

## De gezondheidsvoordelen van Appel:



John Verhiel (CPG/Fyto-therapie)

[www.duurzaamgezond.info](http://www.duurzaamgezond.info)

**Appels zijn goed voor de longen. Ze verminderen de kans op longkanker en verlichten astmaverschijnselen. Dat blijkt uit verschillend wetenschappelijk onderzoek. Verder is de appel een antidiabetes medicijn. Het helpt het lichaam om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Mensen die vaker appels eten hebben minder kans op diabetes. Daarnaast is de appel gewoon erg lekker. Je kunt het als tussendoortje eten en op verschillende manieren verwerken in de maaltijd.**

### Naamgeving:

Waarom gebruiken we Latijnse woorden in de wetenschap? Omdat we dan zeker weten over welke plant het gaat. De Latijnse naam van appel is *Malus domestica*. Al eeuwenlang weet men over de geneeskrachtige kanten van de appel. De appel is nooit alleen voeding geweest maar ook een medicijn. Niets houdt de mens tegen om appels aan het begin van de 21e eeuw nog steeds als medicijn in te zetten. Maar deze keer is het medicijn wetenschappelijk getest. Appel blijkt inderdaad enkele algemene en enkele specifieke medicinale kenmerken te hebben.

### Inhoudstoffen appels:

In appels zit naast vitamine C en E ook de fytonutriënten, derivaten van quercetine zoals quercetine-3-galactoside, quercetine-3-glucoside, quercetine-3-rhamnoside, catechine, epicatechine, procyanidine, cyanidine-3-galactoside, coumeaarzuur, chlorogeenzuur, galluszuur en floridzine. Voor vrijwel alle stoffen geldt dat wetenschappelijk vast is komen te staan dat in de appelschil meer van deze gezonde stoffen zitten dan in het vruchtvlees.

### Appels eten verlaagt risico longkanker:

Een meta-onderzoek is een onderzoek waarbij de onderzoekers zelf geen experimenten uitvoeren. Ze vergelijken wetenschappelijke onderzoeken en zoeken naar overeenkomstige resultaten. Verder brengt een meta-onderzoek de stand van wetenschap in kaart. Amerikaans meta-onderzoek naar appels uit 2004 begint met de stelling dat uit bewijzen blijkt dat groente- en fruitrijke diëten het risico op een aantal chronische ziekten verlaagt. Van onder andere kanker, hart- en vaatziekten, astma en diabetes is bewezen dat fruit en groente eten er tegen helpt. Uit een onderzoek onder 78.000 verpleegsters blijkt dat fruit eten het risico op kanker verlaagt met 21%. Appels werden vooral in verband gebracht met een verlaagd risico op longkanker. Uit onderzoek op Hawaii blijkt zelfs dat appels eten een 40-50% verminderde kans op longkanker geeft. In dit dieet werden ook uien en grapefruits gebruikt. Zowel uien als appels bevatten veel quercetine, een ontstekingsremmende flavonoïde. Ook uit Fins onderzoek onder 10.000 mensen bleek een verlaagd risico op longkanker door het eten van appels. Het

Nederlandse RIVM liet in 2001 onderzoek doen op 728 mensen. Daaruit bleek eveneens dat het risico op longkanker wordt verkleind door appels te eten.

#### Hart- en vaatziekten:

Appels eten is goed tegen hart- en vaatziekten. In een studie onder 40.000 vrouwen bleek dat hoe meer flavonoïden de vrouwen aten, hoe minder kans er was op hart- en vaatziekten. Van broccoli en appels kon een duidelijke link worden gemaakt met hart- en vaatziekten. De onderzoekers schrijven dat vrouwen die appels aten een risicovermindering op hart- en vaatziekten hebben van 13% tot 23%. Een Finse studie zag dat vrouwen die minder appels aten, hogere kans hadden op aandoeningen van het bloedvatenstelsel in de hersenen. Ook zagen de Finnen dat er hogere kans was op trombose bij mensen die minder appels eten. Andere wetenschappers leggen een verband tussen het eten van appels en het minder opduiken van ziekten van de kransslagaders. Ook recentere onderzoeken zeggen dat appels eten aderverkalking tegen gaat. Aderverkalking is een belangrijke oorzaak van hartproblemen. Appelpoeder biedt een concentratie van de voedingsstoffen van appel en maakt het makkelijker om appel op medicinale wijze in te zetten.

#### Astma en appels:

We hebben gezien dat appels goed zijn tegen longkanker. Nu blijkt eveneens dat appels goed zijn tegen astma. Appels blijken aldus een extra geneeskrachtig vermogen te hebben voor de longen. Uit Nederlands onderzoek onder 13.000 mensen blijkt onder andere dat appels eten gepaard gaat met een hogere longinhoud. Ook citrusfruit lijkt dit effect te hebben maar wel minder dan appels. Mensen die vijf of meer appels per week aten hadden een hogere kans op een betere longfunctie.

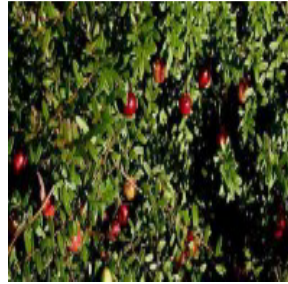
Uit Australisch onderzoek onder 1600 mensen blijkt dat het eten van appel en peer goed is om de gevoeligheid van de bronchiën te verlagen. Daardoor doen astmasymptomen zich minder voor. Voor dit effect hoeven slechts twee appels in de week gegeten te worden. Het zijn niet de bekende vitamines die voor dit genezende en preventieve effect zorgen. Fins onderzoek laat zien dat het waarschijnlijk de flavonoïden quercetine, hesperidine en naringenine zijn die voor het astmaverlichtend effect zorgen. Behalve de appel blijkt de sinaasappel als geneeskrachtig fruit ook goed te werken bij astma. Men onderzocht ook andere groenten en fruitsoorten zoals witte kool, uien, grapefruit en allerlei sappen maar die bleken geen effect te hebben bij astma.

#### Appels tegen diabetes:

Fins onderzoek laat zien dat appels het risico op het krijgen van diabetes mellitus verlaagt. De onderzoekers zeggen dat vooral quercetine uit de schil van appels verantwoordelijk voor deze risicoverlagende werking is. Uit Braziliaans onderzoek blijkt dat wie appels eet een kleinere kans heeft op obesitas. Ongeveer 90% van de mensen met diabetes, lijdt ook aan overgewicht. De Brazilianen onderzochten het effect op de bloedsuikerspiegel van havermoutkoekjes en appels. Het blijkt dat appels een betere bloedsuikerspiegelregulerende werking hebben. Onderzoek uit 2005 is sceptisch over de werking van flavonolen maar zag toch dat appels en groene thee de kans op diabetes verlagen.

## De gezondheidsvoordelen van Veenbes of Cranberry:

Veenbessen zijn in Nederland beter bekend onder de naam cranberries. De veenbes groeit met name op Terschelling waar ooit een vat veenbessen, dat overkwam uit de V.S, is aangespoeld. Deze is in de duinen omgekeerd door jutters. Dat heeft vervolgens geleid tot een gezonde populatie veenbesstruiken op het waddeneiland. Veenbessen hebben sterke geneeskracht tegen blaasontstekingen.



### Naamgeving veenbessen:

De plantennamen zijn allemaal in het Latijn zodat mensen die planten gebruiken in de hele wereld het over dezelfde plant hebben. De Latijnse naam van het veenbessenstruikje is ***Vaccinium Macrocarpon***. Vaccinium is afgeleid van 'bacca' wat bes beduidt en 'vacca' wat 'koe' betekent. Alle groenblijvende bessenstruiken hebben deze Latijnse naam gekregen omdat de Grieken zagen dat hun koeien zeer veel van blauwe bosbessen hielden. Macrocarpon is Grieks voor 'Groot fruit'. Het Nederlands kent enkele alternatieve namen voor de bes: Veenbes, Noord Amerikaanse veenbes, Grote veenbes, Moerasbes, Kraanvogelbes, Stuiterbes en Cranberry. In het Engels wordt de plant cranberry genoemd wat een afgeleide is van 'crane bird', oftewel kraanvogel. De bloesem van deze struik lijkt enigszins op een kraanvogel.

Samen met rode bosbes en blauwe bosbes behoort de veenbes tot de familie van bosbessen.

### Werkzame stoffen Veenbes:

Veenbessen worden geoogst in de herfst. In de veenbes zitten Catechinen en Oligomere Proanthocyaniden(OPC's). Daarnaast bevat het een reeks aan krachtig werkende flavonoïden: anthocyanidinen, flavanolen en flavonolen zoals hyperoside, isoquercitrine, quercetine en avicularine, de organische zuren hippuronzuur, appelzuur, kininezuur, benzoëzuur, glucuronzuur, oxaalzuur en citroenzuur, pectine en de natuurlijke suikers fructose en D-mannose. In minder belangrijke mate bevat de veenbes triterpeenzuren, chlorogeenzuur, leptosine, alkaloiden, de vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, C, E, betacaroteen, luteïne en xanthine, de mineralen ijzer, magnesium, mangaan, zink, seleen en kalium, eugenol, alfa-terpineol en lectinen.

### Veenbessen bij blaasontsteking:

De veenbes is een plantaardig antibioticum voor de blaas en urinewegen. Daarvoor zijn een reeks aan stoffen werkzaam die elkaar versterking geven in hun werking. Dat wordt synergetische werking genoemd. De stoffen worden in de urine afgevoerd waardoor ontsmettende werking in de blaas plaats vindt. Het werkt ook geneeskrachtig voor de nieren en prostaat. Daarnaast helpt het voor seksueel actieve vrouwen bij preventie van blaasontsteking.

Door deze medicinale werkingen kan men veenbessen inzetten bij de volgende indicaties:

Benigne prostaathypertrofie of vergrote prostaat. Goedaardige prostaatvergroting die door onvolledig kunnen plassen infectieziekten in de blaas kan veroorzaken.

Preventie van honey-moon-cystitis of blaasontsteking bij seksueel actieve vrouwen,

Preventie van herhaalde blaasontsteking bij vooral oudere vrouwen met verzwakte weerstand en diabetici,

Preventie van blaasontsteking bij post meno-pauzale vrouwen die door de oestrogeendaling dunnere slijmvliezen krijgen en daardoor gevoeliger zijn voor infecties.

Preventie van blaasontsteking bij mensen met katheter, ruggenmergbleedures en chronische urineweginfecties. Bij 90% van de gevallen wordt brandende of stekende pijn tijdens plassen verminderd, verdwijnt vervelende aandrang en wordt de plasfrequentie verlaagd.

Acute blaasontsteking, de branderigheid en het in kleine beetjes moeten plassen worden al een paar uur na inname van de bessen tijdens een acute blaasontsteking verminderd.

Overige medicinale werkingen veenbessen:

Omdat deze bes de urine zuurder maakt worden nierstenen opgelost,

Daar het de urine zuurder maakt verdwijnt de ammoniakachtige geur van urine en werkt het ontgeurend,

Doordat het vitamine C bevat, werkt het preventief bij scheurbuik,

Vitamine C en de flavonoïden versterken het immuunsysteem.

Anthocyanidinen en flavonoïden zorgen voor een preventieve werking bij staar of maculadegeneratie, een ziekte die vooral bij diabetici voorkomt.

## De gezondheidsvoordelen van Sinaasappel:



**Dat sinaasappels gezond zijn weten de meeste mensen. Maar waarom zijn ze zo gezond? En wat zit er nog meer in dan vitamine C? Wist u dat sinaasappel preventief werkt tegen kanker, diabetes en hart- en vaatziekten? Het is een ultiem gezonde, populaire vrucht met een heerlijke smaak. Bovendien is het op meerdere manieren inzetbaar in de keuken. Je kunt hem opeten als tussendoortje, je kunt er een sapje van maken en hij kan als vulling van een salade dienen.**

### Werkzame stoffen in Sinaasappel:

De citrusvrucht sinaasappel zit tjokvol met vitaminen en mineralen. In 130 gram sinaasappel zit 116% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Daarnaast zit er ook redelijk veel vitamine A en vitamine B1 in de sinaasappel. De mineralen die de sinaasappel bevat zijn kalium en calcium. Ook de vezels zijn supergezond. Er zitten ook veel fytonutriënten in sinaasappels. De opvallendste zijn de citrus flavanonen, een soort flavonoïden. Verder bevatten ze hesperidine en naringenine, anthocyanine en hydroxycinnamisch zuur oftewel hydroxykaneelzuur.

Bovendien bevat de sinaasappel een verscheidenheid aan polyfenolen. De belangrijkste fytonutriënt is de flavanone hesperidine. Volgens wetenschappelijk onderzoek werkt hesperidine ontstekingen tegen en verlaagt het hoge bloeddruk.

### Sinaasappel voorkomt DNA-schade:

Vrije radicalen richten schade aan het DNA aan wat kan resulteren in kanker. Vitamine C en alle fytonutriënten zorgen ervoor dat vrije radicalen worden afgebroken in het lichaam. Ziektes in het algemeen krijgen dan minder kans en het immuunsysteem wordt sterker. Wetenschappelijk onderzoek heeft vast gesteld dat kunstmatige vitamine C die in vitaminepillen wordt gestopt, en wordt toegevoegd aan allerlei dranken, geen bescherming biedt voor het DNA. Het is eerder andersom, want door een hoog percentage vitamine C, ook al is het de chemische niet-werkzame variant, zal het lichaam eerder geneigd zijn om de natuurlijke vitamine C uit voeding zoals de sinaasappel onverrichte zake afvoeren naar de blaas. In feite heeft het toevoegen van kunstmatige vitamine C een averechts effect op de gezondheid en is het heel bijzonder dat dit überhaupt wordt toegestaan. Bovendien kennen de met kunstmatige vitamine C toegevoegde dranken niet de positieve antioxidant werking van de fytonutriënten in vers fruit.

### Tegen hart- en vaatziekten:

Omdat Vrije Radicalen cholesterol laten oxideren is hier een tweede belangrijke beschermingsfactor die de sinaasappel ons kan bieden. Alleen geoxideerd cholesterol hecht zich aan de vaatwanden. Door vitamine C zal cholesterol zich niet hechten aan de vaatwanden. Op deze manier voorkomt de sinaasappel aderverkalking wat meestal een voorloper is van allerlei vormen van hart- en vaatziekten.

### Gezondheidsvoordelen voor diabetes patiënten:

Sinaasappels eten zorgt ervoor dat het suikergehalte van het bloed onder controle blijft. Diabetespatiënten hebben hier groot voordeel van. De natuurlijke vruchtensuiker, fructose in deze tropische vrucht voorkomt dat mensen een hoge bloedsuikerspiegel krijgen na het eten. Overigens is dit een andere dan de gesynthetiseerde fructose die wordt toegevoegd aan frisdranken en jams. De fructose (Maïs-glucose-fructose-stroop) die fabrikanten door het eten doen is juist één van de belangrijkste oorzaken dat mensen suikerziekte of diabetes mellitus krijgen.

### Sinaasappel gaat nierstenen tegen:

Onderzoek heeft aangetoond dat wie elke dag een halve liter tot een liter appelsap, grapefruitsap of sinaasappelsap drinkt aanmerkelijk minder kans heeft op het krijgen van nierstenen. Citrusfruit is als een tonicum, een versterkend middel voor de nieren.

### Sinaasappel tegen reuma:

De kans om reumatoïde artritis te ontwikkelen wordt verlaagd met 50% als je dagelijks een glas vers geperste sinaasappelsap drinkt. Reuma is een vervelende, pijnlijke ziekte die niemand graag wil oplopen. Elke dag een heerlijk glas verse jus d'orange drinken is beslist geen straf maar een welkome opfrisser die je gezondheid op meerdere vlakken op peil houdt.

## De gezondheidsvoordelen van Acerola of West-Indische kers:



**Acerola hoort tot de meest gezonde fruitsoorten ter wereld omdat het veel vitamine C en polyfenolen bevat. Het heeft medicinale eigenschappen tegen o.a. diabetes en kanker. West Indische kers is een struik die oorspronkelijk groeit in het noorden van Zuid-Amerika en het Caraïbisch gebied. Hij is geen familie van de kers die we in Europa kennen, noch van de Oost-Indische kers. De plant wordt tot 6 meter hoog. De roodkleurige West-Indische kers is vrij zuur maar het lest daardoor in de tropen goed de dorst. In elke kers zitten drie zaden. De bloemen van deze struik zijn paars-magenta-rose-achtig.**

### Vitaminen in Acerola:

Acerola bevat veel vitamine C en daarnaast redelijk wat vitamine A, B1 en B2. In 100 gram acerola zit 1864% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid(ADH) aan vitamine C. Dat is een megagrote hoeveelheid. Het is niet voor niets dat acerola voor supplementen wordt gebruikt. De overige ADH-percentages zijn meer bescheiden. Vitamine A zit er met 26% van de ADH in. Pantotheenzuur of vitamine B5 wordt door de West Indische kers bevat met 6% van de ADH. Verder zit er 4.5% van de ADH riboflavine of B2 in. Een ons acerola beschikt over 3.5% van de ADH aan foliumzuur, in Nederland ook bekend onder de naam B11 maar in België B9 genoemd. Overige vitaminen in dit zure vruchtje zitten er met lagere percentages dan 3% in.

### Fytonutriënten acerola:

Fytonutriënten zijn voedzame bestanddelen in planten. In acerola zitten veel polyfenole anthocyanidinen zoals chlorogeenzuur, pelargonidine, malvidine, tanninen, cyanidine-3-glycosiden zoals cyanidin-3-alfa-O-rhamnoside, quercetine en kaempferol. Door deze voedingsstoffen bevat de West-Indische kers meer antioxidanten dan de zeer gezond geachte Acai-bes.

### Acerola tegen kanker:

Het is een uitgebreid onderzocht vruchtje en de hoge percentages polyfenolen blijken 100% veilig. Daarnaast tonen andere onderzoeken aan dat de kers medicinale eigenschappen heeft tegen suikerziekte of diabetes mellitus en kanker. Dat laatste klinkt voor veel mensen ongelooflijk: hoe kan een plantje nu kankerbestrijdende werking hebben terwijl zoveel mensen aan kanker overlijden? Een groot deel van het antwoord ligt in het feit dat - weliswaar niet overbodige chemotherapie en bestraling het DNA beschadigen, en zo kanker mede veroorzaken. Acerola herstelt beschadigd DNA. Daarom is acerola een prima plant in een dieet dat een chemokuur ondersteunt.

### Medicinaal gebruik Acerola:

De verse vrucht wordt in landen waar de boom groeit gebruikt tegen griep omdat zijn hoge vitamine C gehalte het immuunsysteem versterkt.

Siroop of vers vruchtensap wordt in Suriname traditioneel gebruikt als gorgeldrank om een keelontsteking mee tegen te gaan.

Verse vruchten worden in Zuid Amerika gepureerd en op puistjes gelegd zodat deze verdwijnen.

Acerola wordt verwerkt tot allerlei supplementen vanwege zijn hoge vitamine C-gehalte.

Chlorogeenzuur helpt volgens recent wetenschappelijk onderzoek de bloedsuikerspiegel te verlagen om mensen met suikerziekte of diabetes mellitus-patiënten te helpen om minder afhankelijk te zijn van insuline.

Het hoge gehalte aan anti-oxidanten helpt vrije radicalen te elimineren waardoor het helpt het immuunsysteem te verbeteren hetgeen een scala aan ziektebeelden verbetert.

Een Braziliaans onderzoek uit 2011 toont aan dat beschadigd DNA sneller wordt hersteld door acerola. Er werd gemeten dat de onrijpe groene kersen beschadigd DNA sneller herstelt dan de rijpe rode acerola-kers.



## De gezondheidsvoordelen van Ananas:



**Van een vergrote schildklier tot difterie; de ananas werkt op vele gebieden in het lichaam. De ananas is een sappige, tropische vrucht met vele medicinale eigenschappen. De vrucht met heerlijk geel vruchtvlees is een uitstekend tussendoortje. De Engelstalige benaming is pineapple, wat natuurlijk pijnappel betekent. De ananas lijkt veel op de pijnappel of dennenappel. De gelijknamige pijnappelklier lijkt óók veel op de pijnappel.**

### Mineralen en vitaminen:

Ananas is een goede bron van mineralen en vitaminen. De ananas is zeer rijk aan vitamine A, B1, B6, B11, C, E. De (ADH) van vitamine C wordt bereikt door het eten van slechts 110 gram ananas. Belangrijke mineralen die in deze grote vrucht huizen zijn koper, mangaan, fosfor, magnesium, kalium, jodium en zink. Het is een heerlijke manier om anti-oxidanten binnen te krijgen. Antioxidanten bestrijden vrije radicalen in het lichaam. Deze vrije radicalen zorgen voor celschade en DNA-schade, wat in het ergste geval kan leiden tot de vorming van kankertumors. Antioxidanten in fruit zoals ananas gaan de schade die vrije radicalen veroorzaken tegen.

### Het medicinale effect van bromelaine:

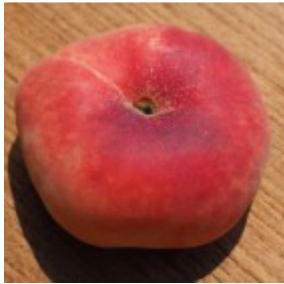
De ananas werkt goed voor de spijsvertering door gezonde vruchtvezels en de stof bromelaine. Dat is een stof die meehelpt om andere stoffen zoals eiwitten te verteren. Wanneer de ananas tussen de maaltijden door wordt gegeten is het medicinale effect van bromelaine sterker. Het hoeft dan geen voedsel te verteren en zet zich in om het lichaam gezonder te maken.

De symptomen van verkoudheid, bijholte ontsteking, keelpijn, jicht en artritis (gewrichts-ontsteking) kunnen worden verlicht door het eten van ananas.

### 10 ziekten waartegen de ananas werkt:

1. Schildkliervergroting
2. Dyspepsie (maagproblemen zoals winderigheid, misselijk, overgeven en diarree)
3. Bronchitis
4. Slijmvliesontsteking
5. Hoge bloeddruk
6. Wormen, zoals lintworm
7. Jicht
8. Difterie, waartegen iedereen wordt ingeënt middels het vaccinatieprogramma (DTP)
9. Grauwe staar
10. Constipatie (verstopping).

## De gezondheidsvoordelen van Perziken:



Perziken zijn een heerlijke sappige fruitsoort. Het perzikje is het sappige zusje van de nectarine. Van het schillen van de perzik krijg je natte handen, zo veel sap zit erin. Als een perzik goed rijp is kun je zo de schilletjes eraf trekken. Een aanrader is het om dit boven een bord te doen zodat je het lekkere sap opvangt en kunt gebruiken voor in je muesli, als basis voor een saladedressing, of gewoon om zo op te drinken. Vergeet niet je vingers af te likken.

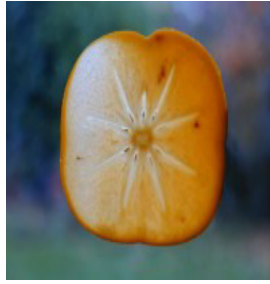
### Perzik is detox fruit:

Het is lekker om perzikjes en nectarines samen op te eten. Perziken zijn voorzien van vele fytonutriënten. In India en China werd de perzik gebruikt als een middel tegen nierziekten. Het hoge gehalte aan kalium en de vele vezels zijn goed voor het afscheiden van afvalstoffen door de nieren. Daardoor is de perzik een uitstekend detox-fruit.

### Antikanker-fruit:

Wanneer er teveel gifstoffen in het lichaam zitten kan het gebeuren dat de nieren slechter gaan functioneren waardoor elders in het lichaam gifstoffen voor ernstige ziekten zoals kanker kunnen zorgen. Perzik eten helpt mee om ziekten te voorkomen. Dit is niet alleen een interessante theorie maar wordt ook herhaaldelijk aangetoond in wetenschappelijk onderzoek. Een onderzoek uit China wees uit dat tweemaal in de week een perzik eten de kans op kanker verkleint, met name de kans op mondkanker. Een perzik past perfect in een dieet dat een chemokuur ondersteunt.

## De gezondheidsvoordelen van Papaya:



**Baarmoederhals-, alvleesklier-, borst-, long- en leverkanker kunnen genezen met Papaya. Dat blijkt uit een onderzoek van de universiteit van Florida. Papaya is een lekkere vrucht. Het is ook sinds jaar en dag een medicinale vrucht. In Azië wordt de vrucht al minimaal honderden jaren gebruikt om ziektes te bestrijden. Papaya stopt naast kanker de westerse welvaartsziekte diabetes.**

### Papaya, speciaal goed tegen longkanker:

Er zijn al in de jaren 70 onderzoekers geweest die berichtten dat mensen door papayabladeren te eten genazen van de meest agressieve vorm van kanker; longkanker. Harold W. Tietze heeft een boek geschreven wat 'Papaya, The Medicine Tree' heet. Hierin beschrijft hij een genezing van longkanker door het drinken van het gekookte sap van papayabladeren. De bladeren zijn bitter. Veel geneeskruid smaakt een beetje bitter. Het boek van de Australiër Tietze is te lezen op [Google books](#). Helaas is de kennis van de geneeskracht van papaya nog niet doorgedrongen tot de universitair geschoolde oncologen van deze wereld.

### Kanker is een welvaartsziekte:

Het is niet voor niets dat mensen in derde wereld landen minder kanker en diabetes hebben. Overigens gaan er daar wel meer mensen dood aan de griep en andere eenvoudig bestrijdbare ziektes omdat de medicijnen daartegen voor bewoners van een derde wereldland te duur zijn. De welvaartsziekten komen uiteraard steeds vaker voor in de landen van de derde wereld. Dat heeft ermee te maken dat men steeds vaker de westerse drink- en eetcultuur overneemt.

### Papaya als medicijn:

Papaya geneest een mens van wormen, enkele virussen, schimmels en de groei van kankercellen. Daarnaast is het een antimalaria profylax. Overigens is het altijd goed met een kruidenarts te overleggen voordat u via internet gedroogde papayabladderen gaat bestellen. Mensen die last hebben gehad van hun schildklier moeten uitkijken met papayabladderen, voor hen heeft papaya een contra-indicatie. Dat houdt in dat bij schildklieraandoeningen papayabladderen niet moet worden gebruikt. Bij de Juice Plus+ wordt geen papayabladderen gebruikt.

## De gezondheidsvoordelen van Dadels:



**Dadels zijn de perfecte snoepvervanger. Natuurlijk bevatten ze vruchtensuiker, maar dat is nog altijd beter dan door fabrieken gemaakte snoepjes met geraffineerde suiker, fructosestroop en kunstmatige zoetstoffen. Bovendien zitten er synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen in fabriekssnoep. Dadels zijn gezond en behoren tot de meest gegeten gedroogde vruchten. 100 Gram bevat 8 gram vezels. In de Verenigde Staten raadt het kankerinstituut aan om 30 gram vezels per dag te eten. Dadels zijn een perfecte bron van gezonde, natuurlijke vezels.**

### Vitaminen in dadels:

Dadels bevatten veel voedingswaarde in de vorm van vitaminen, mineralen en fytonutriënten. Vooral de vitamines uit het B-complex zijn goed vertegenwoordigd in de dadel. Het vruchtje bevat relatief het meest vitamine B6 (pyridoxine). In 100 gram dadels zit 19% van de (ADH) aan B6. Vitamine B5(pantotheenzuur) zit er ook veel in, 16% van de ADH. Verder bevat de dadel 10% van de ADH aan niacine(B3), 5% van de ADH aan vitamine A en 4,5% van de ADH aan riboflavine(B2). Voor foliumzuur(B11) en thiamine(B1) geldt beide dat er 4% van de ADH in zit.

### Mineralen in dadels:

Wat mineralen betreft zit er vooral veel koper in het dadeltje. Een onsje dadels is goed voor 40% van de ADH voor koper. Het is een rijke bron aan kalium; er zit 16% van de ADH aan kalium in een ons dadels. Voor mangaan en magnesium geldt dat er voor deze hoeveelheid 13% van de ADH in zit. Verder zit er in 100 gram 11% van de ADH aan ijzer, 9% van de ADH aan fosfor, 6.5% van de ADH aan calcium en 4% van de ADH aan zink.

### Fytonutriënten in dadels:

Er zitten tanninen in dadels. Deze hebben een ontstekingsremmende werking. Daarnaast zitten luteïne en zeaxanthine in dadels. Dat zijn stoffen die kanker mede helpen voorkomen omdat ze vrije radicalen uitschakelen. Vrije radicalen richten celschade en DNA-schade aan. Wanneer dit te grote vormen aanneemt is de kans op het krijgen van kanker groter.

Dadels eten helpt voornamelijk tegen darmkanker, borstkanker, prostaatcancer, endeldarmkanker, alvleesklierkanker en longkanker.

Van Zeaxanthine is bekend dat het door de ogen wordt opgenomen en het leeftijdsgerelateerde staar voorkomt.

### Dadels als preventief medicijn:

Er zijn verschillende ziekten waartegen een dadel preventief werkt.

Omdat er zeaxanthine in zit, wat staar tegengaat, voorkomt het op den duur blindheid.

Het werkt goed tegen constipatie doordat het veel vezels bevat,

Het werkt preventief tegen kanker door de vezels plus de tanninen en vitaminen,

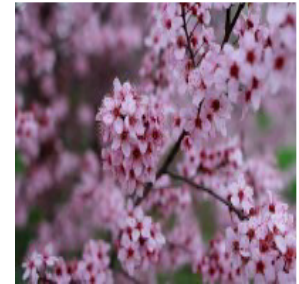
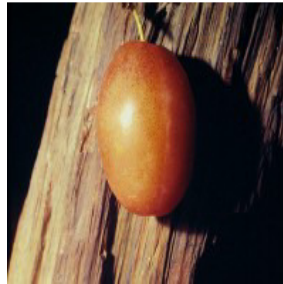
Behalve tegen verstopping werken dadels goed bij diarree doordat deze tropische boomvrucht veel kalium bevat,

Dadels zijn gezond en het ideale voedsel om aan te sterken.

### Dadels zijn een afrodisiacum:

Behalve de bovengenoemde helende eigenschappen kun je dadels gebruiken als afrodisiacum. Natuurlijk kan het heel spannend zijn om je partner een dadel te voeren maar voor een afrodisiacum kun je ook een speciaal recept gebruiken. Hiervoor laat je een handvol dadels 12 uur weken in geitenmelk. De eventuele pitten moet je eruit halen. Vervolgens pureer je de dadels in dezelfde melk met karwij en honing. Hierdoor ben je langer in staat seks te bedrijven en het vermindert onvruchtbaarheid.

## De gezondheidsvoordelen van Pruimen:



**De pruim is de vrucht met de meeste antioxidanten. Pruimen zijn een van de meest makkelijke vruchten om zelf te kweken. Je hoeft alleen een boom in de tuin te hebben en er aan het einde van de zomer aan te schudden. De pruimen vliegen je vervolgens om de oren. Pruimen zijn lekker, gezond en hebben bovendien geneeskracht tegen diverse ziekten. Gedroogde pruimen bevatten net zoveel voedingsstoffen als verse pruimen.**

### Superfood nummer 1:

De Tufts Universiteit in Boston maakte een overzicht van voeding die rijk is aan antioxidanten. Pruimen kwamen daarbij op de eerste plaats. Er zaten vooral hydroxykaneelzuren, anthocyaninen en flavonoïden in de pruim. Antioxidanten bestrijden de vrije radicalen die vrijkomen door normale spijsvertering, UV-straling, roken, grote krachtinspanningen, milieuvervuiling, contact met gifstoffen en pesticiden. Wanneer deze vrije radicalen ongestoord hun gang kunnen gaan, kan dat leiden tot vervroegde ouderdomsverschijnselen zoals rimpelvorming en ziekten zoals kanker, obesitas, hart- en vaatziekten en diabetes.

### Pruimen en constipatie:

Pruimen werken als laxermiddel en werken goed tegen constipatie, dat weten de meeste mensen. Het feit dat vezels daar verantwoordelijk voor zijn is bij sommigen ook bekend. Maar niet iedereen weet dat er meer componenten in de pruim zitten die bijdragen aan een gezonde stoelgang.

Sorbitol is een component dat de darmen stimuleert en het zit zowel in de pruim, pruimensap als gedroogde pruimen. De totale stoelgangtijd wordt verminderd door de aanwezigheid van sorbitol en bovendien wordt de kans op aambeien verkleind.

Verder zitten er polyfenolen, chlorogeenzuren en neochlorogeenzuren in de pruim. Deze stoffen hebben ook een laxerend effect. Chlorogeenzuur is een stof die normaal in vele plantaardige producten voorkomt en zit extra veel in pruimen, perziken en koffie. Verder bevat de pruim difenylisatine, wat ook een laxerende stof is.

### Pruimen en osteoporose:

Uit onderzoek van de Florida State University bleek dat vrouwen na de menopauze die dagelijks 100 gram gedroogde pruimen aten na drie maanden betere botten hadden dan vrouwen die dit niet aten of vrouwen die 75 gram gedroogde appels aten. Pruimen bleek beter voor de botten dan het eten van gedroogde aardbeien, dadels, vijgen en rozijnen. Borium en kaliüm zijn twee mineralen waarvan vermoed wordt dat ze de reden zijn dat botopbouw verbeterd wordt. Beide

mineralen zitten in ruime mate in de pruim. Voor borium geldt dat 100 gram gedroogde pruimen 100% van de ADH-waarden bevat. De onderzoekers bevelen mensen boven de 65 aan om langzaam over te schakelen op het eten van meer pruimen; er wordt zelfs gezegd dat het goed is dat iemand 10 pruimen per dag eet. Wanneer je pruimensap drinkt kom je snel aan zo'n hoeveelheid. In de V.S. is pruimensap in elke grote supermarkt te koop maar in Europa niet. Hier zullen we ons tevreden moeten stellen met verse pruimen en gedroogde pruimen.

#### Diabetes en pruimen:

Het hoge vezelgehalte in pruimen normaliseert het bloedsuikerniveau wat een winstpunt is voor diabetespatiënten. Bovendien zorgen pruimen snel voor een vol gevoel waardoor je je minder snel gaat overeten. Dat is een extra voordeel voor suikerpatiënten aangezien deze groep mensen een grotere kans heeft om obesitas te ontwikkelen.

#### Pruimen tegen kanker:

Vezelrijk voedsel heeft aangetoond dat het de kans op darmkanker kan verminderen. Daarnaast blijkt dat vezelrijk eten ook goed werkt tegen borstkanker. Het veelvuldig eten van vezelrijke voeding zoals papaya, appels, peren, vijgen en dadels kunnen in combinatie met pruimen mensen tegen kanker beschermen.

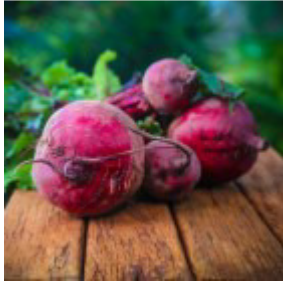
#### Pruimen en hoge bloeddruk:

De pruim bevat veel kalium en is daarom effectief tegen hoge bloeddruk of hypertensie. Het wordt in de fytotherapie soms voorgeschreven als onderdeel van een bredere aanpak om hypertensie te bestrijden. Een andere manier waarop de pruim hoge bloeddruk bestrijdt is dat fenolen in de pruim de vorming geöxydeerde cholesterolfzettingen op de aderen voorkomt. Deze afzettingen of plaque verdikken de aderen wat ook kan leiden tot hypertensie.

#### Pruimen en ijzertekort:

Wanneer je vermoeid bent door een ijzertekort dan is het goed om je te wenden tot ijzerrijk voedsel maar ook tot de pruim, niet omdat deze zoveel ijzer bevat, maar omdat pruimen helpen bij het opnemen van ijzer in je bloed. Dat geldt ook voor bieten(sap). Het eten van ijzerrijke voeding wordt door de pruim nog effectiever.

## De gezondheidsvoordelen van Bietjes:



**Bietjes, ook wel krootjes geheten, zijn ondergronds groeiende knollen die zowel gekookt als rauw zeer lekker kunnen zijn. Bietjes zijn heel gezond. Het bietje doet het zeer goed in een rauwkost of salade. Rauwe groenten zijn doorgaans veel gezonder dan gekookte groenten. Van bietjes kun je ook de bladeren eten. Deze worden snijbietjes genoemd. De bladeren zijn te eten salade. Je kunt ze ook prima gebruiken om er in de blender groentesap van maken.**

### Rode biet tegen hoge bloeddruk:

Bietjes zijn bekend om een aantal medicinale toepassingen. Sinds de Middeleeuwen worden bietjes vooral voorgeschreven bij ziektes die te maken hebben met het bloed en ziektes die te maken hebben met de ingewanden en spijsvertering. In een Amerikaans tijdschrift van de American Heart Association is een onderzoek gepubliceerd waaruit bleek dat rode bietjes goed helpen tegen hypertensie of te hoge bloeddruk. Het drinken van een halve liter bietensap hielp goed tegen hoge bloeddruk en de effecten bleven 24 uur na het drinken meetbaar. Je kunt zelf bietensap maken met behulp van een blender en in de (biologische) winkel is een fles bietensap gewoon te koop.

### Fytonutriënten in bietjes:

Er zijn veel meer fytonutriënten dan vitaminen en mineralen; het aantal loopt in de duizenden en er worden er elke week nieuwe bij gevonden. Deze fytonutriënten zijn in sommige gevallen qua geneeskraft sterker dan vitaminen en mineralen; daarom is het zo goed om verse groente en fruit te eten en niet blindelings te vertrouwen op supplementen. In bietjes zitten vooral betalainen. Met name betanine and vulgaxanthine zijn zeer gezonde betalainen. Deze stoffen ondersteunen ontstekingsremmende mechanismen in het lichaam, bestrijden vrije radicalen en helpen het lichaam om te ontgiften. Hierdoor helpen ze ziekten in het algemeen te voorkomen. Betalainen worden door het koken verwijderd uit de groente!

Hoe langer je ze kookt, hoe minder ervan in zit. Er zit een optimale hoeveelheid in als ze rauw zijn. Na een uur koken zijn vrijwel alle betalainen verdwenen.

### Bietjes tegen kanker:

In wetenschappelijk onderzoek is betanine getest op kankercellen. Betanine dat aan een tumor wordt toegevoegd zorgt ervoor dat de tumor minder snel groeit. Betanine is getest op tumoren in de zenuwbaan, prostaat, borst, teelballen, darmen, longen en maag. Op zich is dit geen bewijs dat bietjes tegen kanker werkt maar het is wel een aansporing voor wetenschappers om er verder onderzoek naar te gaan doen.



### Bietjes zijn goed voor het bloed:

Bietjes zijn goed voor alles wat met het bloed te maken heeft. Atherosclerose of aderverkalking wordt voorkomen met het eten van bietjes. Dat komt omdat de homocysteïneniveaus in het bloed door bietjes gereguleerd worden. Choline, vitamine B8, speelt een sleutelrol in het neutraliseren van ongewenste homocysteïne. Betaïne is een variatie van choline; het is choline waaraan 3 soorten methylgroepen is gehecht.

Daarnaast is betaïne goed als anti-inflammatoir middel. Het voorkomt ontstekingen in allerlei lichaamsdelen. Dat is één van de oorzaken dat het de kans op aderverkalking verkleint.

### Oud worden met bietjes:

In Rusland wordt veel borscht, de traditionele Russische bietensoep gegeten. Er zijn streken in Rusland waar relatief veel mensen zijn die ouder worden dan 100 jaar. Sommige wetenschappers opperen dat de ruime consumptie van bietjes verantwoordelijk is voor die hoge leeftijd. Hiertoe zijn drie redenen aan te voeren;

-Bietjes bevorderen de fase twee van de detox, doordat gifstoffen omgevormd worden tot in water oplosbare stoffen die snel uit het lichaam afgevoerd kunnen worden.

-Bietjes zorgen voor bescherming van het hart,

-Bietjes voorkomen kanker.

### Vezels in bietjes:

Zoals in veel natuurlijk voedsel zitten er vezels in bietjes. Deze zijn heel gezond want ze zorgen ervoor dat alle voedingsstoffen uit het eten beter kunnen worden opgenomen. Vezels zijn onder te verdelen in meerdere soorten.

Vezels uit wortels en knolgewassen zoals bietjes zijn extra bijzonder omdat ze darmkanker kunnen voorkomen.