

GROENTESOOS

GezondLijfblad over medicinale voeding.

De geneeskracht van Taro

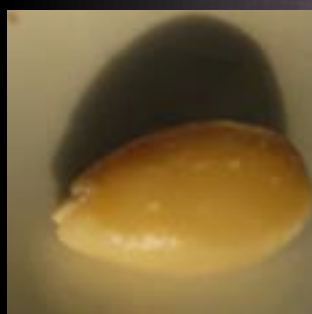
Gezondheidsvoordelen van **KURKUMA**

Aspirine tegen huidkanker?

Oorzaak van Alzheimer: gedegenereerde voeding?

Medicinale recepten

Artrose blijkt voedselallergie



#3

September 2018

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



INHOUD

- 2 Colofon
- 3 Redactiewoord
- 5 De Geneeskracht van Taro
- 8 Gezondheidsvoordelen van kurkuma
- 13 De geneeskracht van **oranje** komkommer
- 17 Artrose blijkt voedselallergie
- 21 Zelf amandelmelk maken met een slowjuicer
- 22 Kan aspirine huidkanker voorkomen?
- 25 Alzheimer is een Levensstijlziekte
- 30 Wilde groenten, de bijgedachten en de feiten
- 32 Knolselderij curry (veganistisch)



REDACTIEWOORD

Van Nieuw Guinea tot Amsterdam, dat zou het hoofdthema van deze Groentesoos kunnen zijn. Veel artikelen zijn in deze twee plaatsen geschreven. Ook de foto's en video's komen daar vandaan. Hoe lekker is het trouwens om een tijdschrift met video's te maken. Het geeft je veel meer creatieve ruimte. Verhalen kun je vertellen in woord en in beeld. Het is een goede combinatie.

In de Groentesoos komen alleen ware verhalen aan het bod. We gaan op zoek naar wat er nu waar is over het begrip Medicinaal Voedsel. Dit is een wetenschappelijk begrip en wordt sinds begin jaren 90 onderzocht. Wetenschappers willen in kaart brengen wat de medicinale werkingen van eetbare planten is. En daarover gaat de Groentesoos publiceren. We zullen onderzoeken en reviews daarop kritisch volgen. Een voorbeeld daarvan is het artikel over aspirine. Is het nu een gezond preventief middel of een medicijn met ongewenste bijwerkingen?

Verder besteden we vooral aandacht aan mooie nieuwe ontdekkingen. Wat dacht u van het feit dat wetenschappers verwachten binnenkort met een dementiepreventie programma te komen voor alzheimer, op basis van de juiste voeding? Wij berichten er nu alvast over. En is het niet frappant dat dit dieet erg lijkt op het antidiabetesdieet? Welkom in de wereld van de ware rijkdom: kennis.



DE GENEESKRACHT VAN TARO



De meest gebruikte naam in Nederland, maar ook in India is Taro. Deze taro is echter wat groter dan de gebruikelijke taro op de markt, en al helemaal veel groter dan de Chinese Tajer. In India wordt deze plant Elephant-ear, Cocoyam, Chembu en Eddoe genoemd. Elephant-ear en Cocoyam zijn echter ook namen de voor andere colocasia-soorten worden gebruikt. Er zijn twee soorten die erg grote bladeren kunnen hebben. Deze bladeren kunnen 1 tot 2 meter in doorsnee worden.

In West Papua zegt men “keladi” tegen deze plant. In Bangla Desh heet de plant Kochu. In sommige Nederlandse tuincentra wordt de plant “Olifantsoor” genoemd. Hij wordt in Nederland verkocht als sierplant. In de meeste landen is het een voedingsplant. Hij wordt in 135 landen gekweekt als voedselbron.

Al 10.000 jaar een voedselbron

Colocasia esculenta behoort tot het oudste gecultiveerde voedsel van de mensheid. In Azië zijn bewijzen gevonden dat deze olifantsoor al 10.000 jaar geleden werd gekweekt om zijn eetbare knollen.

Colocasia esculenta heeft een mooie gele bloem en vruchten, maar deze zijn zeldzaam. In een vrucht zitten ongeveer 2 tot 5 zaden. De plant kan zich eveneens onder de grond verder uitbreiden. Hij houdt van een wijde variatie van grondtypen, maar het meest van vochtige grond.

Eetbare knollen en jonge bladeren

De koolhydraatrijke knollen zijn het belangrijkste onderdeel van dit kweekgewas. Daarvoor wordt hij voornamelijk gekweekt. De knollen bevatten veel [tanninen](#), [flavonoïden](#), steroïden, [alkaloïden](#), gezonde vetten, en vooral [proteïnen](#) en koolhydraten.

Van sommige taro-soorten worden de bladeren gegeten maar van olifantsoor niet. De bladeren van olifantsoor kunnen evenwel gegeten worden als ze jong zijn. Ook de stelen zijn eetbaar. Bladeren en stelen bevatten veel [calcium](#), [fosfor](#), [ijzer](#), foliumzuur, betacaroteen, vitamine C, en de [vitaminen](#) B1, B2, B3, respectievelijk ook wel thiamine, riboflavine en niacine geheten. De bladeren kunnen behalve als voedsel ook als medicijn dienen. Ze bevatten naast [mineralen](#) en vitamines ook fenolen, [saponinen](#), kinine, terpenoïden en glycosiden.

Traditioneel middel bij slangenbeten

Het blad van de Colocasia esculenta wordt traditioneel gebruikt als geneesmiddel bij vergiftigingen zoals voedselvergiftiging, vergif door een slangenbeet, of vergif door een scorpioenstek. De bladeren worden gebruikt als bladsap. In geval van voedselvergiftiging wordt het sap gedronken. Bij scorpioensteken en slangenbeten wordt het bladsap vooral over de wonden gedaan.

Traditionele toepassingen zijn het gebruik van het blad als wondkruid bij valpartijen, steek- en schaafwonden. Daarnaast worden in Bangla Desh de zeldzaam tevoorschijnkomende vruchten voorgeschreven voor mensen met leverproblemen.

Andere traditionele toepassingen van de wortelknol zijn: astma, artritis, diarree, inwendige aambeien, zenuwstelselaandoeningen en allerlei huidproblemen.

Synthetische versus natuurlijke antibiotica

[Antibacteriële werkingen van planten](#) worden sinds het begin van de 21e eeuw nauwkeurig, uitvoerig en grootschalig onderzocht. De wetenschappers doen dit omdat ze inzien dat [synthetische antibiotica](#) diverse [medische problemen](#) veroorzaakt. Ten eerste is er de resistentie van bacteriën tegen synthetische antibiotica. Dat is een ernstig probleem, helemaal als je weet dat deze resistentie inhoudt dat de bacteriën een synthetisch antibioticum als voedsel gebruiken en dus sterker gaan worden en hun kolonie gaan uitbreiden. Daarnaast geven bacillen de nieuwe resistente DNA-informatie door aan andere soorten. Op deze manier zijn er vele bacteriën multiresistent geworden. Dat wil zeggen: sommige bacteriesoorten gedijen juist prima op een dosis synthetische antibiotica en kunnen de patiënt ziek of zelfs dood maken. Denk hierbij ook aan de [MRSA-bacterie](#).

Antibacteriële werking colocasia esculenta

Om deze en nog een paar redenen doen wetenschappers onderzoek naar [plantaardige antibiotica](#). Voordeel daarvan is dat er nog nooit een bacterie is geweest die resistent werd tegen een plantaardig antibioticum. Een ander groot voordeel voor de patiënt zelf, is dat plantaardige antibiotica geen bijwerkingen heeft voor de mens. Het heeft vooral geen nadelige gevolgen voor het [microbioom](#), onze darmflora, wat synthetische antibiotica wel heeft. Vaak is er zelfs sprake van positieve bijwerkingen in de zin van: soms worden er twee ziekten of aandoeningen in één klap opgelost. Er zijn diverse antibacteriële voedingssoorten en geneesplanten.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bladextract van colocasia esculenta over antibacteriële werking beschikt. Er zijn meerdere onderzoeken geweest die stuk voor stuk de antibacteriële werking tegen één of twee bacteriën hebben onderzocht. De volgende

pathogene bacillen blijken te kunnen worden bestreden door het bladextract van de olifantsoor: Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Staphylococcus Epidermis, Bacillus cereus, Streptococcus fecalis, Salmonella typhi, Klebsiella pneumonia, Pseudomonas aeruginosa, Bacillus subtilis, Proteus vulgaris en Escheria coli. Onderzoekers zien dat een bladextract van colocasia esculenta kan worden ingezet bij tyfus, longontsteking, otitis, urineweginfecties en diarree.



Leverbeschermend bladextract colocasia esculenta

In een onderzoek waarbij levers van ratten werden vergiftigd met [paracetamol](#), bleek dat de opgedane leververgiftiging zich sneller herstelde als de ratten een extract van de bladeren van colocasia esculenta kregen toegediend. De lever vergiftigen door paracetamol is een standaardmethode in de wetenschap om te onderzoeken of een geneesplant leverbeschermende werking heeft. Alle belangrijke leverfuncties nemen af door de vergiftiging en als de functies toenemen of minder afnemen, na het toedienen van een [geneesplant](#), weet men dat de plant protectief is voor dit orgaan. Colocasia esculenta blijkt inderdaad over leverbeschermende werking, of hepatoprotectieve werking te beschikken.

In een ander onderzoek werkt paracetamol gebruikt om veel vrije radicalen te creëren in het lichaam van ratten. [Vrije radicalen](#) zijn een onderliggende oorzaak van vele ziektesoorten en paracetamol geeft veel vrije radicalen in het lichaam. Het blijkt dat de vrije radicalen worden opgeruimd als een bladextract van colocasia esculenta wordt ingenomen. Het zijn juist de vrije radicalen die leverschade en andere lichaamsproblemen veroorzaken. Wetenschappers zie nu in dat soorten ziekten die ontstaan door vrije radicalen, zoals diabetes, [obesitas](#), kanker en [hart- en vaatziekten](#), kunnen worden voorkomen door het eten van voedsel, supplementen en geneesplanten die vrije radicalen kunnen uitschakelen. De belangrijkste stoffen die vrije radicalen vangen en elimineren zijn antioxidanten. Naast [antioxidanten uit groente en fruit](#) zijn er

antioxidanten die worden geproduceerd door de lever. Als de lever zelf antioxidanten aanmaakt, de lichaamseigen antioxidanten, dan werken deze nog veel effectiever als antioxidanten uit groente en fruit. Sommige planten stimuleren de lever om lichaamseigen antioxidanten aan te maken.

Bladextract colocasia esculenta tegen diabetes

Uit onderzoek blijkt dat een bladextract van colocasia esculenta diabetes tegen gaat. Het werkt vergelijkbaar met het middel metformine, behalve dan dat dit middel vele bijwerkingen heeft en het bladextract niet. Een belangrijke bijwerking van metformine is dat het de lever aantast, terwijl dit orgaan juist gestimuleerd moet worden in werking bij mensen met diabetes. Feitelijk betekent dat op de lange duur metformine mensen dieper doen belanden in de diabetesput. Geneesplanten kunnen hen weer uit de put trekken. Bladextract van colocasia esculenta is in staat om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Omdat het de lever versterkt, is de kans veel groter dat de lever de rol van insuline-aanmaak van de alvleesklier gaat overnemen. Ook gaat de lever allerlei [enzymen](#) meer aanmaken als het in aanraking komt met geneesgroenten. Als de lever niet versterkt wordt in werking, dan degenerereert de ziekte diabetes het lichaam verder.

Uit ander diabetesonderzoek blijkt dat onrijpe knollen van colocasia esculenta en [onrijpe banaan](#) samen voor een antidiabeteseffect zorgen. Er werd aan ratten een maaltijd gegeven op basis van meel van onrijpe bananen en onrijpe taroknollen. Deze hadden heel wat effect op de muizen. Zo nam het gewicht enorm af. Ook een aantal ontstekingsparameters veranderden snel. Het blijkt dat ratten een beter cholesterolprofiel vertoonden als ze onrijpe banaan en taroknollen te eten kregen. Wat de onderzoekers ook zagen is dat het [bloedsuikerniveau](#) beter wordt geregeld door banaan of taro als individuele toevoeging, dan als gecombineerde toevoeging. Toch had ook de combinatie van taroknollen en onrijpe banaan een bloedsuikerspiegelnivellerend effect, zij het iets minder dan als één van de twee planten individueel werd toegepast.

De Nigeriaanse onderzoekers voerden dit onderzoek uit omdat ze, zoals ze in de inleiding schrijven, zien dat veel diabetesmedicijnen duur zijn en de bijwerkingen daarvan hoge kosten opleveren voor het gezondheidssysteem. Vandaar dat men op zoek gaat naar andere manieren om diabetes te behandelen dan het gebruik van synthetische medicatie.

Antikankerwerking colocasia esculenta

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat colocasia esculenta antikankerwerking heeft. Koreaanse onderzoekers zien dat de plant over polysacchariden beschikt die kankeruitzaaiing kunnen voorkomen. Verder remmen de polysacchariden de tumorgroei. De onderzoeksgroep is naar eigen zeggen momenteel bezig met vervolgonderzoek. In hun onderzoeken zagen ze dat muizen veel minder tumors hadden als ze werden behandeld met een onderdeel van colocasia esculenta. Nu wil men kijken of deze kennis ook toepasbaar is bij mensen.



GEZONDHEIDSVOROEDEN VAN KURKUMA

Uit onderzoek blijkt dat kurkuma positieve werkingen heeft op de hersenen. Onderzoekers vinden het logisch om verder onderzoek te doen naar de werking van deze smaakvolle geneesplant. Verder blijkt uit het onderzoek dat een waterextract beter werkt dan een ethanolextract. Onderzoekers spreken over de "neurofarmacologische" activiteit van *Curcuma longa*. Dat houdt in dat het medicinale werkingen voor de hersenen zou kunnen hebben. Andere onderzoekers zien dat *curcuma longa* meerdere activiteiten in de hersenen in gang zet.



Curcuma longa voert zware metalen af

In een review artikel geschreven door Pakistaanse wetenschappers en gepubliceerd in een Roemeens vakblad staat dat uit onderzoeken blijkt dat stoffen in *curcuma longa* zich binden met zware metalen zoals cadmium en lood, waardoor deze onschadelijk worden en het lichaam verlaten. Deze eigenschap verklaart de positieve werking op het brein, stellen de onderzoekers. Giftige zware metalen kunnen zich ophopen in het lichaam en uiteindelijk de hersenen, waar een ophoping voor medische problemen kan zorgen.

Curcuma longa tegen depressie

Als een geneesplant goed is voor de hersenen dan zien wetenschappers vaak de link dat het ook werkzaam tegen [depressies](#). *Curcuma longa* is getest op zijn antidepressiewerking. Het blijkt dat de niveaus van serotonine, noradrenaline en dopamine verhoogd worden als *curcuma longa* wordt genuttigd. Bij mensen met depressie is de spiegel van deze hormonen te laag.

Curcumine tegen alzheimer

Er zijn onderzoeksgegevens die suggereren dat *curcuma longa*, of in dit geval de meest bekende medicinale stof curcumine, een goed middel bij alzheimer is. De onderzoekers zien dat langdurig gebruik van sommige [NSAID of synthetische ontstekingsremmende pijnstillers tot alzheimerproblemen](#) kan leiden. Verder denken de onderzoekers dat de ontstekingsremmende en pijnstillende werking van *curcuma longa*, tegelijkertijd met het wegnemen van oxidatieve stress ten gevolge van medicijngebruik, kan helpen tegen de vorming van alzheimer.

Curcumine, werkzame stof in Curcuma longa

Curcumine is de werkzame stof in *curcuma longa*, tenminste dat zeggen wetenschappers. Het blijkt aan de andere kant dat deze stof moeilijk opneembaar is voor het lichaam. Hij wordt wel opgenomen, maar de biobeschikbaarheid kan beter, zeggen onderzoekers. In ieder geval is wel gebleken dat curcumine kan helpen bij prikkelbaredarmsyndroom, alvleesklierontsteking, artritis en meerdere typen kanker. Daarnaast werkt curcumine ontstekingsremmend voor de darmwanden, wat helpt bij een ontsteking aan de darmwand of een maagzweer. Het is ook een goed middel bij de ziekte van Crohn.

Wat dit in feite inhoudt, is dat curcumine gezond is, maar dat het niet als puur supplement ingenomen moet worden. Als je de hele wortel van *curcuma longa* bereidt, dan zal curcumine beter worden opgenomen. Met andere woorden: er is nog steeds geen bewijs dat een supplement met alleen curcumine enige gezondheidsvoordelen oplevert. Eerder lijkt het erop dat onderzoeken uitwijzen dat je beter kurkumapoeder of verse geelwortel kunt eten omdat je dan meer curcuminoïden binnen krijgt, en omdat je allerlei andere stoffen in geelwortel binnenkrijgt waardoor de "biobeschikbaarheid" wordt vergroot. Met andere woorden: andere stoffen in kurkuma, zorgen dat curcumine wordt opgenomen.

Antioxidantwerking

Antioxidanten in curcuma longa zijn qua sterkte vergelijkbaar met vitamine C of E. De antioxidantwerking van curcuma longa wordt mede bepaald door de medicinale werking. De antioxidanten gaan op zoek naar vrije radicalen, en schakelen die uit zodat ziekten voorkomen worden. Tijdens dat proces voert curcuma longa vijf ontstekingsremmende acties uit:

- Het verlaagt de productie van [histamine](#). Histamine is een hormoon dat ontstekingen veroorzaakt,
- Ten tweede neemt de werking van een ontstekingsremmend adrenaline-hormoon, het lichaamseigen cortisol toe.
- Ten derde wordt de bloedsomloop verbeterd waardoor de gifstoffen, zoals in kraakbeen, gewrichten en in de botten, makkelijker via het bloed het lichaam kunnen verlaten. Dat is een aanleiding waardoor curcuma reumatische aandoeningen zou kunnen genezen, maar het helpt ook tegen aderverkalking. Curcuma longa doet bloedklonters die kunnen leiden tot aderverkalking, beroerten en hartproblemen, sneller oplossen.
- Ten vierde is er de verbeterde leverwerking door curcuma longa. Daardoor wordt de spijsvertering en de galwerking verbeterd.
- Ten vijfde stimuleert het de werking van macrofagen, waardoor meer vrije radicalen worden gevangen en oxidatieve stress tegen wordt gegaan. Macrofagen zijn een belangrijk onderdeel van ons [immuunsysteem](#), maar sterk onderschat in de westerse geneeskunde omdat antibiotica de werking van macrofagen teniet doet. Dat is één van de grote nadelen van antibiotica.

Medicinale effecten en antioxidanteffect versterken elkaar

Deze gezamenlijke effecten bij elkaar zorgen voor een versterking van het medicinale effect, het antioxidanteffect. Dat is eveneens de reden dat curcuma longa niet één maar vele geneestoepassingen heeft. Vele ziekten hebben een gemeenschappelijke oorzaak in de vorming van vrije radicalen. Wanneer ons immuunsysteem veel lichaamseigen antioxidanten aanmaakt, en wanneer we gezond eten, dan is de algemene kans op het ontstaan van ziekten een stuk kleiner.

Curcuma longa tegen galstenen

Curcuma longa is goed voor de gal en voorkomt galziekten. Onderzoekers zeggen dat het cholelithiasis, oftewel galstenen kan voorkomen door de beschermende werking voor de gal. Galstenen kunnen verstopping veroorzaken en dat is een vervelende ziekte. Door regelmatig geelwortel toe te voegen aan de maaltijd houd je de galwerking goed op peil.

Curcuma longa is leverkruid

De gal voert stoffen aan waarmee de lever werkt. Door een verbeterende galwerking, ontstaat een verbeterende leverwerking. Dat is goed voor de hele spijsvertering. Uit onderzoek waarbij proefdieren schade van vrije radicalen werd gegeven aan de lever, door toediening van paracetamol, blijkt dat curcuma longa de lever sneller doet herstellen. De leverbeschermende werking wordt gelijk beschouwd aan die van silymarine. Silymarine, uit [mariadistelzaad](#), is één van de beste medicinale componenten voor de lever.

Curcuminoïden in curcuma longa

curcumine geeft de gele kleur aan curcuma longa. Deze natuurlijke en gezonde kleurstof behoort tot de drie curcuminoïden, een groep



stoffen die vetoplosbaar en rijk aan polyfenolen zijn. De andere twee zijn desmethoxycurcumine en bis-desmethoxycurcumine. Deze zijn een stuk minder onderzocht dan curcumine maar hebben ook geneeskrachtige eigenschappen. Wanneer je een supplement met alleen curcumine zou nemen, krijg je deze stoffen niet binnen.

Curcuma longa tegen ontstekingen

Ontstekingen worden net zo snel geremd door curcuma als door standaard synthetische medicijnen zoals cortisole en fenylbutazone, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Onderzoekers hebben allerlei studies gedaan naar de manier waarop curcuma exact werkt maar dat biochemische proces is vrij ingewikkeld in kaart te brengen, mede omdat er nog veel meer ontdekt moet worden over de verschillende componenten die er in geneesplanten zijn. Daarvan bestaat nog geen volledig beeld. Sommige geneesplanten bevatten duizenden stoffen, van andere zijn er nog maar honderden stoffen bekend.

Ontstekingen zijn de bron van veel ziekten, daarom kunnen ontstekingsremmende geneesplanten vaak op meerdere manieren worden ingezet. Curcuma longa is zowel in- als uitwendig te gebruiken. Je kunt geelwortel op de huid aanbrengen, maar laat het niet in contact met kleding komen want het werkt ook als een sterke kleurstof.

Carcinogenen in curcuma longa

Curcumine is een carcinogeen, dat betekent dat het effectief kankercellen dood maakt, volgens wetenschappers. De aanmaak van kankertumors wordt onderscheiden door meerdere fasen. Curcumine stopt kanker in drie van die fasen. De eerste fase is de verhoogde kans op tumor. Curcumine kan schade repareren die vrije radicalen hebben aangericht waardoor de kans op kanker wordt verkleind. Verder remt het de vorming van bloedvaten in een kankercel. Ten derde kan het een bestaande kankercel doen stoppen in groei.

Er is nog een ander aspect van curcuma longa want het verbetert ook de glutathionniveaus. Dat betekent dat er minder levervet en dus ook minder gifstoffen worden opgeslagen, want in levervet zitten veel gifstoffen. Hierdoor wordt de lever ontgift. Door de ontstane verbeterde leverwerking worden mutagenen, stoffen die de werking van lichaamscellen veranderen en ziek maken, en carcinogenen, kankerverwekkende stoffen, beter bestreden.

Curcuma longa

Curcuma longa kan een overgroeier van de parasiet Eimera Maxima tegengaan, zo blijkt het wetenschappelijk onderzoek. Het is een antimicrobieel middel. Tegen dit middel werkt het sterk en tegen de parasieten Plasmodium falciparum and Leishmania major organismen werkt het redelijk goed. P. falciparum is de malariaparasiet en de andere veroorzaakt leishmaniasis, een tropische huidziekte waartegen geen synthetisch medicijn is. De antimicrobiële werking van een sterke geneesplant gaat meestal samen met de geneeskrachtige werkingen.

Curcuma longa is eveneens antibacterieel bij verscheidene bacteriën zoals de heliobacter pylori.



Curcuma longa, goed voor hart en bloedvaten

Wanneer [cholesterol](#) niet meer gebruikt wordt door het lichaam, wordt het in de gal omgezet tot galzuren. Het lichaam maakt cholesterol zelf aan, als het te veel oxidatieve stress waarneemt. Het vervoert dan [antioxidanten](#) naar de plek waar dat nodig is. Dat zijn probleemplekken. Nu is curcuma longa een bewezen cholesterolverlager. Dat komt omdat curcuma cholesterol meehelpt de [ontstekingen op celniveau](#) te remmen. Daardoor is minder cholesterol meetbaar in ons bloed. Ook de triglyceridenniveaus gaan omlaag door curcuma longa toevoegen aan de maaltijd. Deze stoffen veroorzaken vrije radicalen en [aderverkalking](#). Het is tegelijkertijd één van de redenen waarom curcuma longa goed is voor de bloedsomloop, zoals we al eerder zagen.

Curcuma longa reguleert de bloedsuikerspiegels

Een betere regulering van triglyceridenniveaus en cholesterol is van belang voor mensen met diabetes. Daarnaast is het ook zo dat curcuma longa een bloedsuikerspiegelnivellerende werking heeft. Onderzoekers zien dat de preventieve werking op hartziekten hand in hand gaan met de bloedsuikerspiegelverlagende effecten.

Curcuma longa is goed voor de darmen

Er zijn volgens wetenschappers vier redenen waarom curcuma longa goed is voor de darmen.

- **Curcuma longa stimuleert de secretie van stoffen door de darmslijmvliezen. Er komen daardoor meer maagsappen bij die helpen bij de spijsvertering.**
- **Verder is er meer lichaamseigen natriumbicarbonaat in de darmen na inname van curcuma longa. Hierdoor wordt het te verteren voedsel meer basisch.**
- **Daarnaast wordt de alvleesklier gestimuleerd om meer enzymen aan te maken. Hierdoor wordt de werking van spijsvertering en immuunsysteem verbeterd.**
- **Tevens kan curcuma longa ook acute maagproblemen zoals een maagzweer genezen.**

Goed tegen prikkelbaredarmsyndroom

Uit onderzoek blijkt dat curcuma longa goed werkt bij mensen met prikkelbaredarmsyndroom. In een onderzoek kregen mensen vier weken lang curcuma longa op hun bord. Dat resulteerde in minder opgeblazen gevoel, minder flatulentie en minder van andere verschijnselen van prikkelbaredarmsyndroom. Uit ander onderzoek blijkt dat geelwortel ook kan helpen bij ziekte van Crohn. De ziekte van Crohn kun je zien als meer ernstige vorm van prikkelbaredarmsyndroom, waarbij de darmen chronisch ontstoken zijn.

Curcumine tegen maagzweer

Inmiddels zijn er zoveel onderzoeken gedaan dat de stelling onhoudbaar is dat synthetische medicijnen voordelen bieden boven plantmedicijnen. Soms ontbreekt het aan de wil om onderzoeken te vervolgen in een medisch-klinische setting. Wanneer dat wel gebeurt zijn de resultaten vaak spectaculair.

Mensen die een maagzweer als diagnose hadden kregen een supplement van curcumine toegediend. Na vier weken had 48% geen maagzweer meer. Dat aandeel groeide gestaag, na 12 weken had inmiddels 79% van de patiënten geen maagzweer meer. Dat betekent dat het bij sommige mensen misschien een effectief medicijn of preventiemiddel kan zijn.



Medicinale kooktips kurkuma

Tips om curcuma longa te gebruiken. Er is verse kurkuma of geelwortel te koop in Nederland, maar soms alleen op lokale markten. Bij veel gerechten is het makkelijk om poeder te gebruiken maar in een smoothie of door omeletmix is vers ook lekker. Je kan ook spelen met de kleur, een beetje kurkuma door aardappelpuree en het wordt diep geel. Dat geeft het voedsel meer voedselwaarde en meer kleur.

- Over [zilervliesrijst](#), ook om rijst geel mee te maken
- Over aardappelen, volkoren pasta, kookbanaan, bakbanaan, [knolselderij](#) en andere basisgroenten.
- Over groene salades, als bijkruid bij [zwarte peper](#)
- Door (zoete) aardappelsalade
- Door smoothies
- Door omeletmix
- Als theekruid, bijkruid
- Door een deegmix om burgers mee te bakken
- Door groentesoep
- Via een slowjuicer, in combinatie met bijvoorbeeld, [gember](#), wortelsap of bietensap.
- Door groentemix, bijvoorbeeld [ui](#), [knoflook](#), [paprika](#), [champignons](#), [prei](#), verse kurkuma waarin je rijst of aardappelen opbakt voordat je het opeet.

Kurkuma als zonnebrandmiddel

Als je het niet wilt gebruiken om op te eten dat kun je ook curcumine als zonnebrandmiddel gebruiken. Het blijkt bescherming te bieden tegen de zon. Wetenschappers noemen dat photoprotector eigenschap en photo protector staat voor lichtbeschermend, beschermend tegen de gammastralen van de zon.

Aan de andere kant kun je er wel mee in de zon liggen, maar word je van kurkuma sowieso niet bruin maar geel.

Kurkuma is in ieder geval goed voor de huid. Dat blijkt ook uit dit onderzoek waaruit blijkt dat het wondheling doet versnellen. Er zitten allerlei huidbeschermende stoffen in geelwortel waardoor beschadigde huid sneller herstelt. De huidbeschermende stoffen zorgen ervoor dat de huid beter werkt.



DE GENEESKRACHT VAN ORANJE KOMKOMMER



Komkommer kennen we in Nederland meestal als een donkergroene, smalle lange komkommer maar er zijn ook lichtgroene dikkere en kortere komkommers. Bovendien bestaat er een korte, dikke oranje komkommersoort. Als gewone komkommers aan een plant hangen en oranje worden, zijn ze niet meer lekker, maar er is een tropische soort die juist oranje moet worden voordat hij lekker is. In regio's als Australië en Nieuw Guinea is de oranje komkommer op markt te koop en wordt hij in tuinen gekweekt. Het is op lokale markten meestentijds een biologisch-dynamische groente. Biologisch-dynamische groenten bevatten zonder uitzondering meer voedingswaarde en geneeskracht omdat er meer nutriënten in zitten.

Komkommers uit kassen zijn niet gezond

In Nederland worden [komkommers](#) in kassen verbouwd, niet op aarde maar op substraat, een soort water met synthetische, groeibevorderende mineralen. Bij deze groeimethode is de voedingswaarde over het algemeen een stuk minder. Uit onderzoek blijkt dat het tussen de 30% en 50% minder voedingswaarde zou moeten hebben maar de Nederlandse komkommer is niet gesignaleerd in een onderzoek over voedingswaarde. Zou dat komen omdat dan blijkt dan zijn voedingswaarde nihil is? We weten nu dat smaakstoffen in groenten ook medicinaal werkzame stoffen zijn. Een alarmerend feit over Nederlandse kasgroenten is dat ze geen smaak meer hadden, omdat ze op synthetische mineralen zijn gekweekt. In de jaren 90 sprak iedereen over de waterige en smaakloze Nederlandse komkommers en tomaten. Dat hebben de Hollanders vakkundig opgelost door, schrik niet, synthetische smaakstoffen aan de substraatvoeding mee te geven, zodat komkommers vanaf de millenniumwissel weer naar komkommers smaken. Laten we er maar niet meer aan denken en ons concentreren op echte voeding, medicinale voeding. Planten die windkracht ervaren en worden gekweekt op aarde, regen en zon. Als je in dit artikel het woord "komkommer" leest, bedoelen we een biologisch-dynamische gekweekte komkommer, en niet de synthetisch geëvolueerde namaak-komkommer die gekweekt wordt met steun van overheidssubsidie van de Nederlandse regering, doordat kaskwekers enorme kortingen krijgen op hun milieuverwoestende energieverbruik.

De geneeskracht van komkommerbladeren

De bladeren van de komkommerplant worden niet gegeten maar ze worden wel getest op medicinale werkzaamheden. Wetenschappers zien er steeds meer heil in om op zoek te gaan naar componenten in planten en naar eventuele nieuwe componenten. Vele van de fytocomponenten van het blad van *cucumis sativa* hebben medicinale werkingen zo laat een onderzoek zien en dat is wellicht goed om in de toekomst verder uit te zoeken, zodat er misschien een medicinaal supplement van kan worden gemaakt.

Cucumis sativa tegen diabetes

Onderzoek laat zien dat *cucumis sativa* de [bloedsuikerspiegel](#) nivelleert. Het past dus in een alternatieve therapeutische benadering van [diabetes](#). Alternatief betekent in dit geval "met afbouw van reguliere medicijnen". Er is al veel bekend over het peil houden van de bloedsuikerspiegel met voeding. Op zich is dat mogelijk maar het vergt alleen een andere leefstijl, zoals het niet meer bezoeken van snackbars en dergelijke. Wanneer iemand zich 100% aan een goed overdacht menu houdt, kan diabetes snel omkeren maar dat is een lastige weg, vol met emoties. Je kunt ook je menu langzaam veranderen, elke week een stap, totdat je na 7-10 weken genoeg stappen hebt gezet om te proberen een paar weken echt op je voeding te letten en alleen pure voeding te eten die diabetes bestrijdt. Goede antidiabetesgroenten zijn [waterkers](#),

rauwe [wortel](#), asperges, alle [koolsoorten](#) en [alfalfa](#). Maar in feite zijn alle groente- en fruitsoorten min of meer goed tegen diabetes. Ook [walnoten](#) zijn erg gezond en ideaal om te mengen in een komkommersalade.

Cucumis sativa, goed voor lever

Mensen met diabetes hebben op een gegeven moment in het verloop van hun ziekte verhoogd risico op leverperikelen. Komkommer is niet alleen goed voor de bloedsuikerspiegel maar ook voor de leverwerking. [Suiker](#) en [transvetten](#) kunnen de leverwerking net zo beschadigen als alcohol, en daarom hebben veel mensen last van wat ze in wetenschappelijke kringen noemen "niet door alcohol veroorzaakte vervette leverziekte".

Komkommer kan de celstructuur van een beschadigde lever herstellen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Omdat de gezonde celstructuur wordt opgebouwd door stoffen in komkommer, concluderen wetenschappers dat de komkommer beschermend werkt voor de lever. Men zag eveneens dat de leverbeschermende werking nog groter werd, als meer komkommer werd toegediend.

De geneeskracht van komkommerzaad

Er zit veel tocopherol in het zaad van komkommer, sativa cucumis, iets meer nog dan in pompoenzaad maar minder dan in de zaden van cucumis melo, een andere komkommersoort. Ook de zaden worden om medicinale redenen gebruikt. Wanneer zaden veel van een antioxidantstof bevatten dan is dat vaak aanleiding voor wetenschappers om te stellen dat de medicinale toepassingen hiermee deel ondersteund worden.

Maagzweer bestrijden met komkommerblad

In sommige delen van de wereld komen maag- en darminfecties zoals maagzweer veel voor. Wetenschappers denken dat een combinatie van teveel medicijngebruik en overmatige aanwezigheid van de heliobacter pylori bacterie belangrijke redenen zijn hiervoor. Men gaat op zoek naar plantaardige middelen tegen pathogene bacteriën, omdat antibioticagebruik op den duur averechts werkt. Met antibioticagebruik creëer je een resistente superbacterie of, wat nu het geval is, dan veroorzaak je dat vele soorten bacteriën resistent worden tegen het medicijn. Tegen plantaardige stoffen worden bacteriën niet resistent, dat is een helder feit onder biochemici, die meestal de onderzoeken naar medicijnen en medicinaal werkzame stoffen uitvoeren. Er is daarom niets logischer dan op wetenschappelijke gronden besluiten tot het inzetten van natuurlijke antibiotica. Deze zienswijze is nog niet doorgedrongen in de medische praktijk.

Hier zijn nog een paar onderzoeken over komkommerblad.

- Onderzoekers zien dat een bladextract van de komkommerplant goed werkt tegen de heliobacter pylori-bacterie. Dat komt waarschijnlijk door medicinale werkingen in de fytocomponenten: Alkaloïden, steroïden, flavonoïden en polyfenol. Het werkt goed tegen maagzweer.
- Verder heeft het niet alleen ontstekingsremmende eigenschappen maar ook immuunverbeterende kwaliteiten.
- Uit onderzoek blijkt dat komkommerblad ook medicinale toepassingen heeft tegen sommige schimmels. Dat kan ook mede van belang zijn voor de positieve werking op de darmflora of het microbiom.
- Uit ander onderzoek blijkt dat de stelen van de komkommerplant over stoffen beschikt met afwerende werking tegen pathogene micro-organismen. Er zitten drie soorten sfigolipiden in de stelen en die werken tegen bacteriën en schimmels.



Oxidatieve stress vermindert door ontstekingsremmer cucumis sativa

Nigeriaanse onderzoekers beginnen hun studie met te stellen dat ontstekingen als ziekteoorzaak van chronische ziekten een algemene zaak van de volksgezondheid is. Er zijn veel pijnstillers op de markt met negatieve bijwerkingen, zoals het feit dat ze juist vrije radicalen en dus ontstekingen veroorzaken. Daarom gaat men in Nigeria op zoek naar medicinaal voedsel met ontstekingsremmende kwaliteiten. Men ziet dat veel fruit- en groentesoorten ontstekingsremmend zijn. Ook cacao, hele granen en thee kunnen bijdragen aan de gezondheid van mensen. Nu is cucumis sativa onderzocht. Het blijkt ontstekingsremmende werking te hebben en, merken de onderzoekers op, gewone synthetische ontstekingsremmers hebben bijwerkingen al naar gelang de dosis die gegeven wordt, maar komkommer niet. Komkommer werkt meer ontstekingsremmend naarmate je meer inneemt maar het heeft geen bijeffecten.

Dat betekent dat het volgens de onderzoekers in de categorie "ontstekingsremmend voedsel" past. Door veel verse groente- en fruitsoorten te eten verklein je het risico op ontstekingsziekte zoals diabetes, obesitas, cardiovasculaire aandoeningen, kanker, ADHD, depressie en andere psychische aandoeningen, prikkelbaredarmsyndroom, alzheimer, dementie en nog veel meer. In het algemeen eten mensen veel supermarktvoedsel zoals pizza's, voedsel uit potjes, witte pasta en witte rijst, bloemproducten, suikerhoudende producten zodat er voedingsstoffentekort, en gerelateerd daaraan oxidatieve stress ontstaat.

Komkommer werkt beschermend voor het hart

Mexicaans onderzoek stelt dat ontstekingen en oxidatieve stress voor veel medische problemen zorgen zoals aderverkalking, hoge bloeddruk, hartaanval, hartziekten en nierontstekingen.

De onderzoekers zien dat een extract van Cucumis sativa oxidatieve stress vermindert en dat stoffen die gezien worden als markeerpunten van de aanwezigheid van vrije radicalen verminderen in aantal. Daaruit trekken ze de conclusie dat er minder voorwaarden zijn voor het ontstaan van hartziekten. Komkommer eten werkt preventief beschermend voor het hart.

Komkommer is goed voor de huid

Onderzoekers zien dat de huidstructuur sneller wordt opgebouwd als proefdieren een gel op basis van komkommer krijgen opgedaan. De gel beschermt de huid tegen infecties maar het bevordert ook processen die nieuw huidweefsel en nieuwe bloedvaten produceren. Er was een significant verschil met proefdieren die de gel niet kregen. In de volksgeneeskunde is al jaren bekend dat komkommer goed is voor de huid. De plakjes kunnen gewoon op de huid worden neergelegd om hun [flavonoïden](#) aan de huid af te geven. Flavonoïden zijn stoffen in planten die net zo sterke antioxidantwerking vertonen als vitaminen C of E.

Komkommer tegen opgeblazen gevoel

Uit onderzoek blijkt dat komkommer de stoelgang minder zuur maakt, en dat er mede daardoor minder flatulentie plaats vindt. Komkommer bevat aldus spijsverteringsbevorderende werkzaamheid. Het effect van komkommer op de flatulentie is vergelijkbaar met dat van natriumbicarbonaat, een bekend middel voor dat probleem. Problemen als ontstoken dikke darm, prikkelbaredarmsyndroom en dyspepsie of opgeblazen gevoel kunnen worden tegen gegaan met komkommer.

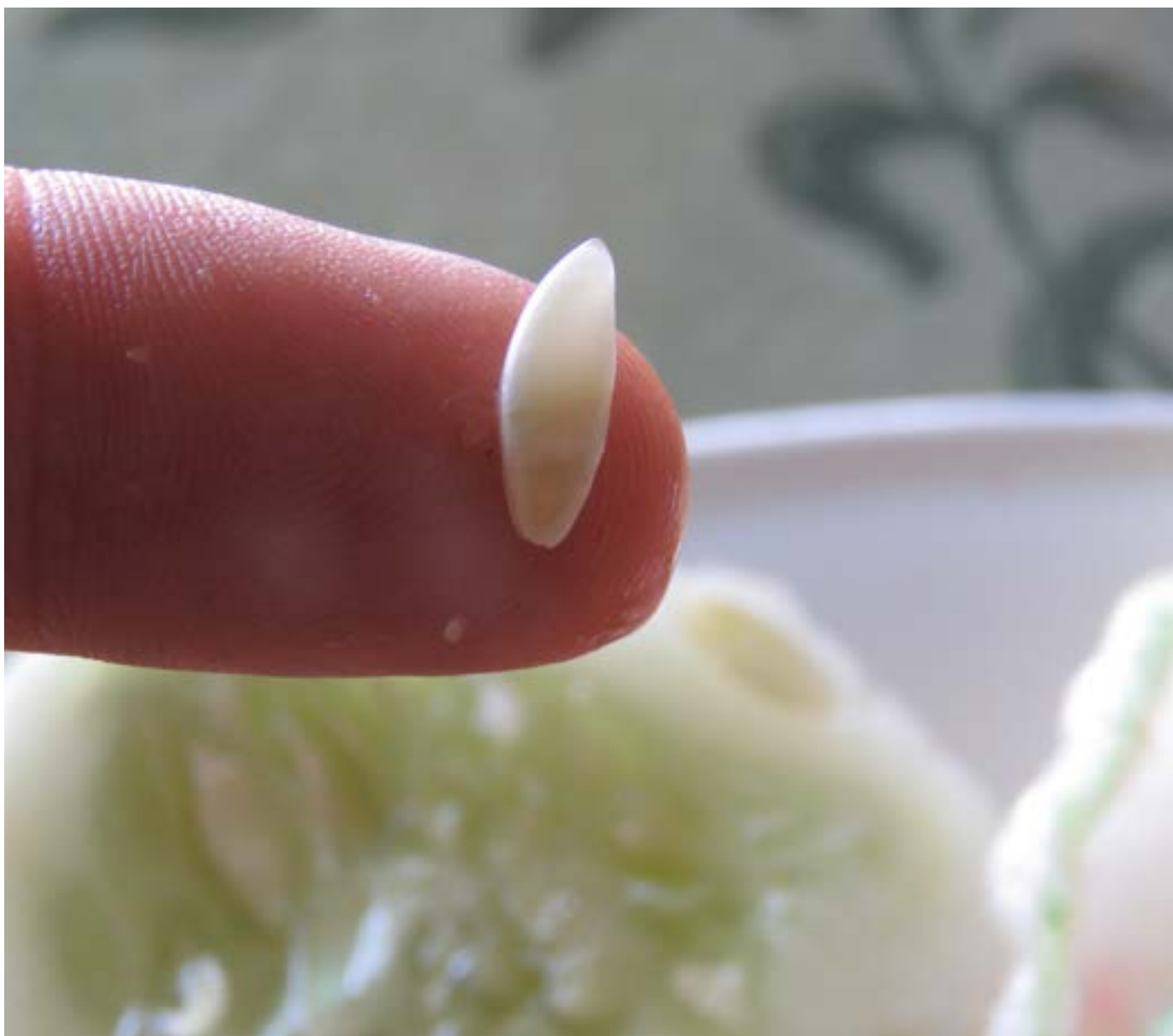


De geneeskracht van komkommerbloemen

Uit een eerste verkennend onderzoek blijkt dat de bloemen van komkommer een antikankerwerking vertonen tegen leverkanker. De onderzoekers weten nog niet welke stoffen in de komkommerbloemen daarvoor verantwoordelijk zijn. Komkommerbloemen kun je eten en op salades doen, maar er komen vervolgens geen komkommers meer op de plek waar de bloem is geplukt.

Cucumis sativa als pijnstillers

Uit onderzoek blijkt dat komkommerfruit pijnstillende werking heeft. Het heeft een ontstekingsremmende werking en hierdoor worden ook pijnlijke ontstekingen tegengegaan, maar daarnaast is het ook een directe pijnstillers. Het medicijn "komkommer" is getest en de werking is vergeleken met dat van diclofenac. Uit het onderzoek blijkt dat komkommer in vergelijking met dit synthetische middel een prima ontstekingsremmende pijnstillers is. Al langer wordt er onderzoek gedaan naar pijn en steeds blijkt weer dat er groenten en fruitsoorten zijn met analgesische of pijnverlichtende werking. De kans is aanwezig dat het lichaam zelf pijnstillende stoffen produceert met behulp van de fytocomponenten van bepaalde planten, zoals komkommer. Als dit wordt bevestigd door wetenschappelijk onderzoek, zullen we dat in de Groentesoos medelen.



INLEIDING BIJ DEZE HERPUBLICATIE

Dit artikel is een herpublicatie van een online artikel dat miljoenen malen gelezen en vele malen geplagieerd is.

Ik heb geschreven met alle kennis in mijn achterhoofd over de oorzaak van artrose en artritis problemen, namelijk minder goed werkende nieren. Als je deze oorzaak meeneemt, dan is het begrijpelijk dat de nieren moeten worden gestimuleerd in hun werking. Dan worden afvalstoffen afgevoerd, ook de urinezuur die artrose veroorzaakt. Helaas bevat 90% van de artikelen in de supermarkt ook afvalstoffen. Alle dierlijke producten, vele snoepproducten en zoetwaar en vrijwel alle witmeelproducten, margarinesoorten, industriële oliën, alcohol drankjes, tabak en medicijnen kunnen bijdragen aan het ontstaan van reumatische problemen. Daarom is het goed om tijdelijk te vasten, en om permanent nierondersteunende voeding te gebruiken.



ARTROSE BLIJKT VOEDSELALLERGIE

Artrose is botslijtage. Dat is wat ons is tientallen jaren is verteld. De pijn wordt echter niet door deze slijtage veroorzaakt. Artrosepijn vindt zijn oorzaak in ontstekingen. Deze ontstekingen ontstaan op verschillende manieren. Een van die manieren is opvallend. Artrose blijkt namelijk in het merendeel van de gevallen te ontstaan door voedselallergie. Iedereen is weer allergisch voor andere voedingsstoffen. Voorbeelden van voedsel waar mensen allergisch voor zijn, zijn suiker, witmeelproducten, glucose-fructosestroop en transvet.

De artrosemythe doorgeprikt

Artrose heeft tientallen jaren lang een foutieve oorzaak gekregen. Artsen gingen ervan uit dat de pijn zou ontstaan door slijtage. Artrose wordt veel bij oudere mensen met obesitas gezien. In hun knieën, die veel te verduren hebben, kan artrose ontstaan. Maar is dit een vorm van slijtage? Je zou het wel zeggen, omdat de knieën extra belasting moeten verduren. Het is echter zo dat mensen uit dezelfde categorie ook vaker last hebben van artrose aan de handen. Vingers krijgen geen extra gewicht te verduren. Ergo: Er is een andere oorzaak dan slijtage.

Artrose is een auto-immuunziekte

Artrosepijn wordt veroorzaakt door ontstekingscellen die zich normaal gesproken tegen een pathogene indringer richten. In het geval van artrose richten deze zelf zich tegen het kraakbeen waardoor een ontstekings- of infectiepijn ontstaat. Hoofdonderzoeker van een Stanfords onderzoeksteam uit 2011 kwam erachter dat de ontstekingscellen reeds actief waren voordat de artrosepijn zich ontwikkelde. Hierdoor is de kans levensgroot dat artrose net als artritis een auto-immuunziekte is. Dat is dan ook de reden dat artrose niet zozeer bij ouderen voorkomt; het is ook een ziekte die twintigers, dertigers en veertigers aandoet. Uit dit leeftijdsargument blijkt wederom dat artrose niet door slijtage wordt veroorzaakt.

Geen slijtage

Via een ingewikkeld proces blijkt dat het kraakbeen in de gewrichten wordt aangetast. Dit proces wordt MembraanAanvallendComplex of MAC genoemd. Tijdens een MAC worden er eiwitten gebonden aan kraakbeencellen. Daarnaast worden er meer enzymen rond het kraakbeen aangetroffen. Daardoor wordt het kraakbeen in versneld tempo afgebroken. Deze processen hebben niets met slijtage te maken. De medische wereld dient zijn visie op artrose volledig bij te stellen.

Artrose is geneesbaar

Het Stanfords onderzoek heeft grote consequenties voor het denken over artrose. Reguliere artsen menen anno 2014 nog steeds dat artrose ongeneeslijk is. Dat blijkt niet waar. Er dient een paradigmaverschuiving ten aanzien van artrose plaats te vinden. Ontstekingen kunnen namelijk uitstekend worden genezen. Dat kan op een aantal manieren. Ten eerste is het belangrijk om de oorzaken van ontstekingen weg te nemen en ten tweede is het van belang om ontstekingsremmende geneesplanten tot ons te nemen. [Ananas](#) is daar een voorbeeld van omdat er bromelaïne in zit. Deze stof doet zwellingen door ontstekingen verkleinen.

Allergentabel

Hier volgt een tabel van voeding die ontstekingen kunnen veroorzaken. Het zijn zogenaamde allergenen; dat zijn stoffen die allergische reacties kunnen opleveren.

Suiker	Gist	Varkensvlees
Koffie	Sinaasappels	Rundvlees
Thee	Mais	Eieren
Chocolade	Nachtschadegroenten	Melk
Tarwe	Sojaproducten	Zuivelproducten

Behalve voeding kan het uitvoeren van lichaams oefeningen helpen bij artrose. Door beweging worden er spijsverteringsbevorderende enzymen aangemaakt.

Melk leidt tot osteoporose, botbreuken en aderverkalking. Artrose is slechts één van de mogelijke gevolgen van melk drinken. Dat heeft te maken met de overvloed aan calcium die tegenwoordig in melk zit. Rauwe melk heeft dat niet. Maar als je de vetten uit melk weghaalt, en de andere gezonde stoffen kapot verhit, dan blijft er zoveel calcium in de melk over dat de balans zoek is. Het lichaam zal die balans herstellen doordat het een overtollige calciumhoeveelheid afvoert. Het lichaam zal daarom calcium uit de botten afvoeren, waardoor de botten brozer worden. Helaas is deze nieuwe wetenschap, van begin jaren 2000, onderbelicht gebleven bij landen die melk promoten en subsidiëren op scholen.



Elimineren betekent herstel van artrose

Het elimineren van deze voedselsoorten betekent dat in de meeste gevallen er geen artrosepijn meer wordt waargenomen. Het kraakbeen krijgt de kans om zich te herstellen. Hierdoor worden de pijnen weggenomen. Voor al deze allergene voedingssoorten geldt dat er gifstoffen in zitten. Normaal gesproken nemen we deze gifstoffen niet op. Er zijn echter omstandigheden waaronder we deze gifstoffen wel opnemen. Een daarvan is een verhoogde permeabiliteit van de darmen. Dat betekent dat de darmen meer nonnutriënten of toxinen doorlaten. Deze toxinen (gifstoffen) hopen zich op in bijvoorbeeld het kraakbeen en zorgen daar voor ontstekingen. Hierdoor kunnen artrosepijnen ontstaan.

Mensen met obesitas hebben vaker artrose

Gifstoffen in voedsel zijn medeoorzaak van artrose. Cytokines, chemokines en adipokines liggen opgeslagen in vetweefsel. Deze stoffen bevorderen het ontstaan van ontstekingen. Mensen die leiden aan obesitas hebben meer van deze ontstekingsbevorderaars in hun weefsel. Daardoor kan artrose extra getriggerd worden. Dat is de hoofdreden dat artrose zich vaker voordoet bij mensen die leiden aan obesitas. Het is namelijk zo dat vetweefsel een opslagplek is voor allerlei gifstoffen.



Wat je niet moet eten

In het algemeen is het belangrijk voor de artrosepatiënt om doorbakken voedsel, geprocesseerd voedsel, witte suiker en koolhydraten te laten staan. Daarnaast is het verstandig om alleen verse groenten te eten. Andere voedselsoorten die tot problemen kunnen leiden zijn varkensvlees, rundvlees, zuivel en tarweproducten.

Het Mediterrane dieet

Verse groenten die kort gestoomd of geblancheerd zijn, hebben een stuk meer gezondheidsvoordelen dan gebakken groenten, helemaal als deze groenten gebakken zijn in zonnebloemolie, arachideolie of raapzaadolie uit de supermarkt. Als je toch groenten wilt bakken gebruik dan [roomboter](#) of [kokosolie](#). Dat zijn twee bakmiddelen waarbij er geen ontstekingsbevorderende stoffen worden aangemaakt. Over de dagelijkse grote, verse salades doe je veel olijfolie. Gebruik vooral volle, volwaardige producten zoals volkoren pasta, zilvervliesrijst, [zoete aardappelen](#), [knolselderij](#), bonen en dergelijke. Bij elk gerecht horen veel groene kruiden. Sommige mensen noemen dit het Mediterrane dieet.

Te weinig omega 3

De oliën uit de supermarkt bevatten te weinig omega 3 en te veel omega 6. Omega 3 is ontstekingsremmend en omega 6 is ontstekingsbevorderend. Overigens geldt dat alleen voor omega 3 uit bakolie, omega 3 uit gewone zonnebloempitten is wel gezond. Dat komt omdat bakolie, en ook op zonnebloemolie gebaseerde margarine, gefilterd zijn. Alle gezonde stoffen zijn eruit en er is alleen nog een afgeleide vorm van omega 6 over, die we zelf kunnen aanmaken. Compleet nutteloze stof dus, geraffineerde zonnebloemolie. Verder zijn vrijwel alle andere supermarktoliën gefilterd en geraffineerd, zelfs kokosolie. Hierdoor zit slechts een fractie van de voedingsstoffen in deze oliën van wat er had kunnen inzitten. Ontstekingen zorgen overigens niet slechts voor artrose. [Ontstekingen op celniveau of laaggradige ontstekingen](#) kunnen ook obesitas, kanker, alzheimer, hart- en vaatziekten veroorzaken.

Ontstekingsremmer zorgt voor ontstekingen.

Soms komen stoffen die ontstekingen veroorzaken uit een onverwachte hoek. NSAID is een pijnstillend en ontstekingsremmend medicijn. Maar werkt het ook? Uit de onderzoeken van fabrikanten blijkt dat het zeer goed werkt. Er zijn ook onafhankelijke onderzoekers naar NSAID, zoals Peter Gotsche. Hij vond juist uit dat ontstekingsremmers helemaal geen ontstekingen remmen. Gotsche publiceerde een onderzoek waaruit blijkt dat farmaceutische fabrikanten de resultaten van hun onderzoek hebben gemanipuleerd. NSAID's hebben vele bijwerkingen zoals maagbloedingen. De darmflora, een levend orgaan, wordt ernstig verstoord door deze stoffen. Met andere woorden: op de korte termijn biedt het verlichting maar op de lange termijn is de synthetische pijnstillerbrigade ontstekingsbevorderend en ziekteveroorzakend.

Nachtschade zorgt voor artrose

[Nachtschadegroenten](#) zoals [aubergine](#), [aardappel](#), [tomaat](#), [paprika](#) en [rode peper](#) zijn een belangrijke ontstekingsfactor voor artrose. Uit onderzoek onder 434 mensen blijkt dat artrose in 68% van de gevallen kan worden opgelost door nachtschadegroenten uit het dieet te halen. In nachtschadegroenten zitten veel [alkaloïden](#) met ongezonde werkingen. Zo zit er solanine in aardappel en tomatine in tomaat.

In dit verband is het nuttig om op te merken dat de meeste rokers op den duur last krijgen van artrose. Tabak is eveneens een nachtschadeplant. Tabak kan niet alleen leiden tot artrose maar ook tot artritis, wat ook wel reuma wordt genoemd.

Er is nog een ander aspect van voedsel dat artrose veroorzaakt. Normaal gesproken worden ontstekingsveroorzakende stoffen afgevoerd via de nieren en de blaas. Als er iets mis is met deze afvoerkanalen, zullen er meer afvalstoffen in het lichaam worden opgeslagen. Een medeoorzaak van veel chronische aandoeningen zoals in dit geval artrose is verminderde werking van nieren en soms ook van de blaas. Er zijn voedingssoorten die speciaal de blaas stimuleren en andere die de nieren stimuleren.



ZELF AMANDELMELK MAKEN MET EEN SLOWJUICER

Benodigdheden: slowjuicer
Eventueel: blender of high speed blender
Zeef, theezeefje

- Overgiet 200 gram [amandelen](#) met kokend heet water.
- Week de amandelen 12 uur lang.
- Doe de geweekte amandelen in de slowjuicer.
- Vang de amandelroom op.
- Meng de romige amandelsap naar eigen inzicht met water in een blender. 0.75 liter water op 200 gram amandelen geeft een goede melk met de consistentie van [volle melk](#).



Amandelpulp

De pulp van amandelen kun je gebruiken voor muesli's, havermoutpap, vulling van taarten, deeg voor brood, koekjes of cake, pannenkoekenbeslag, als vulling voor een burger, bijvoorbeeld samen met [champignons](#) of [linzen](#).

Amandelroom

De amandelpulp of amandelroom die je opvangt kun je gebruiken als vervanging van kaas in overgerechten. Ook kun je het gebruiken om taarten mee te maken, je gebruikt het dan als vulling of vervanger van kwark om een veganistische kwarktaart te maken.

Als de amandelpulp warm is geweest, dan verdwijnen de vezels.

Zelf amandelmelk maken met een blender

Met een blender of liever high speed blender kun je het ook maken. Je doet dan de geweekte amandelen met een driekwart liter water in een blender. De amandelen moeten volledig verpulverd zijn. Misschien kost dat twee minuten, dat moet je even zelf checken. Vervolgens ga je dit "rauwe" amandelwater filteren. Dat kan met een grote puntzeef. Het kan ook met een kaasdoek, als je daar handig in bent.

Als er in het theezeefje of de kaasdoek een witte massa overblijft die lijkt op mozzarella, dan doe je dit in een apart schaaltje om het later te gebruiken in gerechten.

Hoe bewaar je amandelmelk?

De opgevangen amandelmelk bevat als het goed is geen vezels meer en is zo op te drinken. Doe het in een lege beugelfles die je later weer kunt hergebruiken. Voordat je de fles vult met amandelmelk, spoel je de fles om met kokend water, zodat het goed schoon is.

Een fles amandelmelk kun je een paar dagen bewaren in de koelkast.

Een variatie is om een klein beetje steviathee bij de amandelmelk. Dan wordt het geheel een beetje zoetig, maar het mag niet overheersen. Op deze manier lijkt het nog meer op gewone melk, omdat daar melksuikers in zitten. Stevia is een kruid met allerlei geneeskrachtige eigenschappen en een zeer zoete smaak.





KAN ASPIRINE HUIDKANKER VOORKOMEN?

In juni 2018 werd er een meta-onderzoek gepubliceerd onder leiding van onderzoeker Lenard M. Lichtenberger, waaruit zou moeten blijken dat aspirine-inname de kans op melanomen of huidkanker niet vergroot. Het onderzoek stelt dat aspirinegebruik geen risicofactor vormt voor het krijgen van huidkanker. Sterker nog, men draait het om: uit onderzoek zou blijken dat aspirine bescherming geeft tegen huidkanker. Deze conclusie wordt echter aangevochten door andere wetenschappers.

Lichtenberger beschrijft dat er andere wetenschappers zijn die een relatie zien tussen aspirinegebruik en huidkanker. Maar hij verwerpt deze relatie als geloofwaardig, bijvoorbeeld door te zeggen dat niet is onderzocht dat deze relatie dosisafhankelijk is. Het is nog niet bekend in welke dosis je aspirine moet nemen om met 100% zekerheid te stellen dat het risico op melanoom groter is geworden.

Wetenschappelijk antwoord

Opvallend aan het Lichtenbergeronderzoek is dat er een bericht in een krant is meegenomen als bron. Een ander onderzoeksteam, onder leiding van Kelsey A. Orell, reageert in augustus



2018 hierop door te stellen dat krantenartikelen buiten het perspectief van wetenschappelijke onderzoeken vallen. Ditzelfde onderzoeksteam ziet wel degelijk een mogelijk verband tussen aspirinegebruik en het krijgen van huidkanker. Deze onderzoekers stellen dat de totnutoe uitgevoerde onderzoeken conflicterende resultaten laten zien. Dat komt onder andere doordat ieder onderzoek een andere opzet en onderzoeksmethode hanteert. De onderzoeksmethode zelf is van groot bepalend belang voor de uitslag van een onderzoek.

Daarnaast wordt in het antwoord op het Lichtenbergeronderzoek gesteld dat in de bestudeerde onderzoeken ook staat dat aspirine en andere NSAID-medicijnen, (= ontstekingsremmende pijnstillers) niet kunnen worden aanbevolen om huidkanker tegen te gaan.

Bijsluiter aspirine

Misschien kunnen we iets leren van de bijsluiter. Als we de bijsluiter van aspirine lezen, zien we dat één van de bijwerkingen is, dat het middel huidproblemen kan veroorzaken zoals huiduitslag, galbulten, opeenhoping en jeuk. Vochtophopping komt door minder goed werkende nieren. Een andere bijwerking van aspirine die de bijsluiter vermeldt is: acuut nierfalen en verminderde nierfunctie. Het is een hard feit dat aspirine de nieren aantast, waardoor minder toxische stoffen het lichaam kunnen verlaten. Dat is een vervelend nadeel van aspirine, want deze toxische stoffen zijn ziekteveroorzakers. Daarom geeft aspirinegebruik verhoogde kans op allerlei ziekten, waaronder kanker. In de reguliere geneeskunde is het feit dat toxinen ziekten veroorzaken niet erg doorgedrongen. Er zijn daarentegen honderden onderzoeken die vertellen dat kanker te maken heeft met ontstekingsmechanismen op celniveau, veroorzaakt door onder andere toxinen. In de natuurgeneeskunde en fytotherapie wordt de nadruk gelegd op het ontgiften van het lichaam. Dat is een belangrijke voorwaarde om kanker te bestrijden. Aspirine doet het tegenovergestelde: het zorgt voor meer gifstoffen in je lichaam.

Verder staat er dit in de bijsluiter:

Gebruik Aspirine 500 mg niet in combinatie met: methotrexaat (een geneesmiddel bij kanker, ernstige psoriasis en reumatoïde artritis), indien u hier meer dan 15 mg per week van gebruikt (indien u hier minder dan 15 mg per week van gebruikt, mag u Aspirine 500 mg wel gebruiken, maar alleen op advies van uw arts)



Nog meer huidproblemen door aspirine

Methotrexaat is een middel dat zowel bij kanker, psoriasis als artritis wordt gebruikt. Er staat verder niet in de bijsluiter wat voor enge dingen er gebeuren als je dit middel wel combineert met aspirine. Uiteraard zijn er andere sites waar dat op staat. Er is een hele waslijst aan mogelijke ziekten die je kunt krijgen van een interactie van deze combinatie, waaronder ook spontane bloedingen, witte huid en huiduitslag. Ook hier zien we dat, zij het in combinatie met een ander middel, aspirine, huidproblemen veroorzaakt. Maar, zeggen onderzoekers: “Given that NSAIDs in general and now aspirin (a low amount of...redactie) inhibit acute inflammation, it is tempting to speculate that perhaps one of the anticancer properties of aspirin may simply be the inhibition of inflammation that causes cancer. Met andere woorden: deze onderzoekers zien helemaal geen ontstekingsproblemen door aspirine want het is immers een ontstekingsremmende pijnstiller. En daarna speculeert men dat de ontstekingsremmende werking ook tegen kanker kan werken. Dat houdt in ieder geval in dat men erkent dat ontstekingsmechanismen als kankeroorzaak zien.

<https://www.drugs.com/drug-interactions/aspirin-with-methotrexate-243-0-1590-0.html>

Speculatie of wetenschap

Men speculeert dat aspirine wel eens de ontstekingen kan tegengaan die kanker veroorzaken. Laten we dit eens in het licht bekijken van de duizenden onderzoeken waaruit blijkt dat geneesplanten antikankerwerking hebben. Zo bekeken is aspirine geen bijzonder medicijn, er zijn duizenden planten die hetzelfde kunnen of die meer ontstekingsremmende werking bieden.

Wat wel bijzonder is, is dat wetenschappers in het westen hard op zoek zijn naar bewijs voor kankerremmende werking van aspirine. Dat terwijl wetenschappers uit Zuid Amerika, Azië, Arabië en Afrika op zoek zijn naar medicijnen zonder bijwerkingen in de vorm van geneesplanten. In niet westerse gebieden is het veel meer gebruikelijk om ontstekingsremmende werkingen van planten, groenten en fruit te bestuderen en om deze aan te raden om kanker te bestrijden. De wetenschappelijke literatuur over de geneeskracht van planten is enorm uitgebreid. Tot nu toe zijn er 11 wetenschappelijke onderzoeken gedaan die aspirine het voordeel van de twijfel geven en het synthetische medicijn verheffen tot een potentieel middel dat kanker voorkomt.

Aspirinegebruik en stijgend aantal kankergevallen

Wie zijn gezond verstand gebruikt kan twijfels bij de richting van deze onderzoeken zetten. Is het namelijk niet zo dat aspirine wereldwijd enorm lang op grote schaal wordt gebruikt? Aspirine was het eerste medicijn dat synthetisch werd vervaardigd. Het werd rond 1900 al volop verkocht. En vanaf het moment dat aspirine in de verkoop en zeer populair is geworden, is er juist meer prevalentie van kanker. Hoe is deze tegenstelling verklaarbaar? Omdat men veel te veel aspirine gebruikt?

Er wordt telkens gesteld dat een kleine dosis aspirine huidkankerbeschermend werkt, maar een grote niet. Grote doses zijn niet gezond en daar is iedereen het over eens in de wetenschappelijke wereld. Een kleine dosis is 75mg of 200mg. 500mg is een grote dosis. De meest verkochte doses in Nederland zijn 500mg en 400mg. Deze bieden dus in ieder geval geen bescherming want de doses zijn te hoog.

Het negeren van onderzoeken

En dan zijn er de onderzoeken die genegeerd worden. In totaal zijn er 597 onderzoeken over aspirine en huidkanker, maar volgens Lichtenberger en de zijnen zijn slechts 11 onderzoeken daarvan goed uitgevoerd om te concluderen dat aspirine bescherming biedt tegen huidkanker.

Aspirine vergroot kans op huidkanker

Er zijn legio onderzoeken als deze waaruit blijkt dat aspirine de kans op melanomen juist vergroot, en dit is een onderzoek onder 200.000 mensen. Het onderzoek ziet dat mannen een 2 keer zo hoge kans hebben op huidkanker als ze aspirine innemen. De dosis die men hanteert zijn: 81 gram tot 350 gram. 81 gram wordt gezien als een lage dosis. Dit ene onderzoek lijkt daarom de gehele stelling van Lichtenberger omver te gooien. <https://www.futurity.org/aspirin-cancer-melanoma-1763002-2/>

De weg naar een preventief medicijn

Proberen wetenschappers aspirine een lading mee te geven dat het nog veel gezonder is dan we denken? Of doet men serieus onderzoek naar huidkankerpreventie? Is men serieus op zoek naar een middel dat huidkanker voorkomt? Als dat laatste het geval is, is het een stuk logischer om de

werking van aspirine met geneesplanten te vergelijken waarvan bewezen is dat ze antikankerwerking hebben. Er zijn namelijk honderden planten bekend waarvan de eerste onderzoeken uitwijzen dat ze veel meer geneeskracht bieden tegen kanker en melanomen dan aspirine. Het is de vraag of alle aandacht moet worden gestoken in aspirine als mogelijk kankerremmend middel, aangezien wetenschappers nog heel ver zijn van een bewijs hiervoor.



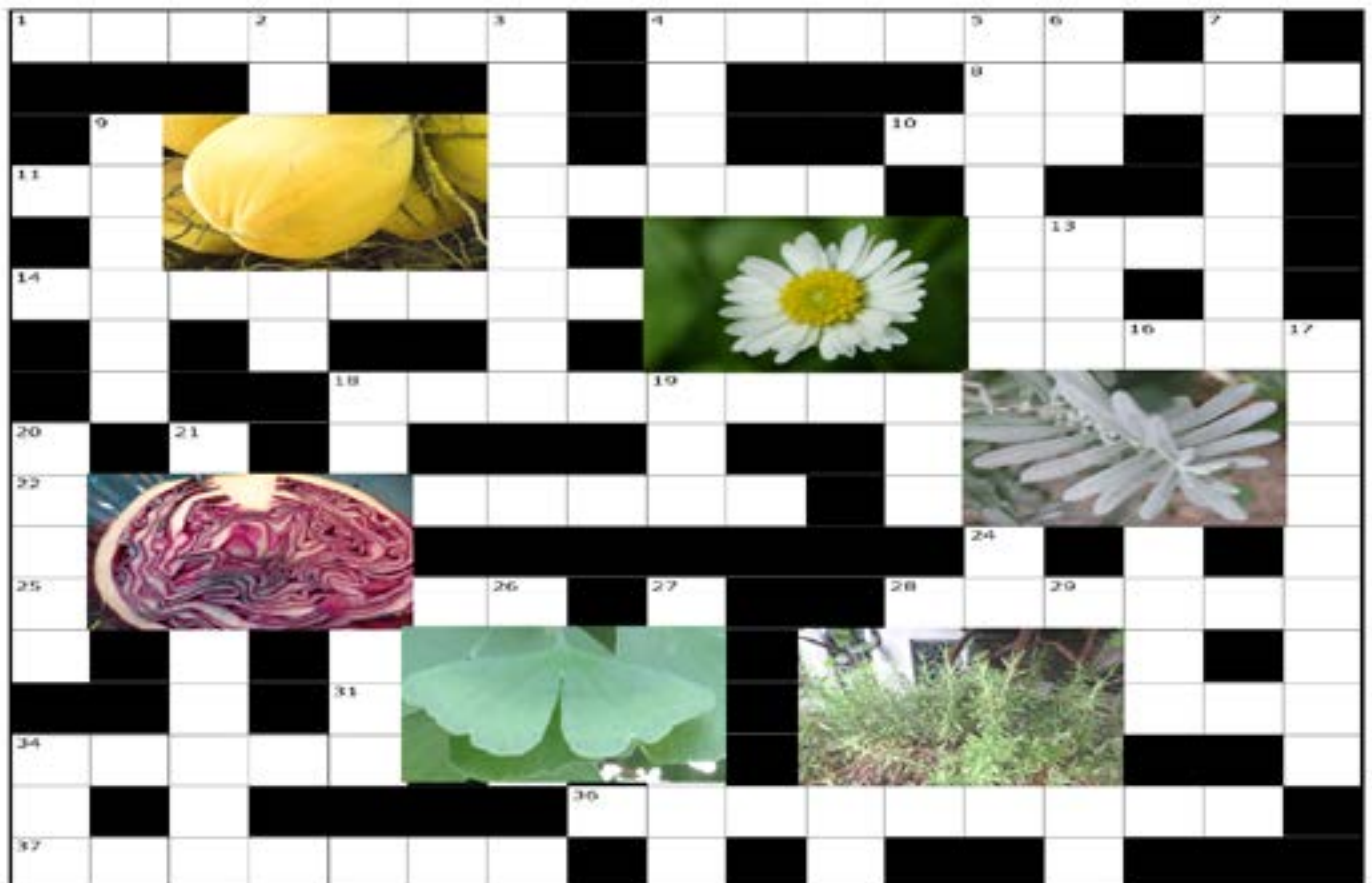
BINNENKORT IN ALLE MEDIA: ALZHEIMER IS EEN LEVENSSTIJLZIEKTE

Eindelijk kan het gezegd worden zonder boze blikken van artsen te krijgen. Alzheimer is een voorkombare levensstijlziekte, zo blijkt uit de laatste ontwikkelingen op het gebied van Alzheimeronderzoek. Puzzelen als aanbeveling tegen alzheimer heeft zijn langste tijd gehad. Dat helpt niet. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat puzzelen tot meer alzheimer kan leiden. Echter, dat kan ook komen doordat mensen die denken dat ze alzheimer gaan krijgen gaan puzzelen, omdat dat wordt geadviseerd door artsen.

De consensus is aan het verschuiven op dit terrein. Er komen steeds meer onderzoeken die uitwijzen dat gezonde voeding cognitieve prestaties duidelijk verbetert. Er is breinvoedsel, voedsel waarvan de hersenen beter gaan werken. Dit voedsel is extra goed om alzheimer te bestrijden. Laat die puzzelboekjes maar zitten, of word je er intelligent van om te weten wat de naam van een rivier is in Italië, met twee letters?

Verschuiving van denkbeelden

Alzheimer is een levensstijlziekte, het lijkt een boude stelling, maar hij is 100% waar. Wetenschappers erkennen dat de oorzaak van alzheimer duidelijk is: slechte voeding. Margarine is een sterke boosdoener voor alzheimerpatiënten. Overschakelen op gezonde alternatieven als olijfolie, kokosolie en roomboter zou al heel wat schelen. Maar er valt veel meer te zeggen over het bestrijden van alzheimer. Het grootste probleem ligt in de supermarkt.



Oorzaak: vertrouwen in de supermarkt

Mensen die vertrouwen op de supermarkt lopen groot risico om een ernstige ziekte te krijgen. Want in de supermarkt is minstens 90% van de artikelen ziekteveroorzakend. In vele producten zit margarine verwerkt, neem bijvoorbeeld allerlei koekjes, cakes en zoete bakproducten. Nee, neem het liever niet meer. Maak het zelf en doe roomboter door je cake. Margarine is één oorzaak. De andere oorzaak van alzheimer is nog moeilijker te vermijden. Suiker. Ook dat zit in 75% van de supermarktproducten. Het is lastig om suikerloos door het leven te gaan.

Alzheimer is diabetes type 3

Wat is de voorgeschiedenis van het idee dat alzheimer een levensstijlziekte is?

Sinds 2000 ziet een groeiende groep wetenschappers dat alzheimer in feite diabetes type 3 moet worden genoemd. In de hersenen zitten ook insulinerceptoren. Ook deze kunnen insulineresistent worden. Deze ontdekking is in feite een logisch gevolg van een ander gezichtspunt dat al langer algemeen overheerst; diabetes type 2 geeft verhoogd risico op alzheimer. Maar nu weet men beter waarom dat is; zowel alzheimer als diabetes zijn het gevolg van het hebben van een supermarktafhankelijk bestaan. Om het een levensstijlziekte te noemen is wat betuttelend want dan lijkt het net alsof een patiënt een totaal foute eetgewoonten heeft en anderen niet. Nee, we hebben allemaal dezelfde levensstijl want verreweg de meeste mensen zijn afhankelijk van de supermarkt. En laten we eerlijk zijn. Hebben we net allemaal wat? Kanker komt voor bij 1 op de 3 mensen, een miljoen mensen heeft diabetes, een miljoen mensen heeft reuma, 500.000 mensen zijn depressief. Dit heeft allemaal met supermarktvoeding te maken. Wij mensen zitten allemaal anders in elkaar waardoor we andere ziekten krijgen. In feite is een groot deel ons voedsel gedegenererd en zou de kwalificatie "nutriëntloze vulling" de lading beter dekken.

De gemeenschappelijke oorzaak van ziekten

Er is nog een ander fenomeen gaande in de wetenschap. De oorzaak van obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes, reuma en allerlei andere ziekten is gevonden.

Wetenschappers zien de onderliggende oorzaken van vele ziekten in het ontstaan van ontstekingsverschijnselen en stress veroorzaakt door vrije radicalen. Suiker, wit meel, margarine, goedkope bakolie en allerlei E-nummers voorzien ons lichaam van deze ontstekingsveroorzakende mechanismen. Ook mentale problemen als depressie en psychose worden gelinkt aan ontstekingen op celniveau en vrije radicalen. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat depressieve mensen, soms tijdelijk, de neiging hebben om relatief veel snackfood, chips, koekjes en snoep te eten. Deze gegevens worden allemaal gebundeld in het algemene inzicht dat nutriëntarm voedsel een gemeenschappelijke oorzaak is van ziekten.

Fruit kan helpen ontstekingen te remmen

De gemeenschappelijke oorzaak van ziekten kan worden weggehaald door veranderingen in het eetpatroon. We zouden ervoor kunnen kiezen om producten als witbrood, frituurwaar, snoep, zoet beleg, supermarktsauzen, koekjes en chips niet te eten. Veel mensen vinden dat erg moeilijk.

We zouden er ook voor kunnen kiezen om op zijn minst producten erbij te eten die ontstekingen tegen gaan en vrije radicalen vangen. Probeer 5 porties verschillende soorten fruit per dag te eten. Een portie is 150 gram tot 200 gram. Als je dat doet, krijg je veel antioxidanten binnen en deze bestrijden ontstekingen en vrije radicalen. Zo zorgt een gezonde suppletie voor het weghalen van de oorzaak van een ziekte. Dat is preventief beter worden.

In feite zijn alle soorten fruit goed, Daarnaast is het belangrijk om verschillende antioxidanten in te nemen, vandaar dat het eten van verschillend fruit goed is.



Groente, fruit, noten, zaden

We hebben antioxidanten uit groente en fruit nodig om ontstekingsmechanismen tegen te gaan. Deze antioxidanten vagen en elimineren de vrije radicalen zodat er geen celschade meer wordt veroorzaakt. Verder is het voor een alzheimer patiënt verstandig zich te wenden tot voedsel dat goed is voor het brein zoals walnoot en rozemarijn. Breinversterkend voedsel kan het best dagelijks worden gegeten.

Diabetes type 2 kan worden verminderd door bewegingsoefeningen. Wandelen, fietsen en zwemmen helpen om insulineresistentie te verminderen. Er worden meer hormonen en enzymen aangemaakt zodat de spijsvertering wordt verbeterd. Wie beweegt verbrandt niet alleen iets meer energie, maar maakt veel meer stoffen aan om het lichaam optimaal te laten werken. En wetenschappers zien nu dat hetzelfde geldt voor mensen met diabetes type 3 ofwel alzheimer. Ook voor alzheimerpatiënten geldt dat als men een programma volgt van dagelijks wandelen, tweemaal in de week fietsen en een middagje zwemmen, de cognitieve prestaties vooruit gaan. Insulineresistentie wordt verminderd. Belangrijk is ook dat de energiehuishouding van cellen wordt geactiveerd door simpele bewegingen als wandelen. Als de energiehuishouding zich verbetert, dan heeft dat positief effect op heel het lichaam. Je voelt je bijvoorbeeld minder moe overdag.

Wanneer doen we aan dementiepreventie?

We zijn waarschijnlijk nog een paar jaar weg van het introduceren van officiële richtlijnen ten aanzien van alzheimerpreventie. Wetenschappers moeten eerst een grotere consensus bereiken in het alzheimeronderzoeksterrein. Experts in het onderzoeksveld denken dat de medische praktijk binnen een aantal jaar aan voldoende wetenschappelijk onderbouwde dementiepreventie kunnen doen. Tot die tijd moeten we het zelf doen. We zouden preventief de kennis kunnen gebruiken die we nu al weten. Gelukkig is het eten van drie walnoten per dag voor de meesten geen straf.

Voorlopige alzheimerpreventie advies,

Dit advies geldt niet als vervanging van een medisch advies.

- 30 minuten wandelen/fietsen/zwemmen per dag
- Minimaal 5 porties fruit
- Minimaal 5 verschillende soorten fruit
- 3-6 walnoten per dag
- Gezonde vetten zijn essentieel voor een alzheimerpatiënt.
- Bakken in kokosolie, olijfolie of roomboter
- Olijfolie ook gebruiken op brood
- Olijfolie over elke salade
- Olijfolie en roomboter door een stampot
- Roomboter ook door havermoutpap
- Geen suiker maar stevia, probeer ook stevia thee en daarmee thee en koffie te zoeten
- Suiker afbouwen door gebruik gezonde suiker, kokosbloesemsuiker, palmsuiker,
- Suiker afbouwen door suikervrije taarten te leren maken, of taarten met palmsuiker
- Liefst zelf cakes bakken met roomboter in plaats van cake uit supermarkt
- Veel koolsoorten eten, met name boerenkool
- Kruidensupplementen gebruiken zoals panax ginseng, rozenwortel, Siberische ginseng, ginkgo biloba,
- Alfalfa kiemen of kweken als groente
- Rozemarijn liefst dagelijks, op brood, als thee, over salade, door soep, door stampot
- Basilicum, liefst dagelijks, door soep, op brood, salade, rauw takje als bijgroente
- Kurkuma liefst vers, kan ook poeder, is zeer ontstekingsremmend en vangt vrije radicalen, elke dag door het eten, soep, door stampot, en over omelet.





WILDE GROENTEN, DE BIJGEDACHTEN EN DE FEITEN

Honden en katten plassen erop, is het meest gehoorde bezwaar. Dat ligt eraan waar je plukt. Als je een balkon hebt waar geen katten of honden komen, dan heb je die bijgedachte niet. Je moet het zo zien: ook op het land van de boer lopen dieren rond zoals vossen en herten. Regen spoelt in principe alles weer schoon.

Veel planten zijn veel te groot voor honden en katten om er ooit bij te kunnen. Met planten die op de grond groeien moet je goed kijken dat je enkel de schone blaadjes plukt.

Kniehoopte-regel

Er is één algemene stelregel: bramen, frambozen en allerlei bosbessen moet je nooit onder kniehoopte plukken. Daar eten vossen, wolven, en sommige hondensoorten ook van. Deze dieren kunnen een worm in hun bek hebben, de vossenlintworm. En dat is niet gezond voor mensen. Overigens staat er op de website van de Rijksoverheid dat de vossenlintworm alleen in een regio van Limburg en Groningen voorkomt maar hij is ook gesignaleerd in Amsterdam. Dus waarschijnlijk zit hij in heel Nederland op fruitstruiken, wellicht ook bij boeren die frambozen, bramen of andere bessen kweken.

Hoe moet je wildplukken?

Wat wildplukkers doen is de jonge schone blaadjes plukken die nog maar net een paar dagen boven de grond zijn. Dan is de kans dat er insecten aan hebben geknaagd het kleinst. Ook is de kans dat er honden bij in de buurt zijn geweest het kleinst.

Het wassen van groenten en kruiden

Uiteraard is het zo dat je alles wast voordat je het opeet. Dat doe je met gewone groenten, fruit en kruiden ook. [Brandnetel](#) was je door er kokend water over te gooien, dan gaat de prik eraf. Dat is eveneens een goede manier om het goed schoon te maken. Als je echt niet van de bijgedachte kunt loskomen, kun je al wat je geplukt hebt overgieten met kokend water, in plaats van met

koud water. Als je een kruid wilt drogen, is het een goed idee om eerst een sladroger te gebruiken en het daarna in een brede schaal of op een ovenplaat op een verwarming te leggen. Als je de oven hebt gebruikt, en hem laat afkoelen, kun je de kruiden erin doen als de oven 50 graden of minder is. Dan drogen de kruiden een stuk sneller.

Voorbeelden van voordelen

- Er is een groot scala aan wilde groenten. Dat zijn meestal planten met medicinale toepassingen. Mensen die last hebben van een blaasontsteking, kunnen bijvoorbeeld regelmatig brandnetel eten. Zo heb je dubbel profijt van een plant. Mensen met bronchitis zouden kunnen denken aan hondsdrif. Hondsdraf groeit niet zelden gewoon bij je in de tuin. Wie zijn lever een kuur wilt geven kan dagelijks paardenbloemblad eten. Zo is er voor elk wat lekkers en goeds te verkrijgen.
- Het zijn biologisch-dynamische groenten. Hierin zitten veel meer voedingsstoffen dan in groenten uit de winkel.
- Het is gratis. Je kunt jezelf een paar euro per dag besparen door een stukje om te lopen of fietsen.
- Je leert nieuwe inzichten over planten en de natuur. De meeste mensen weten nog niet welke planten ze kunnen eten. Het is altijd leuk nieuwe dingen te leren, vooral als het al hele oude kennis betreft die mede heeft geholpen aan de ontwikkeling van de mensheid.
- -Je kunt behalve groenten ook vruchten en thee kruiden plukken om er nog meer voordelen uit te halen. Zo kun je een keukenkast vol eigen gedroogde kruiden inrichten. Wilde kruiden of groenten drogen is iets wat van oudsher altijd heeft plaats gevonden.



KNOLSELDERIJ CURRY (VEGANISTISCH)

Knolselderij, een plak van 1,5 cm per persoon

Uitje

Beetje [prei](#)

3 grote [champignons](#)

Een verse [kurkumawortel](#) (of anders kurkumapoeder)

150 ml [amandelroom](#). (is het overblijfsel van [amandelmelk](#), kan ook met kokosroom uit de winkel)

snuifje garam massala

Beetje [Keltisch Zeezout](#)

[Kokosolie](#)

Bereidingswijze

Snijd alle groenten klein en snijd de knolselderij het allerkleinst. Zet een koekenpan op het vuur met kokosolie. Eventueel mag je olijfolie gebruiken omdat je heel kort gaat roerbakken. Olijfolie moet niet te lang op het vuur staan. Doe direct na de olie de groenten in de pan en de deksel erop. Zet het vuur hoog en laat alles heet worden. Als het flink sist moet je roeren. Na 3 minuten doe je de amandelroom erbij. Hussel alles door elkaar. Door de kurkuma zal de amandelroom geel worden. Doe er wat Keltisch zeezout en garam massala bij en laat de pan 4 minuten op een laag vuurtje staan. Het zal nu doorgaren. De knolselderij hoeft net niet helemaal gaar, het is leuk als hij wat knapperig blijft.



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 geneeskraft 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 groonde wetenswaardigheden?

DE 45 MEEST GENEESKRACHTIGE GROENTEN
THOMAS DIJKMAN

SPINA
Broccoli
POSTEL
Andijvi
Bleekselderij

De culinaire medicijngids
Gezondheid

Voor meer informatie:
www.geneeskrachtigegroenten.nl

9 780379 972725

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 Centraal Station 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.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.

