam komen. Het blijkt dat een dergelijke verandering in een consumptiepatroon allerlei biologische processen in gang zet die een ontstekingsremmend effect hebben.

7. Kaneelthee als onderdeel van chai

In plaats van alleen kaneel kun je een mengsel maken met zoethout, kaneel, steranijs. Zo maak je je eigen chai-kruidenthee. Kaneel is traditioneel een theekruid omdat het zacht en zoete smaakt. De smaak is belangrijk, want dan genieten we van een product, maar het is niet de enige reden om iets te consumeren. Er zijn altijd geneeskrachtige redenen die meespelen op de achtergrond. In dit geval kun je kaneel ook als algemeen ontstekingsremmend middel zien. Het bevordert de werking van het hele immuunsysteem. Volgens wetenschappers helpt het mee om ziekten als diabetes en Alzheimer te voorkomen. Als je een kruidenthee maakt van dergelijke geneeskruiden, weet je zeker dat je beter wordt. Het is vele malen gezonder dan wanneer je een industriële frisdrank naar binnen slaat. Dit soort dranken zijn ook een stuk gezonder dan pakken sap uit een supermarkt, fruitnectar- of yoghurt dranken. Kruidendranken en kruidenthee kun je zelf maken van honderden keukenkruiden en wilde kruiden. Je kunt het zo lekker maken als je zelf wilt.

8. Kaneelthee als basis voor chocoladesaus

Sterke kaneelthee kun je mengen met cacao voor een zoete kaneel-chocoladesaus over zelf gemaakt ijs. Een saus kan heel simpel zijn. Kaneelthee met cacao mengen is een chocoladesaus maken. Deze saus kun je over ijs en banaan doen. Zo geef je je toetje een mooi uniek, zelfgemaakt tintje. Dit soort kleine veranderingen kunnen erg veel uitmaken. De chocoladesauzen uit de winkel zitten tjokvol ziekmakende zoetstoffen, smaakstoffen en stoffen die het sausje een goede structuur geven.

9. Kaneel tegen obesitas en hoge bloeddruk

Uit een onderzoek waarbij 3 gram kaneel werd gegeven gedurende 16 weken, blijkt dat kaneel allerlei indicators in ons lichaam verbetert. In het onderzoek werd de kaneel gewoon via de mond ingenomen, opgegeten. Het lichaam is beter in staat de bloedsuikerspiegel te reguleren door kaneel. Er is minder kans op obesitas, omdat er minder lichaamsvet wordt aangemaakt. Daarnaast werd er minder gevallen van hoge bloeddruk geconstateerd. Het lijkt erop dat de ontstekingsremmende kwaliteiten van kaneel aan de basis staan voor deze medische eigenschappen. Wetenschappers zijn op zoek naar welke biochemische processen zich afspelen achter deze constatering. De Indiase wetenschappers die dit onderzoek hebben uitgevoerd zeggen dat de resultaten zo veelbelovend zijn, dat ze vervolgonderzoek willen doen over een langere periode,

10. Kaneel tegen Alzheimer

Kaneelconsumptie kan de ontwikkeling van de degeneratieve ziekte Alzheimer stopzetten, zo luidt de gedachte achter een reeks onderzoeken naar de werking van kaneel tegen dementie en Alzheimer. Allerlei indicators die wijzen op de ziekte alzheimer worden vermindert door kaneelname. Helaas is dit onderzoek nog enigszins prematuur, er wordt slechts vanaf 2005 onderzoek hiernaar gedaan. Maar de resultaten liggen in de lijn met een ander feit, dat alzheimer wordt gezien als diabetes type 3. Ook in de kaneelonderzoeken wordt gesproken over allerlei indicators die alzheimer en diabetes gemeen hebben. Bij alzheimer treedt bijvoorbeeld ook insulineresistentie op, maar dan in de hersenen. Hierdoor wordt het energiemetabolisme van de hersencellen verstoord en dat geeft open ruimte aan het ontstaan van ontstekingsprocessen. Door deze ontstekingsprocessen functioneren neuronen minder goed en ontstaan de cognitieve problemen zoals vergeetachtigheid en andere symptomen van Alzheimer. Alzheimer wordt door wetenschappers een levensstijlziekte genoemd, net als diabetes, of men noemt alzheimer diabetes type 3. Als kaneel tegen diabetes mellitus type 2 werkt, dan is het te verwachten dat het ook tegen diabetes type 3 werkt, ofwel alzheimer.



BARRINGTONIA ASIATICA



Deze boom groeit vlak aan zee, het liefst op het strand. De boom geeft de noodzakelijke schaduw op een tropisch strand. Aan zijn takken hangen vruchten met vier scherpe hoeken. Voor de grap werden ze vroeger wel eens “vierkante klappers” (klapper=kokosnoot) genoemd door mensen die in Nederlands Indië en Nieuw Guinea woonden.

De vrucht staat bij vrijwel alle eilanden en kustbewoners in de tropen bekend als de vrucht die vissen kan vergifigen. Vissen eten de zaden op en gaan snel erna dood, waarna de vissen worden opgegeten door mensen. Als je de organen niet opeet, maar alleen het visvlees, dan kan de mens er niet ziek van worden.

Naamgeving

Deze boom kent in vele landen verschillende namen. Het wordt in Papoea Nieuw Guinea onder andere mwanumbu, mbrut en putu genoemd. Op de Cook eilanden heet het rain tree. De Engelse naam is sea poison tree of fish poison tree.

Strandreus

De barringtonia asiatica heeft mooie bloemen. Deze bloemen zijn roze en wit en vormen samen een grote pluim. Op de Engelstalige, Polynesische Cookeilanden wordt het de rain tree genoemd omdat de bloemen na een regenbui neerwarrelen. Als de bloemen op hun mooist zijn dan waaien ze bij een klein zuchtje wind al weg. Op Rarotonga, het hoofdeiland van de Cookeilanden, zie je de boom regelmatig langs de weg zijn. Ze groeien ook op het strand zelf. Ze worden zeer groot en breed. In plaats van een woudreus kan deze tropische boom een heuse strandreus genoemd worden.

Medicinaal werkzame stoffen

De medicinaal werkzame stoffen in barringtonia asiatica zijn: Bartogenidezuur, 19-epibartogenidezuur, anhydrobartogenidezuur, hydrocyanidezuur, saponinen, galzuur, monosacchariden.

Vergif of medicijn?

De boom staat te boek als giftig. Dat klopt op zich. Elk synthetisch medicijn is ook giftig. Daarom moeten ze met voorzichtigheid worden ingenomen, en alleen op basis van doktersvoorschrift. In kleine hoeveelheden worden onderdelen van deze boom gebruikt als medicijn. Maar dat is niet iets om zelf mee te experimenteren als je in de tropen bent. In de Filipijnen worden de zaden van de vierkantige doosvrucht gebruikt om te vermalen en op de huid te doen tegen schurft. Met oraal gebruik is grote voorzichtigheid geboden. De zaden zijn giftig voor mensen maar in kleine hoeveelheden doden ze alleen de ingewandswormen. In de Filipijnen is het een thee van een heel klein beetje zaadpoeder een onderdeel van een ontwormingskuur.

Barringtonia asiatica tegen maagperikelen

In West Papua worden de rode, jonge bladeren gegeten tegen maagpijn en maagzweer. Oudere, groene bladeren kunnen niet worden gegeten. Als er wormen in de menselijke ingewanden zijn gaan deze dood door de vruchten te eten en je krijgt diarree. Diarree is belangrijk na het doden van de wormen. Want als wormen dood gaan leggen ze eerst veel eitjes in de darmen en die willen zich hechten aan de darmwand. Als er sprake is van zeer dunne ontlasting, worden deze eitjes snel uit het lichaam verwijderd. Ze kunnen zich niet hechten aan de darmwanden.

Gif van barringtonia asiatica als muggenverdelger

In Indonesië heeft men last van de ziekte dengue of knokkelkoorts. De muggen die dengue veroorzaken zijn dezelfde die malaria veroorzaken, de Aedes aegypti. Uit onderzoek van de universiteit van Sulawesi blijkt dat de zaden van de barringtonia giftig genoeg zijn om larven van deze mug te doden. Dengue wordt er niet mee voorkomen. Alleen de verspreiding van de mug kan op deze manier enigszins tegen worden gegaan



Barringtonia asiatica tegen bacteriën en candida albicans

Componenten in de bladeren van de barringtonia asiatica zijn goed tegen de darmschimmel [candida albicans](#). Candida albicans-infectie is een vervelende ziekte die vaak ontstaat door overmatig gebruik van kunstmatige antibiotica. Antibiotica doden niet alleen ziekmakende bacteriën, maar ook goede bacteriën, waardoor op de lange termijn, binnen enkele maanden, verhoogd risico gecreëerd wordt op het ontstaan van nieuwe ziekten, zoals overgroei van bacteriën en schimmels en de bijbehorende inwendige infectieziekten.

In principe kiest ons lichaam ervoor om een infectie te laten optreden tegen overgroei van een bacterie. De infectie kan een paar dagen pijn doen. Deze infectie gaat vanzelf over en daarna is het evenwicht tussen de 900+ verschillende bacteriën in ons [microbioom](#) of darmflora hersteld. Maar helaas zien artsen dit nog niet op deze manier. Zij redeneren nog steeds dat je een inwendige infectie het beste met antibiotica kunt behandelen. Daardoor wordt het zelfgenezingsproces van het lichaam onderbroken en door de nieuwe antibioticakuur kweken we alle voorwaarden om 2, 3, of 4 maanden langer weer een infectie te krijgen. Om deze reden is het beter met planten of medicinaal voedsel een ontsteking te stoppen. Dan wordt het lichaam zelf gestimuleerd om de infectie te bestrijden. M.a.w.: dan help je het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Barringtonia a. tegen staphylococcus a.

Een component uit barringtonia asiatica is goed tegen de bacterie Staphylococcus aureus. Dit is een van de meest notoire pathogene bacteriën. Het blijkt uit wetenschappelijk onderzoek wat een overgroei van deze bacterie gepaard gaat met de ontwikkeling van diverse ziekten in maag en ingewanden. Het gebruik van de bladeren van deze boom tegen maagzweer wordt hiermee onderbouwd. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het onderzoek. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21628919>

Thee van zaden barringtonia asiatica als volksmedicijn

Een volksgeneeskundig gebruik in Papua Nieuw Guinea is het inzetten van een aftreksel op waterbasis van het zaad tegen hoest, griep, keelpijn en bronchitis. Deze ziekten gaan vaak gepaard met bacteriële overgroei en deze bacteriën worden gedood door het aftreksel of de thee. In geval van keelpijn en hoest is het genoeg om een gorgeldrank te maken.

De bast van de barringtonia asiatica wordt in de Filipijnen gebruikt als middel tegen tuberculose. Als je dat samenvoegt met het gebruik tegen bronchitis op Nieuw Guinea, zou je kunnen vermoeden dat deze plant een tonicum of versterkend middel is voor de longen. Aan de andere kant hebben beide ziekten te maken met bacteriële infecties. Dus kan het ook zijn dat deze plant een goed [natuurlijk antibioticum](#) is.

Vroeger kwam tuberculose veel voor maar sinds de hygiëne is verbeterd in vele landen komt deze ziekte nog maar zelden voor.

Rapport Wereldgezondheidsorganisatie

De antischimmelwerking, antibacteriële werking en antiviruserwerking van de barringtonia asiatica is volgens onderzoek van het WHO wetenschappelijk bewezen. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft een rapport laten opstellen over alle geneesplanten in Papoea-Nieuw-Guinea, het onafhankelijke deel van het eiland Nieuw Guinea. Dat rapport kun je op de website downloaden.



POMPOEN-AARDAPPELTAART MET BLADERDEEG

Pompoentaart met Feta
Pompoen
2 Teentjes knoflook
2 gekookte AARDAPPELS
Bladerdeeg (YUFKA)
6 eieren
2 ONS Feta kaas
Keltisch Zeezout
Peper



Y U F K A DUN TURKS BLADERDEEG

Voor dit recept gebruiken we yufka. Dat is Turks bladerdeeg. Bladerdeeg is wit meel, dus niet erg gezond. Toch is bladerdeeg praktisch in gebruik. Hoe lossen we dit op? Van een pak 500 gram yufka, kun je 5 taarten maken. Per taart gebruik je dus maar 100 gram bladerdeeg. Daarnaast bedenken we ons dat een taart in 8 stukken wordt gesneden. Een stuk taart bevat derhalve 12.5 gram bladerdeeg maximaal. Dat is dus niet erg veel. Bovendien kan na het bakken het uitstekende bladerdeeg worden weggeknipt waardoor je er nog iets minder van eet. Als je uit gezondheidsoverwegingen echt geen bladerdeeg wilt gebruiken, dan kun je hetzelfde recept maken met bakpapier.

Bereidingswijze aardappelpompoentaart

We koken pompoen en aardappel. Het is handig om de pompoen- en aardappelstukjes klein te snijden voordat je ze kookt. Zo worden ze snel gaar, binnen 5 minuten, en je brand je vingers niet als je een hete aardappel snijdt.

De bladerdeeg spreiden we uit in een appeltaartvorm, een springvorm. Zorg dat de bodem niet meer zichtbaar is. Maak minimaal 2 lagen met bladerdeeg.

In een mengpan doe je 6 eieren, 3 ons feta, 4 klein gesneden, gekookte aardappels, 3 ons kleingesneden, voorgekookte pompoen. Hussel dit goed door elkaar. Doe het mengsel in de springvorm met bladerdeeg. Strijk het glad met een houten lepel en zorg dat de bladerdeeg op zijn plaats blijft.

Doe direct nadat de vulling erbij is gedaan, de springvorm in een voorverwarmde oven op 180 graden. Elke oven werkt een beetje anders, maar ongeveer na een half uur is het klaar.



GROENE POMPOENSOEP

Ingrediënten:

Biologische pompoen

Ui, versnipperd

Peper

Keltisch zeezout

Eetlepel santen

Scheutje kokosroom



- Was de pompoen.
- Snijd de pompoen in grote stukken en laat de schil erop zitten. Snijd alleen de lelijke, uitgedroogde delen van de schil.
- Kook de pompoen met schil en al.
- Schil en versnipper een uitje en fruit het met olijfolie 5 minuten in de koekenpan. Het uitje gaat er vooral bij voor de smaak. Naar eigen keuze kun je de soep vervolmaken met wat knoflook, een van de meest medicinale groenten.
- Doe een eetlepel santen bij de soep. Dit maakt het romige en doet het geheel beter binden. Santen is erg gezond, het is kokosvet. Deze natuurlijke vetten verbranden mensen zeer snel, in tegenstelling tot suiker, wat zeer langzaam verbrand wordt in het lichaam. Van gezond vet, word je vet gezond, terwijl je van suiker en ongezond vet, dik wordt. In feite is santen gezonder dan gefilterde kokosolie die als bakolie wordt verkocht bij supermarkten.
- In de pan doe je dus maar drie ingrediënten: santen, gefruite ui en pompoen. Zout en peper kun je op je bord erbij doen.
- Gebruik Keltisch zeezout korrels. Deze lossen goed op in de hete soep. Keltisch zeezout bevat niet één mineraal, zoals keukenzout en supermarktzeezout. Keltisch zeezout bevat ruim 80 mineralen en sporenelementen en deze zitten allemaal in ons bloed.
- Peper is niet alleen lekker, vers gemalen peper bevat allerlei ontstekingsremmende stoffen.
- Als je de peper en zout over de kokosroom verspreidt, gat het er mooi uit zien.

Dit is een soep gemaakt met de schil van pompoen. Van groene pompoen kun je de schil opeten, net als van oranje pompoen. Van sommige andere pompoensoorten, zoals spaghetti-pompoen, kun je de schil niet eten. Door de schil mee te stampen of te blenderen, maak je nog efficiënter gebruik van de geneeskracht van pompoen.



WILDEGROENTENWANDELING

Behalve de groenten die supermarkten en marktlui ons aanbieden, biedt de natuur gratis wilde groenten aan. Thomas Dijkman geeft wildegroentewandelingen in Amsterdam. Het Vondelpark, het Beatrixpark en rond Sarphatipark zijn drie locaties waar hij wandelingen organiseert.

U kunt met een groep van minimaal 6 personen een wandeling boeken. De wandeling duurt anderhalf tot twee uur. Desgewenst kunt u een wandeling op een alternatieve locatie boeken. Neem contact op voor boekingen door een mail te sturen naar camerathomas@gmail.com

Wat kun je verwachten?

Wist je dat je zomaar bekende groenten als rucola en venkel kan tegenkomen in Amsterdam? U krijgt medicinale informatie over de planten die we tegenkomen. Daarnaast krijgt u informatie over eetbare planten. Daarnaast zijn er algemene wildplukvoorschriften die hij uitlegt. Ook geeft hij antwoord op vragen als: Wat heb je eigenlijk nodig om wilde groenten en kruiden te plukken? En: waar vind je de beste wildplukplaatsen?

Wat zijn de kosten?

Een wandeling kost 25 euro per persoon. De minimale groepsgrootte is 2 personen.



NOG GEEN ABONNEE?

DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

