

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 niveleert. 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 sfingolipiden 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.

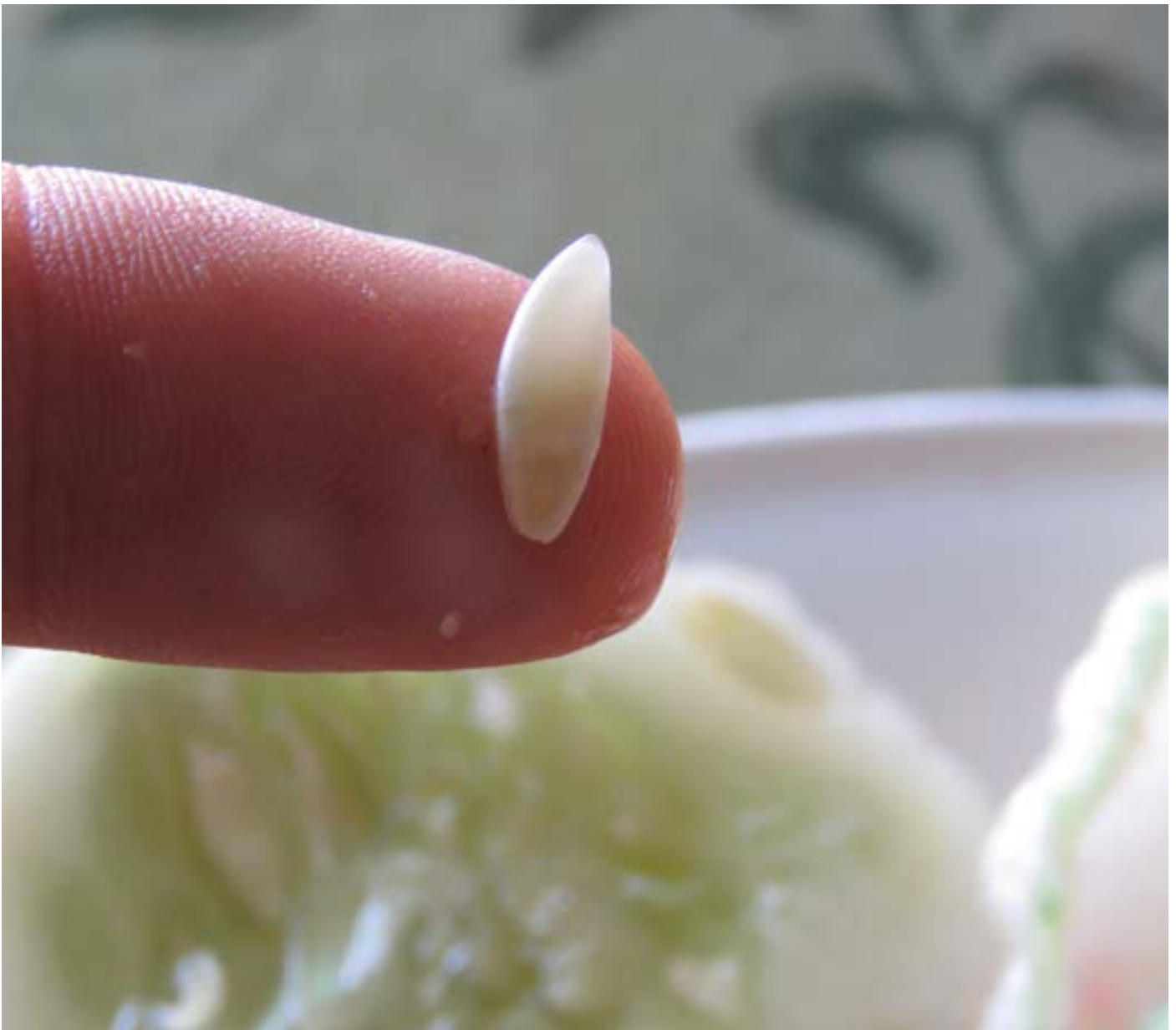
De geneeskracht van komkommerbloemen



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 meedelen.



VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?

HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.

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

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-
VANG 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.

