

VOEDING ALS (net geen)

MEDICIJN



Het A B C

Van de “trage maar gestage” geneesmiddelen

Van Moeder Natuur

Diane Delbarre.

Opgedragen aan jou

INHOUD

Pag. 5: voorwoord

DEEL 1: voeding als net geen medicijn

Pag. 9: voeding als (net geen) medicijn

Pag. 10: alfabetische lijst van voedingsmiddelen als medicijn

Pag. 94: bijlage: voeding voor dieren

Pag. 97: liefde, dankbaarheid en genot als (net geen) medicijn.

DEEL 2: ABC van ziektes en de medicijnen van Moeder Aarde

Pag.105: ziektes en de medicijnen van Moeder Aarde

Pag.105: alfabetische lijst van ziektes

Pag.180: slotbeschouwing. Dr. Shinya en kanker: een succesverhaal

Pag.185: besluit: voeding als (net geen) medicijn?

DEEL 3: ABC van vitamines etc. als net geen medicijn

Pag.187: inleiding

Pag.189:alfabetische lijst van vitamines, mineralen, aminozuren, vetzuren en neurotransmitters als (net geen) medicijn

Pag.214: bronnen.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Met dank aan Moeder Aarde
Die ons al eeuwen en eeuwen
Belangeloos en onbaatzuchtig zegent
Met een ongelofelijke overvloed aan
De meest smakelijke
Doeltreffende
En onschadelijke medicijnen.

Voorwoord

We leven in een ongelofelijk spannende tijd. De wetenschap heeft in nog geen honderd jaar tijd een ongelofelijke vlucht gemaakt. Denk eens aan: nauwelijks een dikke honderd jaar geleden moesten onze voorouders het stellen zonder auto, zonder radio, zonder tееvee en zonder telefoon, en al zeker zonder computer en GSM. En als ze ziek waren was er de huisarts, en die had alleen een paar kruidenmiddeltjes en hoestsiroopjes ter beschikking. Maar soms moest hij tot zijn spijt zeggen dat er voor die ziekte “geen kruid gewassen was”. En dan zei mijnheer pastoor dat het “Gods wil” was en stierven ze. Waaraan, daar hadden ze toen nog geen geleerde namen voor. Aan een “gebroken hart” Of “van ouderdom”. Van sommige ziekten kenden ze al wel de naam, zoals “tuberculose”. Maar genezen was een moeilijke en riskante weg. Voor “longontsteking” bijvoorbeeld was er “geen kruid gewassen”.

En toen ontdekte men “penicilline”. Een wondermiddel. De schimmel redde en redt nog steeds duizende en duizende levens. En dat was het begin van een zich heel snel ontvouwende geneeskunde met “chemische middelen”. Wat een wonder! Er was geen enkele ziekte, of er werd wel een “pilleke” voor gevonden dat je meteen genas. Je moest niet meer zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je leven, voor de gevolgen van je daden, of voor je voeding: er was namelijk altijd wel dat wondere pilletje, of die inspuiting die je meteen genas. Kinderziekten hoefden niet meer, een simpele inenting en klaar was kees. Bij operaties kon je de mensen pijnloos laten “slapen” zodat ze geen pijn meer hoefden te lijden, en de “vreselijke chloroform” waar je achteraf zo ziek van werd kreeg opvolgers waar je helemaal niks meer van voelde. Misschien was deze uitvinding wel, en is ze nog steeds, de grootste verdienste van onze moderne chemie! Of misschien is het wel het gemak waarmee zelfs, al wat in het lichaam niet meer werkt en versleten is, zomaar kan vervangen worden. En al diegenen onder ons die met een ongelofelijk gemak een nieuw gebit, een nieuwe heup, of een nieuwe knie kregen zullen heel zeker met mij de lof zingen van de moderne wetenschap.

Maar kijk, aan elke medaille is ook een keerzijde. En die zouden we beetje bij beetje, tot onze eigen verbijstering, en tot onze scha en schande moeten ontdekken. Het leven zit nu eenmaal zo in elkaar: op actie volgt in de natuur steeds reactie. Na de euforie kwam beetje bij beetje ook de ontzuuchtering. Veel van die wondere pilletjes genazen wel tijdelijk maar de ziekte kwam steeds

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

terug, soms onder een andere, nog kwaadaardiger vorm. Toen we dachten dat syfilis uit de wereld geholpen was, kwam er AIDS. Wie zijn depressie te lijf ging met een tranquillizer raakte er aan verslaafd, net zoals je kunt verslaafd raken aan de drank, en de remedie leek soms nog erger dan de kwaal. En alsof dat nog niet genoeg was bleek meer en meer dat al deze remedies ook “bijwerkingen” hadden, en die waren meestal niet gering. Kortom, je genas van een kwaal, maar kreeg er een paar andere hinderlijke ongemakken voor in de plaats. Om maar niet te spreken over “chemo”, het wondermiddel tegen kanker: mensen werden er misselijk van, verloren hun haren, en voelden zich ellendig. En kregen te horen dat “de kanker” weg was. En soms bleek dat inderdaad zo, en hadden ze, net als heel veel anderen, hun leven hieraan te danken. Maar in heel veel gevallen sloeg de gevreesde kanker terug, venijniger dan ooit. Een reactie liet niet op zich wachten, want velen voelden zich gefrustreerd, keerden zich af van de geneeskunde, en gingen een “alternatieve” weg. En misschien, heel misschien, gooiden zij wel het kind met het badwater weg. Twee kampen stonden nu lijnrecht tegenover elkaar. Een “chemische” geneeskunde, die meer en meer de mens ontmenselijkt en als een “machine met verschillende onderdelen” ging zien en een andere richting die het andere uiterste koos en waar, laat ons eerlijk zijn, nogal wat “charlatans” tussen zaten en waar niemand nog op de duur “het kaf van het koren” kon scheiden.

En wij, arme patiënten, zaten daar tussen geklemd.

En weer kwam de redding en die kwam, hoe eigenaardig ook, vanuit de wetenschap zelf. Terwijl een farmaceutische industrie meer en meer op geldgewin en patenten gericht werd, en de mens een beetje uit het oog verloor, en de “alternatieve” kant meer en meer zweverig werd, en laat het ons toegeven, even commercieel gericht als diegenen die ze hekelden, gingen wetenschappers wereldwijd op zoek naar “natuurlijke alternatieven”. En...ze vroegen zich allen af: “is er dan echt geen betere weg? En, zouden er in de natuurlijke middelen, in onze voeding zelf geen genezende stoffen voorkomen? En zo ja, welke, en hoe werken ze?” En zo gingen al deze idealistische wetenschappers aan het werk in hun laboratoria. En wat ze vonden liet hen in veel gevallen opspringen van vreugde. En kijk, ze deelden hun bevindingen met elkaar in medische tijdschriften. En de “Nieuwe Tijd” maakte het ook mogelijk dat onze aardbol zo klein geworden was dat ze ook wereldwijd konden samenkomen via grote congressen en contact houden via het prachtige internet. En ze gingen en gaan nog steeds heel professioneel te werk: al de “natuurlijke middelen” worden, net

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

als in de chemische farmacie, eerst getest “in vitro”, zoals dat heet (in een labo dus), dan in de meeste gevallen ook nog op dieren, hoe erg we dit ook mogen vinden, en dan via dubbelblind proeven op menselijke vrijwilligers. En kijk, wat ze vonden en nog steeds vinden tart gelukkig elke verbeelding! Namelijk, wat de natuur ons geeft kan echt niet verbeterd worden: elk natuurlijk middel bestaat uit een oneindig aantal componenten die allemaal in een perfecte symbiose met elkaar werken zodat het geheel altijd zoveel meer wordt dan de som van de delen.

Hoe komt het dan dat zo weinige mensen daar weet van hebben? Ja, aan “iets natuurlijks” valt er natuurlijk niks te verdienen, je kunt er namelijk geen “patent” op nemen. Je zult die middelen dan ook niet vinden tussen de vele reclameboodschappen op je T.V. of in “de boekskes”. Met uitzondering van heel af en toe een piepklein artikeltje in één of andere krant. Het sijpelt dan ook (helaas) maar “druppelsgewijs” door tot “Jan met de pet”. Begrijpelijk, maar wel heel jammer, want in de gedegen medische tijdschriften voor artsen en apothekers vind je zelfs als leek al die informatie, keer op keer. In alle landen, zelfs in ons kleine en conservatieve landje, houden progressieve, idealistische dokters en wetenschappers congressen over de laatste nieuwe bevindingen op dit gebied, en wees gerust, ze spreken voor overvolle zalen (en ikzelf maakte al een paar van deze super interessante congressen mee). En wees maar gerust, deze idealistische dokters spreken voor een enthousiast publiek, bestaande uit gediplomeerde artsen, apothekers en therapeuten die enthousiast met al deze nieuwe informatie te werk gaan... en op hun beurt elk een lange wachtlijst van patiënten hebben. Die dan weer laaiend enthousiast anderen enthousiasmeren. En, het goede nieuws is: er is geen strijd meer, er is geen “of / of” situatie meer. Er is een nieuwe degelijk gefundeerde geneeskunde, die werkt met natuurlijke middelen, maar ook plaats laat voor de voordelen en de vele zegeningen die ons de chemische geneeskunde gaf en nog steeds geeft: het beste van beide werelden, in perfecte samenwerking en harmonie. Als dit geen prachtig toekomst perspectief is!

Heb ik jullie nieuwsgierig gemaakt? Lees dan verder, en laat je meetronen in een prachtig avontuur, een avontuur waar je van de ene verbazing in de andere zal vallen, in verwondering, en uiteindelijk in dankbaarheid voor die prachtige wondere “net geen” geneesmiddelen van Moeder Natuur”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

DEEL I: VOEDING ALS (net geen) MEDICIJN

TRAAG... MAAR GESTAAG!

“Laat je voeding je medicijn zijn”. Een nieuwe slagzin? Dat dacht je! Deze heel bekende zin komt namelijk van een zekere Hippocrates van Kos, en werd uitgesproken omstreeks 460 voor onze jaartelling. Het was inderdaad een begrip dat de “Oude Grieken” al kenden en waar ze ook naar leefden, en dat nu, in het licht van de laatste bevindingen van onze moderne wetenschap, meer en meer opnieuw het “credo” lijkt te worden van een Nieuwe Tijd. Kijk, wij kennen allemaal de keukenkruiden als “smaakmakers”, en weten dat ze “kleine ongemakken” verhelpen. Zoals een ui tegen verkoudheid en kamillethee bij maagpijn. Maar voor “echte ziekten” vertrouwen we toch liever op een pilletje. Maar de laatste jaren bewijzen talrijke dubbel-blindproeven tot de grootste verbazing van de onderzoekers dat de Natuur ongeëvenaard is, en dat veel van die voedingsmiddelen, kruiden en specerijen, echte medicinale “blockbusters” blijken te zijn! Hierna een kort alfabetisch overzicht van de belangrijkste. En schrik niet want: (A & A. 4/08) “Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat zelfs subtiele veranderingen in onze voedingsgewoonten een enorm effect kunnen teweeg brengen op bijvoorbeeld de degeneratie van ons zenuwstelsel, en zelfs op kanker en hart- en vaatziekten” Deze tekst haal ik letterlijk uit een vooraanstaand en gedegen wetenschappelijk tijdschrift! Wat een prachtig vooruitzicht!

In dit hoofdstuk krijgen jullie dus een (natuurlijk nog onvolledige) lijst van de voornaamste tot nog toe goed gedocumenteerde voedingsmiddelen, en hun werking. Onvolledig inderdaad, want elke dag opnieuw worden weer nieuwe ontdekkingen gedaan, en elke dag wordt dit positief lijstje dus weer iets groter, tot groot voordeel van de “lijdende” mensheid. En... meer en meer komen wetenschappers uit alle hoeken van de wereld tot het besef dat die “Grote Wijzen uit de klassieke Oudheid” met hun credo “LAAT JE VOEDING JE MEDICIJN ZIJN” er nog niet zo ver naast zaten. Gedurende eeuwen en eeuwen hebben mensen van alle rassen en alle culturen hun vertrouwen bewaard in de middelen die de Natuur hen schonk, in het volste vertrouwen en met soms verassende resultaten. Nu nog leren we elke dag bij van de kennis van bijvoorbeeld de Zuid Amerikaanse Indianen, en anderzijds van de natuurlijke middelen van de Ayurvedische geneeskunst van de Indiërs, en de eeuwenoude

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Chinese geneeskunst waar we vroeger smalend op neer keken, en die tot ons aller verbazing niet alleen op veel gebieden veel accurater blijken te zijn dan onze synthetische middelen, maar waar we nu door wetenschappelijk onderzoek ook van te weten gekomen zijn hoe ze werken, welke bestanddelen hiervoor verantwoordelijk zijn, en hoe al deze bestanddelen samen synergetisch elkaar helpen en ondersteunen, zodat het geheel altijd meer is dan de onderdelen. Lees en laat je meeslepen, in verwondering en innige dankbaarheid.

AARDAPPELS: Aardappels gezond en zelfs genezend? Hoezo! Hadden wij niet gelezen bij Montignac dat aardappels te mijden waren, wegens “dikmakend”? En nu kom je ons vertellen dat zij zelfs genezende krachten zouden hebben! Kijk, natuurlijk hebben we het hier niet over onze vette frieten, kroketten en puree. Maar de aardappel op zich heeft gedurende eeuwen en eeuwen, als “voedsel voor de armen” heel goed werk geleverd, als aanbrenger van de nodige koolhydraten om ons lichaam van energie te voorzien, vooral voor die mensen die vroeger hard labeur moesten verrichten. Maar de aardappel doet veel meer dan dat. Deze lekkere patatjes bevatten erg veel kalium, als tegenpool voor de veel te grote hoeveelheden van zijn opponent, natrium (geraffineerd keukenzout) in onze huidige voeding, en goed voor het hart. Aardappels bevatten verder ook vitamine C. Maar wat veel en veel belangrijker is komt hier: aardappels werken namelijk net als alles wat van “onder de grond” komt *heel erg ontzurend*. En kijk, onder de rubriek “verzuring” in deel 2 kunnen jullie lezen hoe alle beschavingsziekten, gaande van diabetes, over *reuma, tot hart- en vaatziekten en zelfs kanker* slechts kunnen gedijen in een verzuurd lichaam. En net zoals bij de meeste vruchten is het ook hier **in de schil, en net er onder**, dat er zich een schat aan natuurlijke *antioxidanten en polyfenolen* bevinden, en die laatste zouden er voor zorgen *dat cellen niet kunnen muteren tot kankercellen*. En is het nu net niet die schil die we liever aan de varkens geven? Gelukkige varkens maar jammer voor ons. En hebben aardappels terecht de slechte reputatie het suikergehalte in ons bloed omhoog te jagen, dit komt weeral eens niet door de aardappel zelf, maar omdat wij de schil, waarin niet alleen de genezende *polyfenolen* zitten, maar ook de *vezels, die onze spijsvertering* een handje helpen en meteen ook helpen tegen overgewicht, achteloos weggooiden. Tip: eet daarom

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bij voorkeur je nieuwe, liefst “*bio patatjes*”, of nog beter, onbespoten patatjes uit eigen tuin, met de schil (jawel, onbespoten want zo krijg je meteen ook niet de giftige insecticiden mee naar binnen, en er steken ook veel meer polyfenolen in), of als dit niet lukt, probeer dan je patatjes in de schil te koken en het kookwater achteraf te gebruiken voor de soep of je theekees. Wedden dat je het kunt? Je lichaam (en je lijn) zullen je er dankbaar voor zijn.

En... voor al diegenen die nu een vies gezicht trekken en denken “ik eet zeker geen varkensvoer!”, mijn eigen “aardappelverhaal”. Hier komt het, en het begint als elk verhaal met: heel, heel lang geleden. Inderdaad, heel, heel lang geleden, toen ik 35 was, waren wij op reis in Zuid Frans Zwitserland. En daar werd vanzelfsprekend elke week met veel tamtam een raclette avond aangekondigd. Nu zaten wij toevallig (?) aan tafel met een koppel “Auvergnacs” en die jubelden het uit bij het bekijken van het menu “ah, les pommes de terre sont en robe de chambre, comme chez nous!” En wat kregen wij: raclette met ordinaire “pellenpatatten”. Van een anticlimax gesproken! Maar mijn consternatie werd nog groter toen ik bemerkte dat mijn nochtans chique tafelgenoten hun aardappels met schil en al opaten en bij hoog en laag beweerden dat dit het geheime recept was van de hoge leeftijd die mensen volgens hen in hun thuishaven, de Franse Auvergne, bereikten. Nu, dit feit haalde me niet over de streep, maar het bleef me wel bij. En kijk, nauwelijks 3 jaar later ontdekte ik tot mijn verbijstering een klein “bolletje” in mijn linkerborst, en mijn vrees werd bevestigd, en de woorden “kanker”, “operatie” en “chemo” vielen. Het kwam aan als een mokerslag, want ik had nog de zware lijdensweg van mijn broer, die aan die vreselijke kanker stierf, nauwelijks 27 jaar oud, in gedachten. Gelukkig gaf mijn dokter mij het adres van een orthomoleculair bijgeschoolde arts, waar een onderzoek de diagnose inderdaad bevestigde. Maar waar de man mij meedeelde dat het gelukkig nog om een “beginfase” van kanker ging (ik kon inderdaad het bolletje voelen en het was nog maar een klein knikkertje groot), en zonder metastasen. En dat, als ik me streng hield aan zijn voorschrift, namelijk vooreerst een streng semivegetarisch biologisch dieet enerzijds en een paar supplementen anderzijds, de kanker binnen de 6 weken zou verdwenen zijn. En dit zonder operatie of chemo! En ik had er gelukkig ook de gelegenheid gehad met andere patiënten te praten, en er zoveel positieve verhalen gehoord, met bijhorende röntgenfoto’s als bewijs, dat ik besloot het erop te wagen, al was ik er eerlijk gezegd toch niet erg gerust in. En inderdaad, ik hield me heel streng aan zijn dieet en ik voelde elke dag het “kleine knikkertje” smelten in omvang en dat gaf me de moed om verder te

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

doen. Na 6 weken werd ik inderdaad “kankervrij” verklaard, en werd me op het hart gedrukt, teneinde niet te “recidiveren” me aan twee belangrijke punten te houden. Eerst en vooral me weer te oefenen in het “dankbaar en gelukkig zijn” en tevens me levenslang te houden aan het semivegetarische en biologische dieet wat gemakkelijk bleek gezien ik voortaan tevens lekkere vis mocht eten en de zondag ook als “zonde-dag” mocht aanzien en me dan “geniet, maar geniet met mate” te goed mocht doen aan een biokippetje of wild of zelfs een restaurantje mocht meepikken. En... waar komt de “pellepatat” nu in dit verhaal? Welnu, mijn grootste angst was dat mij de “lekkere patatjes”, mijn lievelingsvoedsel, zouden ontnomen worden, want daar zou ik nooit mee kunnen leven hebben. Maar neen, zelfs in mijn strenge begindieet werden naast rauwkost, veel groenten en fruit, soja, nootjes, bio eitjes, volkorenproducten, lijnolie (die dokter wist toen al van omega 3 vetzuren af), olijfolie, volle rijst en kruiden, “patatjes” mij zelfs aangeraden, maar dan wel onbespoten en “en robe de chambre”, zoals ze dat alleen in het Frans zo lyrisch kunnen zeggen. Hij bezorgde mij zelfs een boek waarin zwart op wit stond waarom aardappeltjes zo goed waren “als wapen tegen kanker”: aardappeltjes bleken namelijk, net als alle “wortelgroenten” ontzettend goede ontzuurders te zijn, en zowel kanker als hart- en vaatziekten heten alleen maar te gedijen in een verzuurd lichaam. En... aardappels bevatten ook een schat aan genezende stoffen, maar dan vooral de bio-patatjes, en alleen in en vlak onder de schil”. Tiens, waar had ik dit al eerder gehoord? En onmiddellijk kwam me weer het verhaaltje van de gezonde “Auvergnacs” in herinnering. Zou het dan toch waar zijn? En toeval of niet: een paar maanden later kreeg ik een boek in handen waarin een zekere Edgar Cayce tips geeft over schoonheid en gezondheid. En daarin werd op de vraag: “hoe kan ik verhinderen dat mijn haren uitvallen” geantwoord: “daar is maar één middel tegen, en dat zijn aardappelschillen, want die bevatten een schat aan gezondheid bevorderende stoffen die ook de haren vrijwaren tegen uitvallen en tegen vergrijzing”. Intussen weten we al dat aardappelschillen heel rijk zijn aan goed opneembaar *silicium* (zie deel 3), inderdaad ondertussen bekend als een weldaad voor huid en haren. Zou dit die stof geweest zijn die in de dertiger jaren nog niet algemeen bekend was? Kijk, dat wou ik nu wel eens uitproberen zie! En dat trok me definitief over de streep om mijn jonge “bio” aardappeltjes voortaan met schil en al op te eten, wat ik allengs zelfs smakelijk ben gaan vinden. En de kanker? Wel, ik houd me nog steeds aan de 2 grote voorwaarden die deze dokter me indertijd gaf. Vooreerst zoveel mogelijk biologische semivegetarische voeding, met af en toe een klein maar gepermitteerd en leuk “zondeke”. *En ten*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

tweede, wat de dokter toen al even belangrijk vond als voeding: ik probeer zoveel mogelijk voor mezelf op te komen, te relativieren, me dankbaar te voelen voor al de kleine mooie dingetjes van elke dag (wat heel gemakkelijk is als je ooit in gedachten al de dood voor ogen had), zoveel mogelijk liefde te voelen en me ook zoveel mogelijk “kostelijk te amuseren”, kortom om me zoveel mogelijk, met vallen en opstaan, te oefenen in het “gelukkig zijn”. En kijk, ik nader nu toch zo stilaan de 70, en voor zover ik weet ben ik nog altijd “gezond” (en ik vergeet niet daar nog elke dag dankbaar voor te zijn). En zelfs al zou ik morgen zwaar ziek worden, wat uiteindelijk elkeen, inclusief mezelf kan overkomen, dan nog kan niemand mij al die mooie jaren die ik “cadeau” gekregen heb afpakken. En de grijze haren? Toeval, geluk, of dank zij de pellenpatatjes? Kijk, ik zal het wel nooit weten, maar wat ik wel zie is dat ook de grijze haren zich “tot nog toe” niet aangediend hebben, ondanks mijn toch al respectabele leeftijd. Dus: lang leve de pellenpatatjes! En tot slot: Ik las onlangs het fantastische boek van Dr. Shinya (zie bibliografie op het einde van dit boekje en zijn levensverhaal op het einde van het tweede hoofdstuk), de wereldvermaarde kankerchirurg die beweert dat hij nog nooit, bij een patiënt die zijn raad volgt, en dat zijn er intussen toch al een paar duizenden bij (niet uitgezaaide) kanker, relaps (herval van de ziekte) gehad heeft. En tot mijn verbazing geeft hij in zijn boek eveneens de zelfde adviezen als ik zelf in '83, nu dus 30 jaar geleden, meekreeg. En die zijn: een semivegetarisch (met veel vis, groenten en fruit, volle rijst en sojaproducten) en liefst ook biologisch voedingspatroon enerzijds, en anderzijds het opnieuw leren dansen, springen, liefde geven en gelukkig zijn. Wijsheid en kennis zijn uiteindelijk van alle tijden, nietwaar... EEN TIP: als je echt niet houdt van aardappelschillen, probeer dan af en toe je aardappels gewoon in de schil te koken, en het kookvocht te bewaren voor in de soep of je thee. Zo kan je toch nog een deel van de gezonde stoffen recupereren. LET OP WANT: terwijl “nieuwe patatjes” een schat aan genezende stoffen in hun schil bevatten, zijn daar bij de “bewaaraardappels” van het vorige jaar al heel wat stoffen van verloren gegaan, en de smaak is ook al niet meer je dat. En aardappelen die groen uitslaan en aardappelscheuten bevatten dan weer solanine, een licht giftige stof. Dus laat je die best achterwege. WEETJE: momenteel is “African potatoe cream” een echte hype, als middel tegen zowat alle huidontstekingen, reuma, brandwonden en zelfs eczeem, en... het werkt nog ook! En wat is daar het basisingrediënt van, dacht je? De naam zegt het zelf! En gezien de bruine kleur van de crème zijn het wel degelijk de schillen van die, volgens de bijsluiter, nog nooit “veredelde”

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

(sic) Zuid-Afrikaanse patatjes die ze voor deze genezende crème gebruiken. Aardappelen mogen dan goedkoop zijn, waardeloos zijn ze zeker niet. En lees zeker de voetnoot hieronder!

WETENSCHAPPELIJKE UITLEG BIJ MIJN “AARDAPPEL VERHAAL”.

Dit verhaal speelde zich af in ...1983. En vaak kreeg ik als antwoord op mijn verhaal “je hebt gewoon stom geluk gehad”. Maar kijk, we zijn intussen 30 jaar later, en met de kennis die ik nu bezit besef ik: “ja, ik heb inderdaad het geluk (en de moed) gehad om tegen de toenmalige tijdsgeest in te gaan en mijn intuïtie te volgen en die bracht me bij de juiste personen op het juiste moment.” Want kijk, in die 30 jaar heeft de wetenschap een enorme vlucht gemaakt, en hebben gedreven, idealistische wetenschappers in hun universiteiten “all over the World” intussen via harde feiten bewezen, wat toentertijd nog “empirisch” weten was. **1.** Dat inderdaad, sinds eeuwen en eeuwen, planten, vruchten en bovenal kruiden de mens bescherming bieden tegen kanker, via de inmiddels door de wetenschap ontdekte “salvesterolen” (zie deel 3 en de rubriek “bio”). En dat de nog natuurlijk gekweekte (bio dus) soorten dit nog steeds volop doen, maar de “reguliere” (lees: bespoten) soorten helaas anno 2013 nog slechts 1/30 (dus een schamele 3%) van die salvesterolen bevatten. **2.** Dat er intussen bewijzen in overvloed zijn dat de verzadigde vetten uit “rood vlees” hart- en vaatziekten en kanker in de hand werken, terwijl inderdaad de intussen alom bekende omega 3 vetzuren uit soja, nootjes, lijnolie en vette vis ons net behulpzaam zijn tegen deze en nog veel meer ziektes (zie bij “omega 3” en de respectievelijke items). **3.** Heel recent kwamen wetenschappers tot de slotsom dat kanker het beste kan bestreden worden, niet langer via wat men “invasieve weg” noemt, maar via het versterken van de eigen immuniteit. Terwijl tevens wetenschappelijk bewezen is dat witte suiker, en bijgevolg alle producten die suiker bevatten, zoals snoep en frisdrank, een sterk remmende werking uitoefenen op deze immuniteit, terwijl heel wat groenten en kruiden (zie bij “immuniteit” in deel 2) net onze weerstand versterken. En dat bijvoorbeeld Beta-glucanen (zie deel 3) die in heel wat groenten, vruchten en vooral kruiden te vinden zijn, net dit immuunstelsel een enorme boost geven. En niet toevallig zijn die glucaantjes ook te vinden in “volkoren producten”, maar helaas ook niet meer in ons wit brood, onze witte spaghetti en onze witte rijst... **4.** En inmiddels kon men langs wetenschappelijke weg staven dat zelfs stress, verdriet, angst, woede en wrok onze “thymus”, zetel van die immuniteit, in korte tijd doen verschrompelen, terwijl gevoelens van grote vreugde, dankbaarheid, geluk en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zelfs genot net de thymus sterker maken. 5. En last but not least: een recente ontdekking, en ditmaal zelfs uit de hoek van de moderne “gentecnologische wetenschap”. Genen golden dan wel heel lang als voorbestemmingfactor voor een lang of kort leven of voor bepaalde ziektes, maar herhaalde proeven bewezen inmiddels dat o.a. bij een groep vrijwilligers met prostaatkanker, die i.p.v. zich te onderwerpen aan operatie en bestraling, zich gedurende 3 maanden hielden aan een dieet (toevallig quasi hetzelfde als mijn aardappeldieet), samen met sport, beweging, meditatie en stressreductie, na die tijdspanne niet alleen de bloeddruk was verlaagd maar tevens maar liefst 201 genen “ten gunste” waren veranderd, en... de genen die geassocieerd waren met borst- en prostaatkanker zelfs op “off” waren gezet! Dr. Dean Ornish haalde met deze baanbrekende ontdekking in 2008 zelfs de cover van het prestigieuze Time magazine! En dit alles is nog maar het begin van een zich prachtig ontvouwend verhaal. En dat meer en meer haarfijn aansluit bij mij eigen aardappelverhaal.

AARDBEIEN: zie bij “bessen”

ABRIKOZEN: abrikozen zijn, net als de meeste fruitsoorten, echte “*vitamine-en mineralenbommen*”. Ze bevatten vooral veel *magnesium*, en wil dat nu niet het mineraal zijn dat we zo nodig hebben bij *stress*! Maar ze bevatten tevens een hoog gehalte aan *carotenoïden*, goed voor *ogen, huid en haar*. En diezelfde carotenoïden bieden, dat hebben wetenschappers intussen ook ontdekt, tevens ook extra bescherming tegen *kanker*. Verder bevorderen de lekkere abrikozen ook de *aanmaak van bloed* en beschermen ze het *hart*. En tevens zijn ze *diuretisch*.

ALOË VERA SAP: een nieuwe hype? Ho, wat jullie waarschijnlijk nog niet wisten is dat eeuwen en eeuwen geleden, het sap van deze wondere plant één van de geheime schoonheidsmiddeltjes was van niemand minder dan... Cleopatra. Daarna raakte aloë vera een beetje in de vergetelheid, maar sinds kort werd deze prachtige plant “herontdekt” en dit niet alleen, en met recht, door de cosmetica industrie maar tevens door de “Echte Wetenschap”. Inderdaad, het sap van deze plant uit de familie van de agaven, die bij velen onder ons de veranda siert, bezit wondere eigenschappen. Reeds bij onderzoeken in de jaren ’30 vond men dat aloë vera kon ingezet worden om op een snelle en veilige manier *bestralings brandwonden* te helen: aloë vera stimuleert namelijk de groei van vezels en verbindende weefsels. Maar er is meer: veel meer! Aloë vera sap geeft tevens een betere *immunititeit*, stimuleert de *dikke darm*, helpt bij *wondgenezing*, bronchiale *astma*, bij *maagklachten, zweren van maag en*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

darmkanaal, obstipatie, aambeien, ziekte van Crohn, en colitis ulcerosa Aloë vera houdt namelijk de *dikke darm vrij van toxines*. En na een teveel in de zon gezeten te hebben helpt zij een aangetaste of *verlepte huid* er weer bovenop te komen. Maar haar belangrijkste werking ligt op het genezen van de darmen. En van daaruit dus gans het lichaam. En tussen haakjes, hoe belangrijk onze darmen zijn voor onze totale gezondheid, kan je lezen in hoofdstuk 2 onder de rubriek “darmen”. Doen!

AMANDELNOTEN: wij vinden noten meestal lekker maar we zijn er ook een beetje bang van: noten hebben nu eenmaal, totaal ten onrechte, de reputatie niet zo goed te zijn voor de slanke lijn. Van alle noten hebben *amandelnoten* het hoogste *proteïnegehalte*. Het eten van nauwelijks 3 amandelen zou ons naar verluidt kunnen behoeden voor *maagzweren*. Amandelnoten zijn tevens een rijke bron van goed opneembaar *vitamine B, calcium, fosfor en magnesium*. Amandelen bevatten *enorm veel magnesium*, wat beschermt tegen *darmkrampen en depressies*. En van alle noten bevatten amandelen *het hoogste gehalte aan omega 3 zuren* (zie bij “omega 3). De oliën uit amandelnoten verbeteren, net als die uit walnoten de doorbloeding in *hart en bloedvaten*. En zijn tevens *cholesterol* verlagend. Maar nu het allerbelangrijkste: een studie aan de universiteit van Toronto/Canada wees uit dat amandelnoten niet alleen fungeren als een heel sterk werkend *antioxidant* maar dat tevens gebleken is dat ze in staat zijn om de **BLOEDSUIKERSPIEGEL TE REGELEN, ZELFS NA HET ETEN VAN EEN SUIKERRIJKE MAALTIJD. DEZE ONTDEKKING KAN VAN LEVENSBELANG ZIJN VOOR MENSEN MET DIABETES!**

ANANAS: dit lekker fruit is meteen ook een rijke bron van *vitamine C, vitamine E, kalium, magnesium en fosfor*. En *mangaan* wat de *spijsvertering* bevordert. En ananas helpt ook bij *leverproblemen*. En voor een *slanke lijn*... En om het geheel af te ronden blijkt de ananas via aanbreng van *tryptofaan en serotonine* een enorme, en daarbij lekkere hulp te zijn bij *depressies*. Ananas bevat ook het enzym *bromelaïne*, dat helpt tegen *ontstekingen*: alleen zit het grootste gedeelte daarvan in het middelste harde stuk, wat meestal weggegooid wordt (nu dus niet meer: efkes tanden op elkaar en doorbijten!). Uit onderzoeken blijkt dat bromelaïne de symptomen en de pijn van *artritis* kan verminderen. En bio ananas (en alleen deze) heeft nog een andere troef: die steekt namelijk ook nog eens barstensvol *salvesterolen* (zie deel 3 en de rubriek “bio” in deel 1) die gemuteerde (pre-kanker)cellen aanpakken maar de gezonde cellen met rust laten. Let wel: eet ananas zo vers mogelijk. Want eenmaal geplukt, rijpt ananas

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

niet meer verder, zoals een tomaat, maar begint ananas langzaam te rotten. En dat is niet wat we willen, nietwaar!

ANTIOXIDANTEN: Een modewoord, en tevens een van de belangrijkste gegevens: antioxidanten kunnen ons inderdaad bescherming geven tegen de kwaal van onze moderne tijd, namelijk oxidatieve stress (zie deel 2) door vrije radicalen, met in hun zog een resem aan welvaartsziekten. Gelukkig zitten de meeste voedingswaren ook barstensvol antioxidanten! En zijn bijgevolg bijna evenveel natuurlijke antioxidanten als er factoren zijn die ons vrije radicalen bezorgen. En tussen haakjes, onlangs werd ontdekt dat antioxidanten niet alleen ons *immuunsysteem* versterken, maar dat ze tevens in staat zijn om *kankercellen* uit te roeien. Reden temeer om al die lekkere voedingsmiddelen boordevol antioxidanten op ons boodschappenlijstje te zetten! Hier een kort lijstje (voor meer uitleg: zie deel 1) Hier gaan we dus: *bessen, broccoli en spruitjes, peterselie en groene algen zoals spirulina en chlorella* zijn heel sterke antioxidanten! Ook *soja* en in mindere mate *alle groenten en fruit. Olijfolie en rijstolie*. En... recente labo analyses hebben aangetoond (A & A 1/2014) dat zelfs gewone kruiden zoals *hibiscus, kaneel, kruidnagel, melisse, salie, oregano, pepermunt rozemarijn en tijm* buitengewone concentraties aan antioxidanten bevatten, (meer dan 75 mmol/100 gr.) en dat zelfs in gedroogde vorm! En ook *knoflook, cat's claw, ginkgo biloba, groene thee en rooibosthee steken barstensvol antioxidanten. Voorts magnesium, vit. A en E, alle vitamines en mineralen*. Supplementen (voor meer uitleg hieromtrent: zie deel 3): *Gluthation, NAC (cysteïne), Bèta 1.3/1.6 glucanen*.

APPELS: (A & A 4/08) We kennen allemaal de spreuk “one apple a day keeps the doctor away” zoals de Engelsen dat zo mooi verwoordden. Maar... klopt het ook? Eens kijken...Appels bevatten vitamine *A, C en E, ijzer, fosfor*(wat de *hersenen* en de *zenuwen* sterkt) en appelzuur. Appelzuur *kalmeert de maag*, ontsmet de *darm*, stimuleert de *lever, de nieren en de huid*. Appel werkt *kalmerend* en schijnt *nierstenen* op te lossen. Appel is tevens een goede bron van *borium* dat oudere vrouwen helpt bij het aanmaken van oestrogeen na de *menopauze* en zo houdt appel ons jong en fit. En appel helpt tegen de gevreesde *osteoporose*. En appel helpt de *bloedvaten*, want de pectine uit de schil doet de *cholesterol* dalen (jawel!) en het HDL, de “goede cholesterol”, zoals wij die noemen, stijgen! De appel helpt op die wijze eveneens tegen *aderverkalking*. Diezelfde *pectine* zou volgens sommige bronnen zelfs ons lichaam helpen in het *ontgiften van zware metalen zoals lood en cadmium en van radioactieve*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

stoffen! Dus steeds appeltjes goed wassen of nog beter is zorgen voor onbespoten appeltjes uit eigen tuin of uit de bio winkel, dan kan je de “kostbare” schil mee opeten! En om het rijtje af te sluiten: (A & A 1/2008) recent onderzoek toonde aan dat er in de *appelschil* zomaar eventjes *12 verschillende “triterpenoïden”* voorkomen, en *die werden alle getest op culturen van menselijke lever- darm- en borstkankercellen en bleken alle de groei van kankercellen te kunnen afremmen.* De geleerde namen mag je vergeten maar het resultaat niet: appelschillen hebben een *kankerremmende* werking! Voorheen werden in appels al flavonoïden en fenolzuren gevonden, en aan beide werd reeds een “zachte” werking tegen kanker toegeschreven. Maar nu blijkt inderdaad het Engelse gezegde juist te zijn want: “an Apple a day keeps the doctor away”. Een paar tips: fenolen uit appelschillen *voorkomen schade aan maag door* bijvoorbeeld *aspirine*. Dus een appeltje met schil eten voor je een pijnstillertje slikt, en je maag zal je dankbaar zijn. En voor de vrouwen onder ons: vers geperst appelsap op de *huid* voorkomt *verslapping en helpt tegen rimpeltjes*. En als het even kan: ga dan resoluut voor *bio* appeltjes, zodat je de schil waarin de meeste genezende stoffen, en ja, zelfs die ongelofelijke *salvesterolen* (zie deel 3) zich bevinden, kan mee opeten. En vergeet niet: bio appeltjes bevatten zomaar eventjes 30 keer meer salvesterolen dan hun bespoten neefjes. En ze smaken nog echt naar appels uit grootmoeders tijd. Of nog beter: haal je onbespoten appeltjes uit je eigen tuin of bij vrienden die nog een ouderwetse “onbespoten”appelboom bezitten. Let wel: appels mag je nooit combineren met ander voedsel, want dan gisten ze in de maag. Dus je appeltje eten, 20 minuutjes wachten (tegen die tijd zijn ze al verteerd) en dan pas ontbijten of dineren. Het is best om vlak na het eten van appels ook niet te drinken. Je lichaam zal je dankbaar zijn.

ARTISJOK: bij ons staan artisjokken niet zoveel op het menu, maar de Fransen zijn er gek op. En intussen weet ook elke Belg wel dat die lekkere artisjok, net zoals elke groente die iets bitter smaakt trouwens, onze soms overbelaste lever een duwtje in de rug kan geven, want artisjok is nog altijd één van de trouwste ingrediënten van zowat alle leverdrankjes en leverpillekes. En artisjokken zijn tevens goede “ontzuurders” waardoor ze de “pijnlijke” gevolgen van die verzuring zoals *reuma, artritis en jicht* kunnen helpen verlichten. Maar artisjok heeft nog veel meer in zijn mars want artisjokken zitten ook barstensvol *salvesterolen* (zie deel 3), en die stoffen zijn er inmiddels voor bekend *gemuteerde DNA cellen, voorbode van de gevreesde kanker, aan te pakken en te vernietigen, maar intussen de gezonde cellen met rust te laten*. En ze zijn nog smakelijk op de koop toe! EEN TIP: als je artisjok eet, niet enkel omwille van je

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

smaakpapillen, maar tevens omwille van je gezondheid (je belangrijkste goed!), ga dan voor “bio” artisjokken, want die bevatten, en dat is inmiddels proefondervindelijk bewezen, zomaar eventjes 30 maal meer salvesterolen dan hun “bespoten en bewerkte” broertjes. LET WEL: ondanks al deze goede eigenschappen wordt mensen met galstenen aangeraden om van het eten van artisjokken af te zien.

ASPARTAAM: zie onder “light” producten

ASPERGES: Een afrodisiacum? Deze eigenschap wordt de gezonde asperges vooral toegemeten door hun vorm (een fallus in erectie). Maar jammer voor de mannen, ondanks al deze fabeltjes: een vervanger van viagra zijn asperges nog altijd niet. Wel werken ze onrechtstreeks de potentie een beetje in de hand, via het geven van meer energie aan elkeen, en op elk vlak, (dus ook op het seksuele), dit door de grote hoeveelheden aan vitamines en mineralen die deze gezonde groenten bevatten. Asperges zijn o.a. een rijke bron van calcium, kalium, ijzer, zink, en de vitamines A, B, C en E. Via hun vele *vezels* zorgen zij voor een goede werking van de *darmen*, en wie er eens het item “darmwerking” op naleest beseft pas hoe belangrijk dit gegeven is voor de gehele gezondheid. Asperges zorgen tevens voor de aanmaak van *gluthation* (zie deel 3) in de lever: jawel, de antioxidant die naar verluidt “honderdjarigen” maakt. En de *bio asperges* (en alleen deze) zitten ook nog eens tjokvol *salvesterolen* (zie deel 3) die al eeuwenlang bescherming bieden tegen kanker door gemuteerde (pre-kanker) cellen te doden terwijl ze de gezonde cellen met rust laten. TIP: asperges zouden naar het schijnt de tot op heden beste remedie zijn tegen de *gevreemde kater*. Hun vele bestanddelen zouden de door alcohol tijdelijk vergiftigde lever helpen bij het snel ontgiften. Misschien het proberen waard....

AVOCADO: in mijn eigen jeugd was avocado nog zo goed als onbekend in onze contreien. Maar naarmate wij mensen meer en meer op reis gingen, namen wij ook de “lekkere zaken” van zowat overal ter wereld mee naar ons eigen landje en ook die lekkere avocado’s hoorden daar (gelukkig) bij. Al werd er ook een “vermanend vingertje” opgestoken in sommige goedbedoelde diëtboeken, die beweerden dat avocado’s boordevol dikmakende vetten zouden steken, en bijgevolg te mijden waren. Gelukkig heeft de wetenschap intussen achterhaald dat die vetten, zij het met mate genuttigd, in feite “gezonde vetten” zijn, die zelfs onze *lever een duwtje in de rug kunnen geven*, na het bekende “stapje in de wereld”. Avocado’s bevatten trouwens stoffen die in diezelfde lever omgezet worden in het fameuze *gluthation* (zie deel 3): de antioxidant die naar verluidt

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

honderdjarigen maakt! En avocado's bevatten heel veel *vitamine B, C, K, foliumzuur en steken barstensvol gezond kalium*. En avocado's hebben ons nog meer te bieden want "bio" avocado's zijn tevens een goede bron van die ongelofelijke *salvesterolen* (zie deel 3) waarvan nu al bewezen is dat die in staat zijn om *gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) te doden, terwijl ze intussen de gezonde cellen met rust laten*. TIP: kies het liefst voor "bio" avocado's, want daarvan is ondertussen bewezen dat die zomaar eventjes tot 30 maal meer salvesterolen bevatten dan hun "bewerkte en bespoten" broertjes.

BALLOTA NIGRA: Stinkende ballote, want dat is de naam waaronder wij dat plantje kennen, groeit ook in ons landje. Ballota nigra werkt als bètablokker, dus zo'n beetje als de synthetische tranquillizers, maar dan wel zonder de schadelijke bijwerkingen. Dit plantje bewijst zijn diensten bij *nerveuze spanningen*, en is een machtig zenuwtonicum bij *angst en zenuwachtige slapeloosheid*. Ballota nigra is tevens spasmewerend en helpt ons onder andere bij *krampstoestanden van het maag/darm kanaal*. Het helpt tegen stress, overspanning, prikkelbaarheid en maakt ons rustig. Vaak wordt het voorgeschreven in combinatie met passiflora. De combinatie van beide blijkt heel erg rustgevend te werken bij *emotionele angsten*, en je wordt er niet slaperig van zodat je het ook overdag kan gebruiken. Ballota nigra wordt ook gebruikt bij *neuralgieën (zenuwpijnen)*, en het heeft tevens een rustgevende werking op het *hart*. Vooral in combinatie met meidoorn is het dan aangewezen bij *lichte* vormen van *tachycardie en hartkloppingen*. Ballota nigra kan je verkrijgen als tinctuur of als "pilleke" in de apotheek.

BASILICUM: we kennen basilicum als voornaamste ingrediënt van die lekkere "pesto", en via de magazines weten de meesten onder ons al wel dat basilicum ook helpt bij een moeilijke spijsvertering. En basilicum werkt, zoals de meeste kruiden ook als smakelijke "ontzuurder", en volgens sommige bronnen zelfs als hulpje bij het vermageren. Maar net zoals veel andere kruiden, w.o. peterselie, mint, salie en tijm (A & A 1/2009) *zit ook basilicum tjokvol kankerwerende salvesterolen (zie deel 3)*. Maar dan is het wel geraadzaam te kiezen voor de "bio" variant of nog beter, voor onbespoten basilicum uit eigen tuin (zelfs te kweken in een bloembak op de vensterbank!), want die bevat naar verluidt zomaar eventjes tot 30 maal meer salvesterolen dan zijn "bewerkte en bespoten" broertjes.

BERNAGIE (*Borago officinalis*): bernagie is een vrij courant huis- tuin- en keukenplantje, met een lange geschiedenis. In de Middeleeuwen kregen de Kruisvaarders een drankje mee met bernagie om hen "moed" te geven. En onderzoeken bevestigden dat bernagie inderdaad de *bijnieren* helpt bij het

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

aanmaken van adrenaline. De olie uit deze plant heeft een *bloedzuiverende* werking, helpt een gezonde *rimpelloze huid* en helpt het evenwicht in het vrouwelijke huishouden herstellen. Maar niet alleen vrouwen in de *menopauze* zijn ermee gebaat. Britse experts ontdekten dat het ook, via hoge concentraties in *GLA* (gamma-linoleenzuur: zie deel 3) waarvan nu al bewezen is dat die *kankercellen* kunnen doden, een machtig wapen zou kunnen zijn in de strijd tegen *KANKER*. In een onderzoek bij vrouwen met *borstkanker* bleek dat vrouwen die Tamoxifen combineerden met bernagie, veel beter reageerden op de behandeling. Tip: de olie van bernagie kan je zowel in de natuurwinkel als in de apotheek kopen in flesjes (voor een mooie gladde huid) of in “gelules” .

BESSEN: van alle voedingsmiddelen als “net geen geneesmiddel” spannen bessen de kroon! *Polyfenolen* uit bessen voorkomen *zenuwschade* door *oxidatieve stress*, en beschermen zelfs tegen *DEMENTIE*! Proefondervindelijk werd bewezen (bij NASA proeven) dat ze namelijk beschermen tegen de *gevolgen van straling*. En om af te ronden: ALLE BESSEN zijn intussen, volgens de Heren Professoren, echte schatkamers van ellaginezuur en andere polyfenolen, w.o. *salvesterolen* (zie deel 3) die in staat werden bevonden om de celtgroei van tumoren(kanker) af te remmen, terwijl ze gezonde cellen onaangestast laten. Hierna nog een paar specifieke bijkomende eigenschappen van de verschillende soorten bessen. Tip: eet bessen het liefst bio of onbespoten uit eigen tuin, zodat je maximaal kan genieten van de hun toegeschreven kankerwerende werking. Zo heb je meteen ook zomaar eventjes 30 maal salvesterolen (zie deel 3) binnen.

Aardbeien: blijken vooral de hippocampus in de hersenen te beschermen, en verbeteren het *ruimtelijk inzicht*. (astronauten gebruiken ze o.a. als extract). Verder bevorderen aardbeien de *bloed- en celvernieuwing*, zijn ze *antibacterieel* en beschermen ze tegen *kanker*, mede doordat ze de vorming van giftige nitrosamines in de darmen verhinderen. Aardbeien worden ook verdragen door mensen met een moeilijke spijsvertering. Aardbeien werken ook diuretisch, en daardoor zijn ze ook nuttig voor diegenen die aanleg hebben tot het vormen van nierstenen. En de pectine, aanwezig in aardbeien, verlaagt dan weer de *cholesterol*. En tot slot bevatten ook aardbeien een schat aan *salvesterolen*, waarvan intussen wetenschappelijk bewijs geleverd werd dat die in staat zijn om gemuteerde *DNA cellen (voorbodes van kanker) te doden, terwijl ze ondertussen de gezonde cellen met rust laten* (zie deel 3). Maar daartoe kies je best voor de “bio” variant, want die bevatten zomaar eventjes tot 30 maal meer salvesterolen dan hun “bewerkte en bespoten” broertjes.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Veenbessen helpen dan weer heel erg tegen de *Helicobacter pylori*, dus tegen *gastritis en maagzweren*. (A & A 4/08). En ook veenbessen bevatten, zoals alle bessen trouwens, een schat aan kankerwerende (zie deel 3) salvesterolen.

Bosbessen (A & A 2/08) bosbessen steken, net als alle bessen, barstensvol *antioxidanten*. En zitten tevens boordevol vitamine *A en C*, *biofavonoïden* en goed opneembaar *ijzer*. Ze helpen ook tegen belagers: *virussen* en *schimmels* en helpen de *urinewegen* bij infecties. Ze beschermen tegen *kanker*, en de pectine uit de bosbessen helpt het verlagen van de *cholesterol*. Bosbessen vertragen de botafbraak bij *osteoporose*, en ook dit werd proefondervindelijk bewezen. Ook ontdekten vorsers dat bosbessen het *leren* verbeterden. Bosbessen helpen verder bij *ontstekingen* in de mond, bij *maag-* en *darmproblemen*, en ze beschermen de *blaas*. Het beta-caroteen, maar vooral de anthocyanosiden uit bosbessen bleken in veel onderzochte gevallen behulpzaam tegen allerlei oogandoeningen: *vermoeide ogen en nachtblindheid*, en ze zouden, net als vit. A tevens helpen bij het instand houden van het staafjespigment, en bijgevolg ook voorbehoedend werken tegen de gevreesde *maculadegeneratie*, en zelfs tegen de gevreesde *glaucoom*. Verder zijn ze *bloedreinigend* en beschermen ze de *bloedvaten*. En last but not least: ook bosbessen bevatten een schat aan salvesterolen, waarvan inmiddels proefondervindelijk bewezen werd dat die in staat zijn om gemuteerde DNA cellen (voorbode van kanker) te doden, terwijl ze intussen de gezonde cellen met rust laten (zie deel 3). Maar dan is het wel best om te kiezen voor de “bio” variant, want die bevatten zomaar eventjes tot 30 maal meer salvesterolen dan hun “bewerkte en bespoten” broertjes.

Zwarte aalbessen (*ribes nigrum*) verhogen de natuurlijke afscheiding van *cortisol*, waardoor ze *ontstekingremmend* zijn. Zij bevatten *quercetine* (zie hoofdstuk 3), wat helpt tegen o.a. *allergieën* en ze hebben tevens een goed effect op de *huid verjonging*. Ze zijn tevens een goede bron van *vitamine C*, gaan *hoge bloeddruk* tegen, verhinderen het dichtslibben van de aders en werken voorkomend tegen *kanker*. Extract van aalbessenblad (meestal uit de apotheek) helpt dan weer bij *platte bijniere*n door langdurige stress.

Bramen zijn rijk aan flavonoïden die de *bloeddruk* regelen, ons *immuunsysteem* versterken en ze beschermen tegen *kanker*, mede door de salvesterolen (zie deel 3 en de rubriek “bio” in deel 1)

Frambozen zijn dan weer heel rijk aan mineralen, vooral *kalium en magnesium*. Ze helpen bij *ontstekingen* en beschermen de *bloedvaten in de ogen*.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

BIO: een bewuste keuze. Over het nut van biologische voeding wordt nog altijd druk gediscussieerd door voor- en tegenstanders. Sommigen verwijten de bio markt een nieuw soort “snobistische hype” te zijn, en beweren ook dat er bijna geen verschil in smaak is, en dan komen op teevee in zogenaamde (pseudo) wetenschappelijke programma’s ook nog eens voedingsdeskundigen uitleggen dat er bij veel soorten fruit maar een klein verschil is in smaak en ook is het verschil in vitaminen gehalte tussen biologische groenten en fruit en hun “bespoten” broertjes (al zullen ze bewust die term nooit gebruiken), te verwaarlozen, waarbij vanzelfsprekend bio toch nog altijd als overwinnaar uit de bus komt. Maar is dat verschil dan wel groot genoeg om dat paar euro’s meer uit te geven? Er wordt echter nooit bij verteld dat het niet alleen gaat om vitamines en mineralen, maar dat er nog veel belangrijker stoffen in groenten en fruit voorkomen, zoals de salvesterolen, (zie deel 3) waarvan men ontdekt heeft dat zij in staat zijn om kankercellen aan te pakken, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten, en dat bio groenten en fruit tot 30 maal meer van die salvesterolen bevatten dan hun behandelde broertjes... Maar daarover straks meer. Kijk: mensen schijnen inderdaad vergeten te zijn dat ons lichaam zich niet zo snel kan aanpassen aan veranderingen als wijzelf, en dat de mensheid al sinds de oertijd, eeuwen en eeuwen lang biologisch at: alleen noemden ze het niet zo. En dat zowel de pesticiden als de synthetische kleurstoffen en dito smaakversterkers en synthetische bewaarmiddelen na al die eeuwen slechts dateren van na de 2^e wereldoorlog! En niet te vergeten: nog niet zo lang geleden hadden mensen nog geen chique grastuinen, maar zowel jullie als mijn grootouders kweekten, zoals in het bekende West-Vlaamse liedje “de wilde boerendochter”, “patatten en tomaten (en nog veel meer) op een roe”, wat hun elke dag weer goedkope en ongelofelijk lekkere vitaminebommen bezorgde, hen op een rustige manier weer in contact met de natuur bracht, en wat er onder meer voor zorgde dat het modewoord “stress” toen nog niet uitgevonden hoefde te worden. Gelukkig wordt het nu terug “in” om na een stressvolle week een deeltje van de tuin om te spitten om daar tot rust te komen en weer te genieten van eigen onbespoten groenten en fruit. En daarbij alle zorgen te vergeten! Zalig gewoon! En het rare is dat wij mensen wel ongelofelijke bedragen kunnen spenderen aan een nog chiquere auto dan de burens, en aan al die andere overbodige status symbolen die we niet meedragen na onze dood, terwijl... als het om de gezondheid van ons lichaam gaat, waar uiteindelijk ons leven, en een gelukkige oude dag wel van afhangen, een paar eurootjes meer dan net wel teveel zijn. En natuurlijk, zolang je jong bent kan het lichaam nog al die bijkomende vergiften (want dat zijn ze)

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

min of meer verwerken, maar naarmate de jaren komen en de giften zich ophopen....En dan komen de kwalen en moet al dat uitgespaarde geld uitgegeven worden aan dokters en medicatie, met nog maar eens bijwerkingen op de koop toe. En inderdaad, bij de meeste groenten smaak je uiteraard niet zoveel verschil terwijl bio appeltjes en bio aardbeitjes echter wel nog echt naar appeltjes en aardbeien smaken zoals in onze jeugd, en het bio kippenlapje niet quasi smakeloos “in het water” ligt te druipen in onze pan, maar nog altijd even lekker smaakt als dat (toen nog natuurlijk gevoed) kippetje uit onze kindertijd. En inderdaad, al bevatten bio groenten en fruit altijd meer vitamines dan bespoten groenten en fruit, het verschil is misschien niet relevant genoeg om daar wat dieper in je geldbuidel voor te gaan, want ... je kunt er inderdaad niet mee pronken zoals met je chique auto: niemand die naar buiten toe het verschil ziet. Echter, wat er meestal niet bij verteld wordt, is dat voedsel, zoals reeds eerder vermeld, niet alleen een leverancier is van vitamines en mineralen, maar dat we meer en meer ontdekken over de *echte genezende stoffen in onze voeding zoals de flavonoïden, de salvesterolen (zie deel 3), de Bèta 1.3/1.6 glucanen (ongelofelijk belangrijk voor de opbouw van een krachtig immuunstelsel: zie deel 3)* en ga zo maar door, en de meeste van deze genezende stoffen bevinden zich nu net bijna steeds in of vlak onder de schil. Wat logisch is, gezien het daar is dat de planten door schimmels, bacteriën en insecten kunnen aangevallen worden, bijgevolg is het uiteraard normaal dat ze daar ook hun “grote kanonnen” inzetten. En ik citeer hier even ter staving een publicatie uit een “neutraal” wetenschappelijk tijdschrift voor artsen en apothekers (A & A. 1/2009): “door het gebruik van bestrijdingsmiddelen komen conventioneel (niet bio) geteelde gewassen nog nauwelijks in contact met schimmels met als gevolg dat deze tot dertig keer minder salvesterolen bevatten dan biologische gewassen: die salvesterolen waarvan men ontdekt heeft dat ze in staat zijn “ontspoorde cellen” (kandidaat-kankercellen) tot apoptose (het reformeren naar normale cellen) aan te zetten, en dus bescherming bieden vanaf de vroegste stadia van kankergroei”. En tussen haakjes: “salvere” betekent niet voor niks letterlijk “redder”. En raar maar waar... dat belangrijke feit wordt nooit ofte nimmer in die ophefmakende onderzoeken vermeld. En het verschijnt ook niet met grote koppen in het dagblad. Ik ben er zeker van dat bijna niemand onder jullie al ooit één woordje over salvesterolen gehoord had. En net daar, in en net onder de schil, is het vanzelfsprekend dat ook de insecticiden zich ophopen. En wat insecten kan doden is uiteraard ook giftig voor de mens die het gif via de voeding binnen krijgt. Dus wordt ons aangeraden het fruit goed te

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

schillen en klaar is kees... en dat doen we dan ook en ... weg zijn de laatste restjes flavonoïden, salvesterolen, pectine, en noem maar op... En ik zeg wel: laatste restjes. Want zelfs al zou je je meermaals bespoten fruit en groenten grondig wassen en bijvoorbeeld je worteltjes of appeltje daarna goed schrobben en de schil mee opeten, dan nog zal je bij “bespoten” fruit en groente maar heel weinig van deze goede stoffen binnenkrijgen. Wat ook logisch is, immers: gezien de plant van buitenuit beschermd wordt door het spuiten, doet die na een paar generaties geen grote moeite meer om zichzelf te beschermen. Zo werkt immers alles in de natuur: wat niet meer moet werken, atrofieert. En dit geldt alleen nog maar voor groenten. Ik las ooit een lijst van wat er zo allemaal gevonden werd in niet biologisch kippenvlees, en het duizelde me voor de ogen. Kijk, elke mens is natuurlijk vrij in zijn keuze, en inderdaad, niet biologische groenten en fruit zijn vanzelfsprekend nog altijd stukken beter dan helemaal geen groenten en fruit en stukken gezonder dan snoep en junkfood. Maar als je echt heel bezorgd bent, en dat zouden we allemaal moeten zijn, om je lichaam en je gezondheid, dan kan ik jullie alleen maar warm aanraden om ook eens, zoals ik nu al meer dan 30 jaar doe, voor bio te gaan...of nog beter, je eigen onbespoten groentjes te kweken. De keuze is natuurlijk, zoals altijd, aan jullie.

BOEKWEIT: vroeger werd boekweit veel meer gegeten dan nu. En dat is heel jammer. Want boekweit is een goedkope leverancier van vitamines en mineralen, waaronder *vitamine B* en *magnesium* voor ons zenuwstelsel, *kalium* voor ons hart, *silicium* voor een mooiere huid en mooier haar, en *calcium* voor onze botten. En boekweit bevat van alle graansoorten het meest van het hoogst belangrijke *lysine* (zie hoofdstuk 3) En nog 7 andere waardevolle aminozuren, namelijk: *methionine, leucine, isoleucine, threopnine, phenylalaline, valine en het rustgevende tryptofaan.*

BRANDNETELS: iedereen kent ze en ze zijn “gratis”, maar hier geldt zeker niet de regel “hoe goedkoper, hoe slechter koop”! Wel integendeel, ze zijn onverwoestbaar, en maar goed ook. Anders hadden wij mensen, in onze ongelofelijke dwaasheid, deze kostbare schatten, die wij soms neerbuigend “onkruid” noemen, misschien al uitgeroeid... Moderne toepassingen van deze oh zo waardevolle plant zijn o.a. *goedaardige prostaatvergroting, reumatische gewrichtsaandoening, hooikoorts en vochtretentie.* Netels zijn rijk aan *chlorofyl*, een sterk antioxidant, en bevatten *flavonoïden* w.o. *quercetine* (zie deel 3), wat dan weer de *hersenen* beschermt tegen *allergische reacties*, en lignanen. En voorts *vitamines*, en zowat 20% aan mineralen w.o. *Calcium*,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kalium, ijzer, zwavel en silicium, en dit in goed opneembare vorm! De brandharen bevatten *serotonine*, (zie hoofdstuk 3), het gelukbrengende en rustgevendende hormoon! De wortel bevat *lecithine* en *lignanen*. Onderzoek bewijst dat brandnetels ook helpen bij *diabetes*: ze verlagen namelijk de glucosespiegel. Een proef met ruim 2000 patiënten met degeneratieve gewrichtsaandoeningen (*reuma*) wees dan weer uit dat er 70% verbetering van de klachten waren, en de CRP (ontstekingsmarker) daalde ook objectief. Verder heeft brandnetel een vochtafdrijvende werking bij *waterzucht*. Bij dierproeven liet het de *hartslag* verlagen en zorgde het voor *bloeddruk* verlaging. Proeven bewezen verder vermindering van klachten bij *allergische rinitis* (allergische verkoudheid), maar ook tegen andere *allergieën*, en dit o.a. dank zij de quercetine. Aanbevolen wordt dosering van het hele kruid: 3 tot 5 gr/dag getrokken als kruidenthee. De toxiciteit (graad van giftig zijn) van brandnetel is laag en bijwerkingen treden zelden op.

BROCCOLI EN SPRUITJES: beide zijn “kruisbloemige groenten”. Beide zijn tevens zeer sterke *antioxidanten* en helpen op deze manier tegen *aderverkalking, hart- en vaatziekten, kanker en zelfs Alzheimer!* Bij een proef met muizen in het Londense Imperial College ontdekte men dat *sulfarofaan* uit broccoli het eiwit stimuleert dat zorgt voor een verdedigingslinie tegen *schade aan de slagaders*. Volgens Prof. Weissberg, medisch directeur van de Britse Hartstichting, is hier sprake van een fascinerende ontdekking die de mogelijkheid biedt *om via natuurlijke weg hartziekten te voorkomen*. (tot zover het agentschap Belga). Maar er is nog goed nieuws!(A & A 4:08) Bij *kanker* blijken zowel broccoli als *spruitjes* zelfs in te grijpen op de *3 niveaus* : beide werken *voorbehoedend, maar vertragen tevens het groeiproces en gaan metastase vorming tegen bij kanker*. Aangevoerd werd via studies met vrijwilligers, dat ze o.a. in belangrijke mate het risico kunnen beperken van *borstkanker, ovariumkanker, prostaatkanker, longkanker, leverkanker, pancreaskanker, nierkanker en maagkanker*. Broccoli (vooral de bio soort, tot 30 x meer) zit ook tjokvol *salvesterolen* (zie deel 3: zeker lezen) die in staat zijn kankercellen aan te pakken, maar de gezonde cellen met rust laten. En datzelfde geldt ook voor spruitjes: een hoeveelheid spruitjes bijvoorbeeld van 300 gram per dag blijkt het risico *op maag- en darmkanker* te verlagen. Ook andere koolsoorten zoals *spruitjes, Chinese kool en bloemkool* zijn trouwens eveneens “schatkamers” van *salvesterolen*. Tevens blijken zowel broccoli als spruitjes de gevolgen *van UV straling* teniet te doen zonder de vitamine D. aan te tasten, en dat is goed nieuws, want sunblocks zijn vaak oorzaak van tekort aan vitamine

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

D! Een grootschalig onderzoek wees uit dat extract uit broccolispruiten op de huid voor blootstelling aan zonlicht zowel roodheid, oedeem als ontsteking verminderde. In humane studies (studies met mensen) bleek zelfs dat deze bescherming langdurig is! Zo houden ze de huid jong en beschermen tegen *huidkanker* (A & A 2/2000). Voorts bevatten ze een stof die in het onmisbare *Gluthation*, de sterkste antioxidant (zie deel 3), die “honderdjarigen” maakt, kan omgezet worden. *Bij hart- en vaatziekten* helpt broccoli via verhoging van dit gehalte aan gluthation, en dus het verminderen van *oxidatieve stress*. En broccoli bevat ook nog eens *quercetine* (zie deel 3) wat o.a. helpt bij *allergieën*. Ook bij *maculadegeneratie* bleek broccoli te helpen want het beschermt de retina in de ogen tegen lichtschade. Broccoli werkt ook tegen *ontstekingen*. Verder beschermt het tegen *degeneratie van het centraal zenuwstelsel* door oxidatieve stress (zie hoofdstuk 2). Broccoli bevat verder heel veel *selenium*: net als look kan het uit de grond heel veel selenium (zie deel 3) opslaan. Verder helpt het tegen *maagzweren*: studies op vrijwilligers tonen aan **dat één week lang** consumptie van broccoli infectie met *Helicobacter Pylori* (de verwekker van maagzweren) kan uitroeien met na 5 weken nog steeds negatieve testen. En er is nog meer: onlangs ontdekte men ook dat broccoli tevens de *maagwand versterkt* en de dikte van het *maagslijmvlies* verbetert. Verder is het bewezen dat broccoli het *geheugen* stimuleert en *schade aan het DNA* kan herstellen. En ook blijkt broccoli één van de weinige stoffen te zijn die *kwikvergiftiging*, door o.a. amalgaam vullingen en sommige inentingen, kan verminderen. Opgepast want: teneinde al zijn krachten te kunnen ontplooien wordt aangeraden om broccoli zo weinig mogelijk te koken: beter is rauw of heel lichtjes gestoomd. En als je broccoli kookt, dan “al dente” en het kookvocht warm uitdrinken, (wat echt lekker is, probeer maar eens) of in de soep. Zo behoud je tevens die ongelofelijk nuttige salvesterolen (Salvere betekent trouwens “redden”) die ons o.a. kunnen beschermen tegen kanker. En nog een tip: ditmaal uit het prachtige boek van Dokter Proesmans (zie laatste pagina): eet regelmatig *broccoli scheutjes*: die zouden tot circa 50% meer “indolcarbinol” bevatten, één van de belangrijkste kankerbeschermende stoffen. En nog beter: ga voor “*bio*” want bio broccoli of onbespoten broccoli uit je eigen tuintje bevat nog eens zoveel meer genezende stoffen, en tot zomaar eventjes 30 maal meer salvesterolen dan hun “bespoten en bewerkte” broertjes.

BROOD ALS GENEESMIDDEL? Jawel, zie hiervoor onder de rubriek “volkorenbrood”...

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

CAROB: als vervanger van chocolade. Ook verzot op die heerlijke chocolade? Wie niet! Maar kijk, chocolade is niet alleen een dikmaker, maar als je het lijstje onder de rubriek “verzuring” in deel 2 naleest, zal je bemerken dat chocolade (jammer genoeg) bij alle bronnen geklasseerd staat bij de heel sterke verzuurders: dus een langzame ziekmaker. Om nog niet te spreken van de velen, zoals ikzelf, die allergisch op chocolade reageren. En het bevat een verslavend bestanddeel, verwant aan cafeïne. En niet alleen belast het ook de pancreas, maar de meeste chocoladerepen bevatten daarnaast ook nog heel veel (witte) suikers. Erg? Ja, en is er dan geen enkel alternatief? Jawel, er is... carob. Carob is feitelijk de schors van de vrucht van de Johannesbroodboom. En het poeder lijkt qua kleur, substantie en smaak, met een beetje verbeelding, op echte chocolade. Je kunt er ook pseudo cacaodrank van maken, het poeder verwerken in je cakes, en in de natuurwinkels hebben ze naast het poeder, ook smeersels en “chocoladerepen” van carob. En het goede nieuws is: carob bevat geen cafeïne en ook geen cafeïneachtige stoffen, en daar waar cacao verzurend werkt, is gebleken dat carob net *alkalisch, dus ontzurend* (lees: genezend) werkt op het lichaam. Het belast de pancreas niet en het werkt ook niet verslavend. En het bevat tevens, in tegenstelling tot chocolade, *weinig vet*. En de mineralen *ijzer, fosfor en calcium*. Althans volgens zij die het kunnen weten. Carob is vooralsnog alleen in de natuurwinkel te verkrijgen. En carob werd al van oudsher door veel natuurliefhebbers met succes gebruikt tegen *diarree*, vooral bij kinderen. En zoals gezegd, met een beetje verbeelding, smaakt het ook naar chocolade.

CAT'S CLAW: cat's claw is een klimplant uit het Peruaanse regenwoud. Cat's claw wordt met succes ingezet tegen de *ziekte van Crohn, colitis, divertikels, poliepen, aambeien, candida* en andere *schimmelinfecties*, maar ook tegen *gastritis, zweren aan maag en darm*, en tegen *darmparasieten*. Cat's claw maakt de hele voedsel verteringsweg (slokdarm, maag, darmen) schoon en herstelt de darmflora. Cat's claw helpt verder ook *bij artritis, diabetes, lupus, prostatitis, Fibromyalgie, reuma, ontstekingen* en zelfs bij *AIDS en Chronisch vermoeidheid syndroom*. Cat's claw werkt op *cellulair niveau* waardoor de cellen weer een normaal patroon gaan vormen. En dit door *zeldzame alkaloiden* die het vermogen van de *witte bloedlichaampjes verhogen* om in het lichaam *bacteriën, virussen* en *afval* aan te vallen, te verteren en te elimineren. Cat's claw kan *darmkanker* genezen doordat *de alkaloiden de tumor infiltreren en vernietigen*. Bij *testdieren vermindert cat's claw de groei van tumoren*. Diezelfde alkaloiden helpen tevens voorkomend tegen *aderverkalking*,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

hartinfarcten en *hersenvloedingen*. De werking wordt nog versterkt door *antioxidanten* en *polyfenolen*. En die laatste fungeren op hun beurt ook als *antioxidant*, maar tevens als *ontsteking remmers*. Cat's claw geeft tevens bij kanker goede resultaten tegen de bijverschijnselen van *chemo* en *bestralingen*

CIMICIFUGA: ook voor mannen! Zilverkaars, dit plantje dat bij velen onder ons gewoon in de tuin staat, en met zijn volledige naam “cimicifuga racemosa” heet (racemosa betekent dat het de wortel is die medicinaal benut wordt) is een echte helper in de nood bij *overgangsklachten*. Indiaanse stammen gebruiken al eeuwen met succes cimicifuga (zij heten het “black cohosh”) tegen klachten van de menopauze. En inderdaad: uit wetenschappelijke studies blijkt dat cimicifuga als geen enkel ander *opvliegers* kan doen afnemen. Daarnaast werkt het tevens als opwekker van het rust- en gelukshormoon *serotonine*. Cimicifuga maakt je *rustig* en *goedgezind, zelfs in je oude dag*. Voorts laat onderzoek ook een enigszins remmend effect zien op het ontstaan van *osteoporose* en blijkt cimicifuga de *bloedvaten* te beschermen. En... in tegenstelling tot synthetische hormonen leidt cimicifuga in onderzoek *niet* tot verhoogde kans op *borstkanker*. Maar er is meer: onderzoek op het effect van cimicifuga op “gewone *prostaatvergroting*” en zelfs op “*prostaatkanker*” bij dieren gaf gunstige resultaten. Daarbij toonde onderzoek bij ratten ook daar gunstige effecten op osteoporose bij mannelijke exemplaren...En cimicifuga heeft nog een totaal ander werkingsterrein: dit plantje bevat namelijk salicylaat, dat ook gebruikt wordt bij aspirine, en dus kan cimicifuga ook dienst doen als *pijnstiller* bij hoofdpijn, zenuwpijn en krampen.

CITROEN; van citroen, die zo lekker is bij vis, en handig om ice tea en limonades te verfrissen, en die ook met verve gebruikt wordt in wasmiddelen en vloerzeep om die een lekker en gezond geurtje mee te geven en om beter te “ontvetten”, weten we allen dat die gezond is, want citroen bevat “heel veel *vitamine C*”. Maar wat wij waarschijnlijk (nog) niet wisten, is dat dit maar een heel klein “topje van de sluier” is, en dat citroen nog heel wat meer in zijn mars heeft. Wat sommigen onder ons al wel wisten (en er handig gebruik van maakten) is dat citroen aangeraden wordt om op een veilige en gezonde manier een paar *kilootjes kwijt te raken*. Net zoals trouwens appelazijn, helpt citroen om voorgoed komaf te maken met “vetten”, niet alleen bij de afwas, maar ook in ons lichaam. Citroen werd te allen tijde al gebruikt, en met reden, in een warm drankje, gezoet met honing, *tegen griep*, en terecht, ook mede door de grote hoeveelheden aan vitamine C (zie deel 3). Maar niet alleen daardoor. Want

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

citroen bevat behalve de vitamine C. die een heel sterk *antioxidant* (zie onder de rubriek “antioxidanten”) blijkt te zijn (en de meeste ziekten gaan gepaard met een teveel aan vrije radicalen, oorzaak van oxidatie), tevens *calcium* (voor de botten) in goed opneembare vorm, *kalium* (voor ons hart), *koper, zwavel* (tegen alle ontstekingen) en *silicium* (voor sterke botten, een gladde huid en sterke haren). En, wat nog belangrijker is: citroen bevat ongelofelijk veel *flavonoiden, waarvan men ontdekt heeft dat die een betere bescherming bieden tegen de zo gevreesde kanker.* En, probeer ook eens de schil geraspt te gebruiken voor je theeke, want de Heren Geleerden ontdekten dat: “het limoneen in de schil van citrusvruchten ook de activiteit vermindert van eiwitten die abnormale celgroei kunnen stimuleren, en ze beschermen je op deze manier o.a. tegen *maag-, keel- en slokdarmkanker*”. En last but not least, is citroen, al smaakt die zuur, net als alle zaken die zuur smaken (vit.C, appelazijn, kefir, rabarber, zuurkool) ook nog eens een ongelofelijke *ontzuurder* voor ons lichaam. En... zoals je kunt lezen onder de rubriek “verzuring” (zeker doen!), kunnen zowat ALLE beschavingsziekten, van *eczeem, over diabetes, alle vormen van reuma, als zelfs kanker en hart- en vaatziekten* alleen maar gedijen in een verzuurd lichaam (zie onder “verzuring” in deel 2)... En als klap op de vuurpijl is citroen ook nog eens heel gemakkelijk te verkrijgen, smakelijk en ... Goedkoop! Citroen zou zelfs, volgens sommige bronnen, *nierstenen kunnen voorkomen*. Toch ook goed om weten. Tip: koop je citroenen liefst bio, zodat je ook mede kan genieten van de kankerwerende eigenschappen van de flavonoïden, die liggen opgeslagen in en net onder de schil. (zie de rubriek “bio” voor meer uitleg hieromtrent).

CHLORELLA: Alle leven begint in het water, en algen liggen feitelijk aan de oorsprong van alle leven “gevoed door de zon” en liggen eveneens aan de basis van de voedselketen. Zij hebben dan ook als het ware, net als kiemen “alles al in geconcentreerde vorm” in zich. De kennis over de geneeskracht van algen gaat terug tot de Chinese bronnen, bronnen waarvan sommige zomaar eventjes 5000 jaar oud zijn. En deze kennis dringt nu ook langzaam door tot onze Westerse wereld. Traag maar zeker. De chlorella alg bevat dan ook een schat aan vitamines, mineralen en werkt tevens als een echte energieboom. Ze bevat alle *B vitamines*, w.o. vooral heel veel *foliumzuur, vit. C en E, calcium, magnesium, kalium en zink en Bèta caroteen* in goed opneembare vorm. Eén eetlepel chlorella voorziet in 320% van de ADH. (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid)aan ijzer! Verder bevat chlorella ook het kankerwerende *GLA* (gamma linoleen zuur) dat we al kennen van de rubriek “bernagie olie” waar het eveneens in voorkomt. En deze piepkleine algjes hebben als enige “niet

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

dierlijke” bron een hoog eiwitgehalte. Ter vergelijking: vlees, vis en kip: 18 tot 25% eiwit, gedroogde chlorella **60% eiwit!** Het eiwit zou ook heel sterk gelijkend zijn op ons lichaamseigen eiwit, waardoor wij het heel vlot kunnen opnemen. En terwijl dierlijk eiwit veelal heel sterk “verzurend” werkt, is chlorella *de kampioen van de ontzuurders!* En hoe belangrijk dit gegeven is voor onze gezondheid kan je lezen in hoofdstuk 2. Intussen zijn er al honderden medische verslagen over al de voordelen van dit kleine algje, vooral in Japan, waar chlorella intussen een echte “hype” geworden is. Chlorella heeft als “zoetwateralg” ook het voordeel dat ze arm is aan jodium: goed nieuws dus voor mensen met een te snel werkende schildklier. Verder bevat Chlorella heel veel genezend *Chlorofyl* (5 keer zoveel als het meer bekende spirulina). En dit chlorofyl, samen met het ijzer, eveneens in chlorella aanwezig, krijgt unieke eigenschappen waardoor het als geen ander de aanmaak van *bloedcellen* bevordert en zorgt voor de *zuurstoftoevoer naar spieren en hersenen*. Chlorofyl verwijdert ook *zware metalen* uit het lichaam (zie onder “zware metalen”). Van chlorofyl wordt beweerd dat de stof *kankercellen* zou vernietigen, beschadigde *zenuwcellen* zou opbouwen, de *hersenfunctie* verbeteren, en een positief effect zou hebben op *diabetes, artritis, depressie, astma, bloedend tandvlees en ontstekingen in de gewrichten*. De “Chlorella groei factor” zorgt er bij dit algje voor dat het zich razendsnel vermenigvuldigt, en bij de mens die het inneemt vermeerderd het niet alleen het *weefselherstellend vermogen*, maar tevens de groeisnelheid van de *lactobacillus (goede darmbacteriën)*. En wie even in hoofdstuk 2 de rubrieken “darmen” en “darmflora” doorleest, weet inmiddels hoe belangrijk ook dit gegeven is in verband met een goede algemene gezondheid. En last but NOT least: chlorella is het voedsel dat tot nog toe het grootst gekende aandeel aan RNA zou hebben (zie onder RNA/DNA in hoofdstuk 3 voor meer uitleg hieromtrent). Het eten van voedsel met een hoog *RNA/DNA* gehalte zorgt voor het *herstel en de productie van RNA/DNA*. Men gelooft dat verval of beschadiging van RNA en van DNA in de cellen de belangrijkste factor zou zijn van *veroudering* en *degeneratieziekten*. Chlorella wordt met succes al jaren ingezet tegen *stress* en *gebrek aan energie, gebrek aan weerstand, aderverkalking, acné, bestralingswonden, bloedarmoede, lage bloeddruk, zwakke leverfunctie, maag- en darmzweren, sinusitis, tandvleesontsteking, reumatische klachten, zwakte van spieren, en bindweefsels, en degeneratie van kraakbeenweefsel*. Het foliumzuur zou dan weer helpen bij *tekort aan maagzuur door ouderdom*. Een wondermiddel der natuur? Jawel! Een

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

nadeel echter: er is wereldwijd enorm veel vraag naar. Gevolg: chlorella is niet goedkoop. Maar het is wel elke euro dubbel en dik waard...

DRUIVEN: “In mijn tijd” werd bij “ziekenbezoek” steevast een tros druiven als geschenk gegeven. En die tros druiven werd dan ook steeds in dank aanvaard, want de volkswijsheid beweerde bij hoog en laag dat dit de patiënt sneller te been hielp, en tevens goed was bij bloedarmoede. En inderdaad, druiven zijn erg voedzaam en bevatten tevens een schat aan vitamines: vitamine *A, B1, B9, C en de mineralen calcium, magnesium, fosfor, ijzer, kalium, jodium en silicium*. En ze helpen inderdaad nog steeds tegen *bloedarmoede*. Al zijn druiven wellicht iets minder geschikt voor diabetici, want ze bevatten tevens fructose en glucose. Maar druiven bevatten in en vlak onder hun schil nog een grotere schat, die inderdaad een sterk genezende werking blijkt te bezitten. Want ook druiven bleken namelijk goede leveranciers te zijn van die ongelofelijke *salvesterolen*, (zie deel 3: zeker lezen) die in staat bleken om gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) te doden, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten P.S. Als je “bio” druiven koopt heb je meteen, en dit is proefondervindelijk bewezen, zomaar eventjes tot 30 maal meer van die salvesterolen binnen. En kijk, ook je zieke vriend of vriendin zal er je dankbaar voor zijn als je hem of haar vertelt waarom je de “bio” versie aangekocht hebt...

EITJES: Eitjes als medicijn? Kom nou! Eitjes gelden toch al jaren als echte cholesterolbommen en dus schadelijk voor het hart. En ze bevatten heel veel vetten en belasten dus ook de lever! Dat laatste zal ik niet tegenspreken, en daarom wordt nog steeds aangeraden niet elke dag een “English breakfast” te nemen maar het te houden bij een 4tal eitjes per week. Maar enkele van deze vetten zijn tevens heel nuttig gebleken: eitjes zijn namelijk één van de weinige bronnen van het zo broodnodige *choline en lecithine* (zie deel 3), voeding voor de hersenen en een natuurlijke bloedverdunner. En terwijl de mythe van het “verboden ei” nog steeds alom heerst heeft de wetenschap zelf de eitjes intussen in ere hersteld. Want eitjes bevatten daarenboven ook nog eens *alle essentiële aminozuren, alle belangrijke vitamines, w.o. vit. A en D* en zelfs het zo schaars geworden en zo belangrijk *vitamine B12* (zie deel 3). En de cholesterol? Ook op dat vlak zijn de jongste tijd heel veel dubbelblind proeven gedaan, en ook deze hebben het eitje weer in ere hersteld. En voor de ongelovigen hier één van de vele citaten hieromtrent, ditmaal uit een vooraanstaand medisch tijdschrift (A & A 2/2013): “bij een groep proefpersonen, bij wie de helft 3 eitjes daags moest eten bleek er bij beide groepen na 3 maand geen verandering te zijn voor totaal

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

en LDL (slechte) cholesterol. Maar bij de “ei-groep” was er wel een *verhoging in HDL (goede cholesterol), een daling in triglyceriden en een verbetering van insuline sensitiveit merkbaar*. Hoeveel schade is er intussen aangebracht door eieren te verbieden aan diegenen die ze zo hard nodig hebben ter preventie van ziektes waarvoor ze als schadelijk beschouwd werden?” Einde citaat. LET WEL: dit geldt alleen voor lichtgekookte eitjes of spiegeleitjes. Bij het bakken gaat namelijk de cholesterol oxideren. En wat er in de kip komt gaat er ook uit... dus ga liefst voor BIO eitjes, zo heb je meteen al het goeds van de eitjes maar niet de schadelijke stoffen, de schadelijke hormonen en de stresshormonen.

GEITENMELK: een veilig en gezond alternatief voor koemelk voor baby's en volwassenen! Een bepaald eiwit (A caseïne) in koemelk waarvan er een sterk vermoeden bestaat dat het diabetes type 1 en hart- en vaatziekten zou kunnen bevorderen en in veel gevallen zorgt voor sterke allergische reacties (wat veelvuldig werd bewezen!) komt niet voor in geitenmelk. Koemelk kan huid- en luchtwegklachten, maagklachten en migraine opwekken. Daar geitenmelk ook kleinere eiwitbrokjes bevat ligt die lichter op de maag en is daarom veel beter geschikt als voeding voor gevoelige personen, kinderen en als babyvoeding. Ook werd bewezen dat geitenmelk helpt om de *slijmvliezen van het maag-darmstelsel* gezond te houden. Leaky gut bijvoorbeeld kan resulteren in infecties en voedselintoleranties en geitenmelk kan daarbij helpen terwijl koemelk daar juist aanleiding toe geeft. Ook tonen studies aan dat geitenmelk de opname van *ijzer* bevordert en de *darmflora* ondersteunt. En dat de mineralen uit geitenmelk, w.o. zink en het zo belangrijk selenium (zie deel 3) tevens beter opgenomen worden dan de mineralen uit koemelk, die moeilijk worden opgenomen. Eén waarschuwing hierbij: geitenmelk bevat echter net zoals koemelk lactose, en blijkt dus evenmin geschikt bij mensen met een lactose intolerantie. (lactose intolerantie komt weinig voor bij kleine kinderen maar des te meer bij volwassenen, en vooral bij mensen met Aziatische of Afrikaanse roots).

GEMBER: bij ons wordt gember slechts sporadisch gebruikt, zoals bij het experimenteren met gerechten uit de “Oosterse keuken” en dat is jammer. Inderdaad, in China wordt dit ginds “Koninklijke kruid” al sinds eeuwen gewaardeerd om zijn geneeskrachtige eigenschappen en ook de Indische Ayurveda beschouwt het nog steeds als een “universeel” geneesmiddel. Dit -in onze ogen althans- eenvoudig keukenkruid bevat inderdaad stoffen die de lukotriënen, dit zijn stoffen die *ontstekingen* veroorzaken, blokkeren. En die dat net zo goed doen als het ons bekende omega 3 vetzuur EPA uit vette vis, visolie

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

en in lijnzaad en lijnolie. Beide geven namelijk een *daling van 60% van de zo schadelijke lukotriënen!* En gember is ook een krachtig *antioxidant*, en werkt bijgevolg verjongend voor ons lichaam en ons hart (zie bij “antioxidanten” in deel 2) Maar gember heeft nog meer te bieden, want deze specerij is tevens... *kanker remmend*. Niet alleen is gember een krachtige *ontzuurder*, en zoals jullie kunnen lezen onder de rubriek “verzuring” in deel 2 kunnen zowat alle beschavingsziekten, van diabetes, hart- en vaatziekten, tot reuma en zelfs kanker, alleen gedijen in een “verzuurd” lichaam. Maar gember heeft nog andere troeven in zijn mars tegen *kanker*: gember kan inderdaad, en dat werd bewezen via veel proeven, de neiging blokkeren van sommige kankerverwekkende stoffen om mutaties in het *DNA* te veroorzaken. *De terpenen uit gember zouden inderdaad niet alleen ontgiftende enzymen activeren, maar tevens vervalste DNA codes kunnen wissen en opnieuw coderen en ongecontroleerde celaanwassen tegengaan.* Bij dubbel/blind onderzoeken bij muizen die vooraf werden besmet met menselijke dikke darmcellen, werd o.a. vastgesteld dat, na amper 2 weken, bij de muizen die vooraf gember toegediend hadden gekregen, geen spoor van tumoren viel te bespeuren, terwijl de muizen die vooraf geen gember hadden gekregen allemaal kanker hadden ontwikkeld. Gember heeft ook een positief effect op de *bloedsomloop*. En ons *hart*. Zo werkt het: bepaalde enzymen die voorkomen in gember werden in staat bevonden om de schadelijke “fibrines”, oorzaak van de zo gevaarlijke stolsels (*aanleiding tot hartaanvallen en trombose*) op te lossen en werken dus ook als natuurlijke, onschadelijke “*bloedverdunner*”. Als dat geen goed nieuws is! En het is nog niet gedaan, want diezelfde bloedverdunnende eigenschap van gember zorgt tevens voor een betere doorbloeding bij alle vormen van *reuma* en hiermede uiteraard ook voor heel wat minder pijn. En voorts is gember tevens een enorme hulp bij *misselijkheid* en *braken*, en van daaruit vanzelfsprekend ook bij *reisziekte*... of in het begin van de *zwangerschap*, want ook hier kan je het in alle veiligheid gebruiken. Gember zorgt tevens voor een betere afscheiding van gal, wat ook nog eens de *spijsvertering* een handje toesteeckt. En verder helpt gember tegen *spanningshoofdpijn* en *migraine*, mede door de “gingerolen”, stoffen die naar verluidt de zelfde werking zouden hebben als het ons zo bekende aspirientje, alleen zonder bijwerkingen en zonder gevaar voor een eventuele maagbloeding. Toch goed om weten. En gember zou zelfs soelaas bieden in sommige gevallen van ... *epilepsie* (A & A 3/09). En het is tevens lekker en... goedkoop. Je kunt gember geraspt over je eten strooien, er sommige desserts (heel populair in alle Oosterse landen!) mee opfleuren, of je kunt er thee van zetten. Noteer: gehaald

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

uit Google News van 22.9.2010: “verscheidene dagbladen publiceerden intussen ook het volgende goed nieuws: volgens de laatste bevindingen zou het innemen van gember ervoor zorgen dat na intensief sporten of intensieve arbeid, er zowat *25% minder spierpijn* zou optreden”. Ook maar eens lekker meegenomen! En nog een weetje: al gehoord van het “Angelina Jolie dieet”? Wel, dit zogezegd wonderdieet is helemaal niet exotisch, exclusief of duur maar bestaat gewoon uit een thee op basis van gember en knoflook. En het helpt! Een tip: Als je gember koopt voor medicinale doeleinden, ga dan het liefst voor “bio” (zie bij “bio”). Voor dat klein beetje meer geld heb je immers zoveel meer werkende stoffen!

GINKGO BILOBA: De ginkgo is een grote sterke boom die al bestaat sinds het stenen tijdperk, en sommige exemplaren zijn meer dan 1000 jaar oud! En al eeuwenlang wordt ginkgo in de Chinese volksgeneeskunde met succes ingezet om de geest en het geheugen aan te sterken. En in Japan wordt deze oersterke boom (en sommige overleefden zelfs als enige de Horoshima ramp) eerbiedig “de groene boom van eeuwige jeugd” genoemd, en terecht! Intussen bevestigde wetenschappelijk onderzoek inderdaad: ginkgo helpt de bloedsomloop in de hersenen en behoedt het zenuwstelsel voor schade aan de membranen. Ginkgo kennen wij intussen allemaal uit de reclameblaadjes vol natuurlijke middeltjes, en in de V.S. is ginkgo intussen razend populair. En ... groot gelijk, want het helpt ook effectief! Ginkgo ondersteunt zoals reeds gezegd het *centrale zenuwstelsel* en verhoogt de *bloedsomloop*, en dit zowel in de *slagaders, de kleine haarvaatjes, de aders als in het hart*. Ginkgo is tevens een krachtige *antioxidant*, en ginkgo verbetert de overdracht van informatie naar de *zenuwcellen*. Ginkgo biedt tevens een proefondervindelijk bewezen beschermende werking tegen de *ziekte van Alzheimer*(jawel!) en ook tegen *hartaanvallen*. Ginkgo biloba werkt ook nog eens als *antioxidant*, als natuurlijk onschadelijk *antibioticum*, tegen *ontstekingen* en zelfs... voorbehoedend tegen *trombose*. En ginkgo heeft ook een bewezen positief effect op het *leervermogen en het geheugen*. En er is meer, want bij recente proeven op oudere ratten (A & A 6/2009) zorgden extracten van ginkgo biloba tevens voor *meer spiermassa en een grotere spierkracht*: goed nieuws bijgevolg voor de sportieve 60-plussers onder ons! Hip hip hoera voor de Ginkgo boom! Weetje: volgens sommige bronnen zou ginkgo biloba zelfs één van de enige kruiden zijn die zou helpen tegen de kwaal van de 21^e eeuw: namelijk *oorsuizen*, dit waarschijnlijk via het verbeteren van de bloeddorstrooming in de hersenen. Maar tot zover heb ik daar nog niet de wetenschappelijke bewijzen van, zwart op wit. Ik geef het dan maar voor wat het is...

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

GINSENG: In het verre Oosten is ginseng al eeuwen een hype. En intussen is ginseng ook in onze contreien razend populair geworden, en... vooral de mannen durven het nogal eens “uittesten”. Maar werkt het ook? Jawel, ginseng stimuleert namelijk het *centraal zenuwstelsel*. Ginseng biedt bescherming tegen de schadelijke *UV. straling*. Ook helpt ginseng de *lever* en de *spijsvertering*, en stimuleert ginseng de *bijnierschors* en helpt bijgevolg vooral de bijniere in tijden van spanning en stress. Ginseng is dus inderdaad een prachtig middel tegen *mentale* en *fysische vermoeidheid*. En... de sexuele prestaties, datgene waarover bij ginseng het meest gesproken wordt? Jawel, maar alleen voor zover die het gevolg zijn van *platte bijniere, stress en oververmoeidheid*.

GROENE KLEI en bacteriën: We kennen groene klei als maskertje en via de modderbaden. Maar dat het ook inwendig kon zuiveren?... Bewezen is nu dat groene klei inderdaad de *toxinen op niveau van maag en darmen opslorpt*, ze onschadelijk maakt en afvoert. In tegenstelling tot antibiotica die wel microben vernietigen maar ook gezonde cellen aantasten, neemt groene klei de bacteriën en hun toxines weg, en hernieuwt en herstelt groene klei de cellen, zelfs bij oudere en minder gezonde mensen. Prof. Laborde (factulté de Pharmacie de Strasbourg) zegt hierover: “groene klei *belemmert de ontwikkeling van microben, doodt ze*, en verhoogt de werking van disasisch ferment aanwezig in de cellen en de uitscheidingsproducten van het organisme. Groene klei bezit het vermogen de infectiestoffen op te slorpen en de uitscheiding van de materies te bevorderen. De genezende aarde herstelt de *weerstandkrachten*... zij ordent de circulatie binnen het lichaam”. Groene klei bevat verder *ijzer, calcium, kalium, magnesium en mangaan* in een goed opneembare vorm (dit werd inderdaad klinisch vastgesteld). Maar vooral (tot 49%) het zo belangrijke silicium (zie deel 3). *Groene klei* heeft tevens zijn positieve werking al bewezen bij *reuma* en *artrose*. Groene klei is in feite een zacht natuurlijk werkend antibioticum. Let wel: groene klei is wel heel effectief tegen “diarree”. Maar wie het neemt uitsluitend omwille van de zuiverende eigenschappen doet er goed aan na elke inname van 2 soeplepels groene klei, tevens ½ koffielepeltje vitamine C. poeder in te nemen, dit teneinde de damtransit te bevorderen. Want groene klei “verstopt” wel een beetje, zoals ze dat in de volksmond plegen te zeggen.

GROENE THEE. Groene thee, de thee van de theeboom, die nog geen speciale bewerkingen heeft ondergaan, waardoor hij nog niet “geoxideerd” is en dus nog waardevol als geneesmiddel, kennen we ook allemaal de dag van vandaag. Eindelijk! De Chinezen gebruiken immers al meer dan 4000 jaar groene thee om

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gezondheidsredenen! En terecht, want groene thee is nog steeds een veelzijdig geneesmiddel! Een echt geschenk van Moeder Natuur. Groene thee is eerst en vooral een echte vitaminen- en mineralen bom. Immers bij groene thee zijn nog alle vitaminen en mineralen behouden die bij onze “zwarte gewone thee” door fermentatie verdwenen zijn. In groene thee zitten o.a. *vitamine en provitamine A, B1, B2, B12!, C, E, D, caroteen, calcium, chroom, ijzer, kalium, kobalt, koper, mangaan, magnesium, molybdeen, natrium, nikkel, fosfor, strontium, zink en selenium*. Vooral *selenium* (zie deel 3 voor al de prachtige eigenschappen) is heel belangrijk bij kankerpreventie. En onze grond is zoals jullie wel weten tegenwoordig selenium arm geworden. Hierna een paar van de wondere eigenschappen van groene thee: groene thee vermindert de *samenklontering van de bloedplaatjes*, vermindert *allergische reacties*, helpt zowel tegen *virussen* als tegen *bacteriën*, en verbetert de suikerstofwisseling : zowel in dierenstudies als in studies op mensen werd aangetoond dat groene thee de tolerantie voor glucose bij *diabetes* en prediabetes (*glucose intolerantie*) verbeterde. En groene thee beschermt ons tevens tegen de kwalijke *gevolgen van diabetes* zoals *crosslink en AGE's*. (goed nieuws dus voor *diabetici!*). En de catechines uit groene thee beschermen de *pancreas* tegen oxidatieve stress, en zijn tevens veelbelovend gebleken bij de preventie van *pancreatitis*. In dierenproeven werd voorts aangetoond dat zowel de polyfenolen als de catechines uit groene thee tevens een sterke bescherming kunnen bieden tegen *leverschade*. En er is ook goed nieuws voor competitiesporters: uit een kleine studie op 14 mannen blijkt ook dat 3 kopjes groene thee daags voor het excessief *sporten* heel sterk de markers van oxidatieve stress na het sporten verminderde. Maar er is meer! Want dit aangename drankje helpt tevens in de preventie van *kanker* en blijkt een goed hulpmiddel bij (dan lichtere) chemo. Hoe? Wel, groene thee grijpt in, in zowat *elke fase van kanker*. Ten eerste helpt groene thee bij de *ontgifting en uitscheiding van kankerverwekkende stoffen*, verder werkt groene thee als rem op het telomerase enzym, een enzym dat kankercellen nodig hebben om zich te vermenigvuldigen, en het *doodt kankercellen en verhindert ze zelfs uit te zaaien*. Als dat geen goed nieuws is! Bovendien blijken de positieve effecten van groene thee op een zeer grote verscheidenheid van kankersoorten effectief te zijn, en zelfs bij *chemoresistente tumoren* nog resultaat te geven. Vernoemd worden verschillende vormen van *leukemie, non hodgkin's lymfoom, borst-, ovarium-, prostaat- en blaaskanker, en slokdarm-, maag, pancreas-, colon- en rectale kanker, levermetastasen, hoofd-, nek-, neus- keel-, oor- en mondtumoren, en huid- en longkanker*. Het ingenieuze van de effecten van de groene

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

theecomponenten is dat ze enkel optreden in de afwijkende, tumorale cellen en dat ze *gezonde cellen met rust laten*: dit in tegenstelling tot de giftige chemotherapeutica die alle lichaamscellen aantasten. Integendeel, de ontstekingsremmende en antioxidant effecten van groene thee zullen zelfs de gezonde cellen en weefsels beschermen: geen enkele synthetische vorm van chemotherapie doet dit groene thee na... de zware giftigheid nog buiten beschouwing gelaten. En ook wanneer er *chemotherapie* toegepast wordt kan groene thee de werkzaamheid ervan ondersteunen en vergroten en de gezonde cellen beschermen, zodat met lagere dosissen of minder giftige producten kan gewerkt worden. En het is nog niet gedaan, want groene thee herstelt tevens het *DNA*, en helpt tegen *maagzweren* en *maagkanker* en het activeert ons *immuunsysteem*. Verder helpt groene thee tegen *ontstekingen*, en werkt het als een prachtig *antioxidant*, vooral via de catechines (o.a. EGCG), en daarvan is bewezen dat ze niet alleen ons *DNA* beschermen, maar ook de oh zo belangrijke *enzymen*. In 2002 (A & A 2/2010) publiceerde The Journal of the American College of Nutrition een studie waaruit blijkt dat *de effecten van EGCG uit groene thee al na 2 uur zichtbaar zijn!* En na 7 weken is er zelfs al een verminderde oxidatieve schade aan het DNA en zijn er minder vrije radicalen waar te nemen in het bloed. En meer: een recente studie toonde aan dat EGCG radioprotectief werkt: een moeilijk woord waarmee bedoeld wordt dat het EGCG uit groene thee bescherming biedt tegen *straling* (zoals bij radiotherapie) en dat het via een ingewikkeld procedé dat ik jullie zal besparen voorkomend zou werken tegen de gevreesde *cataract*, maar ook tegen *cariës* (tandbederf) en *plakvorming* in de mond. Af en toe eens goed de mond spoelen met groene thee zou effectiever bevonden zijn dan het gebruik van (de soms kankerverwekkende) spoelwaters. Knaagdieren die groene thee te drinken kregen hadden minder risico op het ontwikkelen van *arthritis* en *auto-immuunziekten*, en ze vertoonden ook een sterke afname van de ontstekingsprocessen en *vertraging van de afbraak van kraakbeen*, waardoor besloten werd dat groene thee ook behulpzaam zou zijn in de strijd tegen zowel *artrose* als *osteoporose*. Australische onderzoeken rapporteerden trouwens een 2.8% hogere botdichtheid bij vrouwen die groene thee dronken. En nog goed nieuws voor de vrouwen: groene thee helpt zelfs beetje bij beetje op een natuurlijke, zachte en veilige manier je lichaamsvet weg te laten smelten. Lang leve groene thee en de *slanke lijn!* En voor de hartpatiënten: het geeft ook een daling van het *LDL*. (slechte) cholesterol, door de *fenolen*. Dit laatste geldt echter pas vanaf 3 kopjes per dag. Verder biedt groene thee bescherming tegen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

schadelijke *UV. straling* ...Een grote proef met 42.000 japanners (A & A 1/2010) toonde dan weer aan dat het geregeld drinken van groene thee kon worden ingezet, met goed resultaat, tegen zowel *oxidatieve stress* als tegen *slijmvorming* in de luchtwegen. En last but NOT least, en wat ons allemaal aanbelangt voor de toekomst: de beschermende effecten van groene thee op de neuronen werden overvloedig aangewezen zowel bij in vitro proeven als bij dierenstudies. Langdurige toediening van groene thee aan muizen en ratten verbeterde heel sterk zowel het *leervermogen* als het *geheugen*, en vertraagde de geestelijke aftakeling bij het verouderen, o.a. door remming van de enzymen die geheugenverlies veroorzaken. Ook o.a. een Japans onderzoek bij 90jarigen en 100jarigen toonde aan dat groene theedrinkers een beter geheugen en alertheid bezaten dan niet theedrinkers. Besluit: groene thee helpt zelfs bij preventie van *Alzheimer, Parkinson*, de ziekte van *Huntington* als bij *ALS*. (A & A 2/2009 en 5/2009) En voor de vrouwen: groene thee zou bepaalde stoffen bevatten die helpen tegen rimpelvorming. Ook maar lekker meegenomen... Lees wel de tip hieronder! **Een belangrijke tip:** Groene thee steeds kopen in losse verpakking bij de apotheek of natuurwinkel. De thee uit builtjes is misschien wel aangenaam om drinken, maar uit medisch oogpunt quasi waardeloos. En nog iets: de Chinezen maken van thee drinken een ritueel. Eerst schenken ze een halve tas, laten die 1 minuut trekken, en gooien dan dit aftreksel weg. Het 2^e kopje laten ze een kwartier trekken, en drinken dat dan uit in dankbaarheid. En daar zit een waarheid achter: het 1^e kopje bevat namelijk nog wat coffeïne, en die is niet zo gezond, zeker niet bij 5 of 6 koppen per dag, zoals bij Chinezen veelal het geval is. De 2^e kop bevat alleen de oh zo gezonde genezende bestanddelen... 't Is maar dat je het weet. Een andere mogelijkheid is ook groene thee te drinken na de maaltijd. Dan ligt de thee lichter op de maag, terwijl hij zijn volledige werking behoudt. En tot slot: koop bij voorkeur ook je groene thee "bio", want daar zit zoveel meer van de werkzame stof in, (lees bij "bio") en je krijgt tegelijkertijd geen pesticiden binnen...

HAVERMOUT: Vroeger aten de mensen veel havermoutpap: het was goedkoop en had de naam ook heel gezond te zijn. Maar, is dat ook zo? Wel zeker! Havermout is namelijk rijk aan *vit. B, calcium, magnesium en het zo belangrijke silicium* (zie deel 3). Maar ook aan *ijzer en zink*, en beide versterken het *zenuwstelsel* en brengen het tot rust. Tevens laten zowel haver als havermout de bloedsuiker dalen bij *diabetes*. Havermout versterkt zoals gezegd de *zenuwen*, en helpt bij *angst, spanning en slapeloosheid*. En havermout sterkt het bloed en geeft kracht bij *vermoeidheid*. Verder geeft havermout goede resultaten bij

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gastritis, geelzucht, nierklachten en *blaasklachten*. Havermout werkt ook wondhelend en brengt daardoor hulp bij *maagzweren* en *darmzweren*, die uiteindelijk ook innerlijke wonden zijn, en dit *zelfs* in *vergevoerde toestand*. En havermout helpt ook nog eens om *gifstoffen* uit de *darm* te verwijderen:! daardoor kan havermout helpen om *darmkanker* te *voorkomen*. Havermout bevat tevens bepaalde ballaststoffen, “*glucanen*” genoemd, die, nog meer dan pectine, *de bloedsuiker zouden normaliseren* en de slechte *cholesterol* doen dalen. En het is nog voedzaam, rijk aan aminozuren, en licht verteerbaar, goedkoop en lekker op de koop toe! P.S. Havermout ter versterking van het zenuwstelsel wordt ook vaak ingenomen als moedertinctuur (van bij de apotheek), onder de Latijnse naam “*avena sativa*”.

HIBISCUS als bloeddrukverlager: en niet alleen dat! Bewezen werd, via een uitgebreid Mexicaans onderzoek, dat een eenvoudig middeltje als hibiscus thee, die lekkere smakelijke mooi roze gekleurde drank, de bloeddruk net zo goed verlaagt als de ACE remmer captopril! Maar er is meer: uit in vitro- en dierstudies blijkt dat de rode, zure hibiscusthee de *vetstofwisseling* verbetert, *aderverkalking* en *overgewicht* tegengaat, de *lever* beschermt en tevens een krachtige *antioxidant* werking heeft en zelfs *kanker* tegenwerkt, dat laatste vooral via de polyfenolen. Daarbij toont het geen bijwerkingen, heeft een lage toxiciteit (graad van giftig zijn), is goed verkrijgbaar en bovendien goedkoop. Let wel: net zoals bij groene thee, wel alleen in losse verpakking kopen, de thee uit zakjes is steeds waardeloos in medisch opzicht. En nog beter: bio thee, want die bevat nog alle waardevolle stoffen voor de 100%, maar geen pesticiden.

HONING: een geschenk van de Goden? Honing wordt in de volksgeneeskunde al van oudsher beschouwd als een wondermiddel tegen zowat alle kwalen. Honing was voor de Oude Egyptenaren reeds “een geschenk van de Goden”. Op een papyrus vond men zomaar eventjes meer dan 900 recepten voor honing. Hippocrates gebruikte dan weer honing opgelost in water bij koorts. En tijdens hun vele oorlogen gebruikten zowel de Egyptenaren, de Grieken als de Romeinen honing om er hun gekwetste soldaten mee te behandelen, als antisepticum en als antibioticum. Want “deze stof is de machtigste stof die er op de wereld bestaat: zij kleurt het bloed en maakt je sterk en weerbaar”. En kijk, zoveel eeuwen later moeten de wetenschappers na gedegen onderzoek vaststellen dat honing inderdaad *als geen ander het hemoglobine gehalte (de rode bloedkleurstof) in het bloed verhoogt*, en ons inderdaad *sterk en weerbaar* maakt. Garant daarvoor staan goed opneembaar *ijzer* samen met het aminozuur

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

proline, die beide in grote hoeveelheden in honing aanwezig zijn! En daarmee is zeker nog niet alles gezegd over dit wondere middel. De meest bekende werkzame stof in honing is “inhibine”. En intussen is het inderdaad wetenschappelijk bewezen: honing *versnelt de genezing van wonden* en werkt tevens *antiseptisch*. En honing remt tevens de groei van verschillende *ziekteverwekkers*, w.o. de gevreesde *salmonella* (diarree), en het helpt zelfs bij de gevreesde *cholera*. Dit werd inmiddels bevestigd door Zuid-Afrikaanse wetenschappers. Honing zou naar verluidt zelfs het allerbeste middel zijn voor het ontsmetten van wonden. Via verschillende proeven zou zelfs bewezen zijn : honing blijkt in staat om bij *verwondingen* werkelijk alle bacteriën te kunnen doden. Honing zou dus nooit in je E.H.B.O. kastje mogen ontbreken! Honing zou tevens een remmende werking hebben op *kanker*, en men vermoedt dat dit teweeggebracht wordt door de aanwezigheid van acetylcholine. Verder onderzoek moet dit laatste nog bevestigen. Ook is intussen bewezen dat honing *serotonine* (zie deel 3) vrijmaakt in de hersenen, wat *rustig maakt bij stress en een goede slaap bevordert*. Ook ”endovalium”, een soort *lichaamseigen valium* zou door honing vrijgemaakt worden, en dit “rustig makend” effect nog bevorderen. Honing zou ook verlichting brengen bij *maagzweren*. Ook hier is nog verder onderzoek nodig naar het “hoe”, maar het feit zelf werd intussen al herhaaldelijk vastgesteld. Honing bevat natuurlijk ook een schat aan *vitamines en mineralen*, maar het zijn de kostbare, en de laatste tijd meer en meer belangrijk gevonden *enzymen* die honing zo waardevol maken: invertase, amylase, fosfatasen, diastases en het bacteriedodend glucoseoxidase. Let wel: Bij temperaturen boven de 40° verliezen de kostbare enzymen hun werking! Honing in thee bijvoorbeeld alleen bijvoegen wanneer de thee al een beetje afgekoeld is, zeker als je honing drinkt om zijn geneeskrachtige eigenschappen (en je zou een dwaas zijn als je dat niet doet!). En nog iets: veel van de (niet alle...) honing uit de supermarkt werd vooraf verhit, waardoor de enzymwerking verloren gegaan is. Koop daarom voor alle zekerheid honing bij een bevriend imker, of anders bio honing: die wordt namelijk nooit vooraf verhit. Voor de prijs moet je het echt niet laten: honing blijft een goedkoop “net geen geneesmiddel”, zeker als je bedenkt dat voor elke kilogram honing de bijen minimum 200.000 bloemen hebben bezocht. Daarom zou je steeds zorgvuldig met honing moeten omgaan en dit wonderproduct, wat het ook is, eten in innige dankbaarheid. En nog een tip: de laatste tijd wordt nogal eens aangeraden om “*honing gemengd met kaneel*” te nemen: beide zouden mekaars goede eigenschappen versterken en mekaars mindere eigenschappen teniet doen en in

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

perfecte symbiose werken als een prachtig stel. Wellicht wordt hier verwezen naar de vruchtensuikers in honing gezien kaneel één van de beste middelen gebleken is om de bloedsuikerspiegel bij diabetes omlaag te trekken. 1 eetlepel honing bijvoorbeeld met 1 theelepeltje kaneel op je boterham...het wordt aangeprezen voor je hart, je spijsvertering, tegen ijzertekort en als één van de beste middelen in de strijd tegen zowel virussen als bacteriën. Ook hier wordt geclaimd dat daar wetenschappelijke bewijzen van zouden zijn, maar ikzelf heb daar nog geen persoonlijke publicatie van in mijn bezit. Ik geef het dan maar voor wat het is. Een kennis van mij, die lijdt aan diabetes, testte het voor mij uit, en inderdaad: deze combinatie liet zijn bloedsuiker spiegel ongemoeid. Alleen, één zwaluw maakt de Lente niet. Zolang ik hieromtrent nog niet de “officiële” wetenschappelijke bewijzen “zwart op wit” heb, raad ik mensen met diabetes toch maar aan niet te royaal om te springen met de honingpot. Maar niettemin... toch goed om weten als je bedenkt dat, en ook dit werd onlangs wetenschappelijk gestaafd, *één enkele lepel geraffineerde suiker zomaar eventjes 6 uur lang een remmende werking heeft op zowel de T cellen als de Natural Killer cellen van ons afweersysteem. Terwijl honing dit net sterker maakt (A & A 4/2002).*

KANEEL: Omtrent de eigenschap van dit lekkere kruid dat het zou helpen bij *diabetes* is er de laatste tijd veel reclame gemaakt, en dit dient gezegd, met recht en reden! Want het is intussen bewezen: kaneel verlaagt inderdaad een te hoge bloedsuikerspiegel en is daardoor heel effectief gebleken bij *diabetes*. En het helpt ook tegen *insulineresistentie* en *pre-diabetes*, en op die wijze helpt het bijgevolg tevens ter *voorkoming van diabetes*. En kaneel laat tevens de slechte *cholesterol* dalen. En is daarbij ook nog eens een uitstekend *antioxidant*! Zodat, wanneer je jouw eten rijkelijk bestrooit met dit goedkope wondermiddeltje, je feitelijk zomaar ineens 3 vliegen in één klap slaat...Bij dubbelblind proeven, verminderde, na 40 dagen inname van kaneel, de bloedsuikerspiegel met gemiddeld circa 20%, de LDL cholesterol met 10 à 25% en de slechte triglyceriden met circa 25%. En kaneel doet nog meer: kaneel gaat ook nog eens alle *virussen*, *bacteriën* (w.o. E coli, salmonella, staphylococcus aureus en helicobacter, de verwekker van maagzweren!) en *schimmels* (w.o. de gevreesde *candida*) te lijf. En kaneel helpt zelfs chronische aandoeningen zoals *CVS* (chronisch vermoeidheid syndroom) te verlichten. In de natuurgeneeskunde wordt het trouwens al van oudsher aangeraden als middeltje tegen *zure oprispingen, misselijkheid en darmkrampen*. En kaneel is gemakkelijk te verkrijgen en goedkoop! Een aanrader! En net als alle kruiden werkt ook kaneel

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

nog veel sterker als je die bio op de kop kan tikken. (voor meer uitleg: zie de rubriek “bio”!). En voor diegenen die het niet zo hebben voor de typische (lekkere) smaak van kaneel is het zelfs verkrijgbaar in capsules. Volgens sommigen zou het innemen van kaneel zelfs helpen in de strijd tegen de gevreesde Alzheimer...

KNOFLOOK voor ons hartje: een goedkoop en veel gebruikt huis- tuin- en keukenkruid, maar dat intussen zijn medicinale kracht meer dan bewezen heeft! De Chinezen noemen het kruid met recht en reden: “juweel onder de groenten”. In China wordt knoflook trouwens al meer dan 4.000 jaar gebruikt omwille van de medicinale eigenschappen. En die zijn inderdaad “multi”. Knoflook is een goede bron van *caroteen, zwavel, selenium, en vit. B en vit. C*. Knoflook helpt bij de behandeling van *vermoeidheid*. En knoflook helpt ook de vele lijders aan *hart- en vaatziekten*, want het verbetert de *perifere bloedsomloop*. En meer dan 25 studies bewezen wat de volkswijsheid al altijd wist: knoflook helpt inderdaad het *hart*, het houdt de *aderen elastisch*, en het is meteen ook een perfecte natuurlijke “*bloedverdunner*”. *De samenklontering van de bloedvaatjes neemt af met zomaar eventjes 10 à 25% door inname van knoflook, en het verkleven zelfs met 34% à 58%! En ook het LDL, de “slechte cholesterol” zoals wij die noemen, kan met zo eventjes 10% naar beneden gaan door inname van knoflook.* En ook het voor hart en bloedvaten zo ongunstige *homocysteïne* gaat erdoor naar beneden. Knoflook helpt dus ons hart op velerlei manieren. Maar er is meer...er is immers ook goed nieuws voor de mannen: van knoflook is ook bewezen bij proeven met menselijke vrijwilligers (en geloof me, die waren er meer dan genoeg voor deze proef!) waarbij *impotentie* bij ouderen (en zelfs bij velen van middelbare leeftijd...) het gevolg was van een slechte doorbloeding, ook op die bepaalde plaatsen, dat na inname van 4 weken, elke dag minstens 4 rauwe knoflookteentjes, dit kleine kruid er inderdaad, en dit in meer dan 70% van de gevallen, in slaagde niet alleen de potentie te verhogen, maar ook *impotentie om te laten slaan in potentie*. Veel gezonder en veel goedkoper dan viagra...alleen is het effect natuurlijk niet direct à la viagra, maar traag maar gestaag, geheel naar de aard van alle natuurlijke middelen. En nog meer goed nieuws: knoflook verbetert ook nog eens de *immuniteit*. Dit werd o.a. getest op diverse ziektes, tot zelfs op AIDS patiënten, en met goede resultaten. En knoflook verbetert ook nog eens de *fysieke prestaties* en het *leergedrag* bij scholieren (A & A. 3/09). En het is een heel goed *antioxidant*. Sporters zien dan weer hun *uithoudingsvermogen* verhogen bij fysieke prestaties, en het geeft ze tevens meer *kracht*, zonder doping te zijn! Muizen die bij proeven knoflook toegediend kregen liepen veel

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

langer in de tredmolen en de hersteltijd was ook veel korter. En... het remt de groei van verschillende *tumorcellen*, en kan zelfs helpen in de strijd tegen de gevreesde *kanker*. Knoflook zou naar verluidt vooral helpen tegen kanker van de spijsverteringsorganen, w.o. slokdarm-, maag- en dikke darmkanker. En het is nog niet gedaan, want knoflook verbetert ook nog eens het uithoudingsvermogen bij lichaamsbeweging en sport. En het helpt tegen *fysieke vermoeidheid* en zelfs bij *stress*. En om het positief lijstje volledig te maken: knoflook helpt, via het allicine, ook nog eens tegen *bacteriën*, (*streptokokken en stafylokokken*) *microben*, *parasieten*, en zelfs *virussen* en *schimmels*, en het vernietigt *wormen* en het *verdrijft darmgassen*. Allicine, de werkzame stof uit knoflook, zou in vitro zelfs in een heel sterke verdunning nog werkzaam zijn tegen al die smerige “indringers”. Volgens een artikel in “de Gazet van Antwerpen” zou look zelfs helpen tegen *arthritis*. En last but NOT least: het innemen knoflook zou de lever helpen bij de productie van het levensbelangrijke *glutathion* (zie deel 3), de antioxidant die honderdjarigen maakt. Let wel: rauwe knoflook, in hoge doses toegepast, kan bij gevoelige personen irritaties van het maagslijmvlies teweegbrengen. Ook mensen met gevoelige darmen dienen voorzichtig om te gaan met dit wondermiddel van de natuur.

KOKOSOLIE: heel lang werden kokos en de witte kokosolie geweerd want het waren “verzadigde” vetten, en die zouden ons laten verdikken en slecht zijn voor ons hart. Tot men ontdekte dat die kokosolie in feite een enorme 3-voudige schat bezat die haar promoveerde tot “natuurlijk medicijn”, namelijk caprinezuur, caprylzuur en vooral laurinezuur, dat in het lichaam omgezet wordt tot “monolaurine”. En hoewel deze 3 vetzuren alle bewezen hebben werkzaam te zijn tegen zowel *schimmels*, *bacteriën en virussen*, en caprylzuur het meest effectief vetzuur was in de strijd tegen de gevreesde *candida* schimmel (3 soeplepels daags zouden volstaan...) is het toch laurinezuur dat kokos tot een “hype” maakte. Het werkt namelijk niet alleen tegen schimmels, maar ook als natuurlijk antibioticum, en dit zelfs bij zowat alle *bacteriën en virussen met een beschermende vetlaag* (waar alle andere middelen machteloos tegenover staan!). Onderzoeken toonden aan dat monolaurine ze niet alleen verhinderde om zich te reproduceren, maar tevens het virus kon doden. En kokosolie bevat zomaar eventjes 45% aan monolaurine. Monolaurine zou dus voor een enorme lijst moeilijk te genezen (antibiotica staan machteloos tegenover virussen!) ziektes gelden: ik geef hier alleen de namen die door research tot op heden bevestigd werden: en dat zijn *verkoudheid*, *griep*, *herpes*, en tegen *stafylokokken*, *chlamydia*, *candida*, *ringworm*, *streptokokken groep A*,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

F en G en streptococcus agalactiae, en ook Helicobacter pylori (verwekker van maagzweer). De orthomoleculaire geneeskunde heeft trouwens al het middel erkend en capsules op de markt gebracht met heel hoge doses monolaurine, gewonnen uit kokosolie. Normaal zou monolaurine ook moeten werken tegen nog een resem ziektes, w.o. zelfs AIDS, maar op dat gebied zijn nog meer onderzoeken nodig... En er is meer: een Britse studie op muizen toonde aan dat de verschillende bestanddelen in kokosolie zowel *acute* als *chronische ontstekingen* zouden helpen verminderen, en verdere research toonde aan dat ze ook de *irritatie* van de darmen verminderen en tevens helpen bij candida: hierdoor zou kokosolie nuttig kunnen zijn tegen de gevolgen van de gevreesde *ziekte van Crohn*. En kokos zou volgens de laatste berichten, hoewel het “verzadigd” vet bevat, helemaal niet laten verdikken maar zelfs helpen om slanker te worden. Reden hiervoor zou zijn dat kokosolie niet uit lange vetzuurketens, maar uit korte en middellange vetzuurketens bestaat, en die zouden dan eerder in energie dan in vet omgezet worden. Wauw! Alleen zijn hier al wel publicaties over, maar is hieromtrent nog meer onderzoek nodig ter bevestiging. Ik houd jullie alvast op de hoogte. Let wel: al deze goede eigenschappen gelden vanzelfsprekend weer enkel maar voor *ongeraffineerde 1^e koude persing kokosolie*! Net zoals bij alle oliën gaan bij het raffinageproces alle eigenschappen teloor.

KRUIDNAGEL als antioxidant en tegen bacteriën. We kennen allemaal kruidnagel als middeltje tegen *tandpijn* en als smaakmaker in het eten. Maar kruidnagel heeft nu bewezen ook medicinale toepassingen te hebben. Bewezen werd dat het werkt als *wormenverdrijvend* en *larvendodend* middel. En ook voor het terugdringen van *alba-candidas* (de gevreesde darmschimmel!) is kruidnagel een optie. Maar ook alle andere *bacteriën, schimmels en zelfs virussen* moeten het ontgelden: in vitro- en dier onderzoeken toonden aan dat kruidnagel helpt bij *mazelen, herpes, polio*, en zelfs *HIV* (verwekker van AIDS) helpt terugdringen. En dat het waarschijnlijk even goed helpt om het bloed dun te houden als het bekende aspirientje. Kruidnagel gaat daarbij ook nog eens *trombose* tegen en heeft zelfs het vermogen kleine bloedpropjes (door arachidonzuur, PAF, adrenaline en collageen teweeggebracht) op te lossen. Verder werkt het *antiseptisch* en verdovend bij *insectebeten, schaafwonden* en zoals we al lang weten : *kiespijn*. Ook tegen een slechte adem: spoelen met water waaraan een paar druppeltjes kruidnagelolie toegevoegd werden. Verder bevordert kruidnagel de eetlust en *kalmeert het de maag* bij nervositeit, want eugenol uit kruidnagelolie ontspant het gladde spierweefsel in *het maag/darmkanaal* en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bevordert tevens de spijsvertering en gaat *opgeblazenheid* tegen. . En... ditzelfde eugenol remt de aanmaak van die vreselijke “histamine” en helpt ons bijgevolg ook in de strijd tegen *allergieën*. En kruidnagel gaat oxidatie bij vetrijk voedsel tegen en bevat sterke *antioxidanten* zoals *SOD*.(zeer duur als je het in pillekes moet innemen!) Kruidnagel is werkzaam bevonden tegen *stafylokokken, streptokokken, salmonella, E.coli, listera e.a. bacteriën. Gisten en schimmels: candida, aspergillus, cladosporum*. En als klap op de vuurpijl zorgt kruidnagel in de lever ook nog eens voor de aanmaak van grote hoeveelheden *glutathion*, (zie deel 3) één van de sterkste *antioxidanten*, en waarvan ontdekt werd dat het deze stof blijkt te zijn die “*gezonde honderdjarigen*” nog in grote hoeveelheid bezitten, en waar de zieke 60-plussers al lang niet meer kunnen op bogen. Hoe moeten wij kruidnagel gebruiken? Naast het op smaak brengen van het eten via kruidnagel, kan ook van kruidnagels thee gezet worden of kunnen een 2-tal druppels kruidnagelolie aan warm water worden toegevoegd, of men kan het innemen als poeder of in de vorm van capsules uit de apotheek. De geur van kruidnagel houdt, naar het schijnt, ook de *wespen* op afstand: toch maar goed om weten. Een tip: alle kruiden, ook kruidnagel, werken nog veel sterker als je ze bio kan kopen. Lees voor meer uitleg daarover de rubriek “bio” in dit hoofdstuk.

KURKUMA: Kurkuma is een specerij die o.a. gebruikt wordt bij het ons allen bekende curry (wat feitelijk een mix is van kurkuma met nog een paar ingrediënten). Kurkuma wordt in het Oosten gezien als een Heilige specerij, en zoals we nu zullen zien, met recht en reden. Kurkuma is bewezen werkzaam te zijn tegen alle ziekten met een ontstekingsfactor en dat zijn er veel meer dan je op het eerste zicht zou vermoeden: *kanker (jawel!) aderverkalking, hartinfarct, diabetes, allergie, astma, reuma, artritis, ziekte van Chronh, osteoporose, Alzheimer* en zelfs *Aids*. In India, waar kruiden zoals “kurkuma” op het dagelijks menu staan, schijnt er trouwens bijna geen *Alzheimer* voor te komen! Een grote studie in Azië toont trouwens aan dat kurkuma inderdaad een vermindering geeft van de vreselijke symptomen van zowel *Alzheimer, Parkinson* als van de ziekte van *Huntington*. Men vond zelfs hoe het kruid hierbij te werk ging: de werkzame stof curcumine uit kurkuma slaagt erin de hersenbarrière te passeren en bindt zich aan de beta-amyloïde eiwitten en voorkomt dat deze samenklonteren en “plaques” vormen, één van de belangrijkste oorzaken van dementie. Intussen is ook in het Westen, in de natuurgeneeskunde, kurkuma uitgegroeid tot het belangrijkste kruid in de bescherming tegen dementie. Recente studies op dieren en op mensen tonen aan dat er door het gebruik van

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kurkuma ook een enorme verbetering plaats vindt bij auto-immuunziekten en dat zijn er ook heel wat: *reuma*, *MS*, *darmziekten* en *psoriasis*, om er maar enkele te noemen. In-vitro studies bewijzen het zwart op wit: kurkuma kan zelfs de gevreesde veranderingen in de gewrichten bij *reuma* tegenhouden. En... kurkuma werd hierbij even effectief bewezen als de NSAID fenylbuzaton!, maar dan zonder de schadelijke bijwerkingen. Regelmatig gebruik van kurkuma gaf bij een proef met reumapatiënten verbetering van ochtendstijfheid, loopafstand en zwelling van de gewrichten. (A & A 5/2009) Kurkuma is voorts een veelbelovend middel in de strijd tegen de gevreesde *colitis ulcerosis* (in de volksmond: dikke darm zweer). En kurkuma verlaagt tevens het niveau van *cholesterol* in het bloed. Bij een proef met gezonde vrijwilligers werd ontdekt dat na nauwelijks één week inname van 500 mg kurkuma per dag, de geoxideerde (en dus gevaarlijke) cholesterol gedaald was met zomaar eventjes 33% en de totaal-cholesterol met 12%. Terwijl de goede HDL dan weer was gestegen met circa 29%. En kurkuma geeft ook onze *lever* een duwtje in de goede richting, en zorgt voor een betere productie van gal, waardoor niet alleen de *vorming van galstenen* wordt afgeremd, maar er ook een betere “vetvertering” is. Kurkuma zorgt trouwens voor een toename van *gluthation* (zie deel 3) in de lever, het antioxidant dat naar verluidt “honderdjarigen” (zie bij “honderdjarigen” in deel 2) maakt. Kurkuma *zuivert ook de darmen*, en we weten intussen (zie onder de rubriek “darmen”), hoe belangrijk dit gegeven is voor de gehele gezondheid. En kurkuma zou naar verluidt ook de *Helicobacter pylori*, voornaamste oorzaak van *maagzweren*, kunnen afremmen. En... als klap op de vuurpijl: In vitro studies hebben bewezen dat kurkuma daarbij nog eens een brede *kankerwerende* werking heeft, en dit in DE 3 STADIA VAN KANKER: *namelijk het voorkomen van kanker, maar ook het terugdringen van reeds bestaande kanker, en zelfs het verhinderen van metastases* (dit laatste vooral bij darmkanker). Een recente studie (A & A 1/2014) toonde zelfs prachtige resultaten bij de via chemo zo moeilijk te behandelen *3-negatieve borsttumoren* (en zo’n 20% van alle borstkankers blijken 3negatief) : 26.34% apoptose (afsterven van kankercellen) versus slechts 2.75% bij de placebogroep. Wat een wondere krachten steken er onverwacht in een zo eenvoudige en goedkope specerij! Of... hoe wat wij in de volksmond een onschuldig huis- tuin- en keukenmiddeltje plegen te noemen via de wetenschap nu bewezen werd een echt veelzijdig en onschadelijk geneesmiddel te zijn! Al mogen we officieel die term niet meer gebruiken...Een “net geen” geneesmiddel dus. En het is nog lekker en goedkoop ook! (en lees zeker het Post scriptum hieronder!). Weetje:

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Curcumine uit kurkuma wordt niet altijd even goed opgenomen door het lichaam. Volgens de laatste proeven (A & A 3/2010) wordt, door toevoegen van *piperine uit zwarte peper*, de curcumine wel tot 2.000% beter opgenomen door ons lichaam. Goed om weten. En naar het schijnt zou datzelfde piperine er tevens nog eens voor zorgen dat de darmdoorlaatbaarheid, oorzaak van o.a. een “lekkende darm” met alle gevolgen vandien, zoals allergieën en ontstekingen (zie bij “darmen”) afneemt. Heel kleine hoeveelheden zwarte peper zouden al voldoende zijn. En nog een tip: kruiden zijn nog meer werkzaam als je ze bio op de kop kan tikken.

P.S. Eindelijk “publieke” erkenning van de werking van kurkuma tegen kanker. Vanmorgen (29 oktober 2009) las ik *in de krant*, tot mijn grote verbazing, het volgende artikel: *“Curry en kurkuma kunnen kankercellen doden”*. Dat beweren Ierse wetenschappers althans. Volgens hen zou curry wel eens het ultieme middel tegen Alzheimer, artritis, en zelfs kanker kunnen zijn *“ In curry zit de weldoende stof curcumin, die kankercellen binnen de 24 uur vernietigt. Volgens de onderzoekers zou curcumin in staat zijn om een signaal te zenden naar de kankercel, zodat deze dood gaat. Wetenschappers weten al lang dat natuurlijke ingrediënten het potentieel hebben om kankercellen te behandelen. Wij vermoeden dat curcumin daarvoor zorgt: aldus professor Sharon Mc. Kenna”*. Tot zover dit artikel. Dit bericht kwam dus 2 maand nadat ik over de werking van curcumine uit kurkuma, dat dan op zijn beurt weer een ingrediënt is van het ons bekende “curry”, had geschreven! Inderdaad, wetenschappers, en allen die de degelijke wetenschappelijke publicaties lezen, wisten dit al lang. Maar eindelijk komt dit nieuws nu, via de verschillende kranten (want via Google news van vanmorgen kon ik ook de positieve berichten hieromtrent uit diverse andere kranten doornemen), bij de modale Belg terecht. Wat een prachtig nieuws!

LAURIER: De naam komt van het Latijnse “laurus”, wat betekent: “gelauwerd”. En laurier was inderdaad ten tijde van de Romeinen een symbool voor “zege”: overwinnaars kregen dan ook de “lauwerkrans” om als eerbeton voor moed en wijsheid. Ook nu nog studeren moedige eindejaars studenten zich “suf” voor hun *baccalaureaat*. Laurier blad bevat bepaalde alkaloiden die als basis kunnen dienen van een essentiële olie die mede helpt bij reumatische pijnen van allerhande aard. Inwrijven met essentiële laurierolie zou helpen bij *spierpijn, zenuwpijnen, lumbago, zona, en lage rugpijn*. En ik veronderstel dat ook het meekoken van een paar laurierblaadjes in een stoofpotje deze weldadige olie laat

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

afgeven, en je daardoor ook een beetje op de goede weg helpt. Alle beetjes helpen als je pijn lijdt, nietwaar?

LIEFDE EN... GENOT ALS GENEZEND VOEDSEL? Jawel, en ditmaal langs verschillende wegen, en zelfs tot grote verbijstering van de Heren Geleerden, vonden deze heren (en dames) wetenschappelijke bewijzen van “liefde als meest genezende kracht”. En als belangrijk hulpmiddel, samen met de andere middelen, zoals gezonde voeding, genoeg slaap en meer beweging, bij genezing, en ter voorkoming van ziektes. En ditmaal is dit geen fictie of bijgeloof. Maar ze vonden via diverse kanalen, en via onderzoeken, de fysieke bewijzen van de verschillende manieren waarop liefde, dankbaarheid, en alle positieve emoties trouwens, te werk gaan om ons beter te maken. En ze vinden nog elke dag “nieuwe wegen” bij. Een spannende thriller. Wil je er meer over weten? Lees dan zeker de “nabeschouwingen bij hoofdstuk 1”. Doen! *Hier alvast een “wetenschappelijk” voorsmaakje*: namelijk een fragment uit het prachtige boekje “the Power” (zie bibliografie achteraan dit boek) van Rhonda Byrne, jawel, de schrijfster van de bestseller “the Secret”, die in niet minder dan 64 talen werd vertaald, en producer van de gelijknamige succesfilm. Hier komt het: “Wetenschappers aan het Institute of HeartMath in Californië hebben aangetoond dat het voelen van Liefde, dankbaarheid en waardering je immuunsysteem verbetert, de productie van essentiële chemische stoffen verhoogt, fysieke vitaliteit en kracht versterkt, het niveau van stresshormonen, hoge bloeddruk, angsten, schuldgevoelens en burn-out verlaagt en de glucosehuishouding(suikerziekte) bij diabetici verbetert. Gevoelens van Liefde veroorzaken ook een hogere mate van harmonie in je hartritme. HeartMath heeft ook bewezen dat het magnetische veld van je hart vijfduizend keer zo krachtig is als het magnetische veld van je hersenen en zich tot tweeënhalve meter buiten je lichaam uitstrekt.” Einde citaat... En als klap op de vuurpijl, nog maar eens een heel recent citaat, ditmaal uit een vooraanstaand medisch tijdschrift (A & A 2/2013), *over oxytocine, het “emotie/ffectie/vertrouwen” hormoon* dat wij allen zelf produceren wanneer wij ons rustig en voldaan, liefdevol en dankbaar voelen. Hier komt het: “het oxytocine niveau verlaagt normaal bij depressies en bij het ouder worden, maar bij gezonde 100jarigen vindt men wel een hoger niveau. Oxytocine geeft een o.a. betere bloeddoorstroming, een lagere bloeddruk en een verhoging van de endorfines”. En blijkbaar zelfs een hoge leeftijd...

“LIGHT” voeding en “light” frisdranken als ziekteverwekker:!(A & A 1/2008): een woordje over ASPARTAAM. Waarom ik dit in mijn boekje opneem?Wel,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

duizenden onder ons (vooral vrouwen) zijn erg begaan met hun “slanke lijn” maar willen wel het zoet niet achterwege laten, en vanzelfsprekend werd er naarstig gezocht naar een “calorieeloos” vervangmiddel, want daar zou grof geld mee verdiend kunnen worden. Je kunt het uiteindelijk niemand kwalijk nemen. In de jaren '60 was sacharine razend populair. Wij werden zelfs als jonge moeders aangeraden het in de babyvoeding te doen, suiker was immers niet zo goed. Wisten wij veel. Maar toen, jaren later, spatte de mooie bel uiteen: sacharine bleek giftig en werd uit de rekken gehaald. Intussen was het kwaad al wel geschied en hadden miljoenen volwassenen en ... kinderen het toch maar al jaren binnen... Geen nood, de druk “om te vermageren” was groot, en er werd dus “snel snel” gezocht naar een vervanger: en die werd dan heel snel (misschien wel een ietsje te?) goedgekeurd door de “food and drugs”, en op de markt gebracht voor een enthousiaste menigte. Hip hip hoera voor het wondermiddel “aspartaam”! Maar ook hier weer... na het succes, de anticlimax. Het aspartaam, en dat inderdaad geen calorieën bevat maar wel niet alleen de pancreas opjaagt, dus, zij het dan onrechtstreeks, toch laat verdikken, wel die aspartaam blijkt tevens bij afbraak in het lichaam *formaldehyde* te vormen, en dat is, zoals elkeen weet, een heel sterk gif. Formaldehyde zou volgens sommige bronnen voorkomen in mieregif. Maar vraag mij niet of dit ook echt klopt. In 1996 stelde de American Association of Neuropathologists dat er o.a. een verband was tussen het wereldwijd gebruik van aspartaam en een stijging van het aantal hersentumoren in de VS. met 10% in het begin van de jaren '80. Aspartaam steekt intussen niet alleen in de meeste light voeding (soms onder de nieuwe naam neotaam), maar het werd ook te goeder trouw (het was immers goedgekeurd jaren voordien) gebruikt in light frisdranken zoals cola light en zelfs in sommige medicijnen. Ook de meeste sportdranken staan er nog altijd bol van. Intussen werd aspartaam mede verantwoordelijk gesteld voor o.a. tumoren, fibromyalgie, diabetes, Multiple sclerose, lupus, en zelfs zwakzinnigheid, Parkinson en epilepsie. En... het kan nog een tijdje duren vooraleer de middelen met aspartaam uit de rekken worden gehaald... er staan immers “wereldwijd” grote belangen op het spel, en geld, heel veel geld... Maar dat, beste mensen, is niet ons domein. Wat wij wel kunnen doen is denken aan het spreekwoord: “een gewaarschuwd mens telt er voor 2” en uit voorzichtigheid toch maar alles waar aspartaam in steekt (en ik kreeg nog net deze middag een dergelijk suiker vervangertje bij mijn koffie, van een niks vermoedende bereidwillige serveerster) links te laten liggen... Dan ben je toch nog beter af met een suikerklontje... En tot slot: neen, ik zal geen namen noemen of “schuldigen”

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

aanwijzen, want de waarheid is zoals steeds, iets meer genuanceerd. De waarheid is, hoewel wij zo graag zondebokken zoeken wanneer een avontuur verkeerd afloopt, wij met zijn allen mede verantwoordelijk zijn. Immers, zo lang wij er met zijn allen graag zowel superslank als super gezond bijlopen, maar halsstarrig de enige echte manier om beide zowel te bekomen als blijvend te behouden, namelijk een gezonde en gevarieerde voeding, met weinig suiker en veel groenten en fruit, blijven weigeren, en zolang we daar geld, heel veel geld voor over hebben, zal er wel altijd iemand zijn die zijn “American dream” waarmaakt en snel, soms iets te snel, (we zitten er immers met zijn allen op te wachten, nietwaar) een middel vindt dat daaraan moet beantwoorden. Met wisselend succes. En soms met een forse kater achteraf, zowel voor de firma die het te goeder trouw produceerde als voor de velen die het met open armen, en zonder zich al te veel af te vragen, tot zich namen. Een goede tip: als je de volgende keer op café of restaurant gaat, en je krijgt zo’n klein “pastilleke” of zo’n “buisje met valse suiker” aangeboden, laat dat dan liggen en zorg dat je je eigen “stevia klontje”(zie bij “stevia”) bij hebt. En, moest je de smaak van stevia niet lusten, geen nood. Er is nog altijd “tagatose”, ook een natuurlijke suikervervanger, maar dan wel zonder de schadelijke bijwerkingen van het giftige aspartaam. Want thuis ben je toch al lang overgegaan op stevia klontjes of tagatose, want over beide zijn er intussen al heel wat positieve artikels verschenen in zowat alle weekbladen en kranten.

LIJNZAAD EN LIJNOLIE: zie ook onder de rubriek “omega 3 vetzuren”. Lijnzaad en lijnolie bevatten dus beide de oh zo belangrijke *omega 3 vetzuren*, met al de goede eigenschappen die je voluit kan lezen *onder de rubriek “omega 3”*. Lees ze en laat je verbazen over die wondere omega 3. Maar lijnzaad bevat ook behoudens die omega 3 (vooral EPA) nog een andere troef, en dat zijn namelijk de “*lignanen*”. Die lignanen verbeteren de textuur van de huid van binnenuit, en zorgen tevens voor *sterke nagels en gezond en glanzend haar*. Ze helpen bij *acné en eczeem en psoriasis* en geven tevens *minder trek in ongezond en vet eten*. En lijnzaad en lijnolie hebben nog meer te bieden: alfa linoleenzuur bevordert de aanmaak van *ontstekingswerende* prostaglandines. Lijnolie bevat tevens stoffen die de *bloedsuiker* weer in evenwicht kunnen brengen. En als slot zou het gebruik van lijnzaad en lijnolie intussen het beste middel gebleken zijn om op een *gemakkelijke en heel gezonde manier gewicht te verliezen*. En kijk, ikzelf neem het al sinds ‘83 om zijn sterke *kankerwerende* eigenschappen, en tot op heden met succes.... Nu begrijp ik ook waarom ik, ondanks het feit dat ik een “grote eter” ben en houd van aardappeltjes, rijkelijk bestrooid met lijnolie en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

met olijfolie, toch nooit heb moeten lijnen, terwijl anderen daar soms zitten met 2 droge beschuitjes... en dikker worden... Is dat maar eventjes leuk meegenomen, en ik wist het niet eens! Eén tip: lijnolie kan snel ranzig worden. Dus ofwel in de koelkast bewaren (kijken naar een vervaldatum op de fles) ofwel opnemen via lijnzaad, wat ook nog eens zorgt voor een goede stoelgang.

LINDEBLOESEM: van oudsher, en terecht, associëren we de lindeboom met zijn prachtige hartvormige blaadjes aan “liefde en romantiek”. En de bloesems werden gebruikt als thee bij griep en verkoudheden, om het “uit te zweten”. En met recht en reden. Al is linde niet de primus wanneer het over overmeesteren van virussen en bacteriën gaat, lindebloesems zijn wel zweet- en dus *koortsdrijvend*, en verdrijven bijgevolg ook de *zuren* bij ziekte: zo helpen ze mee aan de *ontgifting*. Maar lindebloesems hebben echt veel meer in hun mars. Thee ervan werkt tegelijkertijd ontspannend, en helpt bij *hartkloppingen* en zelfs bij een te hoge *bloeddruk*. Een perfect tegengif in onze *stresserende* tijden.

LOOK: zie “knoflook”

MARIADISTEL: ook mariadistel groeit vaak gratis (en meestal ook ongewenst) in onze tuintjes. Intussen kennen de vele “leverlijders” mariadistel al als onvervangbare component van hun leverelixir of leverpillekes, en met recht! Want mariadistel helpt inderdaad als geen ander bij het helen van een zieke of “droge” lever. Maar mariadistel heeft nog heel wat meer in zijn mars. Immers, mariadistel is tot op heden de kampioen van de antioxidanten, want mariadistel zorgt naar verluidt zomaar eventjes voor een verhoogde concentratie tot om en bij de 35% van de antioxidant *glutathion* (zie deel 3) in de lever, de antioxidant waarvan men ontdekt heeft dat hij “honderdjarigen” maakt en dat is een prestatie waarin, tot zover bekend, nog geen enkele groente of kruid mariadistel heeft kunnen evenaren. En als klap op de vuurpijl bevat ook mariadistel een schat aan *salvesterolen* (zie deel 3: zeker lezen) waarvan intussen bewezen is dat die DNA mutaties (kanker) doden terwijl ze gezonde cellen met rust laten.

MEIDOORN: we kennen allemaal meidoorn als huis- tuin- en keukenkruid en uit reclameblaadjes waar het aangeprezen wordt als zenuwsterkend middeltje, en tegen hoge bloeddruk en voor het hart. Maar klopt het ook? En kijk, eindelijk, na eeuwen “empirisch” weten werd nu ook meidoorn grondig getest in de laboratoria, zowat overal ter wereld en... het komt “cum laude” uit de testen. Meidoorn bevat heel veel werkzame flavonoiden w.o. het krachtige rutine, en quercetine (zie deel 3) dat werkzaam is als *anti-histamine*. En deze flavonoiden

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

werken ook nog eens als krachtige *anti-oxidanten*! En ze remmen de *oxidatie van (het slechte) LDL cholesterol*, en remmen de *plaatjesaggregatie van het bloed*. In vitro onderzoek en studies (A & A 3/2010) op dieren bewezen het volgende : meidoorn *versterkt het hart, verbetert de doorbloeding, gaat hartritmestoornissen tegen, verlaagt de cholesterol en de triglyceriden* bij proefdieren, en remt de *afzetting van vetten in de lever en de aorta*. Meidoorn heeft niet alleen ook nog eens een bewezen werking tegen allerhande ontstekingen, maar meidoorn bleek tevens een *rustgevende en angstremmende werking* te bezitten. In een 8 weken durende klinische test was meidoorn (900 mg. per dag) bijvoorbeeld even effectief als de ACE remmer captopril, bij een groep van 132 patiënten met hartklachten: klachten zoals *kortademigheid, vermoeidheid en benauwdheid* bijvoorbeeld namen af met circa 50%. Zo zie je maar weer dat die ouderwetse kruidengeneeskunde het weeral eens bij het rechte eind bleek te hebben. En last but not least : als plantaardig middel heeft het geen enkele schadelijke bijwerking.

Mmm. MELK?: In de Indische Ayurveda staat melk al 50 eeuwen beschreven als een “prachtig medicijn”. De Hindu koe was en is nog steeds Heilig en wordt vereerd om haar vermogen om gras te transformeren in een energieleverende stof. Melk, nog warm, vers van de gelukkige, rustig gras grazende koe die met de hand gemolken wordt, zoals nu nog in India en veel landen, werkt inderdaad genezing bevorderend, en produceert nieuw bloed. En om de slijmvormende werking van melk te doen afnemen voegt men ginds nog steeds kruiden als kaneel, gember en kruidnagel toe. *Rauwe melk*, zoals nu nog in India en veel landen, rechtreeks van een gezond in de wei grazende koe bevat het *prachtige lactoferrine*, dat niet alleen een sterk antioxidant is, maar tevens *ontsteking remmend, immuniteit versterkend en antiviraal* werkt! En ze bevat nog *lactase* die helpt om de lactose in de melk af te breken! Velen onder ons zijn nog grootgebracht met de nog warme melk uit de kan van de melkboer, zo van de koe. En vaarden er goed bij en groeiden als kool. En nu hoor je overal stemmen opgaan als zou melk ons lichaam ontkalken, en oorzaak zijn van vele allergieën. Het eigenaardige is dat het ook nog eens klopt, maar dat van die gelukkigen die nog aan “verse rauwe” melk van een “grazende met de hand gemolken” koe geraken, de allergieën hierbij meestal ook weer verdwijnen...Waar ligt de waarheid? Wel, om het kort te zeggen: bij de kortzichtigheid van de mens, die beetje bij beetje, in onze Westerse wereld, (maar gelukkig nog niet steeds) de koe ontaarde tot een “melkmachine”. Veel koeien (gelukkig meestal nog niet in ons landje!) staan winter/zomer op stal, krijgen geen gras meer voorgeschoteld,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

maar chemisch spul om “nog meer melk te produceren” en vervolgens nog meer chemisch spul om de arme koe, ziek door teveel stress en verkeerde voeding, er weer “bovenop te helpen”. En ze worden ook nog eens machinaal gemolken. Zo is het tegenwoordig alom in de Verenigde Staten, met zijn enorme “intensieve veeteelt”. Waar men schijnt te vergeten dat de melk uit de koe komt en dus ook al de substanties die “in de koe gaan” mede bevat. Maar nu komt het ergste: dat *nog steeds waardevol product*, zij het al een stuk minder dan zou moeten, wordt dan nog eens gehomogeniseerd, gesteriliseerd, gepasteuriseerd, (naar het schijnt soms tot 9 keer!), en ondergaat nog verschillende bewerkingen om “maanden goed te blijven”, en “zeker geen microbes meer te bevatten”, want dat is het toch wat wij, verwende consument, eisen hé. En niet de boeren treft hier schuld, maar wij, verwende consumenten, en wij betalen dan ook de rekening, zoals altijd... wanneer we tegen de natuur ingaan. En schrik nu niet want diverse proeven in de Verenigde Staten hebben het bij herhaling bewezen: de melk uit de supermarkt ginds is zodanig gedenatureerd dat, naar het schijnt, een kalf, gevoed met deze melk binnen de 6 dagen zo stijf als een plank wordt en... sterft! Hier hebben vooralsnog onze koeien toch meestal nog een beter leven dan de “melkmachines” van de supergrote farms in de V. S., maar het geldt niettemin als een waarschuwing. Een “heel erg ingekort” lijstje van de voornaamste producten die je in de “supermarkt” melk van vandaag vindt, tenminste in de Verenigde Staten, waar dit uitvoerig getest werd: pesticiden, schildklierremmers, salmonella, antibiotica, pus uit tepelontstekingen (door het machinaal melken), cholesterol (door de stress door het te weinig grazen) en resten van groeihormonen. Niet alleen de mens die zich verkeerd voedt wordt ziek door stress, ook een koe ondergaat hetzelfde lot, en ... melk draagt uiteraard de eigenschappen van de koe die deze melk produceert. De bewerkte melk van vandaag leidt inderdaad tot allergieën, en zelfs tot osteoporose. De antibiotica die sommige boeren (vooral in de V.S. gelukkig...)hun (door stress) zieke koeien moeten geven, hebben, via de melk doorgegeven, bij de mens een verminderde opname tot gevolg van verschillende stoffen die nodig zijn voor een goede btopbouw, en daarbij komt nog eens dat door die behandelingen, ook het calcium in de melk niet meer kan opgenomen worden in het lichaam. En de vitamine A? Wel, die is bij het pasteuriseren al vernietigd. Het heilzame, natuurlijke zwavel, en ook dat kwam, en komt hoogst waarschijnlijk nog steeds overvloedig voor in onze “melk, zo van de koe”. Wel, intussen is dat zwavel bij de bewerkte (Amerikaanse) melk, en dit geldt dan wel ook weer voor België, wellicht toch in mindere mate, al teruggelopen van 6 gram per liter naar 0,25

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gram (jawel: een 24^e van wat het zou moeten zijn!) en het gaat nog steeds bergaf. En zo kan ik nog uren doorgaan. Maar ik zal me bij de gevolgen op de gezondheid houden. Gedenatureerde (maar niet de verse!) melk geeft aanleiding tot verschillende allergieën, ook bij kinderen! Er werd zelfs al een verband vastgesteld tussen het op jonge leeftijd voorbestemd zijn voor diabetes en het geven van aldus bewerkte koemelk aan baby's, en de oorzaak daarvan werd al gevonden: de bètacaseïne. En voor de “ongelovigen onder jullie”. Zo werkt het: de antistoffen die het lichaam hierop produceert, de macrofagen, vernietigen vervolgens de natuurlijk voorkomende insulineproducerende betacellen. Intussen werd zelfs al een verband gelegd tussen het veelvuldig drinken van bewerkte melk en de gevreesde auto-immuunziekte “lupus”... Melk voor elk? Heel zeker, maar dan wel lekker vers van de koe die nog “Bella” heet. En gelukkig is ons landje, en ook ons buurland Nederland, dan ook weer op dit gebied nog een beetje “conservatief”, en zijn er her en der nog Bella's te vinden die, in kleinschalige landbouwbedrijven, rustig mogen liggen grazen in zalige grasweiden, en wier verse melk waarschijnlijk nog al die zalige kwaliteiten bezit die eeuwenlang zo geprezen werden. Even terzijde: zo kan het ook: ik las een tijdje geleden in het dagblad een artikel over een Duitse boer (Duitsland is altijd al progressief geweest als het op “natuurlijk” aankomt!), die zich een “cow wash” had aangeschaft. Jawel, met twee rollende borstels zoals in een *carwash* waar de koeien doorheen konden stappen en zich laten wassen en masseren. Je zag foto's van genietende koeien met beate blik, en andere koeien die stonden te drummen om “ook eens een massage te krijgen”. Veel Duitse boeren hadden intussen al het voorbeeld gevolgd, en wat bleek uit labo-onderzoeken: de koeien gaven niet alleen meer melk (en dit zonder hormonen!), ze waren gezonder en de melk was van betere kwaliteit! Maar in België schijnt deze formule nog geen succes te zijn. Wel ken ik boeren die hun koeien zachte klassieke muziek laten horen, en ook die koeien schijnen te genieten en gelukkiger te zijn, en ... (vanzelfsprekend) meer en betere melk te geven. En voor wie nu lacht: ook dit is intussen “wetenschappelijk” bewezen....

M.S.M.; Wie de rubriek “**zwavel**” doorleest in deel 3, kan lezen hoe ongelofelijk belangrijk dit mineraal is voor onze gezondheid. Maar ook hoe in onze huidige gestresseerde en over geoxideerde maatschappij bijna iedereen tekorten aan zwavel heeft, en hoe erg de schadelijke gevolgen daarvan zijn voor onze gezondheid. Inderdaad, zowel bij *oxidatieve stress* (zie hoofdstuk 2) als belasting door “*zware metalen*” (zie onder “zware metalen” in hoofdstuk 2) blijkt nu dat *zwavel* en *magnesium* de eersten zijn die, om het maar eens niet in

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

vakjargon maar “vereenvoudigd en verstaanbaar” uit te leggen, de vijand te lijf gaan en zich daarbij opofferen. Mooi voor hen, maar jammer voor ons... Jarenlang zocht men tevergeefs zwavel scheikundig na te maken. Maar al die verbindingen bleken giftig. Toen vond men... MSM, een onschuldig zwavelzout. MSM bestaat zelfs voor 1/3^e uit zwavel. Niet te verwonderen dat dit onschuldige goedje al zowat zijn dienst bewezen heeft tegen een resem van aandoeningen, en met groot succes. Vooral tegen alle ziektes met een ontstekingsfactor, dus alles wat eindigt op *-itis*, heeft MSM met succes zijn diensten bewezen. MSM. wordt o.m. met succes ingezet tegen *artritis, bursitis, tendinitis, fibromyalgie, gewrichtspijn, spierstijfheid en spierpijn, krampen, allergieën en de parasieten* die aan de oorsprong van die allergieën liggen. Zwavel is trouwens ook, dit heeft men onlangs ontdekt, de stof die het best helpt tegen de gevolgen van *kwikvergiftiging* en *fluorvergiftiging zoals allergieën, colitis, lupus*, tot zelfs *Parkinson* en *ALS*. Bij een studie in 1986 op muizen met *auto-immuunziekten* werd één groep muizen dagelijks water met MSM gegeven: de andere kregen gewoon drinkwater. Na 39 weken waren de “placebo” muizen alle overleden, en na 46 weken was bijna 80% van de muizen die MSM kregen nog in leven. Gemiddeld bleek MSM de levensduur van de muizen zowat te verdubbelen. Zelfs bij de gevreesde *lupus* verbetert MSM de toestand van de gewrichten, de huid en de problemen met de bloedsomloop. MSM is tevens, net als zwavel, voeding voor de *huid*, het *haar* en de *nagels*. En het helpt ook tegen *spijsverteringsproblemen*. Vooral tekorten van zwavel door vermoeidheid en *stress* vinden er baat bij. MSM. is, en ook dit is niet onbelangrijk, ook heel effectief tegen *schimmels in de darmen*. En wie de rubriek “darmen” in deel 2 gelezen heeft, weet hoe belangrijk dit meteen is voor gans het lichaam. MSM. vermindert symptomen die het gevolg zijn van stress zoals *maag- en darmproblemen*, ontsteking van de *slijmvliezen*, *pijn en verzwakking* van het *immuunsysteem*. Verschillende studies op ratten aan de Ohio State University en aan de Oregon Health Science University toonden dan weer aan dat MSM de ontwikkeling van *borsttumoren en dikke darmtumoren* wel niet kon terugdringen, maar wel heel erg kon vertragen. MSM. is natuurlijk, en wordt niet opgeslagen in het lichaam en overdosering kan dus niet. En lekker meegenomen: het heeft ook een *insectenwerende* werking. (door de “stank” van zwavel!) M.S.M. uitwendig: bevordert de elasticiteit van de *huid* waardoor deze zachter en soepeler wordt en werkt verlichtend bij *zonnebrand* en irritatie door *insectebeten*. Werkt verder gunstig bij *psoriasis*. MSM. zorgt samen met Vit. C. ook voor de vorming van collageen: hierdoor *verjongt het de huid*. Goed om

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

weten: NSAID's, de courante niet-steroidale ontstekingsremmers en pijnstillers, zijn wel handig, maar: reeds op een forum georganiseerd door de "American Medical Association" te New York in 1997 werden patiënten gewaarschuwd voor bijwerkingen zoals nierschade en maagzweren (50 tot 80% van de personen die opgenomen worden met bloeding van maag of ingewanden neemt NSAID'S). Terwijl het gebruik van MSM. tot nog toe geen enkele bijwerking gaf. Het werkt natuurlijk anders: traag maar gestaag. **Een tip**: MSM is niet zo goedkoop. Het wordt al een stuk goedkoper wanneer je het koopt in losse verpakking, puur als MSM. zout. Aangeraden wordt het MSM zout te mengen als een oplossing van 15% in warm water. Dit is een maatbekertje MSM op 5 maatbekertjes water. Goed schudden. Beginnen met een soeplepel van dit drankje, dagelijks na het eten, en dan langzaam de dosis verhogen totdat je geheel "pijn- en symptoom" vrij bent. En dan langzaam de dosis weer verlagen. Zo doen het de meesten. Hoewel, dat bepaal je samen met je huisdokter natuurlijk. De meeste huisdokters, en zeker de "sportdokters" werken zelf al wel met MSM. of zijn er bekend mee. Op internet vind je ook voldoende gegevens, en verder is er het prachtig boek "het wonder van MSM" door Dokter Jacob en Dr. Lawrence die in hun pijnkliniek nu al jaaaaaaren niks dan positieve ervaringen hebben met dit wondermiddel. Een aanrader want een boek waarin je echt alle antwoorden kan vinden op je vragen hieromtrent. (zie bibliografie achteraan dit boek).

MUNT: zie bij "pepermunt en pepermintolie"

NONI SAP (A & A.): Het sap van de vrucht van de tropische noni bevat zeldzame en waardevolle stoffen, namelijk mono-atomaire orme-mineralen, voornamelijk uit basalt (lava) en koraalgesteenten. Een eetlepel noni-sap bevat 8 mg. mono-atomair rhodium en 3 mg. mono-atomair iridium, en deze stoffen zorgen o.a. voor verbetering van de *serotoninespiegel*, het *rustgevend gelukshormoon*. Maar noni sap zorgt tevens voor verbetering van de *stofwisseling* en de *celgroei*, voor *huidgenezing* en (ook niet onbelangrijk...) beperking van *ouderdomsverschijnselen*. Noni sap blijkt de Qi (levenskracht) te verhogen, *gifstoffen* te verdrijven en het lichaam te versterken. Daar, we zeiden het al, noni sap een sterke "serotonine binder" is, werkt het niet alleen *antidepressief*, maar tevens *kalmerend*. En hoewel noni sap voor de volle 100% plantaardig is, kan het prat gaan **op het bezit van** bijna alle *mineralen*, maar ook van zomaar eventjes 17 *aminozuren*, w.o. *arginine* (zie deel 3), wat dan weer helpt bij *diabetes* en tegelijkertijd de natuurlijke *weerstand* versterkt, en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

methionine (zie deel 3), dat dan weer fungeert als een sterk *antioxidant* en helpt tegen *allergieën, artritis* en diverse *ontstekingen* (al wat eindigt op *-itis*). Bij *artritis* bijvoorbeeld helpt het via een geslaagde combinatie van antihistamine en de antiontstekende werking. Daarnaast werkt noni sap ook tegen zowel *virussen als parasieten*. Noni sap helpt dus o.a. ook bij *griep en verkoudheid*, want beide worden door virussen veroorzaakt. Fijn als je bedenkt dat de “officiële” geneeskunde nog steeds machteloos staat tegenover virussen. Een opkomende verkoudheid verdwijnt door 4 uur lang elke 30 min. 25 druppels noni concentraat te nemen. Hetzelfde bij GRIEP! Waar virusremmers daarnaast veel belastende stoffen hebben, maakt noni sap het immuunsysteem gewoon weer sterk, via o.a. een aanzienlijke toename van de *T-cellen*. Noni sap doodt zelfs *kanker* onrechtstreeks door de macrofagen (*T-cellen*) te verhogen. Bewezen werd dat het gewicht van de *tymus* bij dieren die 7 dagen lang 10% noni-sap in hun drinkwater kregen, zomaar eventjes *1,7 maal groter* was dan dat van de controlegroep. En kijk, noni sap werkt niet alleen tegen virussen maar ook schadelijke *bacteriën* en *parasieten* pakt het met evenveel gemak aan. Noni sap gaf zelfs goede resultaten bij de “ongeneeslijke” ziekte *Multiple sclerose* en zelfs bij *glaucoom*. Ook waren er in de Stille Zuidzee, waar deze wondere vrucht vandaan komt, goede resultaten bij *malaria* en zelfs bij *tuberculose!* Verder helpt het ook bij *spierpijn, hoofdpijn, kanker, maagzweren, jicht, verrekkingen, cholesterol, depressie, slechte bloedvaten en ...seniliteit*. Noni sap bezit tevens de eigenschap om *DNA schade*, veroorzaakt door chemische mutagenen te beperken! En het blijkt ook nog eens een prachtige “*pijnstillert*” te zijn, vooral dan bij chronische pijnen Een (vreselijk!) experiment met muizen gaf als resultaat: noni gaf een *vermindering van pijn van circa 75%*. Jawel, bijna evenveel als morfine, en dit zonder verslavend te zijn! Het zeldzame *proxeronine* uit de noni vrucht helpt in de dikke darm om de structuur van *niet-functionele proteïnen hun rol van enzymen weer te laten opnemen*. Zo helpt het proxeronine het *cellulair herstel*. Verder kan het de rol van *antibiotica* overnemen zonder schade aan de darmflora, hetgeen bij antibiotica, dat weten we intussen, bijlange niet het geval is. Het snelst werkt een dieet vrij van proteïnes samen met noni-sap. BELANGRIJK: noni sap altijd nemen op je nuchtere maag: anders gaat de belangrijkste werkzame stof proxeronine verloren. En dit even terzijde: zoals elk plantaardig middel werkt noni sap langzaam maar gestadig naar blijvende verbetering toe, dus anders dan synthetische middelen. Noni sap is niet goedkoop. Maar het is wel elke euro dubbel en dik waard.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

NOOTMUSKAAT: de meesten gebruiken dit keukenkruid om hun “puree” wat meer smaak te geven. Maar wisten jullie dat de myristine uit nootmuskaat werkt als een krachtige ontstekingsremmer, en vooral behulpzaam gebleken is bij *zenuwpijnen*, o.a. bij *hernia, lumbago, sciatic* e.d. ? Nootmuskaat zou als geen ander behulpzaam zijn bij het toch steeds moeizaam herstel van *beschadigde zenuwen*. Wat een eenvoudig “keukenkruid” toch al niet vermag!

NOTEN: zie ook onder “walnoten”. We laten ze meestal liggen want ze “zouden verdikken”. Noten zijn dan ook niet bestemd om kilo’s van te eten want ze bevatten inderdaad veel vetten, die echter “gezonde” vetten zijn, dit in tegenstelling tot vleeswaren die vol verborgen (slechte) omega 6 en verzadigde vetten steken, en dat zijn pas echt de dikmakers...Alle noten zijn echte proteïnebommen, en ze zijn ook rijk aan essentiële vetzuren, en jawel, zelfs aan de zo geprezen *omega 3 vetzuren*, en het alom geprezen *linolzuur* (zie deel 3) met al hun prachtige kwaliteiten (zie bij “omega 3”) die o.m. doen vermageren! Ze bevatten ook alle grote hoeveelheden *vit. B, vitamine E, calcium, kalium, magnesium, ijzer en zink*, in goed opneembare vorm. *Kastanjes* bevatten dan weer *vit. C* en het belangrijke *lysine* (zie deel 3). Van alle noten bevatten amandelnoten het meeste calcium. En het borium, aanwezig in alle noten, zou dan weer zorgen voor een betere opname van Calcium. Feitelijk zijn alleen “peanuts” dikmakers, en kijk, dat zijn dan meestal de nootjes die we wel bij feestjes serveren, dan ook nog eens gezouten en geroosterd: de omgekeerde wereld! Amandelnootjes zouden naar verluidt dan weer bescherming bieden als voorbehoedmiddel tegen kanker.

OLIJFOLIE “ALLEEN DE EXTRA VIERGE” (1^e koude persing) als medicijn: De vetzuren in olijfolie zorgen voor een verlaging van *het LDL cholesterol* en een verhoging van de HDL(*goede cholesterol*). Ze verminderen ook het samenklonteren van de *bloedplaatjes*, maken het *bloed vloeibaarder* zonder aspirientje, ze zijn antimutageen en beschermen tegen *kanker*. En uit een studie bij gezonde 65plussers blijkt dat de enkelvoudige vetzuren uit “extra vierge, ongeraffineerde” olijfolie (alleen deze!) beschermen tegen *geheugenverlies* en *dementie*! Het aanwezige linolzuur werkt dan weer *ontstekingremmend*. Extra vierge olijfolie (1^e koude persing) bevat verder nog: *vit. E, magnesium*, en *chlorofyl* (zie deel 3): één van de sterkste *antioxidanten*. Verder het belangrijke *squaleen*: voorloper van *DHEA*, het jeugdhormoon dat ons *vrolijk en jeugdig* houdt en de gevolgen van *stress* tegen gaat. Staan ook nog op het lijstje: *polyfenolen* die ook weer werken als *antioxidant*, galluszuur dat de *galproductie*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

stimuleert en de *lever* beschermt, cycloartenol dat eveneens de galproductie stimuleert en tevens de circulerende *cholesterol* vermindert en verschillende fytoosterolen w.o. voornamelijk B-sitosterol dat *cholesterolverlagend* werkt. In plaats van de in reclames zo aangeprezen synthetische margarines met toegevoegde bewerkte fytoosterolen kan je beter olijfolie gebruiken! Olijfolie zou ook helpen bij mensen (en dat zijn er naar verluidt heel wat) die lijden aan een te grote productie van *maagzuur* (daar waar maagzuurremmers alleen onderdrukkend werken en feitelijk niks doen aan de echte oorzaak) en helpen bij *maagzweren*. Olijfolie zou verder goed zijn voor het beschermen van zowel de *huid als de haren*, en volgens Dr. Chris Verburgh in zijn boek “de voedselpiramide” zou het zelfs op bescheiden wijze helpen tegen *Alzheimer*. Let wel: de geraffineerde goedkope olijfolie is al deze goede eigenschappen kwijt omdat de micronutriënten allemaal verloren gaan en de vetzuren ontaarden. Vraag: en de nieuwste uitvinding: boter met olijfolie? Hiervoor geldt jammer genoeg hetzelfde: de hoeveelheid olijfolie die erin zit is van mindere kwaliteit. Deze “dure” olijfolieboter bevat trouwens 50 à 63% verzadigde vetzuren en is dus allesbehalve gezond!

OLIJVEN: in het gezonde mediterrane dieet staan olijven stevast op het menu, en met recht en reden. Niet alleen bevatten olijven, als “leverancier van olijfolie” vanzelfsprekend al die gezonde ingrediënten waarover in de rubriek “olijfolie, 1^e koude persing” met recht en reden de loftrumpet gespeeld wordt. Maar olijven bevatten bovendien, in en vlak onder hun schil, die ongelofelijke *salvesterolen* (zie deel 3), *die in staat bevonden werden om zomaar in hun eentje gemuteerde DNA cellen (voorbodes van kanker) te doden, terwijl ze intussen de gezonde cellen met rust laten*. En zijn olijven als “gezond aperitiefhapje” nu net niet een van de weinige vruchten die iedereen zomaar, en met smaak bovendien, niet alleen rauw maar tevens “met huid en haar” naar binnen werkt, zodat de salvesterolen ongestoord hun goede werk kunnen verrichten! TIP: als je niet alleen van de heerlijke smaak van olijven maar ook van hun genezende werking wil genieten, koop dan best je olijven “bio”want die bevatten zomaar eventjes 30 maal meer salvesterolen dan hun “bespoten en bewerkte” broertjes.

OMEGA 3 VETZUREN: ze zijn een “hype” en met recht en reden. Maar ikzelf had in 1983 al een fantastische dokter die dat wist en mij aan de lijnolie zette, met prachtig resultaat.... De beste bronnen van omega 3 vetzuren_DHA en EPA zijn o.m. lijnzaad, lijnolie, vette vis (zie onder “vis”) en visolie. Omega 3 vetzuren remmen onder andere sommige prostaglandines, die de oorzaak zijn

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

van ontstekingen, en bijgevolg van al die kwalen waar er een ontstekingsfactor in het spel is, en omega 3 helpt bij al die ziekten, en geloof me vrij, dat zijn er heel wat: *colitis, ziekte van Crohn, reuma, darmontstekingen*. En ze gaan teveel aan Omega-6, door teveel vlees en junkfood, tegen en helpen bijgevolg ook tegen de effecten daarvan: *dementie, Alzheimer, trombose*. Ze helpen bij *allergie, bronchitis, psoriasis, en zelfs hartritmestoornissen* en ze verminderen de *LDL* (slechte) *cholesterol*, en tevens is er een toename van de gunstige cholesterol (*HDL*) en verlaging van het gevaarlijke *triglyceride* gehalte aangetoond. . En er is meer: omega 3 ... zou zelfs een *hartaanval* kunnen voorkomen omdat het via een gebalanceerde productie van prostaglandines zou zorgen voor een juiste samentrekking en ontspanning van de arteriën(A & A 6/2001). En omega 3 vetzuren bevatten neurotransmitters die helpen tegen *depressie*. En via diverse proeven zijn ze ook effectief bevonden bij het bestrijden van *migraine* (A & A 3/09). Visolie tijdens de zwangerschap voorkomt *astma bij kinderen*(A & A 3/ 09). Omega 3 vetzuren doen ook de *cholesterol* dalen. En ze brengen de bloedsuikerspiegel omlaag en verlichten bij *diabetes*. Vooral EPA zou heel sterk helpen bij *ADHD* kinderen en het maakt ze rustiger maar ook zou het helpen bij de *gedragsproblemen* en de *leermoeilijkheden* van deze kinderen. Beide zouden, net als bij *dyslexie*, en zelfs bij *autisme*, steeds in veel te geringe hoeveelheid aanwezig zijn. En zowel EPA als DHA zou het euvel kunnen terugschroeven, mits voldoende inname. Trouwens, in “Pediatrics” van de American Academy of Pediatrics stonden de resultaten van de “Durham” dubbelblind proef , een studie waaraan 117 kinderen deelnamen en de resultaten waren opzienbarend: . de kinderen die ongeweten placebo’s geslikt hadden, hadden nog steeds een jaar achterstand, de kinderen echter die ongeweten omega 3 supplementen gekregen hadden, hadden opzienbare vooruitgang geboekt zowel in het *lezen*, het *spellen* als in het *gedrag*. Na 3 maand wisselde men, en de kinderen uit de voormalige placebo groep, die nu (ongeweten) omega 3 supplementen kregen, haalden op hun beurt de achterstand in. Trouwens, niet alleen kinderen hebben er nut van, maar ook aanstaande moeders en baby’s. Na de geboorte zou, en dit is ondertussen proefondervindelijk bewezen, omega 3 (vooral DHA) rechtstreeks in verband staan met de ontwikkeling van het *IQ* , de ontwikkeling van de *hersenen* en de *mentale ontwikkeling* van de baby. Vrouwen die borstvoeding geven, geven trouwens hun omega 3 door aan de baby en het tekort (vooral van DHA, naar het schijnt) dat hier vaak door ontstaat zou één van de belangrijkste redenen zijn van *postnatale depressie*. Proeven bij pasgeboren baby’s tonen trouwens ook aan dat

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

omega 3 vetzuren belangrijk zijn voor een optimale ontwikkeling van de *ogen*. Men onderzoekt nu of het ook helpt tegen “ontsteking van de retina” en de resultaten tot nog toe zijn hoopvol. Omega 3 beschermt het oog en verbetert zicht en kleurwaarneming. Het verlaagt de *bloeddruk* en helpt tegen *bloedklontering*. Omega 3 verbetert de leverwerking, en zou zelfs helpen bij “*lupus*”. En omega 3 doet nog heel wat meer: Omega 3 helpt bij *allergieën*, verlicht *reumatoïde artritis*, en geeft snel herstel van bijvoorbeeld *vermoeide spieren*. Helpt bij *depressie*, en verbetert de *mentale functies* bij *ouderen*. Het biedt verlichting bij *multiple sclerose*, en helpt bij *astma*, *eczeem*, *psoriasis* en *droge huid*. Omega 3 vetzuren absorberen licht en handhaven zo de *chromosoom* stabiliteit. En omega 3 vetzuren, zowel EPA als DHA, blijken te helpen bij zware psychische stoornissen zoals *schizofrenie* en *bipolaire stoornissen*. Want intussen werd proefondervindelijk bewezen dat tekorten aan deze beide belangrijke vetzuren mede aan de basis liggen van *agressie* en *geweld* in de huidige maatschappij. O.a. de bekende Amerikaanse psychiater Dr. Rudin (Harvard Universiteit) zou bij zijn psychiatrische patiënten prachtige resultaten behaald hebben met behulp van een dieettherapie, gekoppeld aan inname van omega 3 uit lijnolie (A & A 7/2000). En kijk, sommige zaken worden gewoon “toevallig?” ontdekt: zo toonde een recente studie (A& A 2/2010) vrij onverwacht aan dat omega 3 vetzuren, zowel ALA, EPA als DHA, behalve al hun andere positieve eigenschappen, ook nog eens een heel sterke werking vertoonden tegen “*pathogenen*” (*ziekteverwekkers*) *in de mond*, zoals *de gevreesde streptococcus mutans, candida albicans* en op die manier helpen tegen die vreselijke *paradentose* waardoor je tanden kunnen uitvallen. De onderzoekers besluiten dat omega 3 vetzuren heel belangrijk zijn voor mondhygiëne, zowel omwille van hun *antibacteriële*, als *anti-ontsteking* werking. En nu misschien het minst belangrijke, maar de meest begeerde eigenschap voor vrouwen: omega 3 vetzuren zouden vetten zijn die werken als “*anti-vet*”. Ik zal je het ingewikkelde procedé besparen maar er zou nu zelfs bewezen zijn dat elk licht vermageringsdieet gedoemd is om te mislukken wegens... het ontbreken van omega 3 vetzuren. Als dat geen goed nieuws is: vetten die gezond zijn en je ook nog helpen *vermageren*. En terwijl we het nu toch over de vrouwen hebben: men heeft ontdekt dat een juiste balans tussen omega 3 en omega 6 (uit vlees, margarines, taarten en koekjes) de opname bevordert van de “*schoonheid*” *vitamines A, D, E en K en het zuurstoftransport door het lichaam*. En nu komt het... één van de eerste zichtbare gevolgen van een omega 3 tekort (door te weinig omega 3 en teveel omega 6!) is een droge,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

schrale huid, broze nagels, dof en dunner wordend haar en hoofdroos... en vervolgens komen eczeem en psoriasis aan de beurt. Vrouwen, zijn er nog meer redenen nodig om de slechte omega 6 in te perken en “aan de omega 3” te gaan?

PAARDEBLOEMEN. De “pissebloemen” zijn gratis, meer dan gratis. Sommigen onder ons vinden ze zelfs storend. En nochtans zijn het “onverwoestbare” helpers van Moeder Natuur. Paardenbloem bladeren bevatten namelijk enorme hoeveelheden aan *vitamine A en vitamine C*. Dat paardebloemen *onze lever* en onze *gal* helpen weten we natuurlijk al lang via de volksgeneeskunde. Trouwens, bijna alle “pillekes voor de lever”, zowel uit de apotheek als uit de natuurwinkel, bevatten nog steeds paardenbloem als voornaamste ingrediënt. Maar wist je ook dat paardebloemen tevens de alvleesklier stimuleren in haar werk en zodoende de bloedsuiker reguleren bij *diabetes*? Onze grootouders aten nog “molsla”, dat was een mengeling van salade en paardenbloemblaadjes, vooral als ontgiftingskuur in de vasten, na een lange winter binnenzitten. En met succes! Paardenbloemblaadjes hebben verder ook een *urinedrijvende* werking, daarom noemt de volkswijsheid die trouwens al van oudsher “pissebloemen”en zijn daarom ook nuttig bij oedeem. En bovenal: paardebloemen zijn tot nog toe bekend als de *allersterkste ontzuurders*, en zoals je in deel 2, bij “verzuring” kan lezen, kunnen zowel kanker als hart- en vaatziekten, en zelfs artritis, astma, maagzweren en diabetes alleen maar gedijen in een “verzuurd” lichaam. Ter vergelijking: appels (+ 2), citroen (+ 6), aardappels (+ 7), selderij en rode biet zelfs een + 11, maar paardenbloem zelfs tot + 19 als ontzuringsfactor (varkensvlees dan weer - 24!). En paardebloemen hebben nog heel wat meer in hun mars. Want intussen werden ook bij de ons door de Natuur “gul en gratis” geleverde paardebloemen grote hoeveelheden *salvesterolen* ontdekt (zie deel 3: zeker lezen) waarvan inmiddels proefondervindelijk bewezen werd dat die zomaar eventjes in hun eentje gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) weten te vinden en te doden, terwijl ze ondertussen de gezonde cellen met rust laten. En ze staan niet alleen gratis in jullie en mijn tuintje, maar ze zijn uiteraard ook nog eens bio, want uit zichzelf onbespoten! Bedenk je dus in het vervolg maar twee keer vooraleer je die “hinderlijke en in jouw ogen ontsierende pissebloemen” achteloos in de vuilnisbak kiept.

PADDESTOELEN: Paddestoelen behoren tot de familie van de fungi. Fungi zijn alomtegenwoordig. Ze werden recent zelfs gevonden in de Dode Zee, terwijl algemeen aangenomen werd dat daar geen leven mogelijk is. Zelfs in de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

atmosfeer, tot op een hoogte van 70 km, kunnen ze overleven. Paddestoelen zijn veel ouder dan de mens: ze gingen hem vooraf met honderden miljoenen jaren. Maar de mens heeft ze, net als de dieren, al heel vroeg opgenomen in zijn voedselpakket, en dit met recht en reden. Want eetbare paddestoelen zijn supergezond en geneeskrachtig. Niet alleen bevatten ze allen een schat aan *vitamines en mineralen* (vooral de shiitake!), en zitten ze net als andere planten boordevol bioflavonoïden, en wij weten reeds dat die laatste werkzaam zijn als krachtige *antioxidanten*, maar ze zijn ook rijk aan de zeldzame en voor onze gezondheid zo belangrijke *enzymen*. En tussen haakjes, deze enzymen blijken tevens ook heel krachtig: ze worden o.a. aangewend om... spijkerbroeken te “bleachen”. Paddestoelen zijn tevens een *caloriearme eiwitbron* en dus een gezond alternatief voor vlees. Ze bevatten voorts heel veel vezels, en deze vezels blijken in de darm kankerverwekkende substanties te absorberen, zodat deze niet door het lichaam zelf kunnen worden geabsorbeerd, maar worden uitgescheiden met de ontlasting. Hierdoor voorkomen ze dus in zekere mate tevens *colon- (dikke darm) en rectumkanker* (A & A 3/2010). Als dat geen goed nieuws is! Daarnaast hebben ze ook nog eens een werking als “probioticum”, wat ook nog eens meehelpt in de strijd tegen darmkanker. Onze gewone “witte weide champignon” zou dan weer stoffen bevatten die beschermen tegen *prostaatproblemen*. En zowel de witte als de bruine champignon blijken rijk te zijn aan *glutamine* (zie deel 3) dat ook enigszins celwoekeringen afremt, en tevens als bouwstof dient voor de darmmucosecellen. Tevens is bewezen dat paddestoelen de *lever* beschermen. Maar bovenal ontdekte men via recente onderzoeken nog een ongelooflijk belangrijke eigenschap van paddestoelen: *de bètaglucanen* uit paddestoelen (zie deel 3: zeker lezen!) zouden immers in staat gebleken zijn een enorme boost te geven aan ons *immuunstelsel*: immuunstelsel dat ons, meer dan antibiotica, bescherming biedt tegen niet alleen *bacteriën, virussen, schimmels en parasieten, maar zelfs tegen tumorcellen. Een goed hulpmiddel dus in de strijd tegen de gevreesde kanker.* (zie: Dr. Chris Verburgh in zijn boek “de voedselpiramide”). En dit mede door die wonderlijke Bèta 1.3/1.6 glucanen (zie deel 3: zeker lezen), de ontdekking van de eeuw. En die komen niet alleen in de sterk genezende Shiitake en Maitake voor, maar zelfs in onze doodgewone witte en bruine champignons. Als dat geen goed nieuws is. Bij proeven werd bewezen dat zelfs de gewone champignon de groei van tumoren in weefselculturen al tot 35% kon doen afnemen. De shiitake zou daarenboven bewezen hebben de nevenwerkingen van chemotherapie- zowel misselijkheid als haaruitval, pijn en verminderde weerstand te verminderen en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

de Maitake zou ook helpen bij CVS en bij allergieën. En ze zijn daarenboven nog ongelofelijk lekker ook!

PAU D'ARCO: een plantje dat minder bekend is dan bijvoorbeeld ginseng, Sint Janskruid en ginkgo maar evenzeer heel erg zijn sporen verdiend heeft. De Zuid-Amerikaanse pau d'Arco werkt niet alleen als heel sterk *antioxidant*, maar zorgt tevens (net als mariadistel) voor een sterke aanmaak van *glutathion* (zie deel 3), jawel, de stof die naar verluidt “honderdjarigen” maakt. Komt als klap op de vuurpijl dat dit plantje reeds zijn sporen zou verdiend hebben, niet alleen in de strijd tegen *kanker*, maar zelfs tegen *leukemie*. Men vermoedt dat de werkzame stoffen de ademhaling in de kankercellen zouden tegengaan. Naar het schijnt is het de synergie tussen de verschillende plantendelen die hiervoor verantwoordelijk zou zijn. Het is nu wachten op nog meer onderzoek.

PEPERMUNT: we lusten allen een lekkere muntthee, maar meestal klasseren we zowel munt als pepermunt toch bij de “onschuldige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes”, maar voor een “echte” ziekte gaan we toch naar “iets sterkers” grijpen. Ten onrechte, zoals nu gebleken is. Pepermunt als thee gedronken is inderdaad heel effectief gebleken bij *maag/darmkrampen*, bij *winderigheid* en bij een *moeilijke spijsvertering*. Pepermunt thee is onschadelijk, en ontspant het gladde spierweefsel in de maag bij *zenuwachtigheid*. Pepermunt bevat voor zijn werking meer dan 100 verschillende verbindingen (met evenveel geleerde namen), en een schat aan flavonoiden. De *essentiële olie* van pepermunt is pas echt medicinaal. Alleen, net zoals bij alle etherische oliën, dient men bij inwendig gebruik heel voorzichtig te zijn: etherische olie is namelijk al snel “te sterk” bij inwendig gebruik, zelfs druppelsgewijs. Maar pepermuntolie helpt zoals gezegd op die manier, en *onder dokterstoezicht*, zowel tegen virussen zoals het influenza virus (*griep*) als tegen “antibiotica resistente” bacteriën en schimmels zoals *staphylococcus*, *salmonella* (diarree), streptococcus pneumonia (*longontsteking*), aspergillus en candida albicans (*darmschimmels*) en helicobacter pylori (*maagzweer*). Ziektes waar zelfs antibiotica het loodje moeten leggen, wat toch wel belangrijk is. Maar nogmaals: in dit geval zeker niet zelf gaan experimenteren, maar *alleen op advies van de dokter*. Die schrijft je dan meestal voor alle zekerheid pepermuntolie in capsules met maagresistente coating voor, van bij de apotheek. Maar ook via inhalatie (inademen of dampen) of uitwendig gebruik heeft muntolie haar diensten al meer dan bewezen. En zelfs hier: steeds een paar druppeltjes mengen onder een “draagolie”, anders is zelfs op de huid munt nogal sterk. Op die manier op de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

slapen, bleek pepermuntolie goed te werken bij o.a. *spanningshoofdpijn, spierpijn en jeuk*. Pepermunt is namelijk *afkoelend*. En pepermunt remt herpes simplex: de gevreesde *koortsblaasjes*. En de “muntplantjes” uit ons kruidentuintje (of desnoods gekweekt in een bloembak) zijn niet alleen aangenaam van smaak, en zalig als heerlijk ruikende toevoeging in onze kruidentheekes, maar ze bevatten tevens die ongelofelijke *salvesterolen (zie deel 3) die in staat gebleken zijn om gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) te vernietigen, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten*. En het goede nieuws is: salvesterolen verdragen wel warmte maar gaan jammer genoeg verloren met het kookvocht. Maar bij muntthee (van verse muntblaadjes welteverstaan) is het net dat lekkere “uittreksel” dat wij opdrinken. Muntthee is bijgevolg een goedkope en aangename manier om “salvesterolen” bij te tanken. Tip: een paar druppeltjes(niet meer) muntolie en een paar druppeltjes eucalyptusolie doorheen je shampoo zouden een onschuldig middeltje zijn tegen die vreselijke hoofdluis. Het proberen waard...

PEREN: “appels en peren” worden meestal in één adem vernoemd. En toch, terwijl sinds heuglijke tijden beweerd wordt dat “an apple a day keeps the doctor away”, en inderdaad een resem onderzoeken dit meer en meer staven, worden peren door de Heren Professoren nog altijd zo’n beetje stiefmoederlijk behandeld. En toch zijn peren, net zoals appels ook goede “*ontzuurders*”, en wie efkes gaat kijken bij de rubriek “verzuring” in deel 2, weet intussen dat die verzuring van het lichaam mede aan de basis ligt van de meeste welvaartsziekten. Maar ook hier weer goed nieuws: want ook de nog onbespoten (*bio*) peren (en helaas alleen deze) hebben zich intussen via veel proeven bewezen als leverancier van die ongelofelijke *salvesterolen*, die, jullie weten het inmiddels al, de mens al eeuwen en eeuwen voorbehoedend bescherming bieden tegen die vreselijke kanker door gemuteerde cellen (kandidaat kankercellen) aan te pakken, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten. En, gezien bio peren uiteraard onbespoten zijn kan je ze ook “met schil” opeten zodat je de volle 100% van die salvesterolen binnen krijgt. Als dat geen heuglijk nieuws is!

PETERSELIE: we lusten het allen, en zelfs als de peterselie niet in ons eigen moestuintje groeit, is dit lekkere kruid quasi gratis! Peterselie is al eeuwen bekend om zijn geneeskrachtige werking. Ten tijde van Keizer Karel bijvoorbeeld, moest iedereen peterselie kweken vanwege de “gunstige invloed op de gezondheid”. Deze schat van Moeder Natuur is een echte vitamine- en mineralenbom: Peterselie bevat zomaar eventjes *200 mg. Vit C. per 100 gram*, in

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

goed opneembare vorm. Verder goed opneembaar *calcium* (voor de botten), *fosfor* (voor de zenuwen) zelfs meer *provitamine A* (voor de ogen) dan de zo geprezen worteltjes, en zelfs *vitamine B12*. En een hoog gehalte aan *goed opneembaar ijzer*, waardoor het helpt tegen *bloedarmoede*. Peterselie stimuleert de afgifte van urinezuur en wordt dus heel erg aanbevolen bij ziektes die ontstaan door teveel urinezuur, zoals *reuma en jicht*. Maar ook bij infecties van de *urinewegen*, en van de *lever* wordt peterselie met succes ingezet. Maar het fosfor in peterselie helpt ook bij *depressies* (vooral door teveel geestelijke arbeid zoals examens e.d.). En bij alle “nerveuze mensen” werkt het stimulerend op de gladde spieren van zowel maag als darmen. Peterselie zou ook goed werken tegen *darmparasieten*. Regelmatig gebruik van peterselie versterkt tevens de *haren, de nagels* en ... verjongt onze *huid*. En “last but not least”. Volgens Dr. Chris Verburgh, in zijn omstreden boek “de voedselpiramide” zou onze doodgewone peterselie een van de *beste natuurlijke middeltjes zijn in de strijd tegen kanker...en helemaal zonder nevenwerkingen*. En in het boek krijg je trouwens een degelijk wetenschappelijk onderbouwde uitleg erbij. Waarom peterselie desondanks (nog) niet algemeen bekend is? Wel, als natuurlijk middel kan je er vanzelfsprekend geen patent op nemen. De farmaceutische nijverheid staat dan ook begrijpelijk niet te springen om hier reclame voor te maken. En... de gewone dagelijkse hoeveelheid die we normaal bij ons middagmaal benutten zou al voldoende zijn, aldus Dr. Verburgh. En als klap op de vuurpijl zit ook peterselie barstensvol salvesterolen (zie deel 3: zeker lezen) waarvan *wetenschappelijk bewezen werd dat die in staat zijn om gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) aan te pakken, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten*. **TIP:** kweek je eigen (onbespoten) peterselie, en die gedijt zelfs goed in een gewone bloempot op de vensterbank, want die bevat zoveel meer genezende stoffen, maar geen pesticiden. En die bevat ook tot 30 maal meer genezende salvesterolen (zie deel 3) dan zijn “bewerkte en bespoten” broertjes. En als dat niet kan, ga dan voor bio peterselie. Voor de prijs moet je het echt niet laten. Oppassen want: een teveel aan peterselie kan naar het schijnt in sommige gevallen leiden tot spijsverteringsklachten. En omdat peterselie zo’n heftige “zuiveraar” is van het lichaam kunnen bij het innemen van enorme hoeveelheden ook de nieren het moeilijk krijgen bij hun werk. Ook zwangere vrouwen mogen niet overdrijven met peterselie.

Placebo’s als genezer? Zie bij “positief denken als genezer?”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

POMPOENEN: aan pompoenen geen gebrek in ons landje: ze kweken namelijk als konijnen en wie zelf geen pompoenen in de tuin staan heeft kent altijd wel één of andere vriend die er veel en veel teveel van heeft. En deze “reuzen” bevatten een groot gehalte aan kalium en zijn daardoor bekend voor hun heilzame werking bij *nier- en blaasaandoeningen*. Ze zitten ook nog eens boordevol *vitamines* die belangrijk zijn voor de stofwisseling van de *huid en de slijmvliezen*, en voor de *ogen*. Pompoenpitolie is een van de waardevolste oliën, want 80% ervan zijn onverzadigde vetten, en die helpen ons bij de opname van *vitamine D* (uit zonlicht) en voor de *opbouw van hormonen*. *Pompoenpitten* zijn dan weer grote aanbrengers van het rustgevend *tryptofaan* (zie deel 3). Pompoenpitten zouden “naar verluidt” ook helpen tegen zowel “darmwormpjes” als darmparasieten. Maar de pompoenen, jammer genoeg alleen nog de “onbespoten soort”, hebben nog iets anders in hun mars. Want ook (bio) pompoenen bevatten in en vlak onder hun schil nog steeds een schat aan *salvesterolen* (zie deel 3), die ons, mensen, al eeuwen en eeuwen voorbehoedend bescherming bieden tegen die vreselijke *kanker*, door het doden van gemuteerde (pre-kanker) cellen, terwijl ze de gezonde cellen onaangestast laten. En het goede nieuws is: tot en met eind december kan je gerust de pompoenstukjes met schil en al gebruiken in de soep (na Nieuwjaar zijn die wat te taai geworden). En hebben salvesterolen de jammerlijke eigenschappen in het kookwater over te gaan, bij soep is het net dat kookwater dat je mee met de groentjes opdrinkt, zodat je hierbij al die ongelofelijke salvesterolen in je lichaam opneemt. Zomaar! En als je die lekkere pompoenen niet via via gratis aangeboden worden, zijn ze nog steeds spotgoedkoop en lekker. Lang leve de (bio) pompoenen!

POSITIEF DENKEN ALS (net geen) MEDICIJN? Het placebo effect! De kracht van “placebo’s”. Je zou dit kunnen noemen “het wonder van de hoop”. Intussen werd het placebo effect tot ontzetting van de Heren geleerden al verschillende malen aangetoond. Hoop en een ijzersterk geloof in genezing, konden - en soms op wonderbare manier- genezen, terwijl onmacht en wantrouwen ziek maken. Een van de vele proeven, wellicht wel de bekendste is wel de goed gedocumenteerde dubbelblind proef van “Dokter Carl Simonthon”. Daarbij werd een groep vrijwilligers, allen zwaar zieke kankerpatiënten, in 6 groepen verdeeld. Niemand wist tot welke groep hij behoorde. Een groep kreeg chemo, een andere groep een placebo (nep chemo), een 3^e groep kreeg chemo + positieve gedachten van een grote groep mensen toegestuurd, een 4^e groep nep chemo en positieve gedachten (ze visualiseerden in groep hoe de tumor steeds

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kleiner en kleiner werd) een 5^e groep chemo + gebed van een diepgelovig protestants groepje, en een 6^e groep nep chemo + gebed. De slechtste resultaten kwamen voor in de groep die alleen chemo gekregen had. Maar nu komt het: Dr. Simonthon was agnosticus, niet gelovig dus, en moest tot zijn ontzetting vaststellen dat de meeste genezingen (sommige wonderbaarlijk!) gebeurden bij diegenen ... met nep chemo + gebedsgenezing.! Dat was helemaal niet wat hij had willen bewijzen: hij was namelijk chemicus en niet gelovig, dus werden de proeven herhaald, met andere vrijwilligers, maar met ... gelijklopende resultaten. En nu komt het strafste: bij beide groepen (nep chemo + zowel gebed in groep als visualisatie) staken er een paar bij wat de wetenschap “spontane genezingen”, en wat wij soms “wonderen” noemen. En nog straffer: in die groep zaten er een paar die ondanks het feit dat zij alleen een waterige oplossing toegediend hadden gekregen... hevig hadden moeten kotsen en zelfs hun haren hadden zien uitdunnen! Met andere woorden: zij waren geen chemo toegediend gekregen, maar waren er niettemin rotsvast van overtuigd dat ze die wel hadden gekregen en dus niet alleen de kwalijke gevolgen ervan moesten ondergaan, maar er tevens door zouden genezen. En er werd niet alleen voor hen gebeden, maar zij waren er ook rotsvast van overtuigd geweest dat er tevens voor hen gebeden werd! Dr. Simonthon legde het zo uit: het is moeilijk te geloven dat je zonder hulp van buitenaf kan genezen, en zelfs niet zo evident te geloven dat positieve gedachten op zich, zelfs in groep, een kankerpatiënt kunnen genezen. Maar voor een kleine protestantse geloofsgemeenschap, met een bijna fanatiek geloof, is het bijna vanzelfsprekend om te geloven dat zijzelf, arme zondaars, niks kunnen, maar dat het voor de “Good Lord”, maar een kleinigheid is om hun gebed te aanhoren. En als je dan ook nog een patiënt hebt met een diepgeworteld geloof, dan kunnen er inderdaad “kleine wondertjes” gebeuren. Sindsdien zijn de proeven van Dr. Simonthon al vele malen in verschillende varianten en voor verschillende ziekte-toestanden overgedaan en inderdaad: het placebo effect, het wonder van een sterk geloof en vertrouwen in de genezing, blijkt inderdaad oppermachtig te zijn. Zei Meester Jezus niet, nu al zo'n 2000 jaar geleden: “neen, niet ik, maar je geloof heeft je genezen”? Men heeft ons dat altijd al verklaard als “het Geloof”, in de “katholieke Kerk”. Maar die bestond toen nog niet. Het is dus heel waarschijnlijk dat Meester Jezus toen doelde op “het strikte vertrouwen van zijn patiënt in de genezingskracht van die wondere man, die al zoveel wondere genezingen verricht had”, dus speelde ook hier het placebo effect een hartig woordje mee, waarschijnlijk samen met de wondere kennis en krachten van de historische figuur Jezus. Maar laten we het bij de wetenschap

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

houden: geloof in genezing, maar ook geloof in een toekomst, in betere dagen die altijd na moeilijke tijden komen, en zelfs Geloof tout court, is en blijft nog altijd een troef bij ziekte. “En, hoe ging het nu verder met Carl Simonthon” vraag je je nu waarschijnlijk af? Wel, die wijdde de rest van zijn leven aan het geven van voordrachten en het schrijven van artikels in tijdschriften over wat wij nu de “Simonthon methode” noemen, en die overal ter wereld ingezet wordt tegen zware ziektes zoals kanker, echter naast de andere gangbare middelen. Gelukkig, “naast”, want Dr. Simonthon, als wetenschapper, was zo verstandig te beseffen dat je ook hier het kind niet met het badwater moet weggooien, en dat, zolang wij als mensheid collectief geloven dat je alleen kan genezen via chemische middelen en dat hoe zieker je ervan wordt, hoe beter het resultaat, de wetenschappers tot zolang noodgedwongen zullen blijven zoeken naar de meest effectieve chemische methodes, met de minste bijwerkingen en schade aan het lichaam. En zolang het collectieve bewustzijn niet omslaat naar volledig vertrouwen in de “zachte” methodes, zullen ook artsen noodgedwongen deze chemische middelen moeten gebruiken. En intussen kunnen wij de zachte, natuurlijke middelen gebruiken als enorme “bij”hulp tot voorkomen en genezen van ziekte. En zo wordt het niet een “of/of” maar een “en/en”, als perfect huwelijk van het beste van 2 werelden. (lees daarover het succesverhaal als slotwoord van het 2^e deel van dit boekje). Ikzelf heb deze methode niet alleen met succes op mezelf toegepast, maar ook jaren mensen ingeleid in de Simonthon methode, maar ze tegelijkertijd steeds aangespoord zich te laten begeleiden door hun huisarts, die als geen ander zijn patiënten kent, en tevens gebruik kan maken van de vele wonderen van de huidige techniek.

En, werken deze visualisaties dan echt? Ja, heel erg zelfs, maar alleen op voorwaarde dat je er ook in gelooft: anders niet. Maar ze hebben één voordeel: ze hebben nooit schadelijke bijwerkingen, en ze gaan prachtig samen met welk geneesmiddel of welke behandeling dan ook. En ook de medische wereld maakt trouwens al jaren dankbaar gebruik van placebo's, naast de chemische middelen, en met reden. Ik persoonlijk denk dat een rotsvast vertrouwen in genezing en ... in een mooie toekomst, en het bewust zoeken naar iets wat je leven zinvol maakt, de beste placebo is en blijft, met of zonder visualisatie. Maar nogmaals, zelfs de beste placebo kan nooit een gezonde voeding of doktersbegeleiding vervangen. Want vergeet niet, er zijn “spontane genezingen”, en die zijn er altijd al geweest, maar ze worden nog altijd als “wonderen” beschouwd, net omdat ze zo zeldzaam zijn.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

RADIJSJES: we zien radijsjes meestal gewoon als een kleine bijkomstige “versiering” op een slaatje, en heel misschien hebben wij ooit al wel eens gelezen dat radijsjes ook onze *lever* vooruit helpen. Maar radijsjes, en dat werd pas onlangs ontdekt, bevatten ook in hun suikergehalte zo’n 20% aan die ongelofelijke *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker lezen!), die in staat zijn ons eigen immuunsysteem zo’n ongelofelijke boost te geven dat onze eigen macrofagen en hun “vriendjes” hierdoor aangezet worden om in een hels tempo alles te herkennen en te vernietigen wat niet in het lichaam thuishoort, zoals *vrije radicalen, afval veroorzaakt door straling, bacteriën, virussen, schimmels en zelfs gemuteerde cellen (zoals kankercellen)*. Als dat geen goed nieuws is!

RIJST: *Volle rijst*, zoals Moeder Natuur ons die verschaft, is al van oudsher, samen met wokgroentjes en sojaproducten, het basisvoedsel van niet alleen China en Japan, maar van zowat geheel Oostelijk – Azië. En met recht en reden, want volle rijst bevat niet alleen koolhydraten (voor energie), maar ook *praktisch het hele gamma aan vitamines en mineralen*. En *ballaststoffen* voor de darmtransit. En zelfs de *rustgevende neurotransmitter “gaba”* (zie deel 3)! En daarnaast ook, net zoals soja trouwens, een groot deel aan *aminozuren*, maar niet de ongezonde vetten van vlees, en rijst is ook minder verzurend. Feitelijk vullen rijst en soja elkaar aan als *“gezonde vleesvervanger”* want net die aminozuren die in rijst ontbreken vind je dan weer in soja. In India eten trouwens heel wat mensen vegetarisch met veel groentjes en soja, volle rijst en gezonde specerijen. In Japan eet men daarnaast ook veel vis, en ook de Japanse bevolking staat, net als de Indische bevolking trouwens, bekend om een goede gezondheid en een hoge levensverwachting, ondanks een strakke werkethiek. LET WEL: onze Europese “witte rijst” smaakt misschien wel lekker, maar is, net als ons wit brood trouwens, ontaard tot een quasi waardeloos, gedenatureerd product, waar het gros van de vitamines en mineralen uit verdwenen zijn. Witte rijst bevat ook geen vezels meer, waardoor het afgeraden wordt aan mensen met neiging tot zwaarlijvigheid of diabetes.

RIJSTOLIE: Rijstolie, al jarenlang een echte hype in Japan, is pas heel recent ook in ons landje te verkrijgen. Een goed idee want rijstolie bevat veel *vit. E en gamma-oryzanol* (zie deel 3) *tegen hart- en vaatziekten*. En rijstolie blijkt uitermate geschikt om te bakken en te wokken. Rijstolie bevat veel gezonde *antioxidanten*, en daarbij ook nog eens *ontstekingsremmende* fytoosterolen die het *immuunsysteem* versterken. Rijstolie, helpt ook bij *diabetes type 2* via afname van oxidatieve stress. Verder wordt rijstolie in Japan aangebracht op de *huid*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

omdat de **antioxidanten** die erin steken beschermen tegen veroudering door UV straling en luchtvervuiling. En last but NOT least: bewezen werd dat rijstolie niet alleen de huid maar tevens de **hersenen** beschermt tegen veroudering. Arme vrouwtjes die menen knapper te worden via een “vetvrij” dieet!

RODE BIETEN: een ongelofelijk geschenk van Moeder Natuur. Rode bieten en rode bietensap worden al van oudsher in de volksgeneeskunde ingezet tegen de gevreesde **kanker**, en met (nu wetenschappelijk bewezen) succes. Wie kijkt onder de belangrijke rubriek “verzuring” zal merken dat ze er genoteerd staan als de kampioenen van het “**ontzuren**”(zie bij verzuring in deel 2) en gezien **kanker**, net als **hart- en vaataandoeningen, diabetes, allergieën en eczeem, maar ook reuma en arthritis**, alleen maar kunnen gedijen in een “verzuurd lichaam”, is de link met bovenvermelde aandoeningen meteen al gelegd. Rode bieten zitten ook nog eens boordevol **vitamines**, waaronder vooral veel **vit. B** en het voor de goede werking van de **lever** zo belangrijke **choline** (zie deel drie) en mineralen zoals heel veel **kalium**, dat de leverfunctie en de darmwerking bevordert en de nieren stimuleert bij het elimineren van afvalstoffen. *En voorts calcium, magnesium, fosfor, jodium, mangaan, zink, jodium (voor de schildklier), zwavel (tegen ontstekingen), strontium en koper.* En zelfs germanium dat de **immuuniteit** verhoogt. Rode bieten bevatten verder nog de belangrijke spoorelementen caesium dat helpt om angst, slapeloosheid en depressie tegen te gaan, en rubidium, dat kankercellen minder levensvatbaarder zou maken. Zelfs bij **leukemie** werden gunstige resultaten bereikt met het sap van rode bieten. Rode bieten zouden naar verluidt de kankercel weer leren normaal te “ademen”, om het nu maar eens in “gewone taal” uit te leggen. Zo versterkt rode biet tevens ons **immuunsysteem** en helpt ze ook tegen allerhande **bacteriën**. Amerikaanse onderzoekers hebben dan weer ontdekt, via dubbelblind proeven op 70 plussers, dat het drinken van rode bietensap (en vanzelfsprekend nog meer het eten van rode bieten) de bloedstroom verhoogt naar de frontale hersenkwabben, die hersengedeelten die gevoelig zijn voor degeneratie met **dementie** als gevolg. Als dat niet hoopgevend is! Rode biet helpt verder, via de rode kleurstof (anthocyanine) als geen ander bij de opbouw van **rode bloedcellen**. Het middel zou zelfs helpen in veel gevallen waar alle andere middeltjes faalden: men veronderstelt dat dit te wijten is aan het anthocyanine, de rode kleurstof in de rode biet. En tussen haakjes: die rode kleurstof zou, zo ontdekte men intussen, ook het **immuunsysteem** versterken, wat nog eens een duwtje in de goede richting geeft bij kanker en bij alle infectieziekten. **P.S.** Als het effe kan, kweek dan zelf je eigen onbespoten rode bietjes (ze kweken als de konijnen) of ga

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

anders voor bio. Zeker als je die niet alleen eet om de smaak, maar vooral om gezondheidsredenen!

ROOIBOS-THEE: bij ons is die lekkere roze rooibos thee minder bekend dan thee van rozenbottels maar in Zuid-Afrika en in Japan is rooibos enorm populair. En met recht en reden! In vitro en dieronderzoek toonde aan (A & A 2/08) dat rooibos thee beschermt tegen *oxidatieve stress*, tegen *ontstekingen*, en zelfs tegen *kanker*: dit laatste o.a. via de quercetine uit rooibos. Verder werkt rooibos *leverbeschermend* en beschermt rooibos tegen *virussen*. Rooibos thee wordt vooral in Japan aangeprezen als *antiveroudering* middel en is daar een echte hype. Rooibos thee kan o.a. bij *diabetes* de schadelijke gevolgen beperken, door daling van de schadelijke *AGE's*. In Japan wordt rooibos ook veel gebruikt tegen koorts en tegen allergieën zoals *astma* en *hooikoorts*: rooibos thee remt namelijk het vrijkomen van *histamine*. Bij proeven op dieren (bah, daar zijn we alweer...) werd aangetoond dat rooibos werkzaam is tegen *diarree*, en tegen *zenuwen aan maag en darmen*: dat laatste vooral via ontspanning van het gladde spierweefsel in maag en darmen, dat hiervoor verantwoordelijk is. En om het geheel rond te maken verlaagt deze lekkere drank ook nog eens de *bloeddruk* en ondersteunt rooibosthee het *afweersysteem*. En... het is lekker en nog eens goedkoop op de koop toe! Wel een goede raad: zoals alle soorten thee werkt ook rooibos alleen ten volle indien aangekocht in losse verpakking, en zijn de “bewerkte” builtjes die je in de supermarkt kan kopen wel lekker (hoewel veel minder, en ze ruiken ook veel minder dan de thee in losse verpakking) maar uit medisch oogpunt quasi waardeloos geworden. En ... nog meer waardevolle ingrediënten vind je in bio rooibos. (voor meer uitleg: zie bij “bio”).

ROZEMARIJN: de Latijnse naam “rosmarinus” betekent: “dauw van de zee”. Dit geurige kruid staat bij ons bekend als smaakmaker bij de Zuiderse keuken. Maar ook hier werden medicinale eigenschappen ontdekt via diverse proeven. Rozemarijn geeft meer *energie* bij *vermoeidheid* en *hoofdpijn*. Rozemarijn bevordert verder de *bloedcirculatie*, stimuleert de werking van *lever en gal*, en vermindert tevens winderigheid en krampen. Verder helpt rozemarijn tegen *jicht* en *reuma*. Pijnlijke *gewrichten* hebben baat bij rozemarijnzalf of een warm bad met een paar druppels rozemarijnolie. Maar rozemarijn doet meer dan dat: rozemarijn helpt tevens als geen ander kruid bij *angsten* en *stress*: het kalmeert en sterkt de *zenuwen* en verbetert tevens je *concentratie*, verdrijft je *negatieve gevoelens* en helpt tegen *hoofdpijn* door angst en spanning. En het is een wondermiddel tegen de gevreesde *kater*. En als klap op de vuurpijl zit ook

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

rozemarijn barstensvol *salvesterolen* (zie deel 3) die in staat bevonden werden om zomaar in hun eentje gemuteerde DNA cellen (*oorzaak van kanker*) te doden, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten. *Een tip*: ga voor bio rozemarijn, of nog beter: kweek je eigen onbespoten rozemarijnstruikje in je tuin of zelfs “decoratief” in een bloempot op de vensterbank! Zo krijg je tot 30 keer meer salvesterolen binnen. Je lichaam zal je er dankbaar voor zijn!

SALIE: de naam “salvia” komt van het Latijnse “salvere”, wat “helen” betekent. En inderdaad: salie werd reeds bij de Romeinen beschouwd als “Heilig kruid”, omwille van zijn geneeskrachtige eigenschappen. De Romeinen brachten het kruid mee naar onze streken. Met succes, want een Middeleeuwse tekst vermeldt het volgende: “het is de wens van salie de mens onsterfelijk te maken”. En een Chinese spreuk uit de 17^e eeuw luidt dan weer: “hoe kan een mens ouder worden als er salie in zijn tuin staat”. Helaas, het plantje siert nog altijd onze tuinen, maar de meesten onder ons zijn al lang vergeten hoe deze duizendpoot onder de planten onze voorouders te hulp kwam. En eerst en vooral als natuurlijke bron van het kostbare hormoon *oestrogeen*. Terwijl scheikundig gefabriceerd oestrogeen na de eerste hype meer en meer zorgde voor ontuchtering toen de bijverschijnselen, zoals onder meer een hogere vatbaarheid voor borstkanker, aan het licht kwamen, wordt dit plantje door alle cellen van ons lichaam omarmd als “eigen”. Het werkt zoals alle kruiden, langzaam maar blijvend. Onze voorouders wisten dit trouwens: zodra ze in de *menopauze* kwamen namen ze salie, en voelden zich weer *jong* en *vrolijk*. Het hielp en helpt nog steeds tegen *opvliegers*, *nachtelijk zweten*, en een *sombere stemming*. En voor wie nog niet in de menopauze is helpt het dan weer tegen de gevreesde *menstruatiepijnen*. Maar salie doet ook zijn werk als *natuurlijk antibioticum*, en is een van de beste middelen bij *infecties van mond- en keelholte*, en ook bij *griep* speelt het een woordje mee. En het helpt! En salie bevordert tevens de *spijsvertering* en is een bitter geneesmiddel voor de *lever*. Tevens verdrijft de salie gifstoffen uit het lichaam en helpt het kruid op deze manier tegen *artritis* en *jicht*. Maar een nog belangrijker effect van salie, en dit laatste werd slechts onlangs ontdekt, en is intussen via veel proeven bevestigd: salie blijkt nu eveneens een positieve invloed te hebben op zowel *ons geheugen als onze stemming*. En beide hebben meestal te lijden onder de leeftijd, en de daarmee gepaard gaande “verzuring” (zie hoofdstuk 2) van ons lichaam. En hiermee is dus bevestigd wat onze voorouders al lang wisten...En er is meer: (A & A 3/2005): salie bleek ook nog eens een van de *sterkste antioxidanten* te zijn en het verhoogt de belangrijke antioxidant *glutathion* (zie deel 3) in onze lever. In China wordt salie al eeuwen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

voorgescreven tegen *dementie* en met reden. De synthetisch vervaardigde acetylcholine-steraseremmers (oef! Wat een woord!) blijken nu meer en meer ernstige bijwerkingen te hebben, en dubbel blind proeven bevestigen: salie schijnt evengoed te werken (maar dan met alleen positieve bijwerkingen) niet alleen tegen *angst, agitatie en slechte slaap*, maar zelfs tegen *leeftijdsgebonden geheugenverlies en Alzheimer*. En het is nog niet gedaan, want intussen werd ook salie gelauwerd als “schatkamer” van die ongelofelijke *salvesterolen*, (zie deel 3: zeker lezen) waarvan intussen wetenschappelijk bewezen werd dat die in *staat zijn om gemuteerde DNA cellen (oorzaak van kanker) te doden, terwijl ze de gezonde cellen met rust laten*. **Een tip:** ga voor bio of nog beter: kweek je eigen onbespoten salie, zelfs mooi in de border van je tuin. Want “onbespoten” salie bevat naar verluidt zomaar eventjes 30 maal meer salvesterolen (zie deel 3) dan de “bewerkte en bespoten” soort. Salie gedijt zelfs ongelofelijk goed in een gewone bloembak. Zo heb je, net als ikzelf, elke dag je eigen verse salieblaadjes. **Weetje:** naar verluidt zou het dagelijks kauwen op een paar (verse) salieblaadjes na de maaltijd er gratis voor zorgen dat je gebit niet alleen gezond (gaat tandontsteking tegen) blijft, maar tevens “stralend wit”. Al heb ik daar geen wetenschappelijke bewijzen van, dus ik geef jullie dit maar voor wat het is. **Let wel:** salie, in grote hoeveelheden, kan de bloedsuikerspiegel verlagen: diabetici dienen dus behoedzaam om te springen met tinctuur van salie. Thee van (echte) salie echter is altijd veilig. Het wordt evenmin aangeraden om salie te gebruiken bij het geven van borstvoeding.

SELDERIJ: Selderij wordt nog eens lachend een “afrodisiacum” genoemd. Maar is dat ook zo? Kijk, wie deze lekkere groente daarvoor eet moet ik wel een beetje teleurstellen, want dit is tot op heden nog nooit proefondervindelijk bewezen (terwijl dat van look al wel bewezen werd). Maar selderij is wel een ongelofelijk “*krachtvoer*”, dus “langs een klein ommetje” zal het wel helpen voor je potentie, want als je meer kracht en energie hebt zal je vanzelfsprekend ook meer “zin” krijgen in seks en beter presteren. Maar selderij heeft wel veel ander prachtige zaken in petto. Selderij werkt namelijk, net als rode biet trouwens, heel sterk *ontzurend* en helpt bijgevolg tegen alle beschavingsziekten, en wordt daardoor met succes ingezet tegen: *reuma* en *arthritis, astma, diabetes*, slechte *leverwerking, nierstenen, hart- en vaatziekten*, en zelfs *kanker*! Selderij bevat verder de vitamines *A, B en C, bèta caroteen*, waaronder vooral de zo belangrijke *luteïne en zeaxantine*, die de *ogen* beschermen tegen de vreselijke *maculadegeneratie*, en zelfs tegen *cataract* en mineralen zoals *kalium en ijzer*. Selderij *verlaagt de bloeddruk, verwijdert de aders* en *vermindert de slechte*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

cholesterol en sterkt het *hart*. Selderij *ontgift ook de lever* en, wat nog belangrijker is... deze goedkope groente is tevens een goede bron van het belangrijke *antioxidant glutathion*, (zie deel 3 en de rubriek “honderdjarigen” in deel 2), volgens de nieuwste onderzoeken, het antioxidant van de honderdjarigen. En selderij bevat ook nog eens *fosfor* dat *kalmerend* werkt en de *zenuwen* versterkt en helpt bij *uitputting, maag- en darmkrampen, en darmgassen* voor zover daar zenuwen achter steken (wat meestal het geval is). En het is nog niet gedaan want die “doodgewone” selder blijkt ook nog eens een belangrijke natuurlijke bron te zijn van die ongelooflijke *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (*zie deel 3: zeker lezen*) die gans ons *immuunsysteem* op zo’n wonderlijke manier een ongelooflijke boost kunnen geven, waardoor onze eigen “soldaatjes” (o.a. de macrofagen) op eigen houtje alles herkennen en... vernietigen wat ons kan schaden zoals gevolgen van *straling, microben, virussen, schimmels en... zelfs gemuteerde (kanker!) cellen*. En als klap op de vuurpijl is *bio selderij, en alleen deze*, ook nog eens een schatkamer gebleken van die ongelooflijke *salvesterolen* (zie deel 3: zeker lezen) die al eeuwenlang gemuteerde (pre-kanker) cellen doden terwijl ze de gezonde cellen met rust laten. En selderij is lekker en goedkoop op de koop toe.

SESAMZAADJES: onder de rubriek “verzuring” zagen we al alle zaden, dus ook “sesamzaad”, bij de kampioenen van de “*ontzuurders*” staan, en gezien alle “beschavingsziekten” alleen kunnen gedijen in een reeds verzuurd lichaam kan men al gissen hoe belangrijk sesamzaad is voor onze gezondheid. Sesamzaadjes zijn daarenboven ook nog eens echte vitaminen- en mineralenbommen: ze bevatten veel goed opneembaar *calcium* (dus: goed tegen de gevreesde osteoporose), *ijzer, vitamine E* en *vitamines uit de B-groep*, waaronder het oh zo belangrijke *foliumzuur* en *niacine* (zie deel 3). En er is meer: sesamzaad is tevens een natuurlijke *bloeddruk* verlager, dit door de aanwezigheid van *onverzadigde vetzuren*. Zoals het omega 9 vetzuur oleïnezuur, dat geldt als een “*natuurlijke bloedverdunner*”, en ook het *cholesterol* gehalte zou verlagen. En verder is sesamzaad rijk aan het essentiële zwavelhoudende aminozuur *methionine* (zie deel 3). En sesamzaad helpt tegen de schadelijke stoffen in de *darmen* en verbetert de *kwaliteit van het darmslijmvlies*, en onder de rubriek “darmen” in deel 2 kan je lezen hoe belangrijk ook dit weer is voor ons gehele lichaam. En sesamzaadjes bevatten ook nog eens grote hoeveelheden van het rustgevendende *tryptofaan* (zie deel 3). Tip: onze voorouders voedden zich veel meer dan wij, met zaden en bessen. Het is dan ook niet te verwonderen dat ons lichaam vooral door deze zo prachtige voedingsmiddelen weer tot herstel kan

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

komen. Jammer genoeg eten wij nog nauwelijks zaden en bessen. Misschien een tip!

SINT. JANSKRUID als natuurlijk prozac. Recente studies bevestigen eindelijk wat we al lang weten: hypericum (St.Janskruid) scoort bij *lichte*, maar ook bij *zware depressies beter* dan farmaceutische producten. Eindelijk, na jaren discussie, werd dit proefondervindelijk aangetoond begin 2005, na een grondig multicenter dubbelblind onderzoek. En de resultaten waren niet min: de responsgraad van St.Janskruid bleek namelijk 70% tegen slechts 50% voor paroxetine (de werkzame stof in Prozac en aanverwanten). Bovendien gaf St.Janskruid als enige geen nevenwerkingen en geen gewenning. Eigenlijk is St.Janskruid *beter dan Prozac* want het werkt op verschillende niveaus, en is daardoor tevens genezend en *adaptogeen*: d.w.z. het *maakt de mens beter bestand tegen stress en omgevingsfactoren*. En wat nog belangrijker is: St. Janskruid geeft geen gewenning en geen ontwenningverschijnselen, en geen verhoogd zelfmoordrisico zoals Prozac wel doet. En men is ook al te weet gekomen hoe het werkt: St. Janskruid blijkt namelijk te werken als een “re-uptake inhibitor van serotonine” In gewone mensentaal vertaald: dit prachtige kruid zorgt er o.a. voor dat de serotonine, (zie deel 3) die voor ons gevoel van welbehagen instaat, daar blijft waar die haar nuttige werking kan uitoefenen. En natuurlijk moet je wat geduld hebben. Immers, net als alle plantaardige middelen werkt ook dit middel traag maar gestaag naar blijvende verbetering. Je mag rekenen op ongeveer 3 weken voor dit prachtig geschenk van de natuur zijn volledige 100% resultaten toont. Let wel: St. Janskruid mag niet samen met scheikundige antidepressiva (zoals prozac) gebruikt worden wegens gevaar voor interactie en gecumuleerde werking van beide. Het is wel mogelijk om met een strikt verantwoord afbouwschema over te schakelen naar St. Janskruid. Let wel: al deze eigenschappen gelden enkel voor goed gedoseerde supplementen, want spijtig genoeg zijn er momenteel een aantal preparaten op de markt die te weinig werkzame stof bevatten om nog enig resultaat te behalen. Let wel: Een depressieve toestand kan ook ontstaan door slechte werking van de lever: in dat geval ben je beter af met bijvoorbeeld mariadistel en vitamine B. En... sommige mensen lopen jaren depressief, terwijl niks schijnt te helpen. Tot men candida in de darm ontdekt. En van zodra men dit aanpakt (via o.a. het weglaten van alle junkfood en suiker) verdwijnt meestal ook de depressie als sneeuw voor de zon...

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

SLA: Wij zien sla, die bijna niks weegt en meestal fungeert als ingrediënt van alle zomerse “slaatjes” meer als versiering dan als echt voedsel. Sla mag dan wel “licht” wegen, een lichtgewicht onder de groenten is het zeker niet! Sla bevat namelijk verschillende vitamines, w.o. *vit. A, B en C en* bijna alle mineralen: *natrium, calcium, magnesium, ijzer, koper en fosfor*, in goed opneembare vorm. En zelfs *caroteen*. Maar sla bevat ook veel *cellulose*, en dat is goed voor een *gezonde darm en een goede stoelgang*. Daarom moet sla ook altijd goed gekauwd worden, wat soms wel eens vergeten wordt. Salade 's avonds gegeten geeft meer *rust* en is lichtjes *slaapwekkend*. Sla helpt tegen *darmverstopping*, voorkomt *leverstuwning*, en werkt, zoals reeds gezegd, *kalmerend*. En... de **bio** variant zit ook nog eens barstensvol salvesterolen (zie deel 3) die al eeuwenlang voorbehoedend werken tegen kanker door gemuteerde cellen te doden terwijl ze de gezonde cellen ongemoeid laten. Geen enkele chemo doet hen dit na. TIP: kweek je eigen bio slaplantjes, want die bevatten zomaar eventjes 30 maal meer salvesterolen dan hun bespoten neefjes. Je lichaam zal je dankbaar zijn!

SOJAPRODUCTEN: (A & A 4/08): soja producten bevatten niet alleen alle essentiële aminozuren, maar ze zijn tevens een rijke bron van calcium, ijzer, zink, fosfor en magnesium en het vitamine B complex, waaronder het zo belangrijk foliumzuur (vit B9): *foliumzuur* (zie deel 3) dat, en dit ontdekte men pas recent, een belangrijke rol speelt in de strijd tegen *hart- en vaatziekten* en tegen *kanker*, en tevens oh zo belangrijk is voor *aanstaande moeders*. Sojaproducten zijn tevens rijk aan de zo belangrijke maar tevens zeldzame *essentiële vetzuren*: linolzuur en ALA (zie deel 3). En soja producten zijn niet alleen veel goedkopere aanbrengrers van de levensnoodzakelijke aminozuren (ze bevatten zomaar eventjes 38% aan aminozuren!) dan vlees en zuivel, ze zijn ook veel minder verzurend (sommige beweren zelfs dat soja licht ontzurend zou werken...de waarheid zal wel in het “midden” liggen...). En goedkoper. En er moeten geen dierenoffers voor gebracht worden met ook de nodige vervuiling vandien, immers: de grootste vervuiling komt, en dit is te weinig geweten, van het methaan uit de veelvuldige “koeiescheten!” Maar sojaproducten hebben nog veel meer te bieden: ze zijn namelijk ook heel sterke *antioxidanten*. Proeven bewezen dat, ook mede door de isoflavonen, bij soja verbruik vanaf jonge leeftijd, er een sterk verminderd risico is op de gevreesde *borstkanker*. Alleen al over de werking van genisteïne (isoflavon uit o.a. soja) bij kanker zijn al meer dan 200 wetenschappelijke publicaties verschenen. Onderzoeken met genisteïne stellen o.m. de remming van groei van kankercellen vast bij *borstkanker, darmkanker, prostaatkanker, huidkanker en leukemie*. Genisteïne is inderdaad een krachtige remmer gebleken van het enzym tyrosine proteïne kinase, dat verantwoordelijk is voor de groei van kankercellen. Tevens is vastgesteld dat

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

genisteïne de overgang van kankercel naar gezonde cel ondersteunt en de groei van nieuwe bloedvaten die de tumor moeten voeden, tegen gaat. En genisteïne is ook nog eens een krachtig *antioxidant*. Twee vliegen in één klap! En de isoflavonen uit soja helpen ook nog eens vrouwen door de *menopauze* en beschermen tegen *opvliegers*. Naar het schijnt zou het Japans zelfs geen woord hebben voor menopauze, en ook niet voor opvliegers. De enige reden daarvoor zou zijn ... dat er nooit een woord voor nodig was. Japanners eten traditioneel heel veel soja producten...Dadzeïne, een ander bestanddeel van soja, zou dan weer afbraak van botweefsel tegen gaan bij mensen met *osteoporose*. Slechts een portie van 100 gram tofu bijvoorbeeld zou evenveel calcium bevatten als een halve liter melk, en de calcium uit sojaproducten wordt bovendien nog eens goed opgenomen door het lichaam! Proeven toonden tevens een verbetering bij *diabetes*. Sojaproducten helpen inderdaad mensen met diabetes om de bloedsuikerspiegel te normaliseren. Toch goed om weten! En als klap op de vuurpijl bleken soja producten ook nog eens te helpen bij *hoge bloeddruk*, en *hart- en vaatziekten* (dat bewees o.a. een langlopend onderzoek met apen, waarbij soja de mate van aderverkalking opmerkelijk verminderde). En ze zouden ook de vorming van *bloedklonters* tegengaan. En ze helpen zelfs, bewezen, tegen *kanker*, en ze geven je ook nog een sterkere *immuniteit*. Een studie in Schotland toonde dan weer aan dat soja isoflavonen de groei van *prostaat*kanker vertragen. . En via een lange termijn studie werd dan weer aangetoond dat soja samen met vitamine D (uit zonlicht) en calcium er veel beter in slaagt bij *osteoporose* de botmassa te verhogen dan oestrogeen, en de chemische middelen raloxifen en alendraat. En als klap op de vuurpijl hebben de Heren Geleerden ontdekt dat soja en dus ook alle sojaproducten grote hoeveelheden bevatten van die ongelofelijke *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker lezen!) die in staat zijn ons eigen *immuunsysteem zo'n boost* te geven dat onze eigen macrofagen enz. in een record tempo alles aanvallen en vernietigen wat ons kan schaden *zoals afval door straling, bacteriën, virussen, schimmels en zelfs gemuteerde cellen (zoals kankercellen)*. Als dat geen goed nieuws is! En misschien maar een klein probleempje maar wel hinderlijk voor diegenen die er door geplaagd worden: *trage stoelgang, en de pijnlijke aambeien* die daar soms het gevolg van zijn. Welnu, beide worden door sojaproducten met evenveel gemak aangepakt. En dierproeven hebben dan weer aangetoond dat soja de vorming van *galstenen* tegengaat. Of, wat zo'n plantje allemaal niet in zijn mars heeft! P.S. Veel sojaproducten die momenteel in supermarkten worden verkocht, steken vol suikers. Kies liever voor niet gesuikerde, zo min mogelijk

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bewerkte soja producten... OPGELET! Want al deze prachtige eigenschappen gelden alleen voor niet genetisch gemanipuleerde soja! Genetisch gemanipuleerde soja blijkt, uit verschillende onderzoeken, bijna dood voedsel te zijn. Ook weer om louter economische redenen (er zit namelijk een machtige internationale lobby achter en er is grof geld mee gemoeid) wordt dit zoveel mogelijk voor de consument verzwegen. In ons land loopt het gelukkig nog niet zo'n vaart, behalve dan in het goedkope dierenvoer: lees daaromtrent zeker het bijvoegsel over voeding voor dieren, achteraan hoofdstuk 1. Want ook in ons landje gaat het langzaam maar zeker de verkeerde kant op. Vraag: Hoe kom je nu te weten of de soja in het product dat je koopt niet gemanipuleerd is? Wel, heel eenvoudig: "etiketten lezen". Er moet inderdaad niet vermeld staan dat soja genetisch gemanipuleerd is. Maar er staat altijd vermeld (natuurlijk, want daar halen ze hun voordeel mee) als producten NIET genetisch gemanipuleerd zijn. En tot nog toe is de meeste soja, die verkocht wordt als "sojaproduct" nog steeds N.G.G. soja. Erger is het natuurlijk gesteld met bereide voedingswaren en junkfood. Als je dat eens zou kopen, dan je grote leesbril opzetten en de grote lijst met kleine lettertjes volop lezen. Of koop bio soja producten, die zijn sowieso nooit genetisch gemanipuleerd.

SOLIDAGO: wij noemen het ook "guldenroede": Het kruid groeit bijna zo snel als onkruid en staat bijna in elke tuin. De meesten onder ons weten alleen dat het helpt tegen slecht werkende nieren en dat het waterafdrijvend zou zijn, en dat is dit prachtige kruid inderdaad. Maar solidago kan veel meer dan dat want het werkt tevens tegen alle ontstekingen (al wat eindigt op -itis dus), en vooral tegen *nefritis (nierontsteking)* Het bevat quercetine en helpt op deze manier ook tegen *allergieën* zoals *hooikoorts, astma, en chronisch eczeem*. En last but NOT least heeft dit gratis kruid zijn sporen verdiend bij het terugdringen van alle soorten *reumatische aandoeningen*, waarbij de gevreesde *arthritis* hoog op het lijstje staat.

SPELT: hulp bij allergieën! Spelt lijkt heel erg op tarwe. Spelt heeft een krachtig afweersysteem, en verdraagt noch chemische bemesting, noch pesticiden... en is mede hierdoor totaal oninteressant voor intensieve landbouw. Daarom werd spelt meer en meer vervangen door tarwe. Spelt groeit ook nog eens op kale en rotsachtige bodem. Reeds in de Middeleeuwen schreef Hildegarde van Bingen : "er wordt gezegd dat spelt het gezondste voedingsmiddel is op aarde. Op spelt alleen is goed te leven." En er is iets van waar: spelt heeft namelijk dezelfde smaak en substantie als tarwe, is minstens even lekker, en ... geeft namelijk

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bijna nooit aanleiding tot allergieën, dit in tegenstelling tot tarwe, waarvan de gluten soms moeilijk de darmwand passeren en wat vaak aanleiding geeft tot allergieën, vooral bij coeliakie. En spelt doet nog veel meer: het sterkt de zenuwen, en *ontzuurt*. Jawel, terwijl zelfs volkoren tarwebrood nog heel lichtjes verzurend werkt, werkt speltbrood *ontzurend*! Goed nieuws voor al diegenen wier kinderen coeliakie hebben en die het tot nog toe moesten zien te redden met heel dure dieetvoeding die meestal gemaakt werd van dikmakend en onsmakelijk plakkerig maïsdeeg. Oké, spelt smaakt naar tarwe, maar is wel een stukje duurder, maar het is het wel waard, want veel smakelijker dan die dieetvoeding (ikzelf kan daar van meespreken...) Er is tegenwoordig een ruime keuze aan spelt artikelen op de markt, gaande van zowel spelbrood als speltbroodjes, speltkoekjes als speltwafeltjes, zodat je kind nooit meer aan de kant moet zitten watertanden...

SPIRULINA: waar chlorella behalve in medische middens nog maar een beperkte bekendheid heeft, althans in ons landje, kent iedereen zowat de “spirulina” alg uit vele reclames. De meeste reclames bewieroken spirulina als een hulp bij het *afslanken*: en terecht! De spirulina verhoogt inderdaad niet alleen onze weerstand en ons energiepeil, maar tevens onze stofwisseling. En de spirulina alg is rijk aan de *vitamines, mineralen en antioxidanten* die we bij een afslankkuur kunnen gebruiken. En verder bevat dit algje ook alle essentiële *aminozuren, chlorofyl, gamma-linoleenzuur*, en dit alles samen in een perfecte symbiose. En spirulina groeit vooral in meren met een extreem hoge Ph (zuurgraad) gehalte, wat spirulina tot een ongelofelijk *sterke ontzuurder* maakt; En wij zagen al dat verzuring zowat aan de basis ligt van al onze “beschavingsziekten”. Maar er is meer: bij proeven zowel bij ratten, kippen als bij katten werd bewezen dat spirulina een enorme boost geeft aan de “natural killer” T-cellen van de *tymus*, en dus ons *immuunsysteem* versterkt op een natuurlijke wijze. En tevens zagen researchers bij diezelfde onderzoeken dat spirulina ook een rem kon zetten op *allergische reacties*, en dit door een rem te zetten op het vrijkomen van histamine.

SPRUITJES. De meesten lusten ze niet. Ze hebben de kwalijke reputatie dat ze stinken, en dat doen ze ook dankzij het natuurlijke genezend zwavel. En dat ze de oorzaak zijn van “stinkende scheten”. En dat terwijl de jongste proeven ons spruitjes lieten zien als echte duizendpoten onder de natuurlijke genezers, net als hun neefjes, de “*broccoli roosjes*”. Hoe en waardoor? Dat vindt je allemaal onder *de rubriek “broccoli”*... zeker lezen! Tip: bio spruitjes bevatten heel wat

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

meer heilzame stoffen dan “bespoten” spruitjes, maar geen pesticiden. En ze bevatten, net als broccoli, tot 30 x meer genezende en *kankerwerende salvesterolen* (zie deel 3) dan hun “bewerkte en bespoten” broertjes.

STEVIA : de laatste tijd is er (eindelijk, na zoveel jaren in België verboden te zijn) weer een volledig natuurlijk en gezond alternatief voor de schadelijke suiker op de markt. Overal hoor je weer de naam “gezoet met stevia” vallen. Chocolade met stevia, koekjes bereid met stevia, stevia gebruiksklaar in poeder, en zelfs als pseudo kristalsuiker, en zelfs koffieklontjes van stevia. Terecht? Jawel, ditmaal heel terecht. Stevia komt van de stevia plant en is een volledig onschadelijk en zelfs nuttig product. Meer zelfs: stevia bevat *zero calorieën*, zou helpen bij het *behouden van een lage bloeddruk* en *belast de pancreas niet*. En het groene stevia poeder zou zelfs heilzaam zijn voor onze lever. Of de “bewerkte” witte suiker en klontjes uit stevia dat ook nog zijn is wel de vraag. Maar ze zijn in alle geval onschadelijk. Stevia tast ook het tandglazuur niet aan en het leidt niet tot gaatjes in de tanden. En stevia heeft geen enkel schadelijk effect op de pancreas en mede daardoor kan het ook gebruikt worden door mensen met *diabetes*. En tot op heden zijn er nog geen nevenwerkingen vastgesteld. Stevia blijkt in alle geval een veel gezonder alternatief voor de schadelijke suiker dan het giftige aspartaam. En nochtans net zo goed “nul calorieën”! P.S. stevia smaakt heel erg naar suiker. Mensen die niettemin problemen zouden hebben met de smaak van stevia kunnen nog altijd overschakelen naar “*tagatose*”, eveneens een natuurlijke suikervervanger. Wel geen nul calorieën, maar toch nog heel wat minder dan de ziekmakende suiker. Vooral mensen met een “trage darmtransit” kunnen genieten van het licht laxatief effect van tagatose. En ook tagatose mag trouwens door mensen met diabetes gebruikt worden ter vervanging van de schadelijke suiker.

TARWEKIEMEN(en natuurlijk ook tarwekiemolie!): de vitamine- en mineralen booster bij uitstek! Wie achteraan in dit boek in hoofdstuk 3 de verschillende items doorloopt kan zijn of haar ogen niet geloven: want praktisch overal komen “tarwekiemen” er met kop en schouders uitsteken. Tarwekiemen bevatten o.a. het *allerhoogste gehalte aan vit. B*, zelfs aan *vit E* (8 mg/100 gr. terwijl het zo geprezen eitje toch maar 1 mg/100 gr. bezit), aan *fosfor*, aan *molybdeen*, aan *magnesium* en zelfs aan *vitamine B17 (laetrille)*, waarvan bewezen werd dat die in staat is om kankercellen aan te vallen, en ondertussen de gezonde cellen met rust te laten. En tarwekiemen bevatten ook nog eens de zeldzame *methionine* en *glutamine* (zie hoofdstuk 3). En last but NOT least, een heel belangrijk stofje,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

dat alleen in tarwekiemen en in alfalfa rijkelijk voorkomt, namelijk: *octacosanol*. Hier een bloemlezing over wat octacosanol zoal vermag: het helpt tegen *AGE's* (meestal ten gevolge van diabetes: AGE's laten ons o.a. snel verouderen) en is een goed middel voor *spier- en zenuwcellen* bij herstel en ziekte. Octacosanol stelt het organisme in staat krachtiger *inspanningen* te leveren door een *beter zuurstofgebruik*. En het kalmeert het *maag/darmkanaal* waardoor er een betere opname van *magnesium* is, en vandaar ook een betere *spierontspanning*. En een betere opname van *Calcium* (soms door koemelk of frisdrank gehinderd). Octacosanol helpt bij *hoge bloeddruk* door ontspanning bij *stress*. Octacosanol verhoogt de stofwisseling en helpt bij *te trage schildklier*. Inname van octacosanol geeft ook goede resultaten bij *spierdystrofie*, zoals bij *MS* en *Fibromyalgie*, en het herstelt zelfs de zenuwspier functies. Bij *Multiple sclerose* (MS) werden soms spectaculaire resultaten geboekt met octacosanol. Daarom werd octacosanol ook in hoge doseringen als supplement op de markt gebracht. Octacosanol helpt bij *Multiple sclerose, laterale sclerose, Parkinson, spierdystrofie, spierpijn, falende potentie, hoge bloeddruk* en *virale infecties*. En zoals gezegd, je vindt het (tot nog toe) alleen maar in hoge hoeveelheden in tarwekiemen, en in alfalfa. Wie geen tarwekiemen lust, of grote hoeveelheden nodig heeft, kan het ook innemen via een supplement (zie bij “octacosanol” in deel 3). Tarwekiemen zijn in elke natuurwinkel te verkrijgen.

TEA TREE OIL: Deze etherische olie van de thee boom waar ook onze groene en zwarte thee vandaan komen, is een medicinale duizendpoot. Want zowel *virussen, bacteriën als schimmels* gaan ervoor op de loop. Zelfs bij de gevreesde *darmontstekingen* met geleerde namen zoals enteritis en enterocolitis kan tea tree oil met succes ingezet worden. Uitwendig helpt deze goedkope etherische olie tegen wratten, *voetschimmel*, aften, stomatitis, en *herpes* (de gevreesde “koortsblaas”). En tea tree oil versterkt ook nog eens onze *immunitet*. De geur van tea tree oil is sterk *insectenwerend*: ikzelf wrijf mij altijd in met een paar druppeltjes tea tree oil vooraleer ik bij zwoele zomeravonden een terrasje meepik: het houdt zowel de *muggen* als *wespen* op afstand. En tussen haakjes, ook kruidnagelolie doet dit trouwens. Let wel: tea tree oil is een etherische olie en dus schadelijk inwendig bij grote hoeveelheden. Maar uitgewreven over je huid, rechtstreeks, of een paar druppeltjes in je huidolie (ook hier weer: niet overdrijven. Je stopt van zodra je de olie ruikt) komt het ook vanzelf in de bloedbaan terecht. Dit is de methode die het meest aangeraden wordt. Ook als je tea tree oil inwendig neemt, nooit meer dan 2 druppeltjes op bijvoorbeeld een stukje brood (en daar moet jij je dan ook echt aan houden!).

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

TIJM: de naam van dit kruid is afkomstig van het Griekse woord “thymon” wat letterlijk betekent: “moed”. En zowel Oud Grieken als Romeinen pleegden zich te baden in een bad met tijm vooraleer “moedig” ten strijde te trekken. Vele eeuwen daarvoor gebruikten de Egyptenaren trouwens al de geurige tijm bij het balsemen. De meesten onder ons hebben tijm staan in hun moestuintje, en gebruiken het als smaakmakend ingrediënt van “Provençaalse kruiden” en soms als onschadelijk huis- tuin- en keukenmiddeltje bij *verkoudheid of hoest*. En van die taak kwijt tijm zich dan ook uitstekend. Maar is dat echt alles? Tijm helpt inderdaad op nog een heel belangrijk ander punt: het valt *schimmels en wormen* aan en herstelt de *darmflora* na bijvoorbeeld een kuur met antibiotica, net zoals kurkuma en kruidnagel dat doen, of misschien *nog ietsje meer...* Tijm is ook *waterafdrijvend* waardoor het, bijvoorbeeld bij *artritis* kan helpen om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen. Bio tijm, en alleen deze, bevat trouwens nog een schat aan *salvesterolen* (zie deel 3) waarvan ontdekt werd dat die in staat zijn *kankercellen aan te vallen terwijl ze de gezonde cellen met rust laten* **Tip:** kweek je eigen onbespoten tijm in een hoekje in de tuin. Tijm kweekt zelfs heel gemakkelijk doodeenvoudig in een bloembak op het vensterraam of op je balkon. ...Zoveel smaakvoller, en die bevat ook heel wat meer kankerwerende *salvesterolen* (deze laatste zelfs tot 30 maal meer dan bespoten tijm!) maar geen pesticiden.

TOMATEN: wij zijn er gek op en de meesten onder ons gebruiken ze heel vaak, en terecht! Tomaten bevatten namelijk stoffen die het risico op *kanker* verminderen. En *quercetine* (zie deel 3) dat helpt tegen o.a. *allergieën*. Bovendien werken tomaten *vochtafdrijvend* en helpen ze bij hoge *bloeddruk*. Ze zijn eveneens lichtjes *ontzurend*, net als alle groenten trouwens. En goed nieuws voor de mannen: de aanwezigheid van lycopene in tomaten zou de *spermacellen* actiever kunnen maken. En dat is nog niet alles, want datzelfde lycopene (een carotenoïde), wordt ook gelinkt aan een verminderd risico op prostaatkanker. En gezien lycopene het beste opgenomen wordt in “bereide” tomaten doen mannen er goed aan om af en toe eens tomatensaus en/of tomatensoep op het menu te laten zetten door vrouwlief. En kijk, uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het verschil tussen een lage en een hoge inname van dat lycopene slechts 1 tomaatje per dag bedraagt! **Let wel:** sommige personen reageren jammer genoeg allergisch op tomaten. En, als je denkt er goed aan te doen dan maar gauw al je eten te overgieten met “tomatenketchup”, weet dan dat ketchup grote hoeveelheden ziekmakende suiker bevat, en dat je er bijgevolg aan bent voor je

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

moeite. Zeker als je bedenkt dat ontdekt werd dat slechts een eetlepel witte suiker urenlang ons immuunsysteem kan blokkeren.

UIEN: rauw tegen vele kwalen: Uien, een doodgewoon huis- tuin en keukenmiddeltje. Niks speciaals, denken wij. Maar... Is dat ook zo? Ook de doodgewone uit werd intussen door de Heren professoren aan diverse laboratorium onderzoeken onderworpen en... wat er uit de bus kwam was gewoon verbluffend: het ei van Columbus! Kijk, de ui is, zoals wij al lang wisten, rijk aan de *vitamines A, B en C en E*, en aan mineralen en spoorelementen w.o. *kalium, calcium, fosfor, ijzer, jodium en selenium*. Maar er is meer: het gezondst (wat ook doet wenen en scheten geeft) in de ui zijn de sulfiden, natuurlijke bronnen van *zwavel*, die *ontstekingsremmend* werken, w.o. *quercetine* (zie hoofdstuk 3) dat, we wisten het al, onze hersenen helpt tegen de gevolgen van diverse *allergieën*. Maar intussen is ook bewezen dat onze doodgewone ui tevens zijn sporen verdiend heeft als een goedkope leverancier van natuurlijke hormonen, zoals prostaglandine A dat *hoge bloeddruk* doet dalen en de vaatwanden versterkt. Ui verbetert tevens de *maag/darmfuncties* en de werking van de *pancreas, lever, gal, nieren* en *blaas*. Maar eerst dient hij heel fijn gehakt te worden, willen de enzymen in de knol de sulfiden doen vrijkomen. En het is nog niet gedaan! Want uien zijn ook nog eens sterk kiemdodend en werkzaam tegen zowel *bacteriën, virussen* (zoals *griep!*) als tegen *schimmels*. Zij gaan *darminfecties* tegen, evenals gisting en verrotting in de darmen, en bevorderen een *gezonde darmflora*. En wie de rubriek “darmen” heeft gelezen weet intussen hoe belangrijk dit gegeven is voor het totale gezondheidspakket! En er komt nog meer goed nieuws uit diverse onderzoeken: want kijk, uien hebben ook nog eens een gunstige invloed op de bloedsuikerspiegel, en helpen dus bij *diabetes*. En ze zijn werkzaam tegen *hoge bloeddruk, cholesterol, arteriosclerose* en dankzij de werkstof adenosine ook tegen *trombose*. Ze zijn sterk ontgiftend en aan te raden bij *reuma* en *jicht*. Ze werken kalmerend op de *zenuwen* en bevorderen een goede *slaap*. Ze zijn slijmoplossend bij *verkoudheid*. Maar nu het belangrijkste: hoewel men in medische middels al lang weet dat zuivel net aanleiding geeft tot *osteoporose* doordat die calcium niet opneembaar is en substanties uit melk zelfs calcium aan het lichaam onttrekken, is er toch goed nieuws : zuuroverschot (door bv. melk of vleeswaren, koffie, tabak, witbrood, koekjes) gebruikt veel calcium maar basenoverschot (al wat ontzuurt: zie onder de rubriek “verzuring” in deel 2) laat de calcium ongemoeid. Via recent onderzoek werd ontdekt dat ui niet alleen een heel sterke *ontzuurder* (en bijna alle ziekten hebben te maken met verzuring!) is, en daarbij ook nog eens

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

heel veel “gebruiksklare” calcium bevat maar tevens de stof rutine bevat, die *botverlies bij oudere personen* tegengaat. En voorts zouden ook uien een stof bevatten die in onze lever kan omgezet worden in het *levensbelangrijke glutathion* (zie deel 3), de antioxidant die honderdjarigen maakt! Uien zouden zelfs, althans volgens Dr. Verburgh in zijn boek “de voedselpiramide” behulpzaam zijn in de *strijd tegen kanker*. En hij blijkt hierin helemaal niet alleen te staan als “roepende in de woestijn”, want heel veel andere publicaties treden dit standpunt bij. Volgens deze bronnen zou de “ui” al bewezen hebben effectief te zijn in het beschermen tegen vooral slokdarm-, maag- en dikkedarmkanker. Tip: uien nooit lang aan de lucht blootstellen: pellen, snijden en direct gebruiken. Want ze oxideren rap en verliezen dan hun werking en verteren moeilijk! Het gezondst zijn uien rauw, verhit boven de 100° liggen ze zwaar op de maag. Met wat citroensap gemengd op de rauwe ui worden zij zachter van smaak..En tot slot nog een huis- tuin- en keukentip die je waarschijnlijk al kende: een fijngesnipperde ui op het nachtkastje naast je bed verlost je van je verstopte neus bij verkoudheid. Doen! Het werkt echt!

VALERIAAN: de naam komt van het Latijnse “valere”, wat betekent: “in goede gezondheid”, en valeriaan wordt al van oudsher gebruikt om zijn rustgevendende werking. Inderdaad, lang voor de tranquillizers en scheikundige slaapmiddelen hun intrede deden, behielpen de zenuwachtige mensen zich met valeriaan. Het eerste synthetisch vervaardigd middel dat wij kenden heette trouwens “valium”. En inderdaad, extracten, tinctuur of thee van de plant valeriaan, helpen nog steeds, traag maar gestaag, maar dan *zonder de fameuze bijwerkingen*, in tijden van *spanning* en *slapeloosheid*. Valeriaan laat, in tegenstelling tot de synthetische middelen het concentratievermogen intact. En het is met recht en reden een populair *slaapmiddel* voor de door stress geplaagde mens. Het voordeel van valeriaan is dat het in tegenstelling tot de synthetische slaapmiddelen, de gezonde REM slaap niet onderdrukt, en dat het ook geen verslaving geeft. Natuurlijk werkt het ook, als natuurlijk middel, wel aanvankelijk zachter dan de synthetische middelen.

VETTE VIS: vette vissoorten zoals sprot, sardines, zalm, tonijn, makreel en haring bevatten allemaal een grote hoeveelheid van de voor onze gezondheid oh zo belangrijke *omega 3 vetzuren*, namelijk *EPA* en het nog belangrijker *DHA*. Zie verder onder de rubriek “omega 3 vetzuren”, in dit hoofdstuk. Zeker doen! Maar er is meer: Vitamine D uit vette vis (of uit levertraan) blijkt nu ook al eens op onrechtstreekse wijze te beschermen tegen zowel *darmkanker* als de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gevreesde *prostaatkanker*. Het zit namelijk zo: een aantal recente studies tonen aan dat beide kankers een te lage calcetriol spiegel in het bloed vertonen. En dat een verhoogde calcetriol spiegel deze dan weer kan voorkomen. En (hier komt het nog maar eens) ontdekten de wetenschappers daarenboven: terwijl het calcium uit (gesteriliseerde) melk en zuivel de werking van het enzym dat vitamine D (nodig voor de calcetriol spiegel) maakt blijkt te blokkeren (via een studie van Physicians Health zou een relatie aangetoond zijn tussen hoog zuivelgebruik en een stijging van 34% van het aantal gevallen van prostaatkanker), blijkt nu dat vitamine D uit vette vis, visolie en levertraan juist een beschermende werking hebben. Het is maar dat je het weet! Let wel: Er is één grote “maar”: al deze goede eigenschappen schijnen alleen maar te gelden voor “wilde oceaانvis”, en hiermee bedoel ik vis die nog op zee gevangen wordt en die zijn omega 3 nog uit plankton haalt. Al deze voordelen gelden jammer genoeg niet voor de vele soorten vis die momenteel op artificiële manieren in zogenaamde “kweekvijvers” gekweekt worden. Want dit soort “gedenatureerde” vis schijnt nu het gros van zijn omega 3 vetzuren kwijtgespeeld te zijn. En bij alle vis komt dan weer het gevaar van de kwik die ook weer door onze eigen schuld en tegen de wil van de vis in, in vis steekt, zelfs in oceaانvis, de dag van vandaag. Waardoor sommigen zich afvragen of ze dan toch niet beter een supplement visolie nemen... Tip: zeker kijken bij “omega 3 vetzuren” waar al die ongelofelijke eigenschappen van o.a. vette vis uit de doeken worden gedaan.

VIJGEN: Zowel vers of gedroogd beschermen deze lekkere vruchten ons tegen *overtollig maagzuur* en tegen *gastritis*. Chemische “zuurremmers” hebben na lange (of korte) tijd een averechts effect, en zo komen we van de wal in de sloot. Maar natuurlijke zuurremmers werken op de manier van Moeder Natuur: langzaam maar zeker naar blijvende verbetering, en zeg nu zelf, dat is toch maar wat we zelf willen, nietwaar! En intussen *versterken* de vijgen ook nog eens je *hartje*. Twee vliegen in één klap.

VLIER: we kennen allemaal de vliersiroop uit grootmoeders tijd als huis- tuin- en keukenhulpje tegen griep en verkoudheid. Maar helpt het ook effectief, en werd dit proefondervindelijk bewezen? Of is het alleen een fabeltje en een zoethoudertje uit de oude doos? Neen hoor, vlier werd intussen vele malen getest en het bleek *één van de belangrijkste antivirale planten* te zijn. En wat meer is: wetenschappers hebben intussen achterhaald waarom vlier zo goed werkt. Zowel de bessen, de bloemen, de schors als de bladeren bevatten lectinen, en die lectinen zouden zich vastzetten aan de uitsteeksels van de membranen van

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

virussen en bacteriën waardoor die vlugger en beter herkend worden door ons immuunsysteem en dus ook gemakkelijker door onze eigen “soldaatjes” kunnen opgeruimd worden, om het nu maar eens simplistisch uit te drukken. In een Noors dubbelblind onderzoek bijvoorbeeld verdwenen de *griepsymptomen* 4 dagen sneller bij de vliergebruikers dan bij de onbehandelde groep. Vlierextract bleek tot nog toe zelfs het enige natuurlijk middel dat niet alleen werkzaam was tegen de *gewone griep*, maar *zelfs tegen de vogelgriep*. LET WEL: De vlierbes dient altijd rijp geplukt te worden want bij het eten van onrijpe bessen kunnen misselijkheid en braken voorkomen. En de bessen dienen ook gekookt te worden, dit teneinde het aanwezige blauwzuur te vernietigen.

VOLKORENBROOD als geneesmiddel? Jawel, alleen hebben we het dan wel alleen over “volkorenbrood”. Want bij het raffinageproces van volkoren naar ons mooi “wit brood” worden jammer genoeg zomaar eventjes 83% (jawel!) van de werkzame stoffen verwijderd en rest alleen nog een verzurend product, ook nog eens vol chemicaliën om te bleken en langer te bewaren. ... En dit terwijl volkoren niet alleen voedzaam en lekker is, en niet-verzurend, maar ook nog eens een *medicijn*! Duitse wetenschappers hebben namelijk ontdekt dat bij het broodbakken het aminozuur “pronyl-lysine” ontstaat, een *antioxidant* met *kankerwerende eigenschappen*! En hoewel de korst lange tijd een kwalijke reputatie genoot blijkt nu dat deze genezende stof zowat eventjes 8 maal meer steekt in de korst dan in de rest van het brood! Volkoren brood bevat verder vitamines *B1, B2 en B3*, en verder *calcium, magnesium, fosfor en ijzer* in goed opneembare vorm. En fytinezuur dat in grote doses ijzer en zink zou binden, maar in “normale hoeveelheden” genuttigd, *kankerwerende stoffen* bevat, en samen met *chroom*, dat ook in volkorenbrood voorkomt, de bloedsuiker normaliseert: goed nieuws dus voor *diabetici*, wie vroeger soms brood eten verboden werd. Volkorenbrood bevat ook fenolzuren die in de maag de vorming van *kankerverwekkende* nitrosamines uit nitriet en nitraat (charcuterie) verhinderen. En nog andere spoorelementen zoals *mangaan, molybdeen, selenium* en *zink*. En *lysine* (zie deel 3). En protease-inhibitoren (oef! Wat een woord) die niet alleen de *bloedsuikerspiegel* regelen, maar proteasen (bepaalde schadelijke enzymen) remmen die *kanker* in de hand kunnen werken, en daardoor als regelrechte *kankerremmers* kunnen worden beschouwd. En last but NOT least bevat volkoren lignanen die niet alleen gelden als *antioxidant*, maar ook nog eens beschermend werken tegen kanker. Lignanen verlagen het risico op zowel *borst- baarmoeder- prostaat- als darmkanker*! Ook de lignanen komen niet voor in witbrood. En tot slot: volkorenbrood, en alleen “volkoren”, en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

trouwens alle volkoren granen, bevat ook die wonderbare *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker lezen!) die ons *immuunsysteem zo'n ongelofelijke boost geven*. Moeten er nog meer redenen gevonden worden om eindelijk eens over te schakelen op volkorenbrood? Ik dacht van niet! Let wel: bruin brood is gewoon “dood” witbrood, waar achteraf wat zemelen doorgemengd werden, en waar bijgevolg geen enkele van al deze goede eigenschappen (die uit de “kiem” komen) nog in voorkomen.

WALNOTEN: wij noemen die meestal “okkernoten” en hoewel de meesten onder ons die een lekkernij vinden, zijn wij een beetje bang voor onze lijn. Geheel ten onrechte! Want ook walnoten werden door de Heren professoren uitvoerig onderzocht op hun al dan niet heilzame werking. En men stelde vast o.a. bij een studie met 24 proefpersonen aan de universiteit van Maryland in Baltimore, dat walnoten, *na een “vette” maaltijd gegeten, de schade aan de bloedvaten kunnen tenietdoen en de bloedvaten soepel houden*. Walnoten zitten boordevol *linolzuur* (zie deel 3). Medische proeven met zomaar eventjes 84.000 verpleegkundigen hebben bewezen: hoewel walnoten voor 60% uit (super gezonde!) vetten bestaan, toch heeft wie geregeld walnoten eet *40% minder kans heeft op een hartinfarct*. En het aanwezige *arginine* houdt de *bloedvaten elastisch en remt de bloedstolling*. En noten beschermen tevens tegen nachtblindheid. Ook werd bewezen dat walnoten de (slechte) *cholesterol* kunnen verlagen en dat ze wel vetten bevatten, maar dat die vetten *geen enkele invloed hebben op het (slechte) triglyceriden* peil in de bloedvaten! Aangeraden wordt zelfs een 8-tal noten per dag te eten. En walnoten hebben nog veel meer te bieden, zoals alfa linoleen zuur. Nu, die naam zegt jullie misschien weinig, maar ALA. Zuur (zie deel 3) is een *omega 3 vetzuur*, met al de voordelen die we vinden onder de rubriek “omega 3 vetzuren”, en dat zijn er heel wat! Nog even in het kort herhalen: ze helpen bij *ontstekingen, colitis, ziekte van Chron, allergie, bronchitis, psoriasis, migraine, dementie, diabetes, ADHD, slechte leverwerking, lupus, artritis, spierherstel, astma, multiple sclerose* en zelfs bij *Alzheimer*. En alsof dat nog niet genoeg is, bevatten walnoten ook nog eens ellaginezuur: vraag me niet wat het is, maar de Heren Geleerden beweren dat het een krachtige *kankerbestrijder* zou zijn. En voor de jongeren onder ons met hun “kleine” maar in hun eigen ogen “torenhoge” probleempjes: walnoten zouden naar verluid helpen bij gestoorde klierwerking en de ontsierende *acne puistjes* die daar het gevolg van zijn. Tip: volgens de volksgeneeskunde zouden verse, gekneusde walnootbladeren tevens helpen bij allerhande aandoeningen van de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

huid, zoals zweren, eczeem, en uitslag. Altijd het proberen waard, en ze zijn bovendien onschadelijk en gratis.

WATER als beste en goedkoopste geneesmiddel: wat echt het aller belangrijkste is en door oh zo velen versmaad. Water als genezer! Zowat de meesten onder ons drinken veel te weinig water. Men vindt het een “minderwaardige” drank. Goed voor de vissen, en de koeien... In India echter is water een Heilige drank, “Mâtrita mâh”: “de Moeder der Moeders”. Hier denkt men dat bier en frisdrank en koffie water kunnen vervangen, maar jammer genoeg is dit niet zo. De stoffen uit koffie, zwarte thee en cola werken juist waterafdrijvend, waardoor het lichaam van de regen in de drop komt. Of... Van de droogte in de woestijn... Anderen menen dan weer (geheel ten onrechte) dat ze dikker worden door veel water te drinken, want dat ze “water” ophouden, en beseffen eveneens niet dat “water ophouden” soms komt door nierfalen, dat op zijn beurt weer net erger en erger wordt door... te weinig water. Of... als laatste poging van het lichaam om toch maar een reserve aan te leggen tegen de voortdurende “watersnood”. Een droge mond of dorst is feitelijk een alarmsignaal van het lichaam en betekent dat het al 5, niet voor, maar over 12 is! En waarom water nu net zo belangrijk is, zeker als je tegen één of andere ziekte moet vechten? Wel, om te overleven wordt het water in ons lichaam zowel gerantsoeneerd als herverdeeld. Als we **nu te weinig drinken**, komen bepaalde neurotransmitters (boodschappers, helpers) in actie, aangevoerd door “*histamine*”. En zoals we al weten geniet histamine niet zo’n goede faam: we kwamen dat stofje inderdaad in deze tekst al meermaals tegen... als verwekker van die vreselijke *allergieën*. En dat histamine geeft eveneens het sein aan prostaglandines om in werking te treden. Jawel, die zelfde prostaglandines die verantwoordelijk zijn voor al die vreselijke *ontstekingen* en waar de omega 3 vetzuren korte metten kunnen mee maken. . Overall ter wereld zijn er al “wonderdokters” die hun patiënten in eerste instantie weer uit de problemen helpen ... met water, maar dan minstens 3 liter per dag. Sommigen onder hen genazen, alleen maar met water, van *brandend maagzuur* en zelfs van *maagzweren*. Intussen is bewezen dat de verwekker van maagzweren, de helicobacter pylori zich alleen maar kan ontwikkelen in een “uitgedroogd” milieu. Niet te verwonderen als je beseft dat het *beschermend maag- en darmslijmvlies voor bijna 98% uit... water* bestaat. En zeker, wanneer je besluit te “*ontzuren*”, veel water drinken, want al de gifstoffen die vrijkomen moeten, om het maar eens simplistisch uit te drukken, uit het lichaam “weggespoeld” kunnen worden. Is dit niet wonderlijk: net het aller- aller goedkoopste middel, namelijk gewoon water, is net de allereerste voorwaarde

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

voor een gezond lichaam en voor genezing. En... voor de vrouwen... het komt ook nog je huidje ten goede, want *één van de eerste organen waar “in geval van droogte” water aan onttrokken wordt is de huid, en dat betekent net in plaats van een slanke lijn, een uitgedroogd lichaam en vroegtijdige rimpeltjes.* ’t Is maar dat je het weet.

WITLOF: een Belgische groente waar we als Belgen fier op mogen zijn! Kinderen lusten meestal geen witlof, wegens “te bitter”. En... zijn het nu net die bitterstoffen niet die o.a. witlof zo heilzaam maken voor het herstellen van een *droge lever of gal!* (net zoals de bittere cichorei en paardenbloem trouwens). Witlof helpt trouwens gans de *spijsvertering* op gang te brengen, en is tevens ontgiftend. Dat maakt trouwens deze toch lekkere groente ook geschikt voor het verzachten van de ongemakken bij *jicht en artritis*. En helpt om *galstenen en nierstenen* beter te voorkomen.

WORTELTJES: we weten meestal wel dat ze heel lekker zijn, rauw geraspt bij de barbecue. En dat ze “goed zijn voor de ogen”, maar meestal gaat onze kennis niet verder. Maar... worteltjes als medicijn? Jawel! Worteltjes zijn namelijk niet alleen heel *krachtige “ontzuurders”*, en wie eens een kijkje neemt bij de rubriek “verzuring” in deel 2 weet intussen hoe belangrijk dit gegeven is. Maar ze zijn daarenboven nog heel krachtige *antioxidanten!* Meteen 2 vliegen in één klap! En er is meer: De *carotenoïden* uit worteltjes (je moet de worteltjes dan wel heel goed kauwen om die vrij te laten komen!), en dat zijn er zomaar eventjes *11 mg. per 100 gram*, helpen niet alleen het “nachtzicht” maar bevorderen de regeneratie (herstel) van de *ogen* en de *oogzenuwen*, en helpen bovendien tegen de gevreesde *maculadegeneratie* (ouderdomsblindheid). De grap “zeg, heb je ooit al eens een konijn gezien met een bril op” bevat inderdaad een kern van waarheid. Worteltjes zijn inderdaad een geschenk voor onze ogen, en dit op velerlei gebied! En ze beschermen meteen ook de *slijmvliezen* en de *huid*. En dat is nog niet alles, want zowel *alfacaroteen* als *bètacaroteen* – en worteltjes bevatten beide rijkelijk- staan bekend als *krachtige kankerremmers!* En het bètacaroteen helpt daarenboven ook nog eens tegen *hart- en vaatziekten!* Ik las in een weekblad dat wie 100 gram rauwe wortels eet per dag de kans op zowel *longkanker* als op een *hartinfarct* met de helft zou zien verminderen. Alleen heb ik daar nog geen echte wetenschappelijke bewijzen van. De pectine uit de worteltjes helpt dan weer *maag-* en *darmen* en de carotine helpt tegen *wormen*. Worteltjes bevatten verder voor 7% goed opneembaar *ijzer*, en helpen de aanmaak van rode bloedcellen bij *bloedarmoede*. Ze helpen ook bij

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zonneallergie. En... tegen *verstopping*. De *retinoïden* helpen dan weer het *RNA* (zie hoofdstuk 3 voor meer uitleg) synthese en zo versterken worteltjes ook onze *weerstand*. Waarlijk, ze zijn een ongelooflijk geschenk van Moeder Aarde. En als klap op de vuurpijl bevatten worteltjes, dat werd onlangs ontdekt, de zo geprezen *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker lezen!) die ons immuunstelsel een echte boost geven waardoor onze eigen witte bloedcellen (zoals o.a. de macrofagen) in een hels tempo *alles herkennen en vernietigen wat* ons lichaam kan schaden, *zoals virussen, bacteriën, afval door straling, schimmels en... zelfs gemuteerde cellen (zoals kankercellen)*. Als dat geen goed nieuws is! Verschillende proeven “all over the World” hebben trouwens bewezen dat worteltjes effectief een ongelooflijke bescherming bieden tegen kanker, en dat ze duidelijk de ontwikkeling van tumoren vertragen, verhinderen, en in sommige gevallen zelfs volledig terugdringen. Weetje: wie worteltjes niet rauw eet, doet er best aan ze slechts “al dente” te koken, omdat dan het lichaam de aanwezige provitamine A beter kan omzetten in vitamine A. Let wel: ook hier weer bevinden zich de meeste werkzame stoffen in of net onder de schil, zodat die bij het schillen spijtig genoeg verloren gaan. Probeer eens zoals ik het zelf al jaren doe na een fijne tip: ik schrob mijn (onbespoten) worteltjes met zo’n speciale schrobborstel uit de natuurwinkel, en eet die worteltjes dan gewoon op “met huid en al”. En... ik smaak niet eens het verschil. Maar ik heb wel ongelooflijk meer vitaminnekes etc. binnen voor hetzelfde geld!

ZOETHOUT. Als kind was ik, net als veel van mijn vriendinnetjes al tuk op zoethout. Wist ik veel dat zoethout feitelijk niet alleen lekker was maar ook geneeskrachtige eigenschappen had, en nog steeds heeft. Het helpt als geen ander bij *brandend maagzuur*, *indigestie* en zelfs bij *maagzweren*. Maar ook bij ziekten met een *ontstekingsfactor* zoals *allergieën*, *hooikoorts*, of *artritis* kan zoethout verlichting geven, en dit dankzij de stof glycyrrhizine, die qua werking nauw *verwant is aan ons eigen cortisone*. Maar zonder de nefaste bijwerkingen dan wel... Als slijmafrijvend middel is zoethout dan weer goed tegen *hoest*, *astma* en *luchtwegeninfecties*. En omdat het tevens de hormoonspiegel reguleert, kan je het met succes gebruiken tegen de kwalijke gevolgen van de *overgang*. Let op want: mensen die aan hoge bloeddruk lijden, zwangere vrouwen of wie aan levercirrose lijdt neemt best geen zoethout.

ZONNEBLOEMPITTEN: we eten ze veel te weinig, desnoods een handvol als versiering op ons brood maar verder... jammer, want zonnebloempitten bevatten, net als sesamzaadjes heel wat *onverzadigde vetzuren* die de *bloeddruk*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kunnen regulariseren. En de oliën uit de pitten versterken tevens het *hart* en de *bloedsomloop*, zorgen voor sterke *beenderen* en beschermen tegen *bloedend tandvlees* en de gevreesde *paradentose*, waarbij onze tanden gewoon komen los te zitten en... één voor één uitvallen. En last but not least: zonnebloempitten zijn een ware schatkamer van het rustgevende *tryptofaan* (zie deel 3).

En : lees ook de bijlage op volgende bladzijde:

Want ook onze dieren hebben recht op gezonde voeding.

BIJLAGE: VOEDING VOOR DIEREN

De meesten onder ons hebben huisdieren, en wij zijn erg begaan met de gezondheid van onze huisdieren. Helaas gaat het ook met die gezondheid de laatste decennia steil bergaf, en gaan de meeste dieren meer en meer een lijdensweg zoals hun baasjes, van de ene beschavingsziekte naar de andere, met veel stresserende bezoeken aan de dure dierenarts, volgestouwd met nog maar eens antibiotica, of cortisone. Eén van de grootste oorzaken daarvan is natuurlijk hun voeding: liefde en aandacht krijgen ze zeker evenveel, misschien nog meer zelfs, dan vroeger. Wij zijn de dieren diervoer gaan geven dat inderdaad, zoals op de verpakking vermeld, alle vitamines en mineralen bevat. In eerste instantie. Alleen wordt ook weer dat diervoer verhit en krijgt het een aantal bewerkingen om heel lang mee te gaan, want dat is wat wij, consumenten, verlangen. Qua samenstelling blijft het wel een volwaardig evenwichtig product, met vitamines en mineralen, dat wel, maar naar het schijnt zijn door al die bewerkingen (vooral het hoog verhitten), de enzymen verloren gegaan, en die schijnen de laatste tijd nog belangrijker gevonden te worden dan vitamines, mineralen en aminozuren. Poezen krijgen daarbij nog eens vaak melk, “supermarkt melk”, en zoals je bij het onderwerp “melk” kan lezen, is melk nog altijd een prachtig voedsel, rauw van koe Bella, maar is ook voor poezen en honden de bewerkte dozen- en flessenmelk van de supermarkt onverteerbaar, bijna dood voedsel. Wie bijgevolg geen “keuterboerke” bij de deur heeft waar hij zijn dagelijkse melk kan halen, vers van de koe, geeft zijn dieren best geen melk. Poes misschien af en toe wat “catmilk”. Dr. Shinya (zie bijlage bij hoofdstuk 2) geeft zijn hond en poes hetzelfde voedsel dat hij ook zelf eet en waar hij zijn kankerpatiënten mee behoedt voor “hervallen”, en dit met 0% herval, en hij houdt vol dat ook zijn dieren steeds gezond zijn. Hij raadt aan hond en poes zoveel mogelijk kleine stukjes verse (rauwe) zeevis te voeren. Zeker 2 X per week, bij je diervoer, vooral omwille van de, ook voor huisdieren, zo belangrijke enzymen. Een beetje overschot vlees van de tafel, en af en toe een rauw of licht gekookt eitje. Honden en zelfs poezen hebben ook groenten nodig, en schijnen daar goed bij te gedijen. Katten verteren alleen eiwitten en groenten, dus geen koolhydraten zoals brood of rijst, maar honden zijn alleseters en gedijen ongelooflijk goed bij volle rijst, naast de ook noodzakelijke dierlijke eiwitten, liefst afkomstig van vis. Ze krijgen er ook een mooie vacht van. Honden verdragen trouwens diervoer iets beter dan poezen. En tussen haakjes, honden gedijen zelfs bij patatjes, met schil en al: het is trouwens in de schil dat al de antioxidanten en de meeste vitamines zich

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bevinden. En ze gedijen bij af en toe een sneetje volkorenbrood. Maar net als wij, mensen, worden honden ziek van junkfood, suikerklontjes, friet en mayonaise, en chocola is zelfs een regelrecht vergif voor honden. En... voor je de producenten van diervoer nu “afschiet”, bedenk dat ook hier weer wijzelf, consumenten, in de fout gegaan zijn. Immers, dat is toch wat wij, ook hier weer, verlangen: goed maar zo goedkoop mogelijk, en... met een lange bewaartijd. De “hoogwaardige eiwitten” die in het diervoer steken, zijn dan ook hoofdzakelijk goedkope soja-eiwitten, aangevuld met een heel klein beetje kip of “lamsvlees”, opdat ze op de verpakking zouden kunnen vermelden “met kip”. Jawel, vraag maar na in de dierenwinkel! En die soja proteïnes worden wel door een hond, die een alleseter is, maar niet door poezen verdragen. Daarbij werd de laatste jaren, ook omwille van financiële redenen (altijd hetzelfde liedje,) overgeschakeld op genetisch gemanipuleerde soja, dat van dit prachtige voedsel met al zijn goede eigenschappen (zie onder “soja”) geen spaander meer heel laat. En geloof me vrij, ook hier zijn bewijzen van. In alle gespecialiseerde dierenwinkels, en ook bij de dierenarts, is er wel “speciaal” diervoer voorhanden, -het kost dan wel 3 X zoveel - dat niet hoofdzakelijk uit soja proteïne bestaat, maar uit dierlijk eiwit. Het is een keuze: want het kost je nog altijd veel minder dan de herhaalde bezoeken aan de dierenarts, die tevens heel stresserend zijn voor je lievelingsdier. Ook raden diverse dierenartsen aan om je hond of poes af en toe biergist te voederen. En zowel katten als honden (waaronder mijn 2 poezen en mijn hond zaliger, een grote bouvier, die op net geen 18 jaar stierf van ouderdom) vinden het meestal een lekkernij, en het zit boordevol vitamine B, doet hun haren glanzen, en...het geeft in hun lichaam een geur af die de vlooiën zou afschrikken. En ook dit kan ik uit ervaring bevestigen. 3 tabletjes daags schijnt genoeg te zijn. Hoewel mijn hond er veel liever heel wat meer had gehad, zo lekker vond hij die. ... En biergist tabletten zijn helemaal niet duur op de koop toe. De meeste honden, inclusief die van mij, zijn trouwens verlekkerd op “rauwe worteltjes”, wat tevens een goedkope vitaminenbom voor ze is. De dierenartsen raden ook aan af en toe wat spirulina of chlorella aan je dieren te geven, en wat gesnipperde peterselie door het eten van je hond te mengen (zie onder: peterselie). Ook dit zijn echte energiebommen voor je gezonde of zieke dier. En ze zijn nog op geen enkele wijze gemanipuleerd. En een ziek huisdier zou, net zoals wij, goed geholpen zijn met een beetje natuurlijke honing. Ik denk dat heel wat huisdieren mij heel binnenkort wel heel dankbaar zullen zijn omwille van de resultaten... en hun baasjes ook. En tot slot: kunnen de (meeste) voedingsmiddelen uit dit boek ook

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

jouw huisdier helpen voor het in stand houden van een betere gezondheid? Jawel, de meeste toch, wat nogal logisch is, gezien de meeste van deze voedingsmiddelen en kruiden dienden getest te worden op... dieren, alvorens ze ook bij menselijke vrijwilligers uit te testen. Er is één voorwaarde: ze moeten wel bij de voedingswijze van jouw dier passen (dus geen koolhydraten en geen sojaproducten voor je poes) en ze moeten het lusten: dieren gaan immers af op hun reuk. Opgepast want: niet alles wat voor mensen onschadelijk is, is dit ook voor onze huisdieren. Zo is bijvoorbeeld chocolade voor honden een regelrecht en zelfs soms dodelijk vergif. En mag je noch aan honden, noch aan katten bijvoorbeeld tea-tree olie toedienen. Terwijl dit voor ons, mensen, net zo'n goed antisepticum is. Let wel: al deze natuurlijke middeltjes werken, ook bij je huisdier, op hun eigen manier: traag maar gestaag. Veel succes ermee. En: lees ook eens de bijlage hieronder!

Huisdieren als (net geen) medicijn? Jawel, wat wij, baasjes, al van oudsher weten, en wat de heren “geleerden” steeds gelogenstraft hebben is dan toch, door de wetenschappers van de “nieuwe generatie” eindelijk bewezen. Dieren hebben niet alleen emoties net zoals mensen, ze zijn ook in staat tot blijken van liefde en aanhankelijkheid. En... *mensen met huisdieren zijn gezonder en hebben een sterkere weerstand tegen stress.* Dit werd inmiddels bewezen via verschillende grote peilingen! En zie: trouw aan zichzelf hebben al die geleerde koppen ook uitgekiend welke stoffen hiervoor verantwoordelijk zijn. En hier komt het: als onze poes zalig op onze schoot ligt te genieten en te spinnen, of als onze hond naast ons ligt en ons aankijkt met beate blik, dan produceren zowel wij als ons huisdier het hormoon “*oxytocine*”, en dat is hetzelfde hormoon dat ook zowel de gelukkige moeder als haar zogende baby produceren, of twee geliefden die samen naar een zonsondergang kijken, en zich verbonden voelen. Dit hormoon maakt rustig, vredig en gelukkig en staat voor zuivere niet passionele Liefde. En het werkt genezend. Lees daarover de nabeschouwingen bij dit eerste deel, net hier onderaan. En... er is nog een tweede positieve factor. Huisdieren schijnen steeds “in het heden” te leven. En... als wij bezig zijn met onze huisdieren zouden wij, zoals nu gebleken is, ook gewoon “in het heden” zijn, net zoals bij een meditatie of bij het genieten van onze lievelingsmuziek, of van een lekkere vrijpartij. Inmiddels is bewezen dat, telkens wij uit de tijd, dus uit de “tredmolen van het denken” vertoeven, al was het maar heel even, het lichaam zich weer een beetje kan recupereren en regenereren, een beetje zoals een “kleine slaap” dus. Zodat, inderdaad, om verschillende redenen, onze geliefde huisdieren terecht fungeren als “net geen” medicijn....

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

LIEFDE, DANKBAARHEID EN... GENOT ALS "MEDE" GENEZENDE
KRACHT? NABESCHOUWINGEN BIJ HET EERSTE DEEL

In de Middeleeuwen, die je op alle vlakken terecht "duister" kon noemen, was het geen pretje om te leven. Immers, als je al de vele oorlogen en hongersnoden overleefde, en één van de zeldzame zestigers werd en stierf, dan wist men meestal niet eens aan welke ziekte Men aanvaardde het, en nam aan dat je gestorven was "van ouderdom". Je had je tijd gehad. Maar men had de volkswijsheid en de kruiden, en voor elke ziekte was er wel een kruid gewassen, en in veel gevallen hielpen die kruiden ook werkelijk. En waar men voor een raadsel stond, en te maken kreeg met ziektes waarvoor "geen kruid gewassen was", zoals bij de pest en de cholera, was het "de Hand van God" en moest je maar je lot aanvaarden. En de volkswijsheid legde een verband tussen je gemoedsgesteldheid en de kleine ziektes en ongemakken, en meestal wel terecht, zoals nu meer en meer blijkt. Men zei "laat het niet aan je hart komen" en "hij doet het in zijn broek van angst", en "hij heeft iets op zijn lever" en "die vent doet mij kotsen" en "ik heb teveel aan mijn hoofd", zo waren er nog veel meer volksgezegden, en alle hadden een kern van waarheid in zich....

En toen nam de wetenschap een forse sprong vooruit : men ontdekte namelijk de "ware" fysieke veroorzakers van al die overlast. De pest, en de cholera werden veroorzaakt, niet als straf van een wraakzuchtige God maar door besmet water. Men vond de veroorzaker van de vreselijke TBC, genaamd naar haar ontdekker, de "Koch" bacil. En men vond ook meer en meer middelen om die ziekteveroorzakers te bestrijden. Het was een triomf voor de wetenschap. En een grote stap vooruit voor de lijdende mens. Maar zoals gezegd, mensen hebben meestal de neiging in hun euforie om het nieuwe, het oude geheel overboord te gooien, en "het kind met het badwater" weg te gooien. Niks emoties, en ook maar meteen niks gezonde voeding meer! Ziekten waren gewoon het gevolg van aanvallen van microben, virussen en schimmels. Punt uit! Maar zoals altijd komt de mens zichzelf tegen, en groeit, door vallen en opstaan. Want net toen de euforie het grootst werd kwam weer de ontnuchtering. Microben en virussen werden "resistent" of kwamen in "gemuteerde vorm" weer terug. Medicijnen bleken meer en meer bijwerkingen te hebben. En die waren soms niet van de minste. Toen ontdekte men dat bijvoorbeeld in een warenhuis, miljoenen van die bacteriën rondwaalden. Het bleek dus onmogelijk om voor een steriele wereld te zorgen waar geen enkel virus of microbe de lucht nog zou bezoedelen. Meer

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

nog: in onze darmen bleken ook ontelbare kolonies “darmbacteriën” te huizen, en die deden zelfs heel nuttig werk. Men ontdekte namelijk “*de darmflora*” (zie bij “darmen”) en hoe belangrijk dit gegeven blijkt voor onze totale gezondheid. En men ging zich afvragen: “ waarom wordt dan de ene helft van de mensen ziek, en veel anderen niet?” Het is de mens eigen om steeds dieper en dieper door te dringen in de mysteries van het leven, met vallen en opstaan, en het siert het menselijk ras. Zo ontdekten een groep wetenschappers dat het o.a. te maken had met een *sterkere immuniteit*, en dat o.a. de thymus daarvoor verantwoordelijk was: die stuurde namelijk zelf zijn “soldaten” op de vijand af, in dit geval dus de virussen, microben en schimmels, om die te doden. En van een paar van die soldaten, w.o. bijvoorbeeld de T-cellen, kon je zelfs het aantal opsporen via gewoon bloedonderzoek. Sommige wetenschappers zochten met wisselend succes naar geneesmiddelen die de thymus weer een duwtje in de goede richting konden geven. En nog eens anderen ontdekten dat ook bepaalde “natuurlijke” substanties dat kunnen op hun eigen manier, traag maar gestaag. En zonder bijwerkingen! Anderen waren dan weer nieuwsgierig naar het feit waarom sommigen een sterk werkende thymus bezaten en anderen een thymus die het liet afweten. En nu ontdekte men wondere zaken: bijvoorbeeld dat na een periode van korte maar hevige *stress*, zoals na een kaping, of een intens gevaar, de thymus in een paar weken soms bijna geheel verschrompelde. En... zou het omgekeerde ook kloppen? Jazeker, de verbazing was nog groter toen men ontdekte dat in geval van een plotse *grote vreugde* die het leven totaal omkeerde, ook de thymus zich herstelde en de “soldaatjes” weer hun werk konden doen. En men ontdekte dat zelfs een hevige *woedebui* al een enorme invloed had op de immuniteit. En soms, heel soms, vond er zelfs bij patiënten met een ongeneeslijke ziekte, die een groot geluk of een welomlijnd doel in hun leven gevonden hadden, zomaar plaats wat men “spontane genezing” noemt, en wat men vroeger “een wonder” zou genoemd hebben. Zomaar! En kijk: beetje bij beetje moesten de geleerden toegeven wat de volkswijsheid al eeuwen weet: dat inderdaad, *zowel positieve als negatieve emoties “mede” een rol spelen bij ziekte en gezondheid.*

En kijk: want een andere groep geleerden was dan weer gefascineerd door het geheimzinnige thema “*slaap*” en ontrafelde beetje bij beetje de geheimen daarvan, en die ontdekten ondermeer dat een tekort aan slaap fnuikend was, niet alleen voor onze fysieke weerstand, maar voor onze gehele gezondheid. Natuurlijk wisten we dat al lang uit persoonlijke ervaring, maar nu hadden de wetenschappers ook het hele ingewikkelde proces waarbij heel wat hormonen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

een woordje meespraken, ontrafeld. En ook hier werden weer zowel chemische als natuurlijke middelen gevonden, hun eigen unieke werkwijze blootgelegd, en beide kunnen ons helpen, elk op hun eigen specifieke manier. Maar kijk, ook hier weer kon men wetenschappelijk staven wat de volkswijsheid al van oudsher weet, namelijk dat *tevredenheid een goede slaap geeft*, maar *piekeren en angst* dan weer meestal mede aan de basis liggen van een moeilijke slaap.

Anderen volgden weer een ander spoor en ontdekten, elk op zijn eigen manier, welke rol een *gezonde darm* speelt zowel bij ontstekingen als bij sommige allergieën (lees meer hierover bij de rubriek “darmen” en “darmflora”), en dat dus ook de spreuk “de dood huist in de darm”, een klein beetje - zij het niet de gehele- waarheid bezat. Sommigen zochten nu ijverig naar middelen om die darmflora weer te genezen, en vonden die ook: zowel chemische middelen die de “slechten” gingen bestrijden, als natuurlijke middelen, die “langzaam maar zeker” het kamp van de “goeden” versterkten. Weer anderen richtten zich weer op het “waarom” van een gestoorde darmflora. En enkelen onder hen vonden dan weer dat, wat wij maar de “ontaarde darmbacteriën” zullen noemen (de werkelijkheid is natuurlijk heel wat gecompliceerder) alleen kunnen gedijen in een “voor hen passend milieu”, en dat bleek dan weer een verzuurd lichaam te zijn. En nog eens anderen ontdekten dat verzuring met meerdere facetten te maken had, en dat *voeding* daar een grote- zij het niet de enige- rol in speelde. Want *ook stress, angst en woede bleken die verzuring in de hand te werken*. En ze stelden vast dat een perfecte gezondheid het resultaat was van een prachtig evenwicht tussen een zuur en een alkalisch milieu in het lichaam: “de gulden middenweg”. En ze ontdekten tevens dat inderdaad al wat men klasseerde onder de noemer “beschavingsziekten” te maken had met een “verzuurd lichaam”. En dat sommige voedingsmiddelen inderdaad onze gezondheid ten goede kwamen, omdat ze ons lichaam weer meer alkalisch, dus minder zuur konden maken. En dat bijgevolg inderdaad, voeding kan werken als medicijn, al mag je vandaag die term niet meer gebruiken, omdat voeding niet helemaal op de zelfde manier werkt. Een medicijn doodt namelijk meestal de fysieke “trigger” van de ziekte, zoals virussen en microben. En medicijnen doen dit tevens, geheel naar hun aard: gericht, snel en efficiënt. En soms, niet steeds, met bijwerkingen in de rest van het lichaam. Voeding werkt dan weer geheel naar de aard van de natuur, langzaam maar zeker neemt ze niet de “trigger”, maar één van de echte oorzaken van de ziekte, namelijk het onevenwicht, weg. En beide zijn nodig en nuttig en vullen elkaar aan. En dit beginnen nu ook beetje bij beetje de meeste

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

wetenschappers in te zien, en schoorvoetend toe te geven: als we het beste van beide werelden verenigen, wordt het een succesverhaal.

Maar we gaan verder met ons verhaal, want weer en andere groep wetenschappers onderzochten wat *sport en fysieke arbeid* doen voor onze gezondheid. En sommige onder hen ontdekten dat ook fysieke arbeid en beweging “ontzurend” bleken te werken, en dat, om zo te zeggen, een bouwvakker zich qua voeding heel wat meer fantasietjes kon permitteren dan een kantoorbediende, vooraleer zijn lichaam verzuurd werd, en hij daar de fysieke gevolgen van moest dragen. Intussen hebben we al 5 medespelers in het spel “ziekte versus gezondheid”, namelijk: *gezonde voeding versus junkfood, positieve emoties zoals grote vreugde, liefde en dankbaarheid versus extreme woede en angst, rust en genieten versus stress, beweging versus niks doen, en tevens voldoende slaap*. En toen men het DNA ontdekte als drager van onze erfelijkheid en ook hier langzaam maar zeker dit DNA zijn geheimen moest prijs geven aan de wetenschap, kwam er nog een 6^{de} medespeler bij, die we ook al lang kenden uit de volkswijsheid, met name *erfelijkheid*: een factor waarvan we tot nog toe meenden er maar heel weinig aan te kunnen doen. Maar ook hier zijn wetenschappers druk in de weer en klinken al een paar stemmen veelbelovend. En ook hier wordt het waarschijnlijk een triomftocht, maar met het nodige vallen en opstaan, eigen aan de mensheid. Maar daarover straks meer...

Want we hadden het over emoties, en we hadden al gezien dat *hevige negatieve emoties de tymus konden verzwakken*, en dus ook onze weerstand tegen ziektes. *Dat de darmwand “darmhersen” bezat* (zie bij “darmen” in deel 2) *en dat die darmhersen emoties registreerden, en er ook op reageerden. En dat negatieve emoties meehielpen aan verzuring van het lichaam*, verzuring die op haar beurt dan weer één van de spelers (niet de enige) was in het ontaarden van de darmflora, en dus ook weer één van de oorzaken van veel chronische ziekten, zij het via een omweg. Ook de helicobacter pylori bijvoorbeeld, die de laatste tijd gold als “enige” verwekker van de gevreesde maagzweer, en terecht, bleek uit recente onderzoeken ook alleen maar te kunnen gedijen in een voor hem passend milieu *en vooral dan ergernis, en stress bleken ook weer een handje mee te helpen aan het ontstaan van dat milieu*. Wat de volkswijsheid al heel lang wist uit ervaring... Twee vliegen in één klap: je kunt bijgevolg via antibiotica de “trigger”, de “verwekker” dus, uitroeien, of je kan de trage maar veilige weg kiezen en bepaalde voedingsmiddelen eten, die bestanddelen bevatten, waarvan de wetenschap intussen heeft ontdekt dat die op hun eigen manier, langzaam

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

maar zeker ook die helicobacter aanvallen, of je kan beide. En je kunt tevens aan stress management doen zodat de helicobacter minder kansen heeft om terug te komen. Of ontzuren en hierdoor zorgen dat een van de andere oorzaken, verzuring, aangepakt wordt. Er liggen dus voor ons een waaier van mogelijkheden open om ons te helpen bij het behouden of terugvinden van een betere gezondheid, en dit dank zij de huidige wetenschap. Gezonde voeding is daar één van, zeker niet de enige, en waarschijnlijk zelfs niet de belangrijkste, want meer en meer, via diverse proeven, wordt duidelijk *dat zowel positieve als negatieve emoties wel eens de voornaamste spelers in dit spel zouden kunnen zijn*. Alleen lijkt mij voeding, van al deze factoren, de factor die we waarschijnlijk het meest zelf in de hand hebben.

Het wordt dus meer en meer duidelijk dat zowel ziekte als gezondheid vele facetten hebben, die alle elkaar tegenwerken of versterken. En daaruit volgt dat het quasi onmogelijk is om via één pilletje, of via één voedingsmiddel, al deze elkaar wederzijds versterkende factoren in één klap voorgoed weg te werken. En deze stelling blijkt zelfs door onderzoek meer en meer veld te winnen. Want kijk, weer anderen ontdekten het verband tussen *stress en beweging* en stelden (en dat was ook gebleken uit diverse onderzoeken) dat wij, mensen, een lichaam bezitten dat nog steeds reageert als de oermens en dat bij stressfactoren, zoals *woede, onmacht of angst*, hormonen afscheidt, die een ingenieus samenspel in gang zetten waarin zowat elke cel meewerkt, om gans het lichaam in staat van opperste paraatheid te brengen teneinde ons in staat stellen om... de vijand aan te vallen, of desnoods heel snel te vluchten. Wat wij, wanneer wij bijvoorbeeld op tijd moeten zijn op een belangrijke afspraak en vastzitten in de zoveelste file, geen van beide kunnen. Zodat de hormonen die hiertoe moesten dienen en in eerste instantie als zegen bedoeld waren, feitelijk nu meer kwaad dan goed aanrichten, om het nog maar eens heel vereenvoudigd uit te leggen. Maar het ingewikkeld proces (en ingewikkeld, dat is het!) werd wel volledig ontrafeld en blootgelegd. We moeten dus ook meer gaan bewegen, vooral in tijden van hevige stress. En kijk, ook *hevige stress* schijnt dus verzurend te werken. Dus ook hier weer kan voeding, naast stress management, *en het weer leren gelukkig en dankbaar te zijn en zorgeloos te genieten*, zij het langzaam maar zeker, een gunstige invloed uitoefenen op onze gezondheid. En meer dan dat: want idealistische wetenschappers gingen naarstig op zoek naar het antwoord op hun vraag of sommige stoffen uit ons dagelijks voedsel, of sommige kruiden, een invloed konden hebben op virussen en microben, of zelfs op gevolgen van stress: en het antwoord was weer “ja”: *alleen was het nu geen “volkswijsheid”*,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

geen “empirische” wetenschap meer, maar men ging het kaf van het koren scheiden, en men rustte niet vooraleer men precies te weten kwam dat het werkte en vervolgens hoe het werkte ... maar nu ook weer, niet zoals een medicijn, maar op de manier van Moeder Natuur: traag maar gestaag...en met alleen maar positieve bijwerkingen... terwijl de chemische “medicijnen” meer snel en efficiënt tewerk gaan, wat in veel gevallen een voordeel mag genoemd worden, maar meestal wel een paar nare bijwerkingen in hun zog meeslepen. Jullie moeten dus als lezers, niet kiezen tussen voeding of medicijn, maar jullie kunnen het beste van beide werelden kiezen. Het voordeel van het feit dat voeding nooit een medicijn zal zijn in strikt wetenschappelijke zin, is dat je het ook overal mee kan combineren. Voeding herstelt langzaam een toestand die tot ziekte kon leiden, maar gaat meestal als “gewoon voedsel” geen interactie aan met “tegenstanders”, en bijgevolg ook niet met medicijnen allerhande. En dat, beste lezers, is altijd mooi meegenomen. Maar we dwalen af...

Want ook aan de andere kant van de wereld werden heel belangrijke ontdekkingen gedaan en de fascinatie gaat maar steeds door... want kijk, In Japan, een land dat altijd al progressief was als het om gezondheid ging, deed de Japanse onderzoeker Massaru Emoto een wonderlijke ontdekking die de wereld zowat op zijn kop zette. Hij vroor namelijk watermonsters in die tevoren blootgesteld werden, sommige aan woorden van haat zoals “I hate you” en dit in diverse talen, andere aan woorden van liefde of dankbaarheid. En daarna maakte hij foto’s van de waterkristallen en stelde tot zijn verbijstering vast dat de *positief beïnvloede watermonsters prachtige kristallen vormden*, terwijl negatieve woorden en de daarbij horende emoties resulteerden in lelijke, misvormde kristallen. En deze proeven werden keer op keer overgedaan, met verschillende medewerkers, onder toezicht van wetenschappers van over de gehele wereld, en in diverse talen, steeds met gelijkaardige resultaten. Onbegrijpelijk maar waar! *Want de gevolgen zijn niet te overzien: wij mensen, bestaan namelijk, net als de dieren, voor ongeveer 70% uit water. Hiermee is het belangrijkste wetenschappelijk bewijs geleverd voor het feit dat ook zowel positieve als negatieve emoties ons lichaam en onze gezondheid beïnvloeden.* Wat de volkswijsheid al eeuwen wist. Emoto zelf zegt daarover: “door water positief te beïnvloeden, hebben wij de sleutel in handen voor het genezen van onszelf en de aarde”. Intussen trekt Emoto de wereld rond met zijn kristalfoto’s en zijn positieve boodschap.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

En als klap op de vuurpijl: de laatste ontdekkingen, ditmaal uit de hoek van de “gentechnologische wetenschap” waar men heel lang dacht dat ziekte “noodlot” was, want voorgeprogrammeerd door de genen. Inderdaad, jammer genoeg starten we niet allemaal met dezelfde bagage (genen) en moeten sommigen onder ons ook op vlak van gezondheid soms een moeilijke start nemen. Maar was er dan echt geen enkel natuurlijk middel om deze genen in positieve zin om te polen? Kijk, ook dat onderzochten wetenschappers, en het siert de wetenschap! En wat ze ontdekten is ongelooflijk hoopvol! In 2008 haalde genspecialist Dr. Dean Ornish zelfs de cover van Time magazine met zijn wetenschappelijk bewijs voor het feit dat je o.a. *prostaatkanker kon bestrijden en zelfs de levensduur verlengen via een combinatie van gezonde voeding, ontstressen en positieve gedachten i.p.v operatie en bestraling*. Hoe? In plaats van het ondergaan van operatief ingrijpen en van chemo veranderden de proefpersonen gedurende 3 maanden hun leven. Naast meditatie, ontspanning en andere vormen van stressreductie, en dagelijkse wandelingen in een mooie, rustige omgeving werden ze op een “gezond” dieet gezet, dat grosso modo overeen schijnt te komen met het dieet uit mijn eigen aardappelverhaal (zie bij “aardappels” in deel 1) en het dieet aanbevolen door de beroemde kankerspecialist Dr. Shinya (zie zijn verhaal aan het eind van deel 2). En inderdaad, *na 3 maand was niet alleen de bloeddruk fel gedaald, maar waren maar liefst 201 genen veranderd! En de genen die geassocieerd zijn aan borst- en prostaatkanker hadden intussen gewoon zichzelf op “off” gezet!* Ongelooflijk maar waar! .Wij zijn dus helemaal geen “hulpeloze” slachtoffers van “verkeerde genen”, zoals sommigen ons nog steeds willen doen geloven!

En er komt intussen nog meer prachtig nieuws vanuit die hoek. De *telomeren* (uiteinden op onze genen die o.a. onze levensduur schijnen te bepalen) blijken inderdaad elk jaar met circa 1% te krimpen en de mens dus schijnbaar voor te bestemmen tot een maximum levensduur van circa honderd jaar. Maar... zou het nu echt niet mogelijk zijn de klok terug te draaien? Sinds het bestaan van de mens zijn wetenschappers immers op zoek naar “de fontein van de eeuwige jeugd”. En kijk, bij 6 vrijwilligers, die zomaar eventjes 10 maanden op een gezond dieet gezet werden, in combinatie met beweging en meditatie in “vakantie” stemming in een niet elektrisch vervuilde mooie en rustige omgeving, waren diezelfde telomeren niet gekrompen maar zelfs 2,9% langer geworden. *Die vrijwilligers waren dus na 10 maanden zelfs bijna 3 jaar jonger geworden! Wij zijn dus bijlange geen “slaven” van onze genen!*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Hebben wij dan noch gezonde voeding noch medicijnen nodig in de toekomst? We hebben nu immers positieve emoties en meditatie als gratis vervanging van medicijnen. Tja, de waarheid is wel iets genuanceerder. We leven immers in een dualistisch universum, waar paren van tegenstellingen, zoals dag en nacht, winter en zomer, maar ook tijden van geluk en tijden van beproeving, van fysieke of psychische examens elkaar opvolgen. Het is bijgevolg bijna een onmogelijke opgave om 100% gelukkig en zonder verdriet of pijn door het leven te gaan. Wat wij wel kunnen doen is leren, voor zover mogelijk, de oude wijze spreuk van Tahore, die nu nog door de AA gebruikt wordt zoveel mogelijk na te leven, namelijk: “de kracht te vinden om te veranderen wat kan veranderd worden, de moed om te aanvaarden wat niet kan veranderd worden, en de wijsheid om het verschil tussen beide te onderkennen”. Leren weer dankbaar te zijn voor al de kleine zegeningen die het leven, zeker in het rijke welvarende Westen, ons geeft. *En vooral weer leren liefde te voelen, gelukkig te zijn en vooral “schaamteloos” volop te genieten van de kleine mooie dingetjes van het leven.* En dit alles, zoals het een mens eigen is, met vallen en opstaan en met wisselend succes. Leren onszelf en anderen te vergeven, al was het maar dat nu wetenschappelijk is vastgesteld, dat hierdoor ook een beetje (of moet ik schrijven: heel veel...) onze eigen gezondheid er op vooruit gaat. . En, zolang we dit alles nog niet 100% onder de voet hebben, en we nog niet “heilig” zijn, maar “menselijk”, en... dat zijn we nota bene allemaal, lijkt het mij raadzaam dat wij tevens al de andere middelen benutten die de nieuwe Wetenschap meer en meer voor ons in petto heeft en waarvan zij de enorme mogelijkheden heeft ontdekt, de werkwijze heeft ontrafeld, en het nut van heeft bewezen. *En dat zijn: voldoende beweging, voldoende slaap en stress management, de wonderen van de huidige techniek en de huidige farmacie waar nodig, en een gezonde voeding, waarvan meer en meer bewezen wordt een belangrijke factor te zijn bij het in stand houden en zelfs het terugwinnen van ons voornaamste goed: een blakende gezondheid. Op haar eigen rustige maar gestage manier, eigen aan alles wat Moeder Natuur ons te bieden heeft.* En ... is het dit niet wat we elkaar toewensen op Nieuwjaar, namelijk “een goede gezondheid”? En dit is ook wat ik jullie hier toewens, op deze zonnige 1^e lentedag, dankbaar in het besef dat die paar nuttige tips over voeding jullie wellicht daarbij kunnen helpen.

Diane. 21 maart 2014

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

DEEL 2: HET ABC VAN ZIEKTES ...

En de (net geen) MEDICIJNEN van “MOEDER NATUUR”

De veiligste weg. Ziekten genezen, of nog beter, voorkomen, op natuurlijke wijze door wat Moeder Natuur ons geeft. Niet meer de volkse geneeskunst van vroeger maar nu via een zich razendsnel ontwikkelende wetenschap die met moderne middelen en via grote dubbelblind onderzoeken niet alleen achterhaalt wat werkt maar tevens welke componenten ervoor verantwoordelijk zijn en hoe alles synergetisch samenwerkt, dus ook “hoe” het werkt! **Een tip:** voor meer uitleg over het “hoe” en het “waarom”: zie de betreffende artikels in respectievelijk deel 1 en deel 3.

AAMBEIEN: een niet dodelijke maar wel vervelende kwaal voor diegene die ermee opgescheept zit. Geklasseerd onder “datgene waarover men niet spreekt”, meestal uit pure schaamte. En bijgevolg zijn er ook maar weinigen die weten wat hier tegen aan te vangen. Terwijl er toch wat middeltjes zijn om het kwaad wat in te perken. Zoals een voeding boordevol groenten en fruit, die niet alleen zorgen voor een betere en vooral “zachtere” stoelgang en bijgevolg ook voor minder aambeien en speen, maar ook nog eens voor de nodige flavonoïden. Ook *volkorenbrood*, en trouwens alle volle granen bevatten veel zemelen, en pectine, en die zorgen dan op hun beurt ook weer voor een, laten we het mooi uitdrukken, “vlottere darmassage”. En dat doet ook *vitamine C poeder*, en... zelfs het aller-goedkoopste voedingsmiddel, namelijk doodgewoon “*water*”. Want ook veel en regelmatig drinken zorgt voor een vlottere darmassage en minder harde stoelgang (en een betere gezondheid, en mooiere huid). Ook *sojaproducten* zouden naar verluidt helpen in de strijd tegen aambeien, mede door het tegengaan van wat wij in de volksmond “het niet op tijd naar het toilet kunnen gaan” noemen. Tip: als het te laat is, als de aambeien zich pijnlijk laten voelen, kan in de meeste gevallen een onschuldige “hamamelis zalf” binnen een paar minuutjes al wonderen verrichten. Het is maar dat je het weet. Hamamelis werkt nog beter (en sneller) als je het combineert met 5 korreltjes homeopathisch hamamelis D.6 uit diezelfde apotheek. Altijd het proberen waard. Ikzelf heb al ongelooflijk veel stille “dank je wel”s gekregen omwille van deze tip.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

ACNE: Nog zo'n klein probleempje in ieders ogen, maar "levensgroot" voor die pubers die er hun gezicht (en zelfwaarde) door ontsierd weten en tot hun verbijstering moeten vaststellen hoe zelfs het smeren met al die dure zalfjes maar weinig aan hun levensgroot trauma (in hun ogen althans) verhelpt. Kijk, naar verluidt zou het eten van *walnoten* (jawel, die lekkere okkernootjes) met al die "positieve vetzuren" wel helpen waar al de andere middeltjes falen. Ook het aanstippen van de "puistjes" met een mengsel van *gember en citroen* zou helpen. En het zou nog effectiever zijn als die onzekere tieners ook nog eens een supplement van *vitamine A* (de gezichtsvitamine) zouden innemen, of nog beter, zich voeden met al die lekkere groentjes zoals worteltjes en tomaten, en met vette vis en echte boter en eitjes die tjokvol natuurlijke vit. A zitten. De meesten hebben al wel ondervonden dat de acné erger werd na het eten van chocolade en andere snoepwaren en junkfood, waar ze uiteraard zo verlekkerd op zijn en inderdaad werd dit wetenschappelijk bevestigd. Chocolade en trouwens alle suikerwaren, en alle verzuurders zoals koffie, koekjes, vette worst, frietjes (zie bij: verzuring) helpen mee om het verschijnen van die "vreselijke puisten" carte blanche te geven. Nogal logisch, gezien acné één van de eerste middelen is van het lichaam om zich via de huid van giften en zuren te ontdoen...

ADERVERKALKING: de officiële naam luidt atherosclerose. Zie onder "hart- en vaatziekten. D

A.D.H.D: Alle kinderen aan de relatine, zoals in de U.S.A? In Nederland krijgt 2 tot 6% van de kinderen tegenwoordig het etiket ADHD opgeplakt! De laatste tijd verschijnen gelukkig nogal wat relativerende artikels die erop wijzen dat een kind nu wel 10 maal sneller het etiket "ADHD" opgeplakt krijgt dan 50 jaar geleden, en dat, waar een "nogal beweeglijke rakker" zich indertijd nog kon uitleven door in de bomen te klimmen en onschuldig kattenkwaad uit te steken, en dat ook als raad gegeven werd op school (en gelukkig leefde ik mijn kinderjaren nog in die tijd!) datzelfde kind nu tegen heug en meug gedwongen wordt om uren stil te zitten op school en daarna zijn vrije tijd binnenshuis door te brengen met het vanuit een luie zetel bekijken van films op televisie: films die ondertussen de adrenaline hoog op laten laaien, of voor een computer met dito spelletjes die hetzelfde effect hebben. En dan krijgt zo'n gezond maar te uitbundig en te beweeglijk kind het etiket "ADHD" opgeplakt (waardoor het zich niet meer als een "kapoen" zoals wij toentertijd, maar als een "zieke" gaat voelen wat ook nog eens slecht is voor het gevoel van zelfwaarde...) en moet het aan de "relatine", terwijl de werking op lange termijn van deze "drug" (want

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

dat is het uiteindelijk) nog bijlange niet gekend is, en de bijwerkingen niet van je minste zijn. Via recente research ontdekte men dat kinderen met ADHD meer dopamine in de hersenen hebben dan normaal (wat alleen betekent dat ze vuriger en temperamentvoller en beweeglijker zijn en zich dus fysiek moeten kunnen uitleven): dus moet volgens bepaalde media dan toch maar iedereen aan de relatieve. Dan toch? Zijn er dan geen natuurlijke remedies tegen ADHD? Jawel. Heel wat zelfs! Gelukkig ontdekten wetenschappers onlangs dat kinderen met ADHD steeds *ijzertekort* bleken te hebben, en dat de symptomen van ADHD ook erger werden naarmate er meer ijzertekort was. (A & A 1/2008). En dat geldt ook voor de specifieke mentale problemen waarmee ADHD kinderen af te rekenen hebben. En... ze merkten tevens dat een *ijzer supplement de werking van dopamine in de hersenen kan verbeteren*, zodat er in ieder geval minder medicatie nodig zou zijn. En...gelukkig zijn er bovendien meerdere natuurlijke alternatieven gevonden die niet chemisch zijn en niet de uiterlijke gevolgen (want: waarom hebben ze meer dopamine in de hersenen?) maar de oorzaken wegnemen. A.D.H.D kan heel goed op korte tijd op een natuurlijke manier overwonnen worden (en dat werd proefondervindelijk via dubbel-blindproeven met ADHD kinderen in Engeland bewezen) met meer rust, meer concentratie en betere studieresultaten door inname van *omega 3 vetzuren* (zie deel 1) en *het beperken van suiker, frisdrank en junkfood*. Ouders die hun kinderen “echt gaarne zien” zouden moeten leren om soms “neen” te zeggen tegen kinderen die gezien hun prille leeftijd nog niks afweten van gezondheid en volledig vertrouwen op de “wijsheid” van hun ouders, zeker op gebied van het al dan niet verwennen met snoep. Want niet alleen verergeren suiker, frisdrank en junkfood de symptomen van ADHD, ze “maken” ook kleine dikkerdjes (die dan gepest worden op school) en maken dat die kinderen als volwassenen (in de States zelfs al vanaf hun kindertijd!) het risico lopen opgescheept te zitten met diabetes, en later met hart- en vaatziekten. Laksheid en liefde zijn inderdaad nog steeds geen synoniemen. Geef je kinderen liever gezonde voeding, en zoals reeds aangehaald, regelmatig vette vis of lijnolie op het menu of desnoods een gezond supplement met *omega 3 vetzuren*, en ze zullen u later dankbaar zijn. En, nu we het toch over *omega 3 vetzuren* hebben: meer en meer wordt tegenwoordig methylferidaat voorgeschreven bij ADHD. Efficiënt maar niet gespeend van bijwerkingen: slechte eetlust, hoofdpijn en geïrriteerdheid. Ondertussen echter (A & A 1/2014) werd in “the Journal of Attention Disorder” de uitslag gepubliceerd van een 12 maand durende studie bij zomaar eventjes 90 kinderen met ADHD, die methylferidaat vergeleek met inname van omega 3. En

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kijk: beide hadden dezelfde positieve effecten. Maat alleen ADHD heeft daarenboven ook nog eens positieve “bijwerkingen”, terwijl de bijwerkingen van het chemisch middel inderdaad niet van de geringste zijn. En er zijn nog andere onschadelijke natuurlijke middeltjes: een hele resem zelfs. Want kijk: ook *ribes nigrum* (zwarte aalbes, zie hoofdstuk 1) zou bewezen hebben de aandacht van het ADHD kind te kunnen verbeteren. Verder helpt *ook vit. B* complex (bij ADHD werden trouwens steeds Vit. B tekorten vastgesteld, meestal door een combinatie van teveel stress en ontoereikende voeding): vit. B is nodig voor de omzetting van tryptofaan naar het rustgevende hormoon serotonine, vandaar... Verder kan je ook het *zinktekort* (ook bewezen) desnoods aanvullen, en aminozuren *L glutamine en L. Lysine* (zie deel 3) eveneens aanvullen: dit laatste altijd samen met *vit. C*. En tussen haakjes: de meest recente onderzoeken bevestigen dat er bij A.D.H.D. steeds belasting gevonden werd door *zware metalen*, vaak mede door herhaalde vaccinaties met kwik als drager. (zie onder: *zware metalen*). En dat er altijd een *gestoorde darmflora* gevonden werd met schimmels (o.a. de gevreesde candida albicans), meestal, nogmaals, ten gevolge van een ongezonde voeding met teveel frisdrank, snoep en te weinig groenten, met als gevolg, verzuring (en dat reeds in de kindertijd). Trouwens, we weten allen dat sommige producten adrenaline stoten kunnen geven, zoals: *koffie, cacao, chocolade, thee en vanille*, bij personen die daar al gevoelig voor zijn. En zeker *cola en nog meer cola light* (zie onder de rubriek “verzuring” voor meer uitleg) die echt je reinste gif zijn voor kinderen met ADHD! En trouwens voor iedereen...*Het gaat hem dus niet alleen om wat je moet nemen, maar ook en vooral om wat je niet moet eten en drinken*. Als je bijgevolg wil dat je kind voorgoed A.D.H.D. vrij wordt: tevens *ontzuren!* Trouwens, een onderzoek bij ADHD kinderen wees uit dat er al 50% verbetering van de toestand optrad wanneer er voor voedsel gekozen werd *zonder additieven* (vooral de *aspartaam* in light producten bleek een grote boosdoener te zijn, niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen). En nog een tip: heel veel van deze kinderen bleken gewoon *allergisch voor... koemelk en zuivel*. (reactie op lactose, of op caseïne of op beide) en toonden een enorme verbetering toen ze gewoon de zuivelproducten lieten staan. Het zit hem soms in een klein hoekje En nu nog een woordje over de psychische kant van ADHD. Het gestel van een kind kan nog niet 100% omgaan *met stress*, zoals dat van een volwassene. Een kind moet kunnen lopen en spelen, om het teveel aan energie af te werken. Onze huidige drukke computermaatschappij werkt ook

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

psychisch heel erg ADHD in de hand, althans volgens diegenen die het kunnen weten.

AIDS: Zoals we allemaal intussen weten is aids het falen van het immuunstelsel, veroorzaakt door een virus (het H.I.V virus). Dus al wat het immuunstelsel versterkt (zie onder “*immunititeit*”) en wat helpt tegen virussen (zie onder “*virussen*”) kan ingezet worden in de strijd tegen H.I.V. (alle baatjes helpen...). Tussen haakjes, van zowel *cat's claw*, *chlorella* als zelfs onschuldige kruiden zoals *kurkuma* en *kruidnagel* zouden er al klinisch bewezen resultaten geboekt zijn bij AIDS. Wat heel hoopgevend is. En ook het toedienen van een simpel supplement als *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker doen) zou bij vele proeven al geholpen hebben bij personen met een besmetting door het H.I.V. virus om dit niet te laten ontaarden in de ziekte AIDS. Dit eveneens door het in korte tijd aanzienlijk verhogen van de eigen immuniteit.

ALLERGIE: astma, hooikoorts en allergische rinitis: Volgens de laatste bevindingen van “the British Allergy Foundation” is gebleken dat ongeveer 45% van de bevolking, zowel in de U.S.A. als in West Europa een voedsel allergie heeft. En alleen al in Europa zouden er al meer dan 30 miljoen mensen lijden aan astma! Komt daarbij dat veel (verborgen) allergieën meestal mede oorzaak zijn van de meeste beschavingsziekten en chronische ziekten in de industrie landen (en tot nog toe werd die link nog niet gelegd). Bij deze ziekten is bijgevolg het behandelen van de oorzaak, de allergie altijd “*conditio sine qua non*”. En die is nog altijd te vinden in het enige waar de massa nog altijd hardnekkig weigert iets aan te veranderen, en dat is “de **voeding**”. Wisten jullie dat bijvoorbeeld onze doodgewone en massaal gegeten *suiker*, die zowat in alle genotmiddelen overvloedig te vinden is, de spijsvertering zodanig belemmert, dat als gevolg daarvan bepaalde antilichaam de afscheiding van die vreselijke histamine in gang zetten. Histamine die we al heel lang kennen als veroorzaker nummer 1 van zowel hooikoorts als van voedingsallergieën. En suiker doet nog meer kwaad want suikers veroorzaken gisting in de darmen, wat dan langs een andere weg ook weer kan leiden (en ik schreef bijna “lijden”) tot het in de hand werken van voedingsallergieën. Gelukkig zijn er ook heel veel natuurlijke middelen die ingezet kunnen worden tegen allergie getest en positief bevonden: *Omega 3 vetzuren*. Voorts *quercetine* (zie deel 3), wat helpt minder histamine aan te maken en op die manier de allergische reactie vermindert. Quercetine zit o.a. in *uien*, *noni-sap*, *zwarte aalbes*, *solidago*, *brandnetel* en *groene thee*. Trouwens: ook *rooibos* remt histamine. Ook *methionine* (zie deel 3), wat

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

o.a. overvloedig voorkomt in *noni sap*, remt histamine in de hersenen. Voorts helpen *MSM, magnesium, en squalen*, elk op hun eigen manier. En *zoethout*, dat niet alleen helpt tegen alle ontstekingen, maar tevens tegen allergieën. Ook de *chlorella alg* zou helpen (zie bij “chlorella” in deel 1). *Geitenmelk* i.p.v. koemelk: koemelk blijkt namelijk meer en meer één van de belangrijkste veroorzaker van diverse allergieën te zijn! *Spelt* i.p.v. tarwe. Een test bij 135 *astmapatiënten* die 4 weken duurde, en waarbij ze elke dag 100 mg. *isoflavonen* (jawel, diezelfde isoflavonen uit soja die menopauzerende vrouwen nemen) innamen, deed de ontstekingsmarkers met 35% dalen, en de markers voor ontsteking van de luchtwegen daalden met 17%, wat vergelijkbaar is met wat bereikt wordt met een matige dosis inhalatiecorticosteroiden (de correcte term voor wat wij in de volksmond een “puffer” noemen). De onderzoekers vinden dit heel hoopvol voor de toekomst, *want het betekent o.a. dat astmapatiënten even goed geholpen kunnen worden via natuurlijke voeding (sojaproducten) of natuurlijke supplementen van soja (de isoflavonen) zonder al de vervelende bijwerkingen (en dat zijn er heel wat, en om er maar eentje van te noemen: snelle veroudering..) van de cortisone “puffers” er te moeten bijnemen.* En nog een belangrijke nota aan de kantlijn: onlangs vonden wetenschappers dat allergieën bijna steeds “gevolg” zijn van een gestoorde darmflora (met meestal als gevolg een lekkende darm die dan weer de directe oorzaak van de allergieën zou zijn). Dus eerst de *darmflora* verzorgen (zie bij “darmflora”): een must! En, gezien men onlangs ontdekte dat een slechte darmflora meestal het gevolg was van verzuring, is het geraadzaam bij allergieën ook de primaire oorzaak aan te pakken, namelijk: *verzuring* (zie bij: verzuring). En er is meer: allergieën, worden, zoals jullie intussen al wel zullen weten, in gang gezet door een “trigger” (gangmaker), namelijk “histamine”. Maar heeft men nu niet onlangs ontdekt dat het lichaam steeds histamine gaat vrijmaken wanneer er gevaar is voor “uitdroging”? Dus wanneer u of *ik te weinig water drinken*. Een kwalijke zaak. Maar dat betekent ook dat we gemakkelijk de aanmaak van histamine kunnen beperken gewoon door, zeker in tijden van stress, *heel veel water te drinken*: een goedkoper en onschadelijker medicament bestaat er gewoon niet.

A.L.S. (laterale sclerose): zie ook bij “multiple sclerose” Amyotrofe lateraal sclerose leidt meestal tot invaliditeit en/of een vroegtijdige dood. En toch komt er meer en meer licht aan het eind van de tunnel. Want... via recente dierenstudies blijkt dat bepaalde natuurlijke middelen in staat gebleken zijn om de snelle aftakeling te vertragen en af te remmen. Bij dierproeven zorgde bijvoorbeeld het toedienen van het supplement *Q10* (zie deel 3) voor een

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

belangrijk langere levensduur. Ook *foliumzuur en vitamine B.12* (zie deel 3) zorgden bij dierenstudies voor een langere overleving vergeleken met de controlegroep. En ook door het toedienen van *ginkgo biloba en/of ginseng* bij dieren begon ALS later en leefden de proefdieren merkkelijk langer (A & A 6/2009). Het is nu wachten op grote studies met mensen.

ALZHEIMER EN PARKINSON: Wat las ik daarnet nog (we zijn vandaag 22 september 2009) in mijn ochtendkrant? Jawel: “het aantal Alzheimer patiënten neemt met een razende vaart toe: nu staat de teller al op 35 miljoen, en men schat dat binnen de 20 jaar het aantal dementerenden verdubbeld zal zijn. In de Benelux alleen al zouden er zo’n 70.000 mensen aan Alzheimer lijden en de vooruitzichten zijn niet bijster hoopvol. De ziekte begint reeds rond de 50 jaar.” Wist je trouwens dat *roken* (vanaf 1 pakje per dag) zomaar eventjes de kans op Alzheimer met *70% (jawel!) verhoogt*: dit bewees o.a. een langlopende studie met proefpersonen tussen de 46 en 70 jaar. En ook stevige *alcoholdrinkers* bleken trouwens eveneens een veel groter risico te lopen om slachtoffer te worden van de gevreesde Alzheimer. Geen mooi perspectief. En helaas, ook hier lost tot nog toe, een “pilleke” niks op (zie daarvoor bij P.S. onderaan dit artikel). Maar er is weer goed nieuws vanuit de “natuurlijke” aanpak hoek. Intussen ontdekt de wetenschap meer en meer de oorzaken van deze vreselijke ziektes, o.a. te snelle celveroudering door milieuvervuiling, teveel stress, verkeerde leefgewoontes en onvoldoende beweging zouden steeds heel duidelijk naar voren komen bij beide ouderdomsziektes. En heeft de wetenschap ook via veel proeven ook al heel wat natuurlijke middelen hier tegen gevonden, die niet alleen de symptomen wegnemen maar voorbehoedend werken, en zelfs in staat zijn de ziekte terug te dringen. Een hele rij: voor meer uitleg kijk je telkens bij de items in hoofdstuk 1. *Noten, olijfolie en omega 3 vetzuren*: alle via een betere vetzuurbalans. Verder *bessen, broccoli en spruitjes*. En vooral *rode bieten* (zie deel 1)! *Groene thee* werkt dan weer door het remmen van de schadelijke enzymen in de hersenen die geheugenverlies veroorzaken. Kruiden: *kurkuma, kaneel, salie en ginkgo biloba*. En vanzelfsprekend ook *noni sap*. Supplementen: *squaleen, tryptofaan*. *Vitamine D* (zie deel 3: zeker lezen) *lieft uit zonlicht* (en ’s winters via een supplement) *bijtanken*: er worden altijd tekorten gevonden, zowel bij Alzheimer als bij Parkinson. *Vit B12* *bijtanken*: o.a. vegetariërs hebben er altijd tekort in de hersenen. *Het aminozuur taurine* (zie deel 3) helpt dan weer via het verhogen van het concentratie vermogen. Ook de aminozuren *L-glutamine, L-lysine, en L-carnotine*. (zie hoofdstuk 3) en voorts *zink* kunnen de symptomen verminderen. En tussen haakjes : onlangs ontdekte men dat zowel

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Alzheimer, Parkinson als M.S. ziekten waren die altijd mede het gevolg waren van aantasting door vrije radicalen: en dat betekent dat, gezien het feit dat vrije radicalen synoniem zijn voor “oxidatieve stress”, je die ziekten kan voorkomen, of desnoods inperken door middel van al die natuurlijke *antioxidanten* (zie bij “antioxidanten”). Als dat geen goed nieuws is, vooral in onze “geoxideerde tijd” waarin beide ziekten bijna epidemische vormen aannemen! En er is nog meer: *NADH*, ook wel eens *coënzym 1* genoemd (zie hoofdstuk 3) is heel effectief gebleken bij het terugdringen van o.a. de ziekte van Parkinson, en het is tegelijkertijd ook nog eens een krachtige antioxidant, die ook nog eens in staat blijkt om beschadigd DNA te herstellen: 3 vliegen in één klap. Zelfs sporten zou helpen om Alzheimer beter te voorkomen. Specifiek betreffende Parkinson: bij Parkinson werd ook bijna steeds vergiftiging via *zware metalen* gevonden (zie bij “zware metalen”). En ook werden veelal tekorten aan *tyrosine* (een dopamine precursor) gevonden: tyrosine wordt o.m. in ons lichaam zelf aangemaakt wanneer we ons zorgeloos en gelukkig voelen en volledig onszelf kunnen zijn! Dat is dan ook wat Parkinson patiënten terug zouden moeten aanleren. P.S. Tot nog toe kan men via chemische middelen alleen bepaalde stoffen toedienen die in de hersenen tot dopamine worden omgezet. Maar helaas zorgen deze stoffen er alleen tijdelijk voor dat de tekorten in de hersenen aangevuld worden: zo slaagt men erin om Parkinson een tijdje terug te dringen. Alleen moet jammer genoeg vastgesteld worden dat daardoor de cellen die dopamine produceren zelf verder afsterven, zodat men steeds meer moet toedienen. En... op een bepaald moment worden dan de bijwerkingen van het middel erger dan de kwaal zelf. Reden te meer om het eens te proberen (en “voorkomen” is nog altijd beter dan genezen) met al die wondere, trage maar gestage, middelen van Moeder Natuur. P.S. In de kranten (via Google news) van 16.4.2010 lees ik volgende bevestiging: “een eetpatroon rijk aan olijfolie, noten, vis, tomaten, broccoli, gevogelte en fruit en groenten, en een reductie van rood vlees en vetrijke zuivelproducten, blijken een krachtig middel om jezelf te beschermen tegen de slopende ziekte Alzheimer. Dit blijkt uit een onderzoek omtrent het eetpatroon van 12.148 gezonde mensen ouder dan 65 jaar, gedurende 4 jaar”. En ik citeer verder: “je eetgewoonten veranderen blijkt de gemakkelijkste manier om het risico op de ziekte te beperken. De onderzoekers raden aan verzadigde vetten in rood vlees en boter te vermijden. Omega 3 vetzuren, vitamine E, vitamine B12 en foliumzuur blijken dan weer goed voor de hersenen”. Einde citaat.

ANEMIE: zie bij “ijzertekort”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

ANGST: geen ziekte op zich, maar wel één van de hoofdoorzaken van heel wat ziekmakende stress. Ook tegen angst zijn er een paar specifieke kruiden “gewassen”. Vooral *ballota nigra* (zie deel 1), maar ook *meidoorn*, en het *Onzeliëevrouwebedstro* uit onze tuin helpen ons al een eind op weg, natuurlijk weer op hun eigen manier... traag maar gestaag. En ondertussen kalmeren ze ook nog eens je zenuwen bij nerveuze stress toestanden wat ook nog eens lekker meegenomen is. Ook de *vitamines uit de B groep* (zie deel 3), en vooral choline en inositol, bijvoorbeeld uit *biergist en tarwekiemen*, wapenen ons lichaam tegen angst en paniek. En ze helpen tevens tegen depressiviteit, die vaak met angst samengaat. En dat doet ook de neurotransmitter (zie deel 3) GABA. TIP: bij angst hebben wij onbewust de neiging om sneller en oppervlakkiger te ademen, wat ons lichaam dan opvat als een teken om ons adrenalinestoten te geven, om beter in staat te zijn om te vechten of te vluchten. Een aantal keren heel diep en langzaam in- en uitademen via de buik daarentegen geeft ons onderbewustzijn het signaal dat het gevaar over is en er weer “rustgevende hormoontjes” mogen geproduceerd worden. Wat ons lichaam dan ook doet...

ARTROSE: zie ook bij “reuma”. Let wel: artrose gaat altijd samen met verzuring van het lichaam en teveel afvalstoffen. Diegenen die “lijden” (en hier mag je het woord wel degelijk letterlijk nemen!) aan artrose dienen dus heel voorzichtig om te gaan met vleeswaren e.d. (zie lijst: “verzuring”) teneinde het lichaam de kans te geven te ontzuren.

AUTISME: niks aan te verhelpen? Wel, ook hier weer hoopvol nieuws! Want volgens een recente kleine studie op 31 kinderen met autisme (A & A 4/2013) bleek dat het “onschuldige” aminozuur *NAC* (zie deel 3) als supplement gegeven, in staat was om zowel het gedrag, de score van irritatie als de bij wijlen extreme ontvlambaarheid sterk te reduceren bij die groep die NAC kreeg toegediend, terwijl (uiteraard) weinig of geen verschil in gedrag te bemerken viel bij de placebogroep. En dit zonder nevenwerkingen te veroorzaken. Hierdoor zou het gebruik van antipsychotica, met al hun bijwerkingen, na verloop van tijd kunnen verminderd worden. Ook werd bij autisme steeds een schrijnend tekort aan *omega 3* vetzuren vastgesteld, en ook hier zou toedienen van deze omega 3 (zie deel 1) een positieve en rustgevende uitwerking hebben.

BLOEDARMOEDE (anemie): zie onder de rubriek “ijzertekort”

BURN-OUT: zie ook onder de rubriek “stress”. Burn-out door platte batterijen (bijnieren) door langdurige of hevige stress. En stress, de vreselijke gesel van

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

onze gejaagde tijd: slechts weinigen onder ons die er helemaal van gespaard worden. Bij langdurende stress wordt er altijd o.a. cortisone aangemaakt, en cortisone is een calcium en magnesium rover. En calcium en magnesium zijn o.a. de mineralen die ons lichaam gebruikt om te ontzuren. Dus bij burn-out wegens langdurende stress: vooreerst *calcium en magnesium* terug aanvullen (zie deel 3) en je lichaam via gezonde voeding weer helpen *ontzuren* (zie bij “verzuring”). Trouwens, het is bewezen: hoe meer adrenalinestoten (ook weer bij stress), hoe minder calcium in de botten en hoe meer waar hij niet thuishoort (de spieren en het bloed). Best dus een tijdje weinig vlees en zuivel eten (de grote verzuurders), heel veel groenten en fruit, Bij een burn-out eerst en vooral de “platte” bijnieren opladen: *zwarte bes (ribes nigrum)* laadt de platte batterijen weer op, net zoals trouwens *ginseng*, *DHEA*(zie deel 3), *squaleen* (DHEA precursor), de algen *chlorella* en *spirulina* en het aminozuur *ornitine* (zie deel 3). Voorts: *rauwe uien* (kalmerend), *ballota nigra* (ontspannend), het kruid *rhodiola* (gaat zowel stress als depressie tegen) *rozemarijn* tegen vermoeidheid, *salie* (geeft meer alertheid, rustgevend, kalmerend), *knoflook* (gaat stress en vermoeidheid tegen). *Noni sap*: de serotonine uit noni kalmeert, sterkt en geeft meer levenslust. *L. lysine* werkt angstremmend en stressregulerend en geeft daling van de cortisol- spiegel bij stress (let wel: zowel middelen die Lysine bevatten als het supplement, samen nemen met vit. C voor een betere werking). *St. Janskruid* maakt rustiger en blijer. Ook *olijfolie* doet dat (bevat o.a. veel *squaleen*). *Selderij* geeft energie en sterkt de zenuwen. En meteen de dieper liggende fysieke oorzaak aanpakken: volgens de meest recente wetenschappelijke onderzoeken staat een gunstige darmflora in voor zomaar eventjes 70% (jawel!) van de immuniteit en voor 90% van de eliminatie van toxische stoffen! Dus ook kijken onder “*darmflora*”. En, gezien de recente bevindingen er ook op wijzen dat zowel zware metalen als pathogene kiemen en schimmels en gisten niet meer onschadelijk gemaakt kunnen worden in de darmen bij “*verzuring*”, is het best ook maar meteen het kwaad echt bij de wortel aan te pakken, dus: *ontzuren!* **Psychologisch**: Zichzelf en anderen vergeven. Misschien klinkt dit wat “zweverig”, maar intussen werd wel degelijk bewezen dat hierdoor onmiddellijk meer groeihormoon afgegeven wordt. Voorts de oorzaken van burn-out aanpakken, vooral ook de psychische oorzaken: jezelf af en toe vakantie gunnen, meer voor jezelf opkomen, stressfactoren zoveel mogelijk vermijden en weer leren genieten!

CATARACT: zie onder de rubriek “ogen”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

CHEMOTHERAPIE EN BESTRALING: Chemo was altijd al een heel invasieve ingreep. Maar evengoed soms een noodzakelijk kwaad. En, terwijl men zich ook in de farmaceutische industrie al jaren inzet voor chemo met meer resultaat en minder bijwerkingen, en idealistische wetenschappers in hun labo's dan weer ijverig zoeken naar natuurlijke middelen ter bestrijding van die vreselijke kanker (zie bij "kanker") en die tot hun grote vreugde meer en meer ook vinden, zochten anderen dan weer gedreven naar natuurlijke middelen die de werking van chemo konden versterken en/of de bijwerkingen draaglijker maken. En met steeds groter succes! En, jawel, de negatieve bijwerkingen van chemo beperken kan via *cat's claw* en ook van *bernagie olie* is bewezen dat inname ervan resulteerde in minder bijwerkingen en een beter resultaat (zie deel 1). En tussen haakjes, zelfs het innemen van een onschuldige specerij als *gementer* zou de vreselijke bijwerkingen (vooral de misselijkheid) van chemotherapie kunnen terugdringen, zonder zelf bijwerkingen te veroorzaken. Ook het innemen van *vitamine C*. zou dit kunnen bewerkstelligen, eveneens zonder af te doen aan de positieve effecten van chemo. Onderzoek hieromtrent is nog volop aan de gang. *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3) zetten dan weer ons eigen immuun systeem, zoveel sterker geworden, er toe aan om zelf afval door bestraling te herkennen en te vernietigen. En dit zonder bijwerkingen! Bèta glucanen zijn trouwens ook verkrijgbaar als supplement. En die Bèta glucanen schijnen ook nog eens het gevaar voor "relaps" (hervallen) na chemotherapie te verminderen. De *shiitake paddenstoel* bijvoorbeeld, zou mede door die "glucaantjes", maar door nog een resem aan andere werkzame stoffen bewezen hebben de nevenwerkingen van chemotherapie- zowel de misselijkheid, pijn, haarverlies als verminderde weerstand- te kunnen reduceren. En er is meer, want zowel *kurkuma* als *groene thee* (voor beide: zie deel 1) werden via recent onderzoek (A&A 1/2014) gelauwerd als "chemo en radiosentizers", m.a.w.:beide kunnen niet alleen gecombineerd worden met elke reguliere behandeling van kanker, maar ze blijken ook nog eens de werking van zowel chemo- als radiotherapie te versterken, door tumorcellen weer gevoeliger te maken. (soms worden kanker cellen inderdaad immuun tegen zowel radiotherapie als chemo). Als dit geen prachtig nieuws is: conventionele en orthomoleculaire geneeskunde die elkaar de hand reiken en ondersteunen! Leve de wetenschap!

CHOLESTEROL verlagend: zie ook onder "hart- en vaatziekten". Verlagen de LDL (wij noemen dat wat simplistisch de "slechte" cholesterol) op een natuurlijke, ongevaarlijke wijze: *bosbessen, appels met schil, noten, omega 3 vetzuren, groene thee, olijfolie* (door de fytoosterolen!)¹ *koude persing, rauwe*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

uien. Vitamine A beschermt de cholesterol tegen oxidatie. Verder ook *taurine, noni sap, squaleen en L-carnosine. Silicium* (zie deel 3) houdt dan weer de aders “vrij van kalk”, en beschermt ons op deze wijze zelfs bij een hoger cholesterol gehalte. Immers, cholesterol slaat enkel neer op (door kalk) verharde aders. En *lecithine*, (zie deel 3) uit soja of rauwe eidooier of via een supplement, fungeert dan weer als “emulgator”, m.a.w. *Lecithine* helpt om vetten te laten oplossen in vloeistoffen, en gezien ons bloed ook een vloeistof is, verhindert die zelfde lecithine ook in onze aders dat de bloedvetten zich aan de vaatwand vasthechten, en past op die manier perfect als “gezonde” hulp in een cholesterol verlagende voeding. En dat zonder bijwerkingen. Nota: wie statines voorgeschreven kreeg om de cholesterol te verlagen zou best ook de daardoor ontstane tekorten aan *coënzym Q.10* bijtanken via natuurlijke middeltjes of via het supplement Q.10. Zie hoofdstuk 3 voor meer uitleg hieromtrent. LET WEL: mensen met een veel te hoge cholesterol dienen zich tevens te houden aan een gezond voedingspatronen en dienen charcuterie, en trouwens alle dierlijke vetten en sausen te vermijden. Vis mag wel. Olijfolie is een aanrader. Ook het eten van eitjes, wat altijd al verboden werd, maar dan wel “licht gekookt”, of als “paardenoog” (zolang de dooier maar rauw blijft), wordt sinds de laatste wetenschappelijke bevindingen wel toegelaten, want in de rauwe eidooier zit heel veel lecithine, (zie deel 3) en dit is een emulgator en natuurlijke “bloedverdunner”, die ervoor zorgt dat de bloedvetten zich niet op de wand vastzetten. WEETJE: ook te weinig cholesterol is gevaarlijk want wij hebben inderdaad cholesterol nodig: daarom ook maakt de lever die voor het grootste deel zelf aan. Cholesterol beschermt ondermeer de bloedcellen tegen beschadiging. Plaques zonder cholesterol hebben een ruw oppervlak dat de bloedcellen zou kunnen beschadigen. En cholesterol is tevens nuttig voor een goede hormoonwerking. Belangrijk is vooral de verhouding tussen LDL en HDL, in de volksmond de slechte en de goede cholesterol.

CHONISCH VERMOEIDHEIDS SYNDROOM: mensen met CVS, ook soms “ME” genoemd, moesten lange tijd horen dat het “tussen de oren” zat, tot hun grootste frustratie. Intussen hebben de laatste bevindingen van de wetenschap dat (gelukkig voor hen) kunnen weerleggen, en... er zijn ook kruiden tegen gewassen. CVS. treft steeds mensen met een enorme wilskracht en doorzettingsvermogen. En die moeilijk neen kunnen zeggen: neen tegen andermans nood of neen tegen een taak die teveel van hun lichaam vraagt. “We zitten er in en we moeten erdoor, dat ene nog, en dat andere nog” en zo sjokken ze maar door, tot het lichaam het opgeeft. Het lichaam heeft al lang signalen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gegeven (*burn-out*) maar die negeerden ze, want de taak wachtte. Teveel stress, te weinig slaap. Meestal was die taak mentaal en niet fysisch zodat hun lichaam langzaam maar zeker verzuurde. Met alle gevolgen vandien voor het darmstelsel, want, we lazten het elders al: een (dmede door verzuring van het lichaam) ontaarde darm is niet meer in staat om *zware metalen* te neutraliseren, en in een ontaard darmmilieu kunnen ook darmschimmels vrij hun gang gaan, en daardoor ontstaat er ook meestal een “lekkende darm”, met als gevolg weer allergieën, want de lichaamcellen erkennen de stoffen die nu door de darmwand passeren niet als eigen... een negatieve vicieuze cirkel. CVS is dus net als Fibromyalgie en artritis feitelijk een auto-immuunziekte. Een recent onderzoek wijst trouwens (A & A 4/2009) uit dat inderdaad, CVS het gevolg is van overproductie aan H₂S (waterstofsulfide), een stof die het zenuwstelsel vergiftigt en afgescheiden wordt door een “ontaarde darmflora”, met als voornaamste gevolg een “lekkende darm” (leaky gut) met alle gevolgen vandien (zie bij “darmen”). Wat al lang geweten was maar nu ook meteen “bewezen”. Het lichaam verplicht je wel te rusten wat je al heel lang had moeten doen. De vicieuze cirkel moet doorbroken worden. Ten eerste: weer leren tot rust komen, en weer leren genieten. Bewegen als het kan, en iets doen wat je leuk vindt (zodat je weer meer serotonine aanmaakt). Ten tweede: de *verzuring* (zie bij “verzuring”) aanpakken: ontzuren. Ten derde: (heel belangrijk): *de darm saneren!* (zie onder “darmen” en onder “darmflora”). Ondertussen de *allergenen vermijden*: en die steken heel vaak in *melk en kaas* (zuivel), in frisdrank (*aspartaam*: een echt gif!), en in tarwegluten. Geen nood, het is maar tijdelijk, want wanneer de darm weer bacterie- en schimmelvrij is stopt de allergie ook vanzelf. Intussen werden bij CVS. inderdaad meestal ook verschillende allergieën gevonden, net als belasting met zware metalen. En die moet je ook meteen aanpakken: zie onder “*zware metalen*”. En verder werden er ook oxidatieve stress en darmschimmels gevonden. De oorzaken zijn dus multi en de meeste daarvan zijn via een gewoon bloedonderzoek niet te detecteren. En, hoeft het ons te verwonderen dat de meeste middelen die heel sterk ontzuren of de darm saneren er prat op gaan dat zij ook werkzaam zijn tegen CVS? Nu begrijpen jullie ook dat CVS. nooit zal kunnen genezen worden via een simpel “pilleke”. Dus aan het werk. Eerst en vooral *stress management!* (de primaire oorzaak aanpakken!). Leren luisteren naar je lichaam. *Magnesium* (meestal te laag door langdurende stress) bijvullen. *Cat’s claw*, en zelfs een eenvoudig kruid als *kurkuma* hebben al proefondervindelijk bewezen te helpen bij CVS. Voorts al wat *zwavel* (zie deel 3) bevat: vooral *MSM*. En zelfs gesnipperde *ui* en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

broccoli. *Omega 3 vetzuren* gaan in tegen de onderliggende ontstekingen als gevolg van een slecht functionerend darmstelsel. En als dat niet helpt, de zware kanonnen: *NADH*, ook wel eens **co-enzym 1** genoemd (zie deel 3) is intussen heel effectief gebleken bij o.a. CVS., en het is daarbij nog eens een krachtig antioxidant en het bleek in staat om zelfs beschadigd DNA te herstellen: 3 vliegen in één klap! Minder geestelijke en meer fysieke arbeid (om weer te ontzuren). De negatieve spiraal kan zo beetje per beetje omgezet worden in een positieve spiraal. En van zodra de darmen weer gesaneerd zijn (en de middeltjes die je onder “*darmen*” en “*darmflora*” kan vinden zijn daar heel goed in!), tevens de “*oxidatieve stress*” aangepakt wordt (zie bij “*antioxidanten*” in deel 1), en als dan ook nog eens de “verzuring” (zie onder “*verzuring*”) aangepakt wordt kom je vanzelf in een positieve spiraal terecht en volgt de rest vanzelf. Veel succes toegewenst!

COELIAKIE: arme kinderen bij wie die ziekte vastgesteld wordt. Geen koekje meer, geen gewoon brood of ze zitten met die vreselijk stinkende diarree. En als het alleen nog maar dat was, want gans de lichamelijke conditie lijdt er onder. Intussen weten we nu waar de oorzaak moet gezocht worden: en dat is steeds een gestoorde “*darmflora*”. En dit meestal door het toedienen van antibiotica. Dus moet het probleem bij de wortel aangepakt worden. De vele middeltjes die je vindt bij “*darmflora*” helpen je bij het behandelen van de oorzaken van coeliakie. En ondertussen is het natuurlijk best om, tot het probleem helemaal opgelost is, de oorzaken, en meestal zijn dat “gluten” uit tarwe en rogge, te vermijden. En ook de vele middeltjes te gebruiken die je vindt bij “*allergie*”. Maar er is goed nieuws: waar men vroeger moest beroep doen op die vreselijke dure en onsmakelijk plakkerige dieetbroodjes uit dikmakend maïs weet men nu dat *spelt*, dat nota bene even lekker is als tarwe, meestal geen aanleiding geeft tot allergieën. Hoewel spelt ook gluten bevat -naar het schijnt zijn die echter 4 X kleiner dan de gluten uit tarwe, zodat ze niet aan de darmwand blijven kleven-schijnen die bijna nooit aanleiding te geven tot allergieën. Zie ook onder “*spelt*”, in deel 1.

DARMEN: zie ook bij “*darmflora*”! Een oud en wijs spreekwoord zegt: “de dood huist in de darm”, en meer en meer komen wetenschappers tot hun grote verbazing tot de ontdekking dat de oorzaak van veel ziekten die zich op totaal andere plaatsen van het lichaam manifesteren in feite hun oorzaak vinden in een gestoorde darmfunctie! Men heeft inderdaad ontdekt dat vooral onze darm heel gevoelig is gebleken voor stress. Onze darm zou zomaar eventjes 30

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

verschillende hormonen en peptiden produceren, die inderdaad hun invloed overal in het lichaam laten gelden, zelfs tot in de hersenen (A & A 5/2009) Eerst en vooral een stukje science fiction dat... door de wetenschappers tot hun eigen verbijstering dient omgezet te worden in bewezen realiteit: onze darmen bezitten namelijk “*darmhersenen*”, die zich in het darmslijmvlies ophouden en in verbinding staan met onze “hoofdhersenen”! En die darmen zijn dan ook nog eens verantwoordelijk voor de aanmaak van onze hormonen: zo wordt bijvoorbeeld zomaar eventjes *90% van de serotonine (ons rust- en gelukshormoon!) aangemaakt in het darmslijmvlies!* En... eenmaal een stof als “nefast” vastgesteld door het bijhorend “darmgeheugen” (jawel!), zegt dit darmgeheugen “eenmaal vijand, altijd vijand” wat een verklaring zou kunnen zijn voor de hardnekkigheid waarmee allergieën steeds terugkeren. Maar er is goed nieuws: schuilt de dood in de darm, ook “genezing” begint, zoals reeds gezegd, bij het saneren van die zelfde darm, en daar staan dan ook weer een resem van natuurlijke middeltjes garant voor! En, gezien heel veel ziekten waarvan men “de oorzaak nog niet kende”, op andere plaatsen in het lichaam, uiteindelijk als oorzaak een gestoorde darmfunctie blijken te hebben is er goed nieuws want bijgevolg is het niet meer dan normaal *dat veel middelen die de darm saneren ook werkzaam blijken te zijn in de strijd tegen ziektes als M.S., Fibromyalgie, CVS, allergieën, sinusitis, artritis en zelfs tegen kanker zoals nu gebleken is!* En waarschijnlijk nog een resem “geheimzinnige” ziekten. Gelukkig zijn er ongelooflijk veel natuurlijke middelen om de darm gezond te houden of terug in evenwicht te brengen. Hier zijn ze dan! Eerst en vooral *cat’s claw*: de topper tegen vrijwel alle darmaandoeningen (zie deel 1). Voorts verschillende middeltjes tegen darmontsteking: *tea tree olie, kurkuma, kruidnagel en MSM. Groene klei* slurpt alle toxines op. *Kokosolie* helpt tegen de ziekte van Chronn. En *pepermunt* wordt dan weer ingezet tegen spastische dikke darm. *Octacosanol* (zie hoofdstuk 3) ontspant de darmen bij nervositeit of/en angst. En ook *gaba* (zie deel 3) is een probaat natuurlijk geneesmiddel bij spastische darm. *Aloë Vera en omega 3 vetzuren* tegen aambeien, ziekte van Chronn, en colitis ulcerosa (dikke darmzweer): ze houden namelijk de dikke darm vrij van toxines. Verder *olijfolie*. En *rauwe uien* tegen alle darminfecties. En *rozemarijn* en *selderij* tegen darmkrampen en winderigheid. *Haver en havermout* helpen ook door de gifstoffen uit de darmen te verwijderen. Ook *knoflook* zuivert de darmen en verdrijft darmgassen. En ook de alg *chlorella* zou helpen zowel bij zweren aan maag en darm als ontgiften van de darm. En bovenal *glutamine* bijtanken (zie deel 3): naar het schijnt zouden de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

darmmucosecellen bijna uitsluitend leven op glutamine. Vooral belangrijk bij het fameuze leaky gut (lekkende darm) syndroom. En bij de gevolgen daarvan zoals allergieën, fibromyalgie, CVS en zelfs depressie. Let wel: *Ontzuren* (zie: *verzuring*) is altijd een must bij darminfecties! En nog een heel belangrijk gegeven: door het feit dat nu klinisch bewezen werd dat emoties, zowel positief als negatief geregistreerd worden door de darmhersen, en... het “darmgeheugen”, en dat die zelfde darmen dan weer verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van zowel positieve hormonen als stresshormonen, is hiermee tevens bewezen dat *positieve emoties ons genezen en negatieve emoties onze gezondheid schaden.* Link tussen lichaam en emoties, waar de volksgezondheid, via haar “wijze spreuken” altijd al weet van had. Dus bij alle ziekten, proberen te ontstressen, te relativëren, volop te genieten en voor zover dat mogelijk is, leren zeggen: “mijn glas is niet halfleeg, maar het is wel halfvol”...

DARMFLOORA: belangrijk: lees eerst de rubriek “*darmen*”! Opgelet! Want dit is een veel belangrijker gegeven dan vroeger altijd aangenomen werd! In de darmen van en mens leven ongeveer 300 verschillende soorten en in totaal ongeveer honderd triljoen darmbacteriën: goede maar ook “slechte” darmbacteriën. En het evenwicht tussen beide speelt een cruciale rol wat betreft onze gezondheid. De laatste wetenschappelijke bevindingen leren ons dat in bijna alle gevallen van allergie, maar ook van auto-immuunziekten en van ziekten met een ontstekingsfactor (al wat eindigt op -itis) er in eerste instantie een gestoorde darmflora werd gevonden (met een overwicht aan “slechte” bacteriën) als één van de oorzaken of, zoals men nu vermoedt, wellicht als de voornaamste onderliggende oorzaak. Zelfs bij *depressie en migraine* vond men een gestoorde darmflora. En... Men kan wel de symptomen aanpakken (gevolgen) maar zolang men niet de darmflora saneert blijven die problemen steeds opnieuw de kop opsteken. Om maar te zeggen hoe belangrijk het gezond houden (of terug saneren) van de darmflora is! Hoe? Werkzaam tegen candida e.a. schimmels zijn: *kruidnagel en tijmextract*. Beide kruiden vernietigen Candida maar ook alle schimmels en wormen. Ook *omega 3 vetzuren* (zie hoofdstuk 1) zijn een balsem voor de darm. *Sesamzaadjes* werken tegen schadelijke stoffen in de darmen en... beschermen ook meteen de kwaliteit van het darmslijmvlies. *Groene klei* kapselt alle bacteriën en giften in en scheidt ze uit. Ook *groene thee* is een enorme hulp. *Acidophillus* verhoogt de goede darmbacteriën. Verder helpen *squaleen, MSM en geitenmelk*. *Rauwe uien* fijngesnipperd maken korte metten met zowel bacteriën, virussen als met schimmels, ook in de darm. *Pepermunt, oregano, en tea tree oil* helpen alle

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

eveneens tegen bacteriën en schimmels. *Caprylzuur* en *monolaurine* uit *kokosolie* (positieve werking aangetoond in vitro en op mensen), maar ook de tropische planten *Cat's claw* en *Pau d'Arco* vernietigen zowel virussen, schimmels, bacteriën als parasieten. *Knoflook* verdelgt parasieten en wormen. De groene alg *chlorella* bevat lactobacteriën en stimuleert de darmflora. En... oorzaak van een gestoorde darmflora is, en dit is sinds kort bewezen, steeds “verzuring van het lichaam”. (waarbij de darm dan weer net te alkalisch schijnt te worden). Best is dan ook maar meteen de primaire oorzaak aanpakken: zie onder “*verzuring!*”. P.S. Men kan probiotica (goede darmbacteriën) ook innemen via een supplement.

DEPRESSIE: Geen verslavende tranquillizers of antidepressiva met hun verslavend effect en de vele nevenwerkingen maar *vooral Sint Janskruid!* Dit prachtige kruid werkt zelfs beter dan Prozac (zie deel 1 voor meer uitleg). Ook het kruid *rhodiola* (gouden wortel) wordt in Rusland al eeuwen met succes (en zonder bijwerkingen) gebruikt tegen de winterblues. En onderzoek wees uit dat *rhodiola* inderdaad stoffen in de hersenen opwekt die zowel depressiviteit als stress tegengaan. Alle *vitamines uit de B groep* (zie deel 3) maar *ook vit. D* helpen tegen stress, angst en depressie. *Brandnetel, noni sap en tryptofaan* geven serotonine, het gelukshormoon (zie deel 3). *Rauwe uien* bevorderen een goede slaap, en werken kalmerend. Ook *salie* en *selderij* werken rustgevend en kalmerend. *Peterselie* helpt via de fosfor tegen depressie door teveel mentale arbeid. *Ballota nigra* werkt specifiek tegen stress en angst: angst en depressie gaan namelijk heel vaak samen. Het aminozuur *L-lysine* (zie hoofdstuk 3) helpt eveneens tegen stress en is tevens angstwerend. *Squaleen*, via supplement of gewoon uit *olijfolie*, en *omega 3 vetzuren* zijn rustgevend en geven serotonine (zie deel 3) waardoor ze ook natuurlijke “blijmakers” zijn. En datzelfde doet de lichaamseigen neurotransmitter *GABA* (zie deel 3). En zelfs de curcumine uit *kurkuma* zou volgens onderzoek even effectief gebleken zijn tegen depressie als fluoxetine (beter bekend als Prozac). Maar dan wel met alleen maar positieve bijwerkingen. Meer onderzoek daaromtrent is nog gaande. Ook *trage koolhydraten* eten- en dat zijn alle groenten, alle volkorenproducten en volle rijst- helpt de aanmaak van serotonine. En zelfs die lekkere *honing* zorgt ervoor dat ons lichaam serotonine gaat aanmaken. En, hoe raar het ook mag klinken: de *darmen zuiveren* (zie hoofdstuk 1) kan je al enorm vooruit helpen. Bewezen werd dat, in sommige hardnekkige gevallen van “depressie”, waarbij geen psychische oorzaak gevonden werd, er een onderliggende besmetting met de gevreesde *candida* gevonden wordt. En wanneer men de candida aanpakt, door

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bijvoorbeeld het nemen van *probiotica* verdwijnt in dat geval ook meteen de depressie. En... ook een “*droge lever*” kan aan de basis liggen van een sombere stemming, zomaar zonder enige reden, en die maar niet wil overgaan. In dat geval ben je beter af met vitamine B, carduus marianus of biergist, die de lever weer op dreef helpen. Psychisch: Ontstressen, sport en beweging, relativëren, uithuilen. Ook wandelen in de natuur brengt je tot rust en laat je weer efkes bij je eigen kern komen, zodat je weer heerlijk “opgeladen” thuiskomt, en er weer een tijdje tegen kunt.

DIABETES: ook weer een typische ziekte van onze overbeschaafde wereld met haar verkeerde voedingsgewoontes, in combinatie met de nodige stress. En er zijn inderdaad een paar “medicamenten” op de markt die het de diabetici iets gemakkelijker maken: maar onlangs werd ontdekt dat de meeste onder deze middelen dan weer mede aan de basis liggen van osteoporose en botbreuken bij ouderen. Reden te meer om het eens te proberen met natuurlijke middelen, die alleen maar “positieve” bijwerkingen hebben. En... gelukkig zijn ook hier heel veel natuurlijke middelen die hun werkzaamheid al wetenschappelijk met succes bewezen hebben: *Groene klei, kurkuma, fenegriek, rauwe uien, knoflook, soja producten, groene thee, rooibosthee en brandnetel*. Kaneel is bekend om zijn heel sterke werking tegen diabetes: kaneel haalt namelijk de bloedsuikerspiegel op een natuurlijke manier naar beneden. En voor wie het niet zo begrepen heeft op de toch lekkere smaak van kaneel wordt het zelfs verkocht in capsules om door te slikken. Voorts *vitamines E, vitamine B.6* en de mineralen *zink*, en vooral *chroom (zie deel 3)* dat je glucose tolerantie factor op het juiste peil houdt. Ook bepaalde *aminozuren* helpen heel sterk tegen de gevolgen van diabetes, de gevreesde “AGE’s”: o.a. *arginine, NAC, L-carnosine en taurine*. Van *taurine* werd bewezen: taurine werkt zelfs *bij diabetes type 1!* *Coënzym Q10 (zie deel 3) en Omega 3 vetzuren* helpen ook. Beide staan trouwens steeds te laag bij diabetes. *Tryptofaan* voorkomt dan weer aanvallen van hypoglykemie. En dan is er nog de laatste nieuwe ontdekking van de wetenschap, *namelijk de Bèta 1.3/1.6 glucanen (zie deel 3)*. Die zouden namelijk in staat bevonden zijn om te verhinderen dat prediabetes in diabetes ontaardt. Een tip : bij diabetes de pancreas “heropvoeden” via het om de 3 uur eten van *trage koolhydraten* (alle groenten, alsook alle volkorenproducten en volle rijst!), dit om aanvallen van hypoglykemie de kop in te drukken. En nu we het toch over koolhydraten hebben: diabetici werden vroeger nog eens koolhydraten zoals brood verboden. Een regelrechte ramp. Maar terwijl witbrood nog steeds een boosdoener blijkt, hebben recente onderzoeken ontdekt

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

dat **volkorenbrood** niet alleen mag, maar tevens op verschillende manieren zowel de bloedsuiker als insuline aanmaak regelt, en zelfs kan helpen bij diabetes. Als dat geen goed nieuws is! *Haver* bijvoorbeeld bevat niet alleen trage koolhydraten, maar tevens “glucanen”, die nog meer dan pectine, de *bloedsuiker normaliseren* (en meteen ook de slechte cholesterol laten dalen). Ook alle noten, zoals de walnoot, maar vooral amandelnoten! Want *amandelnoten* (zie hoofdstuk 1) *blijken in staat te zijn om de bloedsuikerspiegel te normaliseren, zelfs na het eten van een suikerrijke maaltijd. Deze ontdekking, zo beweren de professoren, kan van levensbelang zijn voor mensen met diabetes.* **TIP:** *sport* geeft niet alleen meer spieren, meer calorieverbruik, maar verhoogt tevens de insulinegevoeligheid: dus ook minder diabetes.

DIARREE: bij gewone diarree” en gewone buikgriep en de “toerista” zijn er *rooibosthee*, vooral voor diarree door zenuwen, en *rijstwater*, dat “stopt” maar alleen tijdelijk de symptomen wegneemt. Maar... *groene klei* stopt niet alleen diarree maar vernietigt tevens de bacteriën, en voert ze af. Groene klei helpt goed tegen de “toerista”. Ik heb het ooit op mijn groepje uitgetest bij een cruise in Egypte. Na een paar dagen lagen zowat alle passagiers “plat”: alleen ons groepje bleef gespaard. En *honing* zou nog beter doen. Honing zou niet alleen helpen bij de fameuze toerista, maar zelfs werkzaam zijn tegen salmonella. Zo werd toch via diverse proeven vastgesteld. En ook *kruidnagel* helpt zelfs tegen salmonella. **Opgelet:** bij plotse diarree met zware koorts en/of bloedverlies is het raadzaam niet zelf te gaan sleutelen maar wel zo snel mogelijk de dokter te verwittigen!

DOWN SYNDROOM (mongolisme). Hoewel het down syndroom zoals algemeen geweten, te wijten is aan het chromosomen aantal zijn er toch een paar middelen gevonden die een positief effect zouden hebben (volgens onderzoeken) op het I.Q. van kinderen met down syndroom, namelijk de aminozuren *taurine en L-carnosine* (voor meer uitleg over beide: zie deel 3)

DYSLEXIE: een probleem waar heden ten dage meer en meer kinderen maar ook volwassenen mee te kampen krijgen. Maar er is hoop, want in een kleine studie met 15dyslectische kinderen (A & A 1/2010) gaf ginkgo biloba (zie bij “ginkgo” in deel 1) bij zowat 80% van de kinderen een duidelijke verbetering en 9 van de 15 kinderen, het gros dus, voldeden daarna zelfs niet meer aan de criteria voor dyslexie. Heel hoopgevend!

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

ECZEEM: zie bij “allergie”. Eczeem hangt in veel gevallen inderdaad met allergieën samen. Specifiek bij eczeem is het geraadzaam ook op te letten met vleesproducten. In veel gevallen treedt eczeem immers op, o.a. als gevolg van “oververmoeide” nieren die zo overladen werden met gifstoffen (zuren uit bijvoorbeeld melk, vlees en charcuterie) dat die dan maar de huid inschakelen om mee te helpen de giften te elimineren. GLA (zie deel 3), dat vooral voorkomt in *teunisbloemolie* (zie deel 1) kan eczeem doen verminderen. Een ernstig tekort aan GLA en andere essentiële vetzuren zou trouwens aan de basis liggen van het ontstaan van eczeem, althans volgens sommige bronnen. En wat ook helpt is... een zuiveringskuur, zodat de gifstoffen niet meer “langs je huid” maar langs de “gewone weg” je lichaam kunnen verlaten.

EPILEPSIE: epilepsie werd altijd al als een ongeneeslijke ziekte beschouwd, maar...er is goed nieuws voor diegenen die lijden aan epilepsie (en hun familie): onlangs ontdekte de wetenschap dat een tekort aan het aminozuur taurine (zie hoofdstuk 3) in de jeugd, veel vatbaarder zou maken voor epilepsie. *Taurine* (wat geen chemisch medicament is maar gewoon een aminozuur uit onze voeding: zie deel 3) wordt trouwens vaak met succes als supplement ingezet tegen epilepsie. Zelfs *gember* (zie deel 1) schijnt proefondervindelijk het leed te verzachten. Tevens wordt er altijd een *zink tekort* vastgesteld bij lijders aan epilepsie, en geeft het supplement *zink* dan ook verlichting bij epilepsie: hoeveel en hoe, dat laat je best over aan de dokter (liefst een orthomoleculaire arts die daarvoor bijkomende studies heeft gedaan). Wat je alvast zelf kan doen: er werd klinisch vastgesteld dat epilepsie een sterk “geoxideerde” ziekte blijkt te zijn. Wat ook omhelst dat je er via de voeding al heel wat kan aan verhelpen, want: gezien epilepsie wordt gekenmerkt door “oxidatieve stress” (zie daar) kan je de ziekte tekeergaan (hopelijk met succes) via het innemen van natuurlijke *antioxidanten* en dat zijn er heel wat. Kijk maar eens onder de rubriek “antioxidanten” in deel 1! Wat gezonde voeding ook hier weer vermag!

FIBROMYALGIE: weke delen reuma. Een vorm van reuma die naar het schijnt aan een (jammer genoeg) enorme opmars bezig is, en nu al zo’n 15% van de bevolking zou treffen, in min- of meerder mate. Officieel is er “geen kruid tegen gewassen, je moet er leren mee leven” en pijnstillers kunnen het leed verzachten maar helpen je op lange termijn (via verzuring) alleen verder in het slop. Gelukkig hebben ook hier de wetenschappers naarstig gezocht en gevonden en zijn er ook een hele resem natuurlijke stoffen en kruiden tegen Fibromyalgie werkzaam bevonden. Fibromyalgie is zo’n beetje gelijklopend

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

aan CVS. Ook deze ziekte treft soms heel plots, als een dief in de nacht net deze mensen met een enorme wilskracht en met een enorm doorzettingsvermogen. Mensen ook die moeilijk neen kunnen zeggen, neen tegen andermans nood of neen tegen een taak die teveel van hun lichaam vraagt. “we zitten er in en we moeten erdoor, dat ene nog, en dat andere nog” en zo sjokken ze maar door, tot het lichaam het opgeeft. De fysieke “triggers” van Fibromyalgie zijn multi maar de primaire oorzaak blijft niettemin: te veel en te langdurende stress en te weinig rust en genot. Het lichaam heeft al lang signalen gegeven (vermoeidheid, spierpijnen) maar die negeerden ze, want de taak wachtte. Teveel stress, te weinig slaap. Meestal was die taak mentaal en niet fysisch zodat hun lichaam verzuurd was. Met alle gevolgen vandien voor het darmstelsel, want, we lazen het al bij “darmen”: een ontaarde darm is niet meer in staat om *zware metalen* te neutraliseren en in een ontaard darmmilieu kunnen tevens *darmschimmels* vrij hun gang gaan. Daardoor ontstaat er ook meestal een “*lekkende darm*”, met als gevolg dan weer *allergieën*, want de lichaamscellen erkennen de stoffen die nu door de darmwand passeren niet als eigen...en vallen die aan, wat wij dan weer “*ontstekingsprocessen*” noemen. *Kortom: een negatieve vicieuze cirkel. Fibromyalgie is bijgevolg net als CVS en artritis feitelijk een auto-immuunziekte. Het lichaam verplicht je wel te rusten wat je al heel lang had moeten doen. De vicieuze cirkel moet doorbroken worden.* Hoe? Ten eerste: weer leren tot rust komen, en weer *leren genieten*. Leren “*neen*” zeggen en luisteren naar je lichaam. Bewegen als het kan, en iets doen wat je leuk vindt. Ten tweede: *de verzuring* (zie bij “*verzuring*”) aanpakken: ontzuren. Ten derde: (heel belangrijk): *de darm saneren!* (zie onder “*darmen*” en onder “*darmflora!*”). Ondertussen de *allergenen vermijden*: en die steken heel vaak in melk en kaas, in frisdrank (aspartaam: een echt gif! Zie deel 1), en in tarwegluten. Geen nood, het is maar tijdelijk. Wanneer de darm weer bacterie- en schimmelvrij is stopt de allergie ook vanzelf. Intussen werden bij Fibromyalgie naast oververmoeide *bijnieren* (om die weer op gang te krijgen: zie bij “*burn-out*”) meestal inderdaad *allergieën*, *zware metalen belasting* (en die moet je ook meteen aanpakken: zie bij “*zware metalen*”), *oxidatieve stress* en *darmschimmels* gevonden. De moeilijkheid is dat dit nu net zaken zijn die via een gewoon bloedonderzoek niet te detecteren zijn. En, hoeft het verwondering dat de meeste middelen die heel sterk ontzuren of de darm saneren er prat op gaan dat zij ook werkzaam zijn tegen CVS en fibromyalgie? Nu begrijpen jullie ook dat fibromyalgie nooit zal kunnen genezen worden via een simpel “pilleke”. Dus aan het werk. Eerst en vooral stress management! (de primaire oorzaak aanpakken!). Leren luisteren

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

naar je lichaam. *Magnesium* (meestal te laag door langdurende stress) bijvullen. *Cat's claw*, en zelfs een eenvoudig kruid als *kurkuma* hebben al proefondervindelijk bewezen te helpen bij fibromyalgie. Nogal logisch: ze helpen immers de darmflora. Ook de *chlorella alg* claimt dit. Niet zo verwonderlijk want dat algje is een heel sterke ontzuurder en helpt ook de darmflora te zuiveren en bevat magnesium en is een zware metalen ontgifter: chlorella pakt bijgevolg een heel pak van de “triggers” van fibromyalgie aan. Door een gestoorde darmflora is er steeds onmacht om belasting met zware metalen te neutraliseren. En die zware metalen pikken dan weer het zwavel, waardoor er zwaveltekort ontstaat met alle kwalijke gevolgen vandien (zie deel 3). Dus in eerste instantie: al wat *zwavel* bevat aanvullen, zoals *MSM*, en zelfs gesnipperde *ui* en *broccoli*. Is het verwonderlijk dat *MSM* beweest heel snel de pijn bij fibromyalgie te kunnen stillen? En dat het **wondermiddel MSM** tevens, wat minstens even belangrijk is, meer beweeglijkheid bracht? Ook *noni sap* heeft al bewezen hulp te bieden: ook niet verwonderlijk gezien ook dit goedje werkt op velerlei gebieden: darmsanering, meer serotonine, antihistamine tegen allergieën en het werkt tevens tegen bacteriën. En met alleen maar “positieve” bijwerkingen. En het is daarbij ook nog eens een heel sterke natuurlijke pijnstillertje (zie hoofdstuk 1). Maar er is nog meer hulp: ook *omega 3 vetzuren* gaan in tegen de onderliggende ontstekingen, als gevolg van een slecht functionerend darmstelsel. Minder geestelijke en meer fysieke arbeid (om weer te ontzuren). De negatieve spiraal kan zo beetje per beetje omgezet worden in een positieve spiraal. En van zodra de darmen weer gesaneerd zijn (en de vele natuurlijke middeltjes die je onder “*darmen*” en “*darmflora*” kan vinden zijn daar goed in!) en de “oxidatieve stress” (en daar zijn eveneens tientallen natuurlijke middeltjes voor: zie onder “*antioxidanten*”) en vooral de “*verzuring*” (zie onder “*verzuring*”) aangepakt wordt kom je vanzelf in een positieve spiraal terecht en volgt de rest vanzelf. Veel succes toegewenst!

GALSTENEN: *kurkuma* en *taurine* (zie deel 3) zouden hier o.a. behulpzaam kunnen zijn. Ook het eten van *sojaproducten* zou naar verluidt de vorming van galstenen kunnen tegengaan. En ook van dat lekkere *witlof* is geweten dat het niet alleen een “slechte gal” geneest maar ook de vorming van galstenen kan tegengaan.

GEWRICHTEN EN REUMA: reuma is een “verzamelnaam” van verscheidene aandoeningen. Voor meer uitleg: zie onder “fibromyalgie” en onder “reuma”

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

GRIEP EN VIRALE INFECTIES: Intussen weet toch zo ongeveer iedereen dat griep veroorzaakt wordt door een virus en dat antibiotica wel helpen tegen microben maar machteloos staan tegenover virussen. Dan maar allemaal een “prik” laten zetten? Kijk, ook hier weer zijn er ongelooflijk veel middeltjes voorhanden uit de “apotheek van God”. Vooreerst ter voorkoming van griep: *vitamine C* (zoals we allemaal al weten) en een ontzurend dieet (zo weinig mogelijk vlees, snoep, en zoveel mogelijk groenten en fruit en volkeren producten), en proberen waar mogelijk *stress te vermijden*. En zorgen voor een goede darmflora (zie bij “darmflora”): een goede *darmflora* betekent eveneens een betere immuniteit! En een goede immuniteit is de beste verdediging tegen griep en konsoorten. Vooral de polyfenolen uit *bessen* schijnen heel sterk de immuniteit te ondersteunen. Verder helpen ook *vit. E* en het *aminozuur L-lysine* *je weerstand* te versterken. En *octacosanol* (zie hoofdstuk 3) uit tarwekiemen en tarwekiemolie, of als supplement. Dat ook *propolis* en *echinacea* de weerstand versterken, dat wisten we al. En dat *spirulina* en *groene klei* dat doen, wisten we waarschijnlijk ook al. En zelfs de energie booster *ginseng* kennen we allemaal. Maar ook de *chlorella alg* zou bewezen hebben heel effectief te zijn zowel voorkomend als genezend bij griep, en er zijn heel wat wetenschappelijke essays die dit claimen. Maar nu de grote kanonnen voor als je het al “te pakken hebt”. Want er is meer : onlangs werd ontdekt dat onze *doodgewone ui*, waarvan gedacht werd dat het een gewoon huis- tuin en keukenmiddeltje was tegen verkoudheid, heel effectief bleek te zijn, niet alleen preventief, maar tevens effectief in het vernietigen van het reeds aanwezige griepvirus. Je moet dan wel de ui heel fijn snipperen zodat de werkzame stof kan vrijkomen, en die direct opeten want zodra hij gaat oxideren of gekookt of gebakken wordt verliest hij zijn werking en ligt hij zwaar op de maag. *Ui* is spotgoedkoop en effectief, dus... En eens je het te pakken hebt is er ook nog altijd *vlierbes*, als extract of als siroop. Vlierbes is, tussen haakjes, het enige preparaat waarvan ooit aangetoond werd dat het zelfs de vogelgriep kon doden! Bij dubbelblind proeven waren trouwens diegenen die vlierbes genomen hadden zomaar eventjes 4 dagen sneller weer op de been dan diegenen die het placebo gekregen hadden. Ook *veenbes*, en *salie* doden heel pertinent het griepvirus in mond- en keelholte. Zelfs van *groene thee* werd bewezen dat het een reeds beginnende griep kon terugdringen : een paar kopjes daags, liefst na de maaltijd zijn al effectief gebleken ter voorkoming van griep. Het moet dan wel losse thee zijn uit de biowinkel of de apotheek: de builtjes uit de supermarkt zijn wel lekker maar in strikt medisch opzicht quasi waardeloos. Ook *rooibos* (ook in losse

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

verpakking) bleek hetzelfde effect te hebben. Zelfs die goede oude *pepermuntthee* (in losse verpakking) bleek te helpen bij griep. Smakelijk, effectief, gemakkelijk te verkrijgen, en goedkoop. En om die reden vind je er nooit grote reclames over: te goedkoop om winstgevend te zijn. Je kunt het uiteindelijk niemand kwalijk nemen...En ook het middeltje uit grootmoeders tijd, namelijk *honing*, heeft intussen de wetenschappelijke testen met verve doorstaan, en bewezen dat het wel degelijk virussen echt aanpakt en vernietigt. En wat nog *frappanter* is : enkele van onze gewone huis- tuin- en keuken kruiden bleken, zelfs tot verbijstering van de Wetenschappers die research deden effectief te werken ter bestrijding van (zelfs reeds aanwezige) griep en andere virussen, en ze zijn nog lekker op de koop toe: *look, zoethout, citroenmelisse, St. Janskruid, kaneel, kurkuma, kruidnagel, peterselie (boordevol vit. C) en gember*. En sommige middeltjes uit dit lijstje helpen zelfs tegen kanker en een hele resem ander ziektes! Vooral de “onbespoten” (bio) versies dan. Je kunt ze gewoon in je eten mengen, of innemen als thee of als supplement via een capsule: elk naar wens en smaak en met alleen maar positieve bijwerkingen! De Ayurvedische geneeskunde trouwens zweert bij het middel "*coromax antiviraal*", een combinatie van verschillende Oosterse kruiden die volgens hen heel effectief het griepvirus zouden doden en kijk, volgens mijn bronnen steekt daar inderdaad gember, kruidnagel en kurkuma in, samen met nog een paar andere werkzame kruiden. Van *cat's claw* wisten we al dat dit kruid het beste “doktertje voor de darmen” is, maar nu schijnt het tevens te helpen tegen virussen zoals griep (misschien langs een betere darmwerking om?) Van *monolaurine* (uit *kokosolie*: zie deel 1) vond men dat het niet alleen microben en schimmels doodde, maar tevens virussen zoals griep, en zelfs het Epstein-Barr virus (klierkoorts) en de gevreesde Candida: dus ook hier, alleen maar positieve “bijwerkingen”. Aangeraden wordt voorbehoedend 2 capsules, en bij griep 6 capsules daags in te nemen: na 1 dag zou je er van af zijn. (monolaurine is wel tamelijk duur). Als dat allemaal nog niet zou helpen, wat mij heel erg zou verwonderen, is er nog altijd als laatste redmiddel “*colloïdaal zilver*”, wat direct alle microben en virussen doodt (maar ook meteen het duurste is uit de reeks). *Neemthee* zou ook alle virussen, waaronder die van griep, kunnen doden. Dat claimen de ayurvedische artikels. En voorts is er het wonderde *Noni sap*, (zie deel 1) waarvan wetenschappelijke proeven bewezen dat het sap griep geneest, en dit onrechtreeks door de macrofagen (de T-cellen) te verhogen, zodat wij zelf de griep kunnen aanvallen. En datzelfde doen eveneens die wonderlijke *Bèta 1/3-/6 glucanen* (zie deel 3). Zoals je ziet staan we zeker niet hulpeloos tegenover

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

die vreselijke griep! Wat is nu het best? Elk kiest wat hem of haar het meest een gevoel van veiligheid geeft. Of wat het beste past bij zijn geldbeugel en/of zijn overtuiging.

HAARUITVAL en GRIJZE HAREN: zie ook bij “huid en haren”. Een geconcentreerd vitamine B preparaat, (zelfs tot 100 mg daags) met vooral *B5 en B8* zou naar verluidt bij oudere mannen kaalhoofdigheid vertragen. En deze vitamines zouden tevens behulpzaam zijn bij de behandeling van *alopecia* (ziekelijk haaruitval bij vrouwen met soms zelfs depigmentatie) en *pelade* (ziekelijk haaruitval bij kinderen). Een tekort aan B5 en een teveel aan stress kunnen haaruitval veroorzaken. Mensen die lijden aan één van beide ziektes dienen zich intussen eveneens te houden aan een ontzurend dieet (zie bij “verzuring”) waarbij roken, alcohol, koffie, snoep en suiker geschrapt worden en ook koolhydraten slechts met mate worden gegeten. Weetje: slaapmiddelen, maar ook de conceptiepil vernietigen de vit B in ons lichaam. Voor meer uitleg hierover: zie ook bij vitamine B in deel 3.

HART- EN VAATZIEKTEN (en trombose): *zie ook bij “cholesterol verlagen” en bij “hoge bloeddruk”*. Geen enkele ziekte kreeg van de wetenschap zoveel belangstelling en werd zo vaak en uitvoerig gedocumenteerd als “hart- en vaatziekten”. En, met recht en reden. Jammer genoeg zijn deze trieste verschijnselen aan een fikse opmars begonnen in onze westerse gestresseerde consumptiemaatschappij. Maar ook de wetenschap staat niet stil, om ons op “natuurlijke” basis te helpen. Een heel belangrijke ontdekking op dat gebied was o.a. dat inflammatoire processen (in lekentaal: zaken die ontstekingen bevorderen) een rol spelen in het ontstaan van aderverkalking. Wat daaruit volgt is dan wel heel belangrijk, namelijk dat alle middeltjes die we vinden bij de rubriek “ontsteking”, en dat zijn er heel wat, ook gunstig zijn in het tegengaan van die neerwaartse spiraal. En er is nog meer goed nieuws want hart- en vaatziekten mogen dan wel als “de moderne pest” beschouwd worden, gelukkig zijn er wel “vele kruiden tegen gewassen”. En omdat de lijst zo lang is, beperk ik mij hierna tot een korte opsomming. Maar ik raad jullie aan bij elk van deze middeltjes de uitvoerige werking te lezen onder de verschillende rubrieken in deel 1! Hierna zoals beloofd een korte bloemlezing. Eerst en vooral *appels met schil*: tegen aderverkalking en tegen cholesterol. Alle *bessen* (zie deel 1). *Omega 3 vetzuren in lijnolie, avocado, gember* en *visolie* werken tegelijkertijd op vele fronten: tegen bloedklonters, trombose, cholesterol, en bloeddruk verlagend. *Rode wijn* en *druiven* (maar dat wisten we al hé!). *Soja producten* bevatten

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

antioxidanten, en helpen ook tegen hoge bloeddruk. *Brandnetel* helpt tegen hoge bloeddruk, en voor de hartslag. En verder (A & A 4/2009) zijn er nog een resem kruiden die niet alleen werken *tegen ontstekingen*, maar tegelijkertijd tegen *tumoren, cholesterol verlagend werken* en tevens voorkomen dat er bloedstolsels gevormd worden in de aderen, waardoor ze helpen zowel tegen *hartinfarct als tegen de gevreesde trombose*. Hier een korte bloemlezing van die prachtige hulpmiddelen van Moeder Natuur: *paprika* (via capsaïcine), *peper* (via piperine), *kruidnagel* (via eugenol), *kurkuma* (via curcumine), *ui* (via de quercetine), *kaneel* (via cinnamaldehyde) en *look* (via allylsulfide). En tussen haakjes: kruidnagel bijvoorbeeld, schijnt hiertoe zelfs beter te werken dan het bekende “aspirientje”! En... nu komt het: *in tegenstelling tot de farmaceutische middelen die een groot risico op bloedingen inhouden, werken deze natuurlijke middeltjes regulerend: ze voorkomen de vorming van bloedstolsels daar waar gewenst, terwijl de bloedstollingfunctie bij kwetsuren intact blijft!* Wat een prachtig vooruitzicht! Ook *sesamzaadjes* werken als rasechte bloedverduunners en helpen van daaruit zowel tegen hartaanvallen als tegen trombose. Ook *cimicifuga* beschermt trouwens de bloedvaten. *Olijfolie* helpt tegen cholesterol en olijfolie vermindert ook het samenklonteren van de bloedplaatjes en houdt het bloed vloeibaarder, *en ook olijfolie doet dit, net als kruidnagel, even goed als het bekende aspirientje.... Maar dan zonder de schadelijke bijwerkingen in maag en darmen.* Olijfolie bevat o.a. veel *squaleen* (zie deel 3). En *rijstolie* helpt dan weer via het beschermende *gamma-oryzanol* (zie deel 3). *Gember* en *rozemarijn* verbeteren de bloedsomloop. *Selderij* is heel sterk ontzurend en daardoor beschermend voor het hart. Ook *walnoten*, en *amandelenoten*, helpen om zelfs bij een vette maaltijd de aders soepel te houden: goed om weten als je toch eens naar een feestje moet. Noten bevatten tevens goede vetzuren en ze verlagen je LDL. (slechte) cholesterol. Ook *rauwe uien*, fijngesnipperd, helpen tegen aderverkalking, hoge bloeddruk en cholesterol. *Vit B.* complex helpt de bloedsomloop en vit E gaat klontering van de bloedplaatjes tegen. En onlangs is gebleken dat er bij voldoende *vitamine D* (zie deel 3) uit zonlicht of via een supplement een vermindering optreedt van zomaar eventjes 20% op het risico op hart- en vaatziekten. Zalig: eventjes wat zon meepikken voor je hart! Vitamine D draagt bij tot een gezonde vaatwand en normaliseert zowel de bloeddruk als het hartritme. Ook ontdekte men dat de meeste hart- en vaatlijders een tekort hadden aan het mineraal *selenium*. *Ginkgo biloba* beschermt zowel tegen hartinfarct als tegen trombose want het kruid verbetert de bloedsomloop in zowel slagaders, haarvaten, aders van het hart en het hoofd. *Meidoorn* kennen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

we al lang als middel voor hart- en bloedvaten, en terecht want het helpt (bewezen na klinisch onderzoek in Groot Brittannië) ons zowel bij aderverkalking, een te hoge of te lage bloeddruk, bij hartritmestoornissen als bij hartkloppingen. *Coënzym Q10* (zie deel 3) beschermt je LDL cholesterol tegen oxidatie. En beschermt op deze wijze tegen aderverkalking. *Taurine* (zie deel 3) gaat hartritmestoornissen tegen, verlaagt de bloeddruk en het LDL, remt aderverkalking, stabiliseert plaques en beschermt de hartspier. *Groene thee* vermindert de samenklontering van de bloedvaatjes en verlaagt het LDL. *Cat's claw* helpt bij het voorkomen van aderverkalking, hartinfarcten en beroertes. Voorts komt ook het aminozuur *L-carnosine* (zie deel 3) je hart- en bloedvaten ter hulp. Ook de *chlorella* alg helpt zowel tegen aderverkalking, bloedarmoede, als tegen te hoge en te lage bloeddruk. En (ik val in herhaling): problemen met hart- en vaatziekten ontstaan steeds in een geoxideerd milieu en bij verzuring van het lichaam. Dus oxidatie (zie onder de rubriek: *antioxidanten!*) en *verzuring* (zie bij “verzuring”) aanpakken! Psychisch: het wijze spreekwoord dat zegt “laat het niet aan je hart komen” heeft nog altijd overschot van gelijk. Wat de volkswijsheid al lang weet is dat woede, ergernis en verdriet nefast zijn voor het hart en liefde en geluk ons hartje verwarmen. Wat niet inhoudt dat je daarom je voeding mag verwaarlozen...En... Men vond intussen wetenschappelijk bewijs voor wat wij al lang weten: namelijk dat stress door “overmatige activering van pro-inflammatoire genen” om het nu maar eens in hun eigen termen te zeggen, aderverkalking bevordert. En, dit even terzijde: recent onderzoek heeft de gezegdes van de volkswijsheid bevestigd. Wetenschappers vonden inderdaad, tot hun ontzetting, in het hart, naast de hartcellen ook een gebiedje met... diverse hersencellen. En bovendien: de informatie, zoals emoties, bereikte een fractie van een seconde eerder de hartcellen, die van daaruit signalen verstuurden naar de hersenen. Het lijkt bijna op science fiction! En om nu nog maar eens met echte bewijzen op de proppen te komen. Researchers van de Irvine universiteit in Californië maten de oxidatieve schade van woedende patiënten en vergeleken die met die van intensieve sportbeoefenaars (waarvan intussen bewezen is dat het ook schadelijk is, ga dus niet als 60 plussers uren aan een stuk hard joggen voor je hart, want je bent eraan voor je moeite), en kijk: woede blijkt echt het aller allerergste voor het hart en voor de hoge bloeddruk. Nog erger dan je afmatten via stresserende topsport... Een tip voor al wie statines neemt: wie statines neemt krijgt daardoor steeds tekorten aan Q.10: in dat geval steeds aanvullen met Q.10 (zie deel 3) via een supplement.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

H.I.V. : zie onder “aids”

HOGHE BLOEDDRUK: zie ook bij “hart- en vaatziekten” en bij “cholesterol”! Werken bloeddruk verlagend: *hibiscus* (hibiscus werkt zelfs beter dan het chemisch middel captopril!), *meidoorn*, *sesamzaadjes*, *tomaten*, *zonnebloempitten*, *rauwe uien en knoflook*. Ook *brandnetel*, *soja producten*, *chlorella* en het aminozuur *taurine* (zie deel 3). *Ginkgo biloba* verbetert de bloedsomloop in slagaders, aders en het hart. *Octacosanol*, *zoals in alfalfa*, *tarwekiemen*, of via een supplement. *Stevia*. Keuze te over. Kijk verder bij de diverse rubrieken, voor meer uitleg. En kijk, hier ook eens te meer: mensen met een te laag *vitamine D peil* (zon! Zie deel 3) blijken steeds een hogere bloeddruk te tonen dan mensen met een normaal vitamine D peil. Voor ieder 10% hoger vitamine D waarde was er een 8.1% lager risico op het ontwikkelen van hoge bloeddruk (A & A 4/2013). Zalig: genieten van de zon, zich blij voelen en tevens een lagere bloeddruk ontwikkelen. Let wel: mensen met hoge bloeddruk dienen zich liefst te houden aan een gezond voedingspatroon met weinig zout (geraffineerd zout vervangen door ongeraffineerd zeezout of kruidenzout) en dienen zoveel mogelijk alcohol, charcuterie, chocolade en alle geraffineerde producten te vermijden.

HONDERDJARIGEN: wat hebben honderdjarigen dat wij niet hebben? Zelfs dat hebben de wetenschappers onlangs uitgetest via vele onderzoeken op honderdjarigen. En wat vonden ze? Kijk, met het ouder worden neemt het gehalte aan glutathion, ons belangrijkste antioxidant (zie deel 3!) in het lichaam normaal heel sterk af. Een recente studie heeft echter laten zien dat dit... niet opgaat voor de (meer dan) honderdjarigen, bij wie gehalten aan *glutathion werden geconstateerd gelijk aan die van jonge volwassenen (A & A 1/2009)*. Waaruit men besluit dat “de betere staat van het antioxidantensysteem bij 100jarigen en ouder wel eens een belangrijke rol zou kunnen spelen bij het lange leven van deze mensen” Als je nu bedenkt dat glutathion normaal in de lever zelf aangemaakt wordt... maar dat zowel bij stress als bij infectieziekten (en roken) de glutathion status fel aangetast wordt ... kan je besluiten dat minder stress en meer beweging (wat die mensen ook meestal hadden: fysieke arbeid) de beste garantie is voor een lang en gezond leven... of hoe stress nog maar eens bewezen werd moordend te zijn. Zoals je in deel 3 kan lezen (bij “glutathion”) zorgen bijvoorbeeld salie, selderij, broccoli, kruidnagel en mariadistel voor een hogere productie van glutathion in de lever. Het ons aller bekende kruid *mariadistel* zorgt voor een enorme boost aan glutathion in onze lever, en bezit

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

tevens heel krachtige ontstekingsremmende en levensgevende eigenschappen. Een kruid om te onthouden. En zijn charcuterie, alcohol, pijnstillers en sigaretten dan weer de grootste glutathion rovers, samen met stress. En... ook van het “emotie/affectie/vertrouwen” hormoon oxytocine, dat normaliter minder en minder geproduceerd wordt naarmate de jaren verstrijken werden bij gezonde honderdjarigen wel nog “jeugdige niveaus” gemeten. Wat nog maar eens bewijst dat ook genot en gevoelens van liefde en dankbaarheid zorgen voor een goede gezondheid en een fijne oude dag...

HUID EN HAREN verbeteren: (zie ook bij: haaruitval en grijze haren). Jawel, het kan! Via o.a. *brandnetel*: die bevat veel natuurlijk *silicium*. Helpen ook: *noni sap*, *Vitamine B* (via biotine en foliumzuur), en de mineralen *zink* (6% van het opgenomen zink gaat naar huid en haren) en bovenal *silicium* (zie deel 3). Silicium helpt namelijk bij de vorming van zowel keratine als van collageen, en beide zorgen er voor dat zowel onze haardos als onze huid zacht en stevig blijven. *Vitamine E*, de schoonheidsvitamine bij uitstek, helpt dan weer tegen beschadiging door vrije radicalen, (w.o. suiker!), en dus ook voor de gevolgen hiervan: droge verouderde huid en rimpeltjes. De aminozuren *taurine* (gaat crosslink van collageen tegen) en *lysine* (zie deel 3) samen met *vit. C* en/of *cysteïne (N.A.C.)* helpen ook zowel je huid als je haarbos. *Bernagie* olie helpt via het GLA. tegen rimpeltjes en een ouder wordende huid. Voorts *squaleen uit olijfolie*. *Zwarte aalbes* (*ribes nigrum*). *Grote klis*. *Glucosamine*. *Noni sap*. *Rooibos thee*. *Groene thee* zou helpen tegen rimpeltjes. Voor meer uitleg over al die “natuurlijke” schoonheidsmiddeltjes: zie deel 1. En dan is er nog de onovertroffen *MSM*, met natuurlijk zwavel, het schoonheidsmineraal voor de huid. En meteen ook alle producten die *natuurlijk zwavel* bevatten, zoals *ui* en *broccoli*. (zie bij “zwavel”). *Broccolisap* helpt zelfs tegen schade door UV straling. *Appelsap*, vers geperst (met schil!), aangebracht op de huid, helpt tegen rimpeltjes en huidverslapping. En een maskertje met *kurkuma* verjongt de huid. Voorts *worteltjes* en wortelsap tegen zonneallergie en zonneshade. *Chlorella* algen claimen dat ze niet alleen instaan voor een gezonde huid, gezond haar en gezonde nagels, maar tevens de rimpeltjes verminderen... als dat geen goed nieuws is. *Peterselie* spant een slappe huid aan en helpt tegen sproetjes en vlekken. Regelmatig gebruik van peterselie versterkt tevens zowel de huid, de haren als de nagels.

IJZERTEKORT: tekort aan ijzer maakt moe en slap, geeft een tekort aan weerstand, en is mede oorzaak van bloedarmoede. Maar ijzer zou ook een rol

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

spelen in de werking van de B. vitamines en... van de enzymen, en wie dit boek uitgelezen heeft, weet intussen hoe belangrijk die enzymen gebleken zijn voor onze gezondheid! Maar ijzer tekort blijkt nog belangrijker dan wij algemeen aannamen, want via recente onderzoeken zou men ontdekt hebben (A & A 1/2008) dat kinderen met ADHD ijzertekort hebben in hun bloed, en dat ook de ADHD symptomen erger worden naarmate het ijzertekort toeneemt. En het zelfde zou ook gelden voor de specifieke mentale problemen waarmee ADHD kinderen af te rekenen hebben. Helaas... ijzer in pillekes wordt meestal moeilijk opgenomen. Maar weer komt Moeder Natuur ons ter hulp, want ze gaf ons een paar natuurlijke goed opneembare bronnen van ijzer: *vette vis* (vooral sardines, haring en stokvis), *soja, tempeh en peulvruchten. Groenten zoals artisjok, worteltjes, andijvie, paddestoelen, selderij, uien*, en... zelfs *aardappels*, om er maar een paar te noemen. En *worteltjes* bijvoorbeeld bevatten maar eventjes zo'n 7% aan goed opneembaar ijzer, en ze helpen als geen ander de aanmaak van rode bloedcellen bij bloedarmoede. Grote hoeveelheden goed opneembaar ijzer vind je tevens in kruiden zoals *peterselie en brandnetel*, maar ook in *groene thee, bieslook, gember en knoflook*. De meeste *noten*, en dan vooral *amandelnoten*, zouden ook grote hoeveelheden van fosfor en ijzer bevatten, en dit via een ingenieus samenspel wat wij tot op heden nog niet helemaal ontrafeld hebben, in een heel goed opneembare vorm. Maar ook *kokos*, en zaden zoals *zonnebloempitten* en *sesamzaad* helpen ons aan het nodige ijzer. *Rode biet* moesten wij als kind eten om "bloed bij te kweken" en kijk: rode biet, en vanzelfsprekend ook rode bietensap, bevatten inderdaad niet alleen goed opneembaar ijzer maar helpt tevens bij de opbouw van rode bloedcellen. En het kan ook ongelooflijk lekker want kijk, zelfs in *rode wijn* zou er goed opneembaar ijzer steken. Ook het ijzer, aanwezig in *spirulina* en nog meer in de *chlorella alg* zou, in combinatie met het eveneens aanwezige chlorofyl als geen ander de aanmaak van nieuwe bloedcellen bevorderen. Zelfs in *groene klei*, en waar je het al helemaal niet zou gaan zoeken, namelijk in *biergist*, in "volle" granen zoals *havermout en rogge* en zelfs in ons dagelijks *volkorenbrood* steekt een beetje goed opneembaar ijzer. Fruit bevat dan weer niet zoveel ijzer, maar het aanwezige ijzer is dan wel ook weer hier goed opneembaar: vooral *bessen* (vooral *zwarte bes*), *gedroogde abrikozen, dadels, gedroogde pruimen, aardbeien, banaan* en *exotisch fruit* gelden als geschikte ijzerleveranciers. Maar de kampioen onder de kampioenen is toch het *wondermiddel honing* (zie deel 1) gebleken! Het blijkt inderdaad meer en meer dat opname van ijzer van een samenspel van verschillende factoren afhangt, (waaronder de aanwezigheid van

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

o.a. vit C en van fosfor) maar waarvan tot nog toe het ingewikkeld mechanisme nog niet volledig werd ontrafeld. Maar intussen schijnt honing wel degelijk heel effectief te werken. Een goede raad: drink *geen melk, koffie of zwarte thee bij de maaltijd*, want men heeft ontdekt dat deze stoffen, maar ook *chocolade, de opname van ijzer zouden belemmeren*. *Geitenmelk* zou dan weer de opname van ijzer in ons lichaam *bevorderen*. Ook *bewegen* zou een positieve invloed hebben op de opname van ijzer. GOED OM WETEN: als je een beetje citroen aan groenten en peulvruchten toevoegt, wordt naar het schijnt het ijzer makkelijker door het lichaam opgenomen. P.S. Lees ook de rubriek “ijzer” in hoofdstuk 3 voor nog meer uitleg over de werking van dit toch heel belangrijk mineraal.

IMMUNITEIT: Ons immuunsysteem bestaat uit talloze biologische verdedigingsmechanismen die door evolutie zijn ontworpen om onderscheid te maken tussen abnormale cellen en gezonde gastheercellen, en om infectie, en andere gevolgen van invasie door bacteriën, schimmels en virussen te vermijden. Ons immuunsysteem is bijgevolg het beste middel om zich te verdedigen tegen alle agressors, zoals bacteriën, virussen en schimmels! En, zoals onlangs ontdekt werd: zelfs tegen kanker! En hoe kan je nu zorgen dat dit immuunsysteem goed werkt? Eerst en vooral: de *tymus* aansterken. Het zijn inderdaad de T-cellen uit onze thymus die als geen ander “de vijand aanvallen en vernietigen”, om het maar eens populair uit te drukken. In de thymusklier worden namelijk de lymfocyten, onze “soldaatjes”, tot rijping gebracht. De thymusklier speelt dus een cruciale rol in ons immuunsysteem. En, men ontdekte dat een acute stress situatie in het lichaam, zoals een hevige infectie binnen de 24 uur de thymus kan laten ineenschrompelen tot de helft van zijn oorspronkelijke grootte. Om nog maar eens de ernst van stress te benadrukken. Maar gelukkig is er ook goed nieuws: de thymus aansterken kan ook, en dat via heel veel natuurlijke middeltjes. *Groene thee, aloë Vera, worteltjes, knoflook en MSM* helpen alle op hun eigen specifieke manier om de immuniteit te versterken (zie onder de verschillende rubrieken). Ook *selenium* doet dat. Door de verarmde grond hebben trouwens de meesten onder ons heden ten dage een tekort aan selenium. Verder het wondere sap uit de *noni* plant, waarvan proeven met dieren bewezen dat het de tymus op korte tijd tot 1,7 keer groter kan maken. Maar ook *spirulina* geeft een echte “boost” aan de T cellen van de tymus. Ook de aminozuren *L.arginine, L-glutamine en L. carnosine* (zie deel 3) versterken de weerstand. Maar vooral *ornitine* want zonder ornitine: geen groeihormoon. En zonder groeihormoon: falende tymus functie! *NADH (coënzym 1)* zou dan weer in staat zijn om cellulair het immuunsysteem te versterken (zie deel 3).

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Zink schijnt, samen met *Bèta caroteen*, als span te werken als een enorme booster van de thymusklier. Ook die lekkere *paddenstoelen* helpen heel sterk bij het opbouwen van onze immuniteit. Ook *soja* helpt voor een betere immuniteit (zie deel 1). En, wat heel belangrijk is, de onderliggende oorzaken aanpakken. Dus in eerste instantie zorgen voor een goede darmflora (zie bij “*darmflora*”) en... *ontzuren* (zie bij “ontzuren”). En... als niks schijnt te helpen, dan is er nog altijd de laatste nieuwe ontdekking, namelijk de *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (voor meer uitleg: zie deel 3. Zeker lezen) die onze eigen immuniteit zo’n formidabele boost geven dat onze bloedeigen “soldaatjes” zoals de macrofagen, in actie schieten en zowat alles wat niet in ons lichaam thuis hoort herkennen, tot zich nemen en “opeten” om het nu maar eens heel simplistisch maar wel dicht bij de waarheid uit te drukken, en dat zijn zowel afvalstoffen door bestraling als virussen, microben, schimmels tot zelfs gemuteerde cellen (kankercellen!). Als dat geen goed nieuws is. Let wel: bewezen is intussen dat zelfs *één eetlepel geraffineerde suiker gedurende 6 uur een remmende werking heeft op zowel de T. cellen als de natural killer cellen* van ons afweersysteem.(A & A 4/2002). ’t Is maar dat je het weet! Tip: Via proeven bij mensen werd bewezen wat het gezond verstand ons feitelijk al lang influisterde: zichzelf en anderen vergeven zou een enorme boost geven aan de thymusklier en aan de immuniteit (dat dacht ik al lang: uiteindelijk hoort de tymus bij de hartchakra, maar nu is het intussen ook wetenschappelijk aangetoond). Maar niet alleen vergeven: ook zingen, plezier maken en kortom, alles wat je een dankbaar of gelukkig gevoel geeft blijkt uit weer andere proeven met vrijwilligers eveneens een enorme boost te geven aan ons immuunstelsel. En het is gratis en nog leuk meegenomen ook! En als klap op de vuurpijl dit prachtige nieuws, en ditmaal uit officiële bron gehaald, namelijk het gerenommeerde medisch tijdschrift “Science”, via Google News van 20 december 2013. Hier komt het: “volgens Science is het jaar 2013 een keerpunt in de strijd tegen kanker.... Kanker immunotherapie wordt DE doorbraak van 2013 genoemd omdat het onze kijk op kanker volledig heeft veranderd. Het immuunsysteem wordt zodanig opgepept dat het lichaam van een patiënt sterk genoeg wordt om zelf de tumor aan te vallen. Deze behandeling kan de levensduur van patiënten en hun overlevingskansen aanzienlijk verbeteren”. Einde citaat. Zalig toch, als je bedenkt dat de tot op heden toegepaste chemo en bestralingen dit waardevol immuunsysteem net belasten.

IMPOTENTIE: een hoogst vervelende kwaal en je kunt er ook nog eens niet mee naar buiten komen.... Maar er zijn wel kruiden tegen gewassen, dus grijp niet te snel naar de dure viagra met zijn bijwerkingen. Neen, selderij heeft hier

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

helaas bij proeven zijn reputatie niet kunnen waarmaken. ... Maar er zijn een paar andere natuurlijke middelen waarvan de werking dan weer wel bewezen is! Wanneer de oorzaak ligt aan een “verouderde” bloedsomloop: geen nood! Want *rauwe knoflook* (bewezen) helpt na een paar weken in 75% van de gevallen. Verder helpt ginseng vooral bij impotentie door burn-out en oververmoeidheid. En ook het Zuid Amerikaanse kruid “*maca*” doet dit even accuraat als de ons aller bekende *ginseng*. Ook *omega 3 vetzuren* schijnen de “halfstok” door een slechte bloeddorstrooming heel erg te verhelpen. *Octacosanol* (zie hoofdstuk 3) zou dan weer bij impotentie op velerlei vlakken helpen en dat via meer zaadcellen, extra energie, meer reactievermogen en meer ontspanning. En octacosanol is bovendien een natuurlijk en dus veilig afrodisiacum. Voorts: *junkfood vermijden*. En, dit gaat nu wel niet over impotentie maar over “onvruchtbaarheid”. Het schijnt dat het *lycopeen* uit *tomaten* de spermacellen actiever zou kunnen maken. En zie, ook van het mineraal *selenium*, waaraan door de verarmde bodem de meesten onder ons de dag van vandaag tekorten hebben, zou nu bewezen zijn dat het behoudens nog veel andere goede eigenschappen, ook in staat zou zijn om de potentie te verhogen. En dan is er nog *arginine* (zie deel 3) als supplement. Bewezen is intussen dat arginine, zou zorgen voor... een langere en meer intense orgasme beleving, en dat het tevens zou helpen bij impotentie. Let wel: impotentie kan ook louter psychische redenen hebben, zoals faalangst. Deze moeten natuurlijk op het psychische vlak aangepakt worden...

JICHT: Jicht, dat weten we nu, wordt veroorzaakt door een verhoogd urinezuur gehalte in het bloed. En dat kan worden veroorzaakt door ofwel overproductie ofwel een gestoorde afvoer via de urine, ofwel door allebei. Maar wij noemen het nog traditioneel de “rijkelui ziekte” omdat die nogal eens zou ontstaan door zich teveel tegoed te doen aan het “goede der aarde”, Teveel *vlees*, *teveel wijn*. Maar intussen is er echter een nieuwe verdachte gevonden, namelijk de “*softdrinks*”. Gevonden werd dat bij personen die 2 glazen of meer softdrinks per dag dronken het risico op jicht zomaar eventjes verdubbelde. De zwarte piet hierin zou de grote hoeveelheid fructose in dit soort drankjes zijn. Dus wie lijdt aan jicht: liefst deze drankjes opzij zetten. Gelukkig zijn er ook veel onschuldige natuurlijke middelen tegen deze hoogst onaangename ziekte. Het merendeel daarvan vind je natuurlijk onder de rubriek “*reuma*”. Verder helpen “*rauwe uien*” specifiek tegen jicht. Jicht betekent, teveel urinezuur: *peterselie* is o.a. een kruid dat heel sterk de afgifte van urinezuur stimuleert en dus heel erg aanbevolen wordt zowel bij jicht als bij reuma. En... aangezien de hoofdoorzaak

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

hier “urinezuur” blijkt te zijn, is het nogal logisch dat je eerst en vooral ook moet (dringend) “*ontzuren*” (zie: *verzuring*). Jicht patiënten moeten wel voorzichtig zijn met zowel koffie, alcohol, als vlees. Maar dat wisten we al lang...

KANKER: zie ook bij “chemo en bestraling”. De gesel van deze tijd! En daardoor wordt ook ongelofelijk veel research gedaan en naar de oorzaken van kanker en naar natuurlijke middelen die hier behulpzaam zijn, en die research levert nog elke dag nieuwe resultaten op. En een keur aan natuurlijke gezonde middelen die via vele in vitro, dierproeven en dubbelblind proeven hun werking bij kanker bewezen hebben, en dit op een zo doeltreffende wijze dat het zelfs de researchers deed opspringen van vreugde. En tussen haakjes, er is goed nieuws betreffende kanker want *in de Verenigde Staten is intussen The National Cancer Institute zich hoe langer hoe meer gaan richten op gezonde voeding als een preventieve maatregel tegen bepaalde kankers, w.o. borstkanker. Volgens “the American Cancer Society” en “The American Institute for Cancer Research” kan het risico op borstkanker met 33% tot zelfs 50% verlaagd worden door een paar eenvoudige veranderingen in de voeding en in de levensstijl. Waarvan akte!* En zij zijn helemaal geen “roepende in de woestijn” meer, want als het in New York regent, begint het, weliswaar na soms lange tijd, ook wel te druppelen in Europa. Heel recent (A&A 1/2014) verscheen deze hoogst officiële mededeling vanwege het EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition): “*alleen al de dagelijkse consumptie van slechts 500 gr. groenten en fruit kunnen de incidentie van gastroïntestinale kankers met 25% reduceren*”. Einde citaat. Hier een bloemlezing van de vele prachtige voedingsmiddelen, waarvan sommige heel goedkoop en tevens heel actief blijken te zijn, en dat via veel proeven, in de strijd tegen deze vreselijke ziekte. Voor de volledige uitleg over hoe het middel werkt kijk je bij de verschillende rubrieken in deel 1. Doe het en verwonder je! En nu gaan we er voor, hoopvol voor de toekomst. Een lange lijst, dus keuze te over! Vooreerst het **WONDERMIDDEL BROCCOLI**, DAT NET ZOALS **SPRUITJES** BEWEZEN HEEFT IN TE GRIJPEN OP DE 3 NIVEAUS VAN KANKER: ze werken niet alleen VOORBEHOEDEND, MAAR ZE BLIJKEN TEvens IN STAAT OM EEN BEGINNENDE KANKER EN ZELFS OM METASTASES AAN TE PAKKEN. *Broccoli scheutjes* zouden, althans volgens Dr. Proesmans, in zijn prachtige boek “optimaal gezond zonder medicijnen”, (zie laatste bladzijde) *50% meer* aan “indolcarbinol”, *één van de belangrijkste kankerbeschermende stoffen*, bevatten. Voor meer uitleg op dat gebied: zie de rubriek “broccoli”. **Spruitjes** bevatten

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

trouwens dezelfde stoffen met de zelfde werking. Klinisch bewezen! En tussen haakjes, ook *vit. B3, B6 en foliumzuur* zijn alle nodig voor de 4 DNA basen: tekorten eraan geven mede aanleiding tot kanker. En...deze belangrijke vitamines bijtanken, neemt bijgevolg dat risico weg. **Gember** kan dan weer de neiging blokkeren van sommige kanker verwekkende stoffen om mutaties in het DNA te veroorzaken. Gember is echt een “groot kanon” in de strijd tegen kanker (zeker lezen onder de rubriek “gember”). *Hibiscus* werkt dan weer via de polyfenolen. **Bernagie** via het GLA. Bernagie helpt trouwens ook de gevolgen van chemo beter te verdragen. *Cimicifuga* helpt bij borstkanker en zelfs bij prostaatkanker. Ook *vette vis* en *soja* helpen trouwens bij prostaatkanker. *Olijfolie* biedt bescherming via de vetzuren. **Rauwe uien** zijn heel erg werkzaam tegen alle kankers en ze zijn goedkoop en onschadelijk: zie de rubriek “uien”! **Selderij** is heel erg ontzurend, en kanker is altijd een gevolg van o.a. *verzuring*! En selderij bevat ook nog eens de zo waardevolle **Bèta 1.3/1.6 glucanen** (zie deel 3) die ons hele immuunsysteem een flinke boost geven, waarna onze eigen “soldaatjes” in een mum van tijd de kankercellen “opeten” om het nu maar eens populair uit te drukken. Ook van **knoflook** werd intussen bewezen dat het in staat was om de groei van verschillende tumorcellen te doden. **GROENE THEE** GRIJPT OOK IN, EN DAT ZELFS IN ELK VAN DE 3 FASES VAN KANKER! Zeker kijken bij “groene thee”. Doen! **Omega 3 vetzuren** uit *lijnzaad, lijnolie en vette vissoorten en visolie* werken anti-ontstekend en helpen weer op die manier bij het voorkomen, maar ook het terugdringen van de gevreesde kanker. Trouwens lijnolie doet daar nog een schepje bovenop: de **lignanen** die ook in *lijnzaad* en *lijnolie* voorkomen, zouden bij dagelijkse inname nog een hogere bescherming tegen borstkanker bieden dan de **isoflavonen** (uit *soja*). Lignanen zouden trouwens op alle gebied een krachtige kankerremmende werking bezitten. *Squaleen* helpt ook. En niet te vergeten: *noni sap. Vit. E* bijtanken: er werden steeds tekorten vastgesteld bij kanker. Ook een heel sterke antikanker werking werd gevonden bij zowel **bosbessen** als **tomaten**. En nog een “groot kanon” in de strijd tegen kanker: **KURKUMA** BLEEK WERKZAAM BIJ ALLE 3 FASES VAN KANKER (zelfs bij de moeilijk te behandelen chemo resistente borsttumoren), en zelfs bij het TERUGDRINGEN VAN METASTASES! Lees daarover meer in het P.S. hierna. Voorts (A & A 1/2009) zijn er nog de **salvesterolen**(zie deel 3: zeker lezen) uit **“bio”voedingsmiddelen: aardbei, ananas, appels, artisjok, asperges, avocado, basilicum, bloemkool, boontjes, bosbes, broccoli, cranberry, druif, erwtjes, komkommer, mandarijn, mango, mariadistel, meloen, munt, olijf, paardenbloem,**

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

peterselie, pompoen,peren, rozemarijn,salie,selderij,sinaasappel,sla,spinazie,spruitjes en tijm. Salvesterolen die niet alleen de planten beschermen tegen schimmels maar ook bij ons, mensen, in staat zijn om DNA mutaties (kanker) aan te pakken terwijl ze de gezonde cellen met rust laten. Wat een wonder! Salvesterolen bevinden zich hoofdzakelijk in de schil en bio groenten en fruit bevatten nog steeds evenveel salvesterolen als 100 jaren geleden, en dit is zomaar eventjes pakweg 30 maal meer dan de huidige bespoten varianten. *Appels* bevatten trouwens nog verschillende andere heilzame stoffen die nog eens de kankerremmende werking versnellen (zie deel 1). *Worteltjes* bevatten dan weer zowel alfa- als bètacaroteen, en beide staan bekend als krachtige kanker remmers! En worteltjes bevatten ook nog eens die wonderbare *Bèta 1.3/1.6 glucanen*, die ons eigen immuunsysteem zo'n boost geven dat onze eigen "soldaatjes" in een mum van tijd kankercellen gaan opruimen (zie deel 3). Zo werd toch vastgesteld via veel proeven. Diezelfde Bèta 1.3/1.6 glucanen vind je trouwens eveneens *in volle granen, sommige paddenstoelen, selderij, dadels, radijsjes en sojaproducten.* Als je trouwens echt een enorme boost van je eigen immuunsysteem wil, of de kanker voor wil zijn, of de kanker zich al heeft laten voelen, en je bevreesd bent voor uitzaaiingen, zijn die *Bèta 1.3/1.6* zelfs al te krijgen bij te apotheek, in sterk geconcentreerde vorm, als een sterk en totaal onschadelijk voedsel supplement zonder de minste bijwerking! (zie deel 3). En ze doen, zo beweert men toch, niks af aan om het even welke kankerbehandeling die je voorts zou ondergaan, maar werken zelfs ondersteunend. Terwijl chemo (gelukkig!) ook heel sterk is in het snel vernietigen van tumoren, maar jammer genoeg ook een gif is gebleken voor de rest van ons lichaam (daarom ook ben je er zo misselijk van en verlies je er je hardos door), waarbij chemo tevens het eigen immuunstelsel zwakker maakt waardoor je op lange termijn dan weer vatbaarder bent voor relaps van kanker (wat wij in de volksmond "hervallen" noemen). En ook als je *een behandeling met chemo ondergaan hebt* kunnen die Bèta 1.3/1.6 glucanen je verzwakt immuunsysteem een duwtje in de rug geven en zo de schade herstellen of ten minste beperken. Ook na bestralingen tegen kanker helpen diezelfde glucaantjes je trouwens bij het "opruimen" van de stralingsschade. Als dat geen goed nieuws is: conventionele geneeskunde en orthomoleculaire geneeskunde die elkaar de hand reiken. En verder is er bij kanker steeds een tekort aan *selenium* vastgesteld: proefondervindelijk kon men ook vaststellen dat inname van selenium tevens de kans op kanker kon verminderen (zie deel 3). *Cat's claw* bewees al zijn diensten bij zowat alle kankers, maar dan vooral bij darmkanker.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Endoscopisch onderzoek bij duizende kankerpatiënten bewees het: er is niet één kankerpatiënt zonder ontaarde darm. Daarom werken ook al die middelen, zoals *Cat's claw* die de darm saneren meteen zo goed tegen kanker: ze nemen namelijk één van de hoofdoorzaken van de ziekte weg. En niet te vergeten: het wondere voedingsmiddel *soja*, dat behoudens alle goede eigenschappen, ook nog eens *genisteïne* bevat en van genisteïne werd bewezen dat het via verschillende ingewikkelde procedés in staat bleek om *een kankercel te transformeren naar een gezonde cel*, in vakjargon, het “reformer van gemuteerde cellen”. Als dat geen goed nieuws is! En kijk, ook soja bezit, hebben de Heren Geleerden intussen ontdekt, niet toevallig ook die wondere Bèta 1.3/1.6 glucanen (zie deel 3) waarvan in dit item al een paar keer sprake is geweest. En ook ons “dagelijks brood” kan ons een handje toesteken in de strijd tegen de gevreesde kanker want terwijl witbrood verzurend werkt en alleen kanker in de hand werkt, is nu bewezen dat *volkorenbrood* (zie deel 1) op verschillende manieren werkt als prachtige en lekkere kankerremmer! Geen wonder dat zelfs in het Onze Vader stond “geef ons heden ons dagelijks brood”. Gelukkig was er toen nog geen witbrood En kijk, ook volkorenbrood bevat niet toevallig Bèta 1.3/1.6 glucanen (zie deel 3). Trouwens, nu we het toch over tarwe hebben: ook tarwekiemen kunnen ingezet worden als wapen tegen de gevreesde kanker. *Tarwekiemen* bevatten onder meer *laetrille*, ook bekend als vitamine B.17, en die zou naar verluidt in staat zijn om kankercellen aan te tasten, en ondertussen wel de gezonde cellen te sparen, iets wat tot op heden jammer genoeg bij chemo nog altijd niet het geval is. Ook, en vooral bij kanker: dringend *ontzuren*! Kanker kan alleen ontstaan in een verzuurd lichaam (zie bij: verzuring...). En als klap op de vuurpijl: *Rode biet* (zie deel 1) helpt niet alleen heel sterk in het vernietigen van kankercellen, en dit op verschillende manieren, maar... beide, zowel rode biet als het Zuid-Amerikaanse kruid *pau d'arco* zouden volgens de wetenschappers zelfs de symptomen van *leukemie* kunnen verlichten. De anthocyaankleurstoffen uit *rode biet, maar ook uit bosbessen en aalbessen* zouden, via een ingewikkeld procedé, alleen giftig zijn voor (van gisting levende) kankercellen, maar niet voor normale cellen. Als dat niet even lekker meegenomen is! *Rode biet* is, via vele onderzoeken, al heel lang een heel sterke kankerkiller bevonden! Van *Pau d'arco* wordt verondersteld dat het de celademing van de tumorcellen zou verhinderen. De gehele plant zou via synergie beter werkzaam zijn dan de verschillende geïsoleerde delen. En tussen haakjes, ook het supplement pau d'Arco werkt *niet alleen tegen kanker, maar ook tegen “leukemie”*. Volgens Dokter Chris Verburgh in zijn omstreden boek

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

“de voedselpiramide” zou zelfs onze dagdagelijkse portie “*peterselie*” een ongelooflijk sterk natuurlijk middel zijn in de strijd tegen kanker. Toch goed om weten! Machteloos tegen kanker? Kom nou! Psychisch: weer leren voor jezelf opkomen, iets zoeken dat je leven weer “zinnig” maakt, en weer leren genieten (allemaal zaken die mede helpen aan het ontzuren van je lichaam...) zouden, samen met gezonde voeding, de beste “voorbehoedsmiddelen” zijn tegen de gevreesde kanker. En ze zouden zelfs al in bepaalde gevallen, samen met gezonde voeding, in staat bewezen zijn om een niet uitgezaaide kanker te genezen... En genieten, liefde voelen en zich dankbaar voelen is nog leuk op de koop toe, aangenaam en... gratis. Lees zeker het hoopgevend verhaal over het leven en werk van de beroemdste kankerchirurg ter wereld, Dokter Shinya, aan het eind van dit hoofdstuk. Doen!

Eindelijk officiële erkenning van het op een natuurlijke manier bestrijden van kanker via het versterken van ons eigen immuunsysteem: via Google News 20.12.2013 kwam (eindelijk) dit prachtig artikel, gehaald uit het gerenommeerde blad Science. Hier komt het: “Volgens Science is het jaar 2013 een keerpunt in de strijd tegen kanker. Kanker immunotherapie wordt de doorbraak van 2013 genoemd omdat het onze kijk op kankerbestrijding volledig heeft veranderd, schrijft Science. Het immuunsysteem wordt zodanig opgepept dat het lichaam van de patiënt sterk genoeg wordt om zelf de tumor aan te vallen. Deze behandeling kan de levensduur van patiënten verlengen en hun kans op overleving aanzienlijk verbeteren”. Einde van dit prachtig citaat. Prachtig nieuws toch, als je bedenkt dat de huidige technieken - zowel chemo als bestraling- net dat immuunsysteem ondermijnen. En tussen haakjes, al deze prachtige middeltjes die op een natuurlijke manier ons immuunsysteem een boost geven vind je voluit bij de rubriek “immuniteit”, en ook hierboven bij de rubriek “kanker”.

Eindelijk “publieke” erkenning van de werking van kurkuma tegen kanker. *Vanmorgen (29 oktober 2009) las ik in de krant, tot mijn grote verbazing, het volgende artikel: “Curry en kurkuma kunnen kankercellen doden. Dat beweren Ierse wetenschappers althans. Volgens hen zou curry wel eens het ultieme middel tegen Alzheimer, artritis en zelfs tegen kanker kunnen zijn. In curry zit de weldoende stof curcumine, die kankercellen binnen de 24 uur vernietigt. Volgens de onderzoekers zou curcumine in staat zijn om een signaal te zenden naar de kankercel, zodat deze dood gaat. Wetenschappers weten al lang dat natuurlijke ingrediënten het potentieel hebben om kankercellen te behandelen.*

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Wij vermoeden dat curcumine daarvoor zorgt: aldus professor Sharon Mc. Kenna". Tot zover dit artikel. Dit bericht kwam dus 2 maand nadat ik over de werking van curcumine uit kurkuma (dat dan op zijn beurt weer een ingrediënt is van het ons bekende "curry) had geschreven! Inderdaad, wetenschappers, en allen die de degelijke wetenschappelijke publicaties lezen, wisten dit al lang. Maar eindelijk komt dit nieuws nu, via de verschillende kranten (want via Google news van vanmorgen kon ik ook de positieve berichten hieromtrent uit diverse andere kranten doornemen), bij de modale Belg terecht. Wat een prachtig nieuws!

En: hoe moet je nu met al die informatie omgaan? Zeker niet op je eentje gaan experimenteren. Een succesverhaal wordt het pas echt wanneer het gebruik van de nieuwste technieken van de wetenschap samen gaat met de vele voordelen van de geneeskracht van natuurlijke voeding, en de gulden raad om ook zingeving te zoeken in het leven, en meer te leren genieten en dankbaar zijn, niet in een of/of maar in een en/en situatie, met het beste van 2 werelden. Dat het kan bewijst U het succesverhaal van één van de beroemdste chirurgen op deze wereld, de endoscopische operatie techniek draagt zelfs zijn naam, die het beste van beide perfect combineert samen met een groot hart, en steeds "de beste keuze" voor die bepaalde patiënt en die claimt dat hij bij al die duizende gevallen nog nooit, jawel 0% herval heeft gehad! En hij gebruikt deze 3 pijlers: (alleen waar echt nodig) operaties met de modernste technieken, gekoppeld aan een gezond en ontzurend voedselpatroon en de goede raad om inderdaad zingeving te zoeken zodat je je gelukkiger en daardoor dankbaarder kan voelen. Zero procent relaps (hervallen), claimt hij en kijk: niemand die hem tot nog toe tegensprekt. Lees zeker deze hoopvolle successtory op het eind van dit hoofdstuk. Zeker doen!

P.S. Wie benieuwd is naar mijn eigen "kankerverhaal", kan dit lezen onder de rubriek "aardappels" in deel 1. Ik wil er wel aan toevoegen dat elk mens anders is, anders reageert, en dat het ondanks het feit dat het bij mij slechts om een piepkleine tumor ging, in een niet precair orgaan, en zonder uitzaaiingen, het zelfs voor een durver als ikzelf toen heel hard doorbijten was, ondanks het feit dat ik ruggensteun kreeg van een goede orthomoleculair bijgeschoolde dokter. En het verhaal van enthousiaste patiënten. Ik raad dan ook niemand aan een zo verraderlijke ziekte als kanker op eigen houtje te willen bestrijden. Of te rade te gaan bij niet gediplomeerde kwakzalvers die zich soms ten onrechte "genezers" noemen. En tussen haakjes: ik geef jullie wel mijn verhaal, maar zelf

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

ben ik evenmin een dokter. Wel raad ik elke geïnteresseerde aan het boek van Dokter Shinya te lezen. En een goede, liefst orthomoleculair bijgeschoold dokter te zoeken die ook openstaat voor voeding en het voorschrijven van supplementen. Of anders op je eigen goede vertrouwde huisarts te vertrouwen. En tussen haakjes: dokter Shinya geneest wel zijn patiënten “voorgoed” via het verplichte volgen van goede voeding en het leren oefenen in liefde, genot en geluksgevoelens, maar hij opereert daarbij wel degelijk wanneer echt nodig - daarom is hij trouwens gediplomeerd kankerchirurg - en heel af en toe gaat hijzelf ook over op het toedienen van een heel lichte vorm van chemo, en dit onder strikt dokterstoezicht. En hij neemt alleen die patiënten aan die bereid gevonden werden levenslang zijn opgelegde voeding- en leefpatroon te volgen, en bij wie de kanker nog niet is uitgezaaid of het stadium heeft bereikt van “irreversibel”. Want ook deze dokter koppelt kennis aan wijsheid en geeft toe dat er zelfs voor hem “grenzen” zijn.

KATER: te diep in het glas gekeken? Naar het schijnt fungeert *rozemarijn* als een wondermiddel tegen de gevreesde “lendemain de la veille”. En het schijnt dat het lichaam ook enorm veel *magnesium* verbruikt om de schadelijke stoffen uit alcohol weg te werken, en naar verluidt zou een acuut magnesium tekort aan de basis van de “kater” liggen: dus tevens magnesium bijtanken. En last but not least: sommige bronnen uit de “wetenschappelijke hoek” beweren dat *asperges* het tot nog toe beste gekende middel zouden zijn tegen de gevreesde kater: dit door hun vele gezonde bestanddelen die als geen ander de door alcohol tijdelijk vergiftigde lever snel zouden kunnen ontgiften. Het proberen waard...

KLIERKOORTS: ook ziekte van Pfeiffer, of mononucleose, of in de volksmond “kusjesziekte” genoemd De meeste mensen worden als kind besmet, en in dit geval heeft de ziekte meestal een onschuldig verloop en zijn ze “in regel” voor de rest van hun leven beschermd. Erger is het als je de ziekte als volwassene meemaakt. Sommigen kunnen er weken ziek van zijn, en ook daarna nog maanden oververmoeid rondlopen. Bij de meesten die “chronisch vermoeidheid syndroom” hebben begon die ziekte na een besmetting met klierkoorts, en men “vermoedt” dat er een verband zou bestaan, in veel gevallen toch, maar hier is nog meer research nodig. En de moeilijkheid is: gezien het om een nogal agressief “virus” gaat staat de “chemische” geneeskunde nog steeds zo goed als machteloos. Intussen zijn er al wel een paar “natuurlijke” middelen uitgetest en “goedgekeurd”. Een orthomoleculair bijgeschoolde arts zal je waarschijnlijk in eerste instantie “*monolaurine*” capsules voorschrijven, van bij

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

de apotheek. Oké, het zijn capsules, en ze zijn niet goedkoop (omdat de ziekenkas alleen chemische middelen terugbetaalt), maar ze onttrekken de monolaurine uit een zuiver natuurlijk middel, namelijk kokosolie (zie hoofdstuk 1 voor meer uitleg). En als natuurlijk antibioticum heeft het dus ook geen bijwerkingen. En je kunt het zo nodig ook, mede daardoor, op lange termijn innemen. Preventief, en als je al herstellend bent kan je natuurlijk gewoon *kokosolie* nemen: 2 soeplepels per dag zouden dan volstaan, en ook dat heeft alleen maar positieve bijwerkingen. En er zijn nog een paar middeltjes die allemaal claimen dat ze behulpzaam zijn bij Pfeiffer. De vele natuurlijke middelen die je vindt onder “*immunititeit*”, zoals de *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie *deel 3*) zullen je onrechtreeks, via het versterken van je “eigen soldaatjes” helpen om de strijd tegen het virus wat minder langdurend en wat minder rampzalig voor jou te maken, immers: alle beetjes helpen immers, nietwaar! Maar monolaurine helpt meer specifiek tegen “virussen met vetbescherming” zoals dit er een is.

LEVER EN GAL: Vooral *olijfolie*: de helper bij uitstek van de lever! Voorts *artisjok, witlof, radijs, rode biet* en al wat bitter smaakt. Maar ook *appels met schil, rauwe uien en selderij*. En een resem kruiden zoals *hibiscus, rozemarijn, peterselie, pepermint* (stimuleert galvorming), *groene thee, salie, ginseng, paardenbloem en niet te vergeten: kurkuma. Mariadistel* zorgt niet alleen voor een grote aanmaak van het belangrijke *glutathion* (zie *deel 3*) in de lever, maar bezit tevens krachtige ontstekingsremmende en genererende eigenschappen voor de lever, o.a. bij de behandeling van hepatitis. Maar ook vitamines: *vitamine C en vit B complex, vit. A en vit E* geven onze overbelaste lever dat extra duwtje in de rug. En dat doen ook het aminozuur *NAC* (zie *deel 3*), *omega 3 vetzuren, en de chlorella alg. Taurine* (zie *deel 3*) helpt dan weer tegen galstenen. *Biergist* is een heel goede natuurlijke bron van vit. B en kan een enorme oppepper geven aan een “droge lever”. Als je er tenminste niet allergisch op reageert. En tussen haakjes: wie aan de lever lijdt vermijdt best suiker, alcohol, maar ook azijn (appelazijn mag wel), en alles waar azijn in steekt (zoals mosterd). Psychisch: wat de volkswijsheid al lang verkondigt, schijnt nu ook wetenschappelijk bewezen, namelijk durven uiten wat je “op de lever” hebt helpt. Let wel: wie met candida of andere darmschimmels te maken heeft, neemt beter tot zover geen biergist tabletten. En wat velen (nog) niet weten : bij veel mensen die lijden aan migraine en waar niks scheen te helpen, werd inmiddels ontdekt (ook bij mezelf) dat ze allergisch reageren op een eenvoudig nuttig aminozuur, namelijk tyramine, dat o.a. heel snel de bloeddruk verhoogt en dit bevindt zich

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

o.a. in kaas, de oh zo lekkere chocolade, worst, bier, sommige wijnen en ... in de anders zo gezonde biergist.. Het is maar dat je het weet.

LONGEN: voor “bronchitis”, zie eveneens bij “ontstekingen”. Voor tuberculose, zie eveneens bij “tuberculose”. De longen verbruiken enorme hoeveelheden **vitamine A**, dus zeker zorgen voor genoeg *vit. A*. Vitamine A is een “in vet oplosbare vitamine”, dus nooit vetloos eten. Vetloze diëten samen met roken of/en drinken zijn een ramp voor de longen. *Echte boter, olijfolie en eieren* zijn goede vetten. *Ribes nigrum* (zie onder “bessen”)helpt bij bronchitis, longontsteking en longinsufficiëntie. *Longkruid* natuurlijk ook. Verder zijn ook te droge en dus te “elektrische” lucht een plaag voor de longen. Een trucje van Edgar Cayce dat zijn dienst bewezen heeft: de lucht meer magnetisch maken door zuivere appeljenever of graanjenever (jawel, alcohol kan ook nuttig zijn) langzaam te verdampen. En verder ontsmettende oliën verdampen in huis en/of inhaleren: tea tree, eucalyptus en /of Ravensara. Verder: *ontzuren!*

LUIZEN: niet echt een ziekte, maar wie schoolgaande kinderen heeft weet uit ondervinding hoe vervelend de kwaal is. En natuurlijk zijn er de vele middeltjes uit de apotheek, maar meer en meer worden die vreselijke luizen ook hier immuun voor, en moeten ze die middeltjes dus noodgedwongen steeds sterker, en bijgevolg ook giftiger maken. Natuurlijke middeltjes zijn misschien niet zo “stante pede” doeltreffend maar wel heel onschadelijk. Bijvoorbeeld een paar druppeltjes (niet meer) *lavendel en een paar druppeltjes eucalyptusolie door je shampoo mengen*. Ook een paar druppeltjes *tea tree oil* zijn heel effectief: er zijn trouwens al shampoos op de markt met tea tree oil, speciaal voor dit doel. En ook een aftreksel van *anijszaadjes* zou helpen. Toch het proberen waard! En voor al wie niet allergisch reageert op biergist (zie “opmerking” bij “lever en gal”) deze tip: zowel voor mensen als voor dieren zou gelden dat het innemen van een paar tabletten biergist daags een stof in het bloed zou achterlaten waarop die lieve (?) diertjes allergisch reageren en zich bijgevolg heel snel uit de voeten maken. Hoe het ook werkt, ikzelf heb het wel bij mijn dieren uitgetest, een steeds met succes.

LUPUS: Lupus is een tot nog toe heel gevaarlijke en moeilijk te genezen auto-immuunziekte, die gekenmerkt wordt door bloedarmoede, stijfheid in de gewrichten en uitputting van de bijnieren. Maar er is licht aan het eind van de tunnel! Want intussen heeft de wetenschap ontdekt dat er bij lupus bijna steeds intoxicatie is door zware metalen (zie bij “zware metalen”) en dat er ook steeds sprake is van één of meerdere zware allergieën. *M.S.M.* (dat ook helpt bij zware

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

metalen) zou inmiddels al bewezen hebben de gevolgen van lupus heel sterk te kunnen verlichten. Van MSM. zouden proeven (met dieren) bewezen hebben dat inname van dit prachtige middel bij lupus resulteerde, niet in volledige genezing, maar wel in een *betere conditie van zowel de huid als de gewrichten en voor minder problemen met de bloedsomloop*. En ook *cat's claw en omega 3 vetzuren* (voor beide: zie deel 1) claimen hetzelfde. Waarschijnlijk helpt cat's claw via het aanpakken van één van de grootste oorzaken door het saneren van de darm. En ook de *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3) zouden naar verluidt met succes kunnen ingezet worden in de strijd tegen lupus. En gezien men weet dat zowel zware metalen intoxicatie als allergieën mede oorzaak zijn, kan je ook lupus verlichten door die oorzaken aan te pakken: zie dus onder "*zware metalen*" en onder "*allergieën*". En... in Amerika ontdekte men dat bijna alle lupus patiënten veel melk dronken en een sterke allergie voor melk ontwikkeld hadden. Heel veel mensen kunnen trouwens de lactose uit melk niet afbreken. Dus: *melk en zuivel aan de kant zetten, zeker bij lupus...* En al zeker *cola*, en nog meer *cola light* en *alle light dranken* aan de kant schuiven. Voor meer uitleg hieromtrent: zie bij "verzuring" in dit deel en bij "light producten" in deel 1. Er zijn veel verhalen gedocumenteerd van personen die na een lange lijdensweg (lupus kan men nog steeds niet genezen via synthetische middelen) van lupus herstelden door het nalaten van cola light. Intussen is bewezen dat het *aspartaam* die de suiker moet vervangen hier de hoofdschuldige zou zijn. En voorts: *ontzuren!*

MAAG: zie ook bij "*zenuwen aan maag en darm*". Ook weer hier zijn er een paar middeltjes bekend die wel degelijk helpen en niet de bijwerkingen hebben van de klassieke "ontzuurder". *Vijgen, zowel vers als gedroogd*, helpen je op een "smakelijke" manier van je *brandend maagzuur* af, en ze helpen je tevens bij gastritis. Ook *zoethout* doet dat op zijn eigen manier. Zoethout helpt zowel tegen brandend maagzuur als tegen indigestie en zelfs tegen *maagzweren*. *Groene klei* slurpt toxines op en voert ze af. En groene klei heeft nog een voordeel: 2 eetlepels groene klei in een half glas water, 10 minuten voor de maaltijd, leggen een soort beschermend laagje rond de "geïrriteerde" maagwand. *Oudere mensen* produceren trouwens meestal niet teveel, maar net *te weinig maagzuur*, zelfs al klagen ze soms van "zure oprispingen", en in dat geval kunnen een weinig vloeibare *honing, gember, kamille of gentiaan* zorgen voor het nodige evenwicht en hun maag tot rust brengen. *Anijszaadjes* helpen bij een opgeblazen gevoel in de maag, met winderigheid. *Worteltjes* versterken de maagwand, en ook *aardappel* en zoals reeds vermeld, *groene klei* doen dat met

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

evenveel brio. *Salie* helpt dan weer tegen indigestie. *Kamillethee* brengt soelaas bij maagpijn door zenuwen. *Omega 3 vetzuren* helpen bij gastritis. *Aloë Vera* helpt bij maagzweren en maagklachten: ook aloë Vera verzacht en beschermt de fragiele maagwand. Ook *havermout* helpt bij maagzweren. En zelfs die lekkere *natuurhoning* gaat je maagzweer te lijf, en brengt je daarbij ook nog eens rust en tevredenheid via de serotonine die honing aanmaakt in je lichaam: 2 vliegen in één klap! ! Honing helpt trouwens ook bij zure oprispingen en een zware maag. Ook *Veenbessen en noni sap* helpen tegen maagzweren. Ook *groene thee* maakt langzaam maar zeker korte metten met maagzweren en helpt zelfs tegen maagkanker. En ook het aminozuur *L-carnosine* zou helpen tegen maagzweren. En de *chlorella* alg claimt hetzelfde. *Cat's claw* is echt genezend en maakt gans de verteringsweg (maag, duodenum, dunne en dikke darm) schoon. En, bij alle maagproblemen geldt al van oudsher: *stress en ergernis vermijden*. Eén goede raad bij maagproblemen: eet nooit wanneer je woedend bent of onder zware stress staat! Probeer op zijn minst voor de maaltijd wat tot rust te komen, je woede of zorgen wat opzij te zetten, of sla anders nog liever een maaltijd over. Ondertussen weten we dat de helicobacter Pylori de fysieke verwekker zou zijn van maagzweren, maar tevens... dat die slechts kan gedijen in een voor hem vriendelijk maagmilieu... dat dan wel weer het gevolg is van *stress* en *verkeerde voeding*...en vooral, en dit werd onlangs ontdekt, van... te weinig drinken! En wat ik maar heel weinig professioneel maar des te meer verstaanbaar een “uitgedroogde” maag zal noemen. De remedie hier is dus al even eenvoudig als goedkoop: *veel meer (water) drinken!* En nu een tip voor diegenen voor wie het al te laat is: een maagzweer kan, zo werd bewezen, op korte tijd en heel efficiënt uitgeroeid worden door een gewoon natuurlijk, onschuldig en... smakelijk middel, namelijk *broccoli*: bewezen werd dat die wondere broccoli na slechts één week minimum 5 broccoli roosjes per dag de infectie met Helicobacter Pylori kan uitroeien met na 5 weken nog steeds negatieve testen. En intussen is de maagwand verstevigd en dikker geworden: 2 vliegen in één klap. Dat samen met stress management en je maagzweer komt nooit meer terug, en dat zonder medicatie. Ook *kurkuma* zou trouwens de groei van de Helicobacter Pylori kunnen afremmen.

MENOPAUIZE KLACHTEN: zie ook bij “osteoporose”. Na de eerste hype betreffende oestrogeen suppletie kwam ook hier weer de terugslag: aanvullen met scheikundig vervaardigd oestrogeen vergrootte o.m. het risico op borstkanker. Maar ook hier staan onze natuurlijke aanbrengers van oestrogeen weer paraat, en die hebben alleen maar “positieve” bijwerkingen. Eerst en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

vooral *salie*, wat zowel helpt tegen opvliegers, nachtelijk zweten als tegen angst en moedeloosheid, die vaak de menopauze vergezellen. In vroegere tijden namen oudere mensen steeds salie, en ze wisten dat het hen jong en opgewekt hield. Intussen is de positieve werking ook wetenschappelijk bewezen. Het kruid *Dong Quai* (wij noemen het *angelica sinensis*), zorgt dan weer voor een betere doorbloeding van de bekkenorganen, minder vaginale droogte, minder jeuk, en het heft krampen op en gaat in tegen de beruchte “vapeurs”. En dan is er nog *cimicifuga* (zie deel 1) dat weliswaar geen fyto-oestrogenen bevat maar werkt via de hypofyse, met hetzelfde effect als salie, en dat ons net als salie “opgeruimd” doorheen onze levensherfst helpt. Ook alle lekkere *soja* producten helpen ons aan “fyto oestrogenen” (zoals de isoflavonen) op een natuurlijke, en bijgevolg ongevaarlijke manier. En tussen haakjes: wist je dat het Japans geen woord heeft voor “menopauze” en ook niet voor “opvliegers”? De enige reden hiervoor schijnt namelijk dat er nooit een woord voor nodig was: Japanners eten traditiegetrouw al sinds mensen heugenis heel veel soja producten, en die barsten van de *isoflavonen*. Maar je vindt isoflavonen ook, weliswaar in kleinere hoeveelheden in *alfalfa* en *klavers*, maar ook, zij het weer in mindere mate, in kruiden en specerijen, zoals: *marjolein*, *tijm*, *citroenmelisse*, *kurkuma*, *verbena*, *kuisboom* en *damiaanblad*. Isoflavonen helpen je daarbij ook nog eens in de strijd tegen borstkanker (A & A 5/2004). De “coumestanen” lijken dan weer op isoflavonen, maar zijn ietsje anders gevormd, maar met dezelfde werking, en die coumestanen vind je o.a. in *witte klaver*, *luzerne* en *broccoli*. Ook de hopeïne uit *hop* is een fyto-oestrogeen en kan je door de menopauze helpen, en dit goede maakt je ook nog eens rustig. Maar of het helpt tegen borstkanker, daar heeft men nog te weinig proeven voor gedaan. En kijk: zelfs *zoethout* reguleert de hormoonspiegel in de overgang. *Appeltjes* en *noten* zijn dan weer natuurlijke bronnen van *borium*. En het mineraal borium helpt dan weer ons lichaam om zelf meer oestrogenen aan te maken. En beide, appeltjes en noten, hebben alleen maar heel veel positieve bijwerkingen!

MENSTRUATIE: *salie* helpt heel sterk tegen menstratiepijnen. Ook *kamille*, *citroenmelisse*, *cimicifuga*, *tijm*, *kaneel*, *lavendel*, *zoethout*, *duizendblad* en *rozemarijn* kunnen verlichting geven. In veel gevallen ontstaat menstratiepijn door tekorten aan *magnesium* of aan *omega 3 vetzuren*. In deze gevallen helpt het zowel magnesium als omega 3 “bij te tanken”. Ook *stress* of teveel *koffie* kan de toestand verergeren. In dat geval, kijk eens onder de rubriek “stress”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

MIGRAINE. Werken tegen die vreselijke aanvallen van migraine, met min of meer succes: *gember* en *visolie*. Naar het schijnt is er nooit migraine in de landen waar veel visolie verbruikt wordt. Wist je trouwens dat er bij migraine steeds tekorten worden gevonden aan *magnesium* en aan het *coënzym Q.10*? En... die tekorten aanvullen zou dan ook meteen de gevoeligheid voor migraine verminderen. Een onderzoek in de Verenigde Staten gaf trouwens aan dat bij 65% van de onderzochte migraine patiënten de klachten volledig verdwenen na de inname van 100 tot 200 mg. *magnesium*. En dan is er nog *groot hoefblad*: de werking hiervan tegen migraine werd via diverse proeven bevestigd (A & A 3/2009). *Moederkruid*, (soms “*feverfew*” genoemd), een plantje uit de “kamille groep”, dat, zijn naam zegt het, hoofdzakelijk gebruikt werd tegen koorts, bleek in een onderzoek in 70% van de gevallen verlichting te geven en bij 30% van de gevallen zelfs een volledig verdwijnen van de hoofdpijn. En *feverfew* heeft tevens een krampstillende werking, en het helpt bij “zenuwen aan de maag”. Een plantje om te onthouden! Bij migraine moet je allereerst de oorzaken wegnemen: zie daarvoor bij “*allergie*” en bij “*darmflora*”. En, nu we het toch over “allergieën” hebben. Bij de meeste vrouwen (en ook enkele mannen) die leden aan herhaalde migraineaanvallen werd vastgesteld dat de aanvallen verminderden en na een tijdje zelfs geheel verdwenen als ze de *chocolade, kaas of nootjes* achterwege lieten. En inderdaad, onderzoeken bevestigden dat heel veel migrainelijders (waaronder ikzelf) doodgewoon verkeerd reageren op een normaal onschuldig en weinig bekend aminozuur, namelijk “tyramine”. Wedden dat jullie hier nog nooit van gehoord hebben? En, nu komt het goede nieuws, namelijk dat ook al deze ongelukkigen voorgoed van hun migraine verlost worden van zodra ze slechts die paar (wel zo heerlijke) voedingsmiddelen achterwege laten waarin *tyramine* zit, namelijk: *chocolade, nootjes, kaas en biergist*. Ik weet uit ervaring: het zal soms op de tanden bijten zijn, maar de beloning, namelijk, het uitblijven van die vreselijke migraine aanvallen, is navenant! Psychisch: doen aan stressbeheersing onder één of andere vorm (meditatie, yoga enz.) zou heel goede gevolgen hebben. Minder plichtsgetrouw leren zijn en meer leren ontspannen en genieten schijnt ook in veel gevallen geholpen te hebben...

MISSELIJKHEID EN WAGENZIEKTE: vooral *gember*, en ook *pepermunt* schijnen te helpen tegen deze onschuldige maar niettemin vreselijk onaangename kwaal. *Gember helpt zelfs, proefondervindelijk bewezen in verschillende universiteiten, meer dan de nu meestal voorgeschreven medicijnen, maar dan zonder bijwerkingen.* Gember helpt voorts zelfs ook tegen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

de zo beruchte braakneigingen bij zwangere vrouwen. Toch goed om weten. Salie helpt dan weer tegen indigestie. Verder een paar kleine trucjes: zelf chauffeur zijn, of anders de beweging op de weg volgen. En zeker niet lezen in de auto want daarbij krijgen je hersenen immers tegenstrijdige signalen en vergroot de kans op wagenziekte.

MULTIPLE SCLEROSE en A.L.S.: beide zijn auto immuun ziektes. Al wat goed is tegen “*allergie*”, en “*ontsteking*” helpt via via ook bij MS en ALS. Verder heeft *aloë vera* al geholpen. Vooral *omega 3 vetzuren* kunnen het leed verzachten. Bij de Eskimo’s, waar ongelooflijk veel “vette vis” gegeten wordt, zou er trouwens praktisch geen M.S. voorkomen, althans volgens Dr. Proesmans in zijn prachtige boek “optimaal gezond zonder medicijnen” (zie laatste pag.). Volgens de bronnen van Dokter Proesmans zou trouwens het *overdadig eten van de verkeerde vetten, vooral dus “verzadigd” vet uit vlees en volle zuivel mede aan de basis liggen aan het ontstaan van M.S.* Verder zouden er bewijzen zijn dat ook *noni sap* helpt bij M.S. Zelfs het kruid *kurkuma* zou helpen! De *chlorella* alg schijnt het leed te verzachten via de chlorella groei factor, die rechtstreeks inwerkt op het DNA (zie deel 1). *Octacosanol* (zie hoofdstuk 3) helpt dan weer tegen spierdystrofie. Meer zelfs: octacosanol zou nu bewezen hebben, ondanks alle vroegere veronderstellingen dat schade aan zenuwcellen en weefsel onherstelbaar was, zelfs beschadigde neuronen, zelfs die van de hersenen te stimuleren tot herstel. Een heel hoopgevende gedachte (leve de wetenschap!). Intussen werden met octacosanol vaak al spectaculaire resultaten geboekt bij MS. En nog een heel hoopgevende gedachte: onlangs ontdekte men dat ook *selenium* er zou in slagen om multiple sclerose tegen te houden. En ook *mangaan tekorten* werden steeds vastgesteld bij MS: waaruit men afleidt dat deze tekorten aanvullen (zie deel 3) ook de verschijnselen zouden kunnen beperken. En het is nog niet gedaan. Verder werden er bij M.S. steeds tekorten gevonden aan *vitamine B.12*: dus steeds B.12 aanvullen. B12 schijnt trouwens van primordiaal belang te zijn voor het beschermen van de zenuwbanen en het vormen van myeline in de hersenen en het ruggenmerg (cf. Dr. Proesmans). En: kortelings heeft de wetenschap ontdekt dat B.12 tekorten meestal ontstaan door pathogenen in de darm die “B.12 alike” stoffen produceren die dan opgenomen worden i.p.v. vitamine B.12. De oorzaak van het tekort zou bijgevolg liggen bij een ontaarde darmflora: dus dringend de darmflora saneren (zie bij “*darmflora*” en bij “*allergieën*”). Ook werd er bij zowat alle M.S. patiënten een schrijnend *tekort aan vitamine D* (zie deel 3) vastgesteld. Een beetje zon meepikken of een vit. D supplement (dat laatste onder dokterstoezicht!) kan dus nooit kwaad. Bij

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

alle auto-immuunziekten immers zorgt vitamine D. er voor dat het immuunsysteem minder snel ontspoord. En specifiek bij MS. reduceert vitamine D. zowel het aantal als de ernst van de opstoten. Toch goed om weten. En tussen haakjes, onlangs ontdekte men dat zowel Alzheimer, Parkinson als M.S. ziekten zijn die door “vrije radicalen” worden geïnduceerd. In gewone taal heet dit: ten gevolge van “oxidatieve stress”. Dat wil dus zeggen dat je ze ook kan voorkomen en desnoods terugdringen, door de oxidatieve stress aan te pakken : zie bij *antioxidanten* in deel 1, en daar zitten heel wat werkzame natuurlijke middelen tussen. Als dat geen hoopvol nieuws is! En ook de *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3) zouden al succesvol ingezet zijn tegen M.S. En er is nog meer hoop: heel kortelings zouden verschillende onderzoeken verband gelegd hebben tussen het langdurig drinken van *bewerkte melk en het ontstaan van Multiple sclerose*. Er is nog meer studie nodig om meer zekerheid te hebben (daar zijn ze nu mee bezig), maar misschien kan je, als dit ook jouw geval is, heel snel de vervelende symptomen terugdringen door gewoon de *melk en melkproducten* aan de kant te laten staan... het proberen waard! Een tip: Onlangs las ik het prachtige boek van de Belgische arts Dr. Proesmans “optimaal gezond zonder medicijnen”. In dit boek is een volledig hoofdstuk gewijd aan M.S, met melding van de laatste ontdekkingen op dit gebied, en met een speciaal dieet dat wel de ziekte niet zou genezen, maar wel heel, heel goede resultaten zou geven. Voor mensen met M.S. is dit boek echt een aanrader! (ISBN nummer: zie bij “bronnen” achteraan dit boekje).

NIEREN EN BLAAS: *solidago*, het nierkruid bij uitstek, helpt tegen waterzucht en nierontsteking, en helpt tevens bij problemen met de blaas. *Ook uien, haver* en *havermout* zouden goed zijn voor een goede nierwerking, en ze helpen ook bij problemen met de blaas. Infecties aan de urinewegen zouden dan weer kunnen verzacht worden door het veelvuldig gebruik van *peterselie*. Ook *pompoenen* zorgen door hun groot gehalte aan kalium voor de goede werking van nier en blaas. Teveel calcium, door te weinig *magnesium*, wat op zich dan weer veroorzaakt wordt door langdurige of hevige stress, kan aanleiding geven tot vorming van *nierstenen*. Dus in dit geval (als het nierstenen zijn van calcium, wat niet steeds het geval is) helpt suppletie met *magnesium*. Maar ook regelrechte gevallen van nefritis (nierontsteking) werden al succesvol behandeld, gewoon met magnesium (zie deel 3). Zelfs onze doodgewone *appel* zou een stof bevatten die helpt om *nierstenen* te voorkomen en zelfs in veel gevallen (niet alle!) op te lossen. Ook *selderij* blijkt trouwens heel sterk voorbehoedend te werken tegen nierstenen. En citroen. En zelfs *witlof*. Tip:

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gezien *stress* één van de oorzaken blijkt te zijn van o.a. nierstenen, is het goed om ook eens te leren werken aan stress beheersing en weer te leren genieten: stress verbruikt immers enorm veel magnesium, en dat veroorzaakt o.a. een onbalans in de verhouding calcium/magnesium. Vandaar...Een tip i.v.m. nierstenen: mensen die neigen naar nierstenen moeten wat opletten met alles waar *oxaalzuur* in steekt: dus *matig met koffie, zwarte thee, rabarber, zuring en spinazie*. En ook de zo geliefde maar oh zo *ongezonde frisdranken* zouden, althans volgens een studie op bijna 200.000 mensen, zelfs vanaf één drankje per dag, het risico op vorming van nierstenen al met 25% verhogen.

NIERSTENEN: zie “nieren” hierboven.

OBSTIPATIE: obstipatie is uiteraard bijna steeds het gevolg van verkeerde voeding en op zich dan weer zelf oorzaak, via een vervuilde darm, van heel wat beschavingsziektes (zie bij “darmen”). Dus een schijnbare kleine kwaal, maar soms met zware gevolgen. Ook hier weer zijn er veel gezonde alternatieven voor de ongezonde laxatieven. Zoals *aloë Vera, lijnzaad, lijnolie, en zwarte aalbessen. En vitamine C poeder. Verder geen chocolade en geen suiker!* Bij obstipatie is het aangeraden ook maar meteen de oorzaak (verkeerde voeding) aan te pakken: zie bij “darmen” en bij “*darmflora*”! Vetloze diëten zijn niet alleen een ramp voor de *darmtransit* maar tevens heel slecht voor de longen! Terwijl *groenten en fruit en volkorenproducten* via de ballaststoffen die ze herbergen, dan weer een zegen zijn voor het terug bekomen en het behouden van een vlottere stoelgang.

OGEN: Ook hier heeft Moeder Natuur weer voor de nodige hulpmiddelen gezorgd. Een van de belangrijkste oorzaken van blindheid is de zo gevreesde **maculadegeneratie**. Die treft wereldwijd tot 30 miljoen ouderen. Het goede nieuws is dat daar inderdaad ondertussen wel degelijk “een kruid tegen gewassen is”. En meer dan één zelfs! Eerst en vooral *vit. A en carotenoïden* (w.o. luteïne enz.), en die kan je nemen als supplement, maar ze zitten ook ruimschoots in *worteltjes*. Maar dat wisten we al lang, maar intussen werd het klinisch bewezen bij proeven met 70-plussers: vit. A. en carotenoïden (uit worteltjes of via supplementen) kunnen inderdaad de vreselijke maculadegeneratie terugdringen! In een studie die 12 maanden duurde en waarbij de helft van de patiënten met een “matige” maculadegeneratie een supplement met carotenoïden kregen, en de andere helft een placebo bleek de retina van de ogen bij de vit. A groep met 5% verbeterd voor de centrale retina en met 5 à 20% voor het perifere deel van het netvlies.(A & A 2/08) En...

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

worteltjes hebben nog een troef: ze bevorderen de regeneratie (verjonging) van zowel de ogen als de oogzenuwen. En tussen haakjes: haalden onze ogen eeuwen en eeuwen met gemak voldoende *vitamine A* uit de (toen nog niet gedenateerde) voeding om de ogen te beschermen, dit is al lang niet meer het geval. We gaan niet meer noodgedwongen “met de kippen op stok”, maar werken ’s avonds nog laat bij kunstlicht. Of kijken TV. Of zitten voor een computer. Terwijl de Professoren ontdekten dat slechts 3 uurtjes voor een beeldscherm het totaal dagelijks vit. A pakket verbruikt. En anderzijds eten wij ook nog eens “bespoten” voeding waar veel minder vitamines in aanwezig zijn of junkfood (waar al helemaal niks meer in steekt). Gelukkig ontdekten wij ook “gezonde voeding”, barstensvol vitamine A. En zijn er in nood nog altijd de supplementen (wel steeds Bètacarotenoïden uit natuurlijke bron nemen: zie deel 3). Trouwens, die zelfde vitamine A helpt onze ogen ook op een andere manier want deze belangrijke vitamine helpt tevens de vochtinhouding van ons lichaam en helpt op deze wijze *de lenzen van onze ogen de juiste vochtigheidsgraad te behouden en soepel te blijven*. En ook *broccoli* helpt net zoals vit. A tegen maculadegeneratie. Zelfs van de vitamines uit het *B complex*, van *vitamine C*. en van het mineraal *zink* werd nu ook bewezen dat ze bescherming bieden tegen maculadegeneratie (A & A 3/09). *Lijnolie* en *omega 3 vetzuren* verbeteren zowel het zicht als de kleurwaarneming. *Het aminozuur taurine* is dan weer nodig voor de retina. EGCG uit *groene thee* biedt dan weer bewezen bescherming tegen de gevreesde **cataract**. Om cataract te voorkomen zouden er trouwens een heel pak voedingsmiddelen in het gareel komen: vooral al wat *vitamine B2* bevat (zie deel 3) terwijl ook al wat *selenium* bevat (zie eveneens deel 3) en zelfs bepaalde *carotenoïden (luteïne en zeaxanthine)* zouden helpen cataract te voorkomen. En... is voorkomen niet altijd beter dan moeten genezen? En nog een tip in verband met het voorkomen van cataract: naar verluidt zou het eten van voeding met een hoge glycemische factor (voornamelijk alle suikerwaren, snoep, ijs, witbrood, witte spaghetti en witte rijst) de kans op het krijgen van cataract met zomaar eventjes 77% verhogen! Terwijl voedsel met een lage G.I. (zoals alle groenten en fruit, en volkorenproducten) dan weer de kans op **glaucoom** verlaagt. En eveneens alle middelen waarin *quercetine* steekt, en dat zijn er heel wat, (zie deel 3) zouden zorgen voor vermindering van de gevreesde glaucoom. Maar ook de stof *rutine*, *noni sap*, en de anthocyanosiden uit *blauwe bosbessen* zouden de oogdruk kunnen verminderen en zo behulpzaam zijn tegen *glaucoom*. En nu we het toch over “glaucoom” hebben. Proeven bij ratten (A & A 1/2010) zouden een forse

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

daling van de druk in de ogen (oorzaak van glaucoom) geven, waardoor men veronderstelt dat ook bij ons, mensen, die goede ouderwetse *levertraan* (bah) heel waarschijnlijk ook zou helpen in de preventie en de behandeling van *glaucoom*. Terwijl het je in één klap ook meteen helpt bij het behouden van gezonde botten en gewrichten en bij stress en spanningen verzacht. Jammer alleen van de vieze smaak...Een tip: bij glaucoom zouden er heel goede resultaten bereikt zijn via bio-feedback, het leren beheersen van de ademhaling (buikademhaling) en zelfs via zelfhypnose: het proberen waard. Bij cataract zou het verzorgen van een veelal onderliggende ontsteking van de bijholten (sinusitis) helpen, met daarbij hoofd- en nek oefeningen om de doorstroming te verbeteren. (hoofd 3 X heel langzaam naar voor en naar achter, dan 3 X langzaam van links naar rechts en terug, en heel, heel voorzichtig en langzaam ronddraaien, 3 X links, en 3 X rechts). Het is gratis, gemakkelijk en het proberen waard... En baat het niet, dan schaadt het zeker niet... En verder, net zoals bij de oren: *darmen* zuiveren en *verzuring* aanpakken (zie bij: verzuring).

ONTSTEKINGEN: Vooral *MSM*, het wondermiddel tegen al wat eindigt op -itis! En ook *omega 3 vetzuren* en *gember* tegen prostaglandines die ontstekingen bewerkstelligen: beide doden de lukotriënen die ontstekingen geven: tot -60%! Voorts worden vooral veel kruiden met succes ingezet in de strijd tegen ontstekingen: *kurkuma* (via *curcumine*), *rozemarijn*, *knoflook*, *kruidnagel* (via *eugenol*), *komijn*, *anijs*, *venkel*, *basilicum*, *hop* (via de iso-alfazuren), *groene thee*, *cat's claw* en *ginkgo biloba*. Maar ook *rauwe uien* bieden veel hulp. *Zwarte aalbes* verhoogt de lichaamseigen productie van cortisol. *Solidago* helpt tegen artritis. Verder kan je nog rekenen op de hulp van *noni sap*, *probiotica*, *olijfolie*, en *soja* producten. *Salie* helpt tegen ontstekingen van mond- en keelholte En ook *vit. D* en *selenium* (zie deel 3) bieden hulp bij ontstekingen. *Quercetine* (zie deel 3) helpt dan weer tegen de onderliggende allergieën. Ook hier weer: zie bij “*allergieën*” en bij “*darmflora*”, want beide liggen in de meeste gevallen ten grondslag aan ontstekingen, vaak via een “leaky gut” (lekkende darm) ten gevolge van een verstoorde darmflora. En gezien een ontaarde darmflora dan weer het gevolg is van verzuring, ook ontzuren (zie: *verzuring*): dan pak je de primaire oorzaak aan (althans volgens de laatste bevindingen) en hoeft de ontsteking nooit meer terug te komen...

ONVRUCHTBAARHEID: naar het schijnt zou *lycopeen* uit onze doodgewone tomaat kunnen helpen om de spermacellen actiever te maken. Het proberen waard!

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

OREN: Oorsuizen zou, althans volgens de laatste berichten, in sommige gevallen verergeren bij tekort aan *magnesium*. En dit magnesium bijtanken zou bijgevolg het oorsuizen iets minder uitgesproken kunnen maken. En ook *ginkgo biloba* zou in staat bevonden zijn die vreselijke tinnitus iets draaglijker te maken. Verder zouden hoofd- en nekoefeningen (zie bij “ogen”) helpen, en net zoals bij de ogen zou het raadzaam zijn een onderliggende *sinusitis* te behandelen. En naar het schijnt ligt de grootste oorzaak van sinusitis dan weer bij een ontaarde darmflora, dus meteen ook de *darmflora herstellen* (zie bij “darmflora”). De laatste tijd komt men in de geneeskunde meer en meer tot eigen verwondering het fenomeen tegen dat een ziekte zich op een totaal andere plek openbaart dan waar de oorzaak ligt. Problemen met de oren kunnen ook liggen in een ontstoken buis van eustachius (dus kijken bij: *ontstekingen*). Maar... ook bij ontstekingen heeft men intussen al achterhaald dat de oorzaak meestal in een verstoorde darmfunctie moet gezocht worden, en bij allergieën die op hun beurt ook weer schijnen het gevolg te zijn van o.a. een gestoorde darmfunctie, dus: *darmen zuiveren*. En last but not least : gezien men ontdekt heeft dat op haar beurt een gestoorde darmfunctie weer het resultaat is van “*verzuring*”, ook maar liefst de primaire oorzaak, verzuring (zie deel 1) aanpakken...

OSTEOPOROSE: heel belangrijk: lees hieromtrent eveneens de rubriek “*calcium*” in deel 3! Ook osteoporose blijkt weeral eens het best op te lossen met natuurlijke middelen. Natuurlijk eerst en vooral zorgen voor voldoende *calcium*: en dat vind je in goed opneembare vorm in *sesamzaad, brandnetel, worteltjes, uien, groene klei* en zelfs in *volkorenbrood*. *Uien* bevatten daarbij nog eens “rutine”, wat botverlies bij oudere personen tegengaat. Ook *bosbessen*: uit proeven blijken die heel effectief te zijn in de strijd tegen osteoporose! En ook kruiden zoals *salie, dille, peterselie, tijm* en *rozemarijn* remmen osteoporose, elk op hun eigen manier (zie hoofdstuk 1). Verder ook *gember*, via de stof gingerol, *knoflook* via diallylsulfide en ajoene, *kurkuma, kruidnagel* via de eugenol, *komijn, anijs, venkel, basilicum, en kaneel*. Al deze kruiden bewezen zowel in vitro als via proeven met dieren effectief werkzaam te zijn in de strijd tegen osteoporose en ze zijn tevens een weldaad voor je gezondheid en spotgoedkoop! En wat al helemaal gratis is, is *beweging*! En kijk ook maar eens bij “darmflora”, want ook een gezonde *darmflora* is een must voor sterke botten. *Isoflavonen* uit *sojaproducten* en uit *rode klaver* en de stoffen uit *cimicifuga* herstellen het progesteron en oestrogeen niveau, en ook dit is belangrijk voor sterke botten. Keukenzout vervangen door *ongeraffineerd zeezout*. Keukenzout

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

geeft *magnesium* tekort en magnesium tekort versnelt osteoporose. *Borium*, via *appels, gedroogd fruit, groene bladgroenten, bonen, erwten, linzen, avocado of noten*, verhoogt de opname van calcium en verhindert dat teveel calcium wegvloeit via de urine. En trouwens, ook *vitamine D. (via zonlicht of via een supplement: zie deel 3)* verhoogt de opname van calcium in de darmen. *Vitamine D. bleek via heel wat proeven nog effectiever bij het bestrijden van osteoporose dan suppletie met calcium.* Toch goed om weten! En voorts bleek inname van silicium (zie deel 3) effectiever dan het osteoporosemedicijnen op basis van bisfosfonaat (A & A 6/2009). *Silicium* (zie deel 3) helpt zowel bij een betere opname van calcium uit de voeding als als aanbrenger van het zo broodnodige collageen. Ook hier staan weer heel veel natuurlijke bronnen van silicium ter onze beschikking (zie deel 3). Een *tekort aan maagzuur is bij oudere mensen* ook heel vaak schering en inslag, en ook in dit geval wordt de opname van mineralen, w.o. calcium en magnesium hierdoor verhinderd, met alle nefaste gevolgen vandien. (zie wat dat betreft bij de rubriek “maag”). En last but not least: ook hier, zoals bij zoveel aandoeningen, geldt eerst en vooral **ONTZUREN** (zie: bij “verzuring”!): om de verzuring van het lichaam tegen te gaan onttrekt het lichaam immers o.a. mineralen, w.o. calcium aan de botten, wat vanzelfsprekend een belangrijke factor is in het ontstaan van osteoporose. Let wel: Ook roken, teveel koffie, en veel geneesmiddelen verhogen het risico: pillen tegen diabetes, cortisone, maagzuurremmers, tranquillizers, antidepressiva en anti Parkinson pillen (A & A 3/2009). Een paar belangrijke tips: mensen met osteoporose moeten dringend *melk en zuivel mijden*: ondanks het feit dat deze producten veel calcium bevatten is nu bewezen dat die calcium heel moeilijk opneembaar is en dat integendeel, melk en zuivel calcium aan het lichaam onttrekken (klinisch bewezen!). Verder is onlangs ook bewezen dat zowel *aspartaam* uit frisdranken en light voeding, als het fosforzuur uit *cola*, als sommige geneesmiddelen tegen diabetes elk op hun manier osteoporose eveneens in de hand werken. Het lijkt me dus verstandig om, voor zover dat mogelijk is, ook deze middelen zoveel mogelijk te vermijden.

OXIDATIEVE STRESS: een heel belangrijk gegeven, dat vaak over het oog gezien wordt! Oxidatieve stress als mede oorzaak van al onze beschavingsziekten, wordt vooral veroorzaakt (het woord zegt het zelf) door psychische stress. Maar ook door voedselvervuiling (suiker, witbrood, snoep, frisdrank en koffie), en elektrische vervuiling (factor waar we maar weinig kunnen aan verhelpen...), magnetron, T.V. en computerschermen, elektrische toestellen, GSM, luchtvervuiling en roken. Verder via chemische stoffen in

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

verven en vernissen, na anesthesie, via zware metalen zoals lood, platina, cadmium, fluor en kwik, suikers, alcoholgebruik, pesticiden en bespoten voedsel, röntgenstralen en zelfs door teveel zonlicht. Kortom, je kunt het in onze huidige tijd nog nauwelijks ontlopen: het zijn de onaangename gevolgen van een verder wel aangename beschaving en comfort. Oxidatie zorgt voor “*vrije radicalen*” in ons lichaam, en die vrije radicalen beschadigen ons DNA. En zijn dus mede oorzaak van bijna alle beschavingsziekten en zelfs van auto-immuunziekten. Maar er is goed nieuws. Meer en meer ontdekt de wetenschap ook “antioxidanten” die met succes kunnen ingezet worden in de strijd tegen die vrije radicalen, en de meeste zijn natuurlijk en nog gezond ook. *Sommige enzymen in ons lichaam zijn zo sterk dat 1 enzym circa 2 miljard zuurstofradicalen per seconde kan vernietigen. En deze antioxidant enzymen worden door het lichaam zelf gevormd.* Tot op zekere hoogte... Die enzymen kunnen inderdaad niet onbeperkt ingezet worden... want daarvoor dienen de nodige grondstoffen voorradig te zijn... en hier schuilt dan weer het belang van een gezonde voeding vol vitamines, mineralen en aminozuren, want die zijn net de brandstof voor de herstellende enzymen. *Maar hier kunnen en zouden wij onze enzymen te hulp moeten komen door middel van de krachtige helpers uit onze voeding, namelijk, de antioxidant.* En dat zijn er gelukkig ook heel wat. Welke die zijn, vindt je dan weer onder de rubriek “*antioxidanten*” in deel 1.

PARKINSON: zie onder “Alzheimer”

PIJNSTILLEND: de pijn stillen zonder synthetische pijnstillers? Jawel, het kan. Stillen de pijn op een natuurlijke manier: *pepermunt, kruidnagel* (en dat niet alleen bij tandpijn: zie bij “kruidnagel”) en *salie*. *Noni sap* bewees in dierproeven zomaar eventjes 75% van de werking van morfine te bezitten zonder bijwerkingen of verslavend effect. Verder *MSM*, de koning van de pijnstillers, en al wat natuurlijk zwavel bevat (zie onder “*zwavel*” in hoofdstuk 3) bij chronische pijnen. Bij zenuwpijnen helpt *ballota nigra*. Verder voor uitwendige pijn vooral *muntolie* (let wel op wanneer je muntolie inwendig zou nemen, alleen op advies van de dokter: in grote hoeveelheid kunnen etherische oliën schadelijk zijn). Tussen haakjes: elke pijn is een signaal van je lichaam dat er ergens iets (hetzij fysiek, hetzij psychisch zoals een teveel stress bij hoofdpijn) scheelt. De oorzaken van je pijn kan jij, en jij alleen te weten komen (als je geluk hebt) door zelfonderzoek. Dus ook de oorzaak wegnemen: bij tandpijn is dat evident, maar andere pijnen vergen wellicht meer zelfkennis.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

PROSTAAT problemen: Soms zit een gevaar in een klein hoekje: een doodgewoon tekort aan het mineraal *silicium* kan in veel gevallen de indirecte oorzaak zijn van prostaatklachten. En men heeft gelukkig intussen ook ontdekt dat het doodgewoon verhogen van het eigen peil aan silicium via de voeding of via een supplement (vooral als colloïdale oplossing zou silicium dan het beste door het lichaam opgenomen worden), tevens ook de klachten bij het plassen die verband houden met wat wij in de volksmond “de prostaat” noemen, fel verbeteren. Silicium bevindt zich in grote hoeveelheden in de schillen van fruit, en in aardappelschillen, dus liefst onbespoten “jonge” appeltjes e.d. opeten “met schil”, zodat je meteen ook het oh zo nuttige silicium binnen krijgt. Zie voorts bij “silicium” in deel 3. Maar er zijn nog middeltjes tegen de gevreesde “ouwe mannenziekte”. Ook de gratis *brandnetel helpt* bij “prostaat”. En ook de populaire gedroogde *pompoenpitten* doen dit met evenveel succes. En *sabal* kennen we natuurlijk ook allemaal als homeopathisch middeltje. De werkzaamheid van “gestandaardiseerd sabal extract”, werd bij 2.939 mannen onderzocht en bleek zowel de symptomen als de “urinstroom” te verbeteren. *Cat’s claw* helpt bij prostatitis (ontsteking aan de prostaat). *Soja* helpt tegen prostaatkanker. En *cimicifuga racemosa* (onze zilverkaars) helpt tegen zowel goedaardige prostaat als prostaatkanker (profondervindelijk bewezen: zie hoofdstuk 1.) En er is nog meer goed nieuws voor alle mannen op leeftijd. *Vitamine D.* uit *vette vis, visolie en levertraan* zouden alle bewezen hebben voorbehoedend te werken tegen de gevreesde prostaatkanker. Hoe? Zeker lezen bij de rubriek “vette vis” in deel 1! Let wel: van het veelvoudig gebruik van melk en zuivel zou bewezen zijn dat het prostaatkanker net in de hand werkt. Een gewaarschuwd man telt er voor twee, nietwaar....

REUMA: zie ook onder “fibromyalgie”. Reuma is in feite een “verzamelnaam” van verscheidene aandoeningen. We kennen allemaal artrose, slijtage in de hand gewerkt door verzuring. Maar ook artritis en fibromyalgie: beide fungeren als auto-immuunziekten waarbij het afweersysteem antistoffen maakt die de eigen lichaamscellen aanvallen, en ook beide ziekten gaan onder de vlag “reuma”. Ook alle vormen van reuma zijn weer aan een opmars begonnen. Maar ook hier worden er meer en meer natuurlijke middelen ontdekt die niet alleen de pijn kunnen stillen zoals de klassieke pijnstillers, die uiteindelijk het lichaam verzuren, en op lange termijn bijgevolg de problemen verergeren, maar die, en dit in tegenstelling tot de klassieke pijnstillers, wel degelijk het genezingsproces in de hand werken, dus inwerken op de oorzaken. Hier een paar natuurlijke middeltjes zoals *rauwe uien en peterselie*: beide goedkope middeltjes helpen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zowel tegen reuma als tegen jicht. De volgende middelen helpen bij zowat alle vormen van reuma, dus zowel bij artrose, artritis als bij tendinitis (tenniselleboog: feitelijk ook een verkapt vorm van reuma) enz. Eerst en vooral *brandnetel*, het “antireuma” kruid bij uitstek! Brandnetel werkt sterk ontzurend en pakt alle vormen van reuma aan, zelfs artritis en fibromyalgie. En brandnetel pakt tevens de onderliggende oorzaak van reuma (de verzuring!) aan. *Rozemarijn verwarmt*. *Noni sap* werkt anti artritis en tevens anti allergisch en pakt ook de verzuring aan. *Quercetine* (zie deel 3) pakt de allergie aan die meestal bij reuma onder al zijn vormen, meespeelt. En je kunt ook een beroep doen op *squaleen uit olijfolie*, of op de olijfolie zelf die behalve squaleen nog een paar andere werkzame ingrediënten bevat. *Nootmuskaat* is een goede ontstekingsremmer gebleken tegen de *zenuwpijnen van ischias, sciatiek, hernia en lumbago*: het vermindert niet alleen de pijn maar bleek ook de *beschadiging aan de zenuwen* langzaam maar zeker te kunnen herstellen. En het is nog lekker op de koop toe. *Ook inwrijven met laurierolie* helpt, maar dan langs uitwendige weg, bij het verlichten van deze reeds vernoemde zenuwpijnen. *Silicium* is behulpzaam tegen sclerose en helpt de spieren bij fibromyalgie. *Cimicifuga* als thee, kruid of nog beter als tinctuur werkt hormonaal ontzurend en maakt blij en bestrijdt zo reuma. *Glucosamine* werkt net als silicium herstellend op het kraakbeen. *Kurkuma* werkt dan weer anti-inflammatoir bij artritis. En tussen haakjes: *in vitro studies bewezen dat kurkuma zelfs in staat blijkt de zo gevreesde veranderingen in de gewrichten tegen te houden*. Als dat geen goed nieuws is voor reuma patiënten! Bij testen met vrijwilligers werd trouwens bewezen dat kurkuma bij *reuma* zowel ochtendstijfheid, zwelling als beschadiging van het kraakbeen kon reduceren (verminderen). En ook *groene thee* zou trouwens in staat gebleken zijn om de afbraak van het kraakbeen te vertragen. *Gember* is sterk ontstekingsremmend en bij artritis, Fibromyalgie en de meeste vormen van reuma zit er altijd achterliggend een ontstekingsproces. *Omega 3 vetzuren* helpen artritis (werken dus ook tegen ontstekingsprocessen). *Cat's claw* helpt artritis en fibromyalgie. Cat's claw saneert namelijk de darm, en die ligt meestal mede aan de basis van vele vormen van reuma. Ook *solidago* verlicht artritis. Ook niet vergeten het tekort aan *magnesium* aan te vullen bij fibromyalgie. Tegen alle reumapijnen is dan weer MSM onovertroffen en tegelijkertijd werkt het de ontstekingsprocessen tegen bij zowel reuma, artritis, tendinitis als fibromyalgie. *Ook Vitamine D (zonlicht)* helpt bij artritis. *Infra rood* sauna helpt dan weer bij artrose. Ook *warmte* tout court. En last but not least: het goedkoopste en tevens een van de doeltreffendste middelen, niet alleen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

tegen rugpijn, maar ook tegen sommige vormen van artrose, namelijk **WATER!** Water werkt inderdaad als een soort schokdemper, om een ingewikkeld procedé nog maar eens eenvoudig uit te leggen, voor de tussenwervelschijven. Heel veel mensen drinken te weinig water, en vooral in tijden van stress heeft ons lichaam heel veel water nodig. De cellen van het kraakbeen bijvoorbeeld, zijn ingebed in water. Bij gebrek aan water nu worden er minder cellen opgebouwd dan afgebroken en zo ontstaat er wrijving tussen de botdelen. En dit kan dan weer zwellen, ontsteking en pijn tot gevolg hebben. Soms (niet altijd!) kan zelfs een operatie aan hernia vermeden worden eenvoudig door een waterkuur. Heel belangrijk: bij reuma, melk en zuivel best vermijden (*melk en zuivel hebben bewezen sterk reuma bevorderend* te zijn). Tip: bij de meeste vormen van reuma is er ook sprake van één of meerdere *allergieën* (zie bij “allergieën”) en ... van “*verzuring*” (daar zijn we weer). Dus eerst en vooral oorzaken wegnemen: *ontzuren* (kijk onder “verzuring”). Een tip voor artritis patiënten: er zijn goed gedocumenteerde gevallen van personen die na jarenlang onverwacht opkomende aanvallen van artritis, en na een tip om toch maar (bij de ene was het melk, bij een ander was het dan weer kaas waar ze zo gek op waren) eens een poosje zuivel opzij te zetten, ter harte te nemen... als een wonder de aanvallen zagen verdwijnen binnen een paar dagen. Beide personen bleken maandenlang vrij van aanvallen tot ze weer “aan de zuivel” zaten. Misschien wel eens het proberen waard... Let wel: NSAID’s, de klassieke pijnstillers, nemen alleen de pijn weg maar zijn niet genezend en werken bovendien verzurend waardoor ze in feite het ziekteproces verergeren. En: er zijn dus wel degelijk gezonde alternatieven te over!

RUGPIJN: zie ook bij “reuma”. Je moet mensen die lijden aan ischias, hernia, lumbago, of sciatic niet vertellen wat pijn is. Natuurlijk kan een bezoek aan een goede osteopaat of manueel therapeut vaak al veel verhelpen. En zijn er de klassieke pijnstillers. En gelukkig... hebben wij ook nog een paar schatten van Moeder Natuur meegekregen die ook heel erg helpen, en soms zelfs “genezend” werken, en dit zonder negatieve bijwerkingen. En vanzelfsprekend werken deze middelen wel op het ritme van Moeder Natuur, traag, maar... gestaag! Vooreerst is er *nootmuskaat* (zie deel 1) die zowel ontstekingsremmend als pijnstillend werkt en zelfs beschadigingen aan het zenuwstelsel, op haar eigen tempo, kan herstellen! En intussen helpt inwrijven met *laurierolie* (zie deel 1) je van de meeste pijn af. Ook *muntolie* (zie deel 1) helpt trouwens. En er is natuurlijk ook het wondermiddel *MSM* (zie deel 1). Voor het herstel van het kraakbeen zijn er dan weer de vele middeltjes die je kunt vinden onder de rubriek “reuma”. En last

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

but not least: het goedkoopste en tevens een van de doeltreffendste middelen, niet alleen tegen rugpijn, maar ook tegen sommige vormen van artrose, namelijk **WATER!** Water (zie deel 1) nu werkt inderdaad als een soort schokdemper, om nog maar eens ingewikkeld procedé eenvoudig uit te leggen, voor de tussenwervelschijven. Heel veel mensen drinken te weinig water, en vooral in tijden van stress heeft ons lichaam heel veel water nodig. De cellen van het kraakbeen bijvoorbeeld, zijn ingebed in water. Bij gebrek aan water nu worden er minder cellen opgebouwd dan afgebroken en zo ontstaat er wrijving tussen de botdelen. En dit kan dan weer zwellen, ontsteking en pijn tot gevolg hebben. Soms (niet altijd!) kan zelfs een operatie aan hernia vermeden worden door een eenvoudige waterkuur.

SCHILDKLIJER: de schildklier kan te weinig werkzaam zijn (hypo) of te veel (ziekte van Basedow). De klassieke therapie tegen hypothyroïdie, een te weinig werkende schildklier, in onze westerse wereld het meest voorkomend schildklierprobleem, bestaat in het toedienen van synthetische hormonen. In minder erge gevallen kan gebruik van natuurlijk jodium *en vit. A* helpen. Een gebrek aan *vit. A* heeft namelijk tot gevolg dat het lichaam minder jodium opneemt. *Uien* bevatten natuurlijk jodium, voedsel voor de schildklier *en het beetje natuurlijk jodium (zie ook: deel 3) in uien kan zowel een te trage als te snelle schildklier reguleren.* Natuurlijk jodium steekt ook in o.a. *spirulina* en *kelp*, in ongeraffineerd zeezout, en in *aardappelen, volle granen, noten en zaden.* Let wel: een teveel aan jodium uit “niet natuurlijke” bronnen kan net leiden tot te traag werkende schildklier. (en sommigen reageren zelfs verkeerd op spirulina...) Er wordt ook aangeraden om meer *essentiële vetzuren* in de voeding op te nemen. Ook werden er steeds tekorten van *vitamine E* gevonden bij een te traag werkende schildklier. En in veel (nog niet dramatische) gevallen kon een combinatie van natuurlijk jodium (uit voeding: zie deel 3), vitamine A en vitamine E een te trage schildklier weer op gang brengen. Ook *octacosanol* (zie deel 3), dat o.a. in tarwekiemen en in alfalfa steekt, en tevens verkrijgbaar is als supplement, schijnt op een heel veilige manier een luie schildklier te helpen en de stofwisseling te verhogen. Mensen met schildklierproblemen, zeker een te sterk werkende schildklier, zijn best voorzichtig in het gebruik van spirulina. En mogen ook niet overdrijven met massa's sojaproducten, want hoe gezond die ook zijn, naar het schijnt zou hier teveel van het goede (maar dan echt teveel!) de werking van de schildklier kunnen vertragen. Terwijl andere bronnen dan weer vermelden dat soja net de eigenschap zou hebben om de werking van de schildklier in evenwicht te brengen. Er zijn hieromtrent nog meer bewijzen voor

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

nodig, maar toch, tot zover... Keukenzout vervangen door *ongeraffineerd zeezout* zou dan wel weer heilzaam zijn, omdat in geraffineerd zeezout alle elementen in de juiste verhouding en in perfecte symbiose voorkomen, wat bij ons keukenzout (Natrium Chloride) bijlange na niet het geval is. Maar zoals al eerder gezegd, zout waarin op een synthetische manier jodium toegevoegd wordt, uit de rekken van de supermarkt bijvoorbeeld, is dan weer nefast. Of: zoals altijd kan de natuur ook hier weer niet verbeterd worden.

SCHIMMELS: zie bij “darmflora”.

SLAAP: bedenk vooraleer je aan de “tranquillizers” of “slaappillen” begint, dat deze middelen heel erg verslavend zijn waardoor je er steeds meer van nodig hebt, en er mee stoppen na een tijdje ongelofelijk lastig tot zelfs bijna onmogelijk wordt. En dat de bijwerkingen niet van de minste zijn. Niet voor niks raden dokters hun patiënten meestal aan toch maar de bijsluiter niet te lezen. Maar wees gerust, het kan ook met behulp van onschadelijke natuurlijke middelen. Zoals *valeriaan*: de eerste tranquillizer heette trouwens “valium” en werd (toen nog) afgeleid van het kruid valeriaan. Voorts helpen ook *ballota nigra*, *slaapmutsje* (*escholtzia*), *meidoorn* en *citroenmelisse*. Maar je kunt ook een beroep doen op *tryptofaan* (zie deel 3), en dat steekt o.a. in tomaten en bananen. Ook *sla* (jawel, onze salade) is rustgevend en zou een betere nachtrust garanderen, en datzelfde garanderen je ook de aminozuren *taurine* en *lysine* (zie deel 3). De andere tips zoals ’s avonds stress vermijden, een warm bad voor het slapengaan, een frisse slaappleaats kent natuurlijk iedereen. Maar ze helpen wel. En tussen haakjes: slapeloosheid lijkt één van de (miskende!)gevolgen te zijn van calciumtekort (zie deel 3). Als niks schijnt te helpen, zelfs niet het grof chemisch spul, is het misschien goed eens na te gaan in deel 3 welke voedingsmiddelen een rijke natuurlijke bron van calcium zijn. Het zou kunnen dat dan een klein wondertje plaatsgrijpt, zomaar. En als ook dit geen baat brengt, dan is er nog als laatste reddingsboei de natuurlijke, en bijgevolg niet giftige want lichaamseigen tranquillizer, namelijk “*gaba*” (zie deel 3) als supplement. Gaba geeft naar verluidt hetzelfde effect als de chemische tranquillizers, maar dan zonder gewenning, gevaar voor verslaving of bijwerkingen.

SPIEREN: ook hier zijn weer verschillende natuurlijke middeltjes voorhanden, en elk helpt weer op zijn eigen manier. Hier een lijstje! *Pepermintolie* (uitwendig) werkt pijnstillend. “*Octacosanol*” uit *tarwekiemen* of *alfalfa* of via supplement, ontspant de spieren. En voor de zware gevallen: 1 tablet gestandaardiseerd octaconasol (van bij de apotheek of de natuurwinkel) komt

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

overeen met 8 KG. Tarwekiemen. Octacosanol geeft namelijk meer magnesium en.... *Magnesium* is de spierontspanner bij uitstek. *Silicium* helpt tegen sclerose Voorts zijn er nog een resem aan hulpmiddelen van Moeder Natuur, zoals *omega 3 vetzuren uit lijnolie en visolie, biotine, (zie deel 3), noni sap en squaleen (zie deel 3)*. En niet te versmaden: *MSM*. tegen ontstekingen, spierpijn, fibromyalgie en reuma. *Lysine*, ingenomen samen met *vit. C* werkt ook als een spierontspanner en verhoogt als duo de ATP in de spieren. En vergeet zeker niet de kracht van *co-enzym Q.10*: ook Q.10 geeft meer ATP en ATP (voluit: adenosine tri fosfaat) is de spierontspanner bij uitstek en wordt daarom ook vaak toegepast bij de kinesist. Ook *magnesium* verhoogt ATP in de spieren. *Zink* voorkomt breuken. Het aminozuur *ornitine* (zie deel 3) verhoogt de belastbaarheid van spieren en bouwt atopische spieren weer op. *Vitamine B12* helpt tegen spierdystrofie: vooral vegetariërs en nog meer veganisten hebben een vit. B12 tekort...*Chlorella* algen zouden helpen bij zwakte van spieren, kapselbanden en bindweefsels, maar ook bij degeneratie van de wervelkolom en het kraakbeenweefsel. En vanzelfsprekend doet ook *glucosamine* dit, traag maar gestaag. En nog goed nieuws voor sportieve 60-plussers: recente proeven met *ginkgo biloba* bewezen dat dit prachtige kruid bij oudere “ratten” een extra winst liet zien in *spiermassa*, en ook in *spierkracht*. Het is nu wachten op proeven met mensen maar men gaat ervan uit dat ginkgo biloba hetzelfde effect zal hebben bij “menselijke” 60-plussers die nog graag aan sport doen of willen pronken met een gespierd lichaam. *Brandnetel* wordt met succes ingezet tegen spierpijn als gevolg van reuma. *Brandnetel* is tevens een sterke ontzuurder en pakt meteen één van de voornaamste oorzaken van alle vormen van reuma aan, namelijk de “*verzuring*”! Ook hier: de oorzaak aanpakken, en dus ontzuren (zie: verzuring)

STAAR: zie onder de rubriek “ogen”.

STRALING (gevolgen van): *bessen* zouden helpen tegen de gevolgen van straling. Dit werd door de NASA ontdekt (en die kan het weten hé). Maar ook een eenvoudig kruid als *gember* is in staat gebleken om de vreselijke misselijkheid na chemo of bestralingstherapie in te dijken. En er is de laatste tijd nog een middel ontdekt dat er wonderwel in slaagt om ons eigen immuunsysteem ertoe aan te zetten om, zoveel sterker geworden, zelf de “debris”, ontstaan via straling, aan te vallen en op te lossen, namelijk de *Bèta 1.3/1.6 glucanen* (zie deel 3: zeker doen!). P.S.: zie ook bij de rubriek “chemo en bestraling”.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

STRESS: zie ook bij “honderdjarigen” en bij “burn-out”. “Van alle ziekteverzuim in België is 70% het gevolg van stress”. “Stress kost de Belgische ziekteverzekering 1,2 miljard euro per jaar”. Dit zijn maar een paar van de krantenkoppen van vandaag (19 september 2009). De titels bevestigen wat ik al schreef: stress is moordend. Bij stress wordt namelijk gans je lichaam in paraatheid gebracht, net zoals in de Oertijd, om te vechten, en als dat niet kan... zo snel mogelijk te vluchten. En daartoe treden een heel pak hormonen in werking, en wordt bijvoorbeeld je spijsvertering tijdelijk stilgelegd. Om maar eens heel simplistisch een ingewikkeld procedé uit te leggen waarbij al je lichaamsorganen betrokken zijn. Helaas, in onze moderne tijd hebben wij bijvoorbeeld een dringende belangrijke afspraak, en ondertussen staan we uren machteloos in de file en de klok tikt verder... onmacht, woede, de zenuwen gieren ons door de keel, maar... helaas, geen enkele mogelijkheid om te vluchten of te vechten. Wat meestal het geval is: we zijn immers beschaafde wezens geworden in een beschaafde wereld. Gelukkig voor onszelf en onze medemens, maar ... met alle negatieve gevolgen vandien voor ons lichaam. Vooral chronische stress, waarbij de persoon in kwestie er maar niet in slaagt een duurzame oplossing te vinden voor het probleem, is echt verwoestend voor de gezondheid. Chronische stress is o.a. *een rover van vitamines C en E, biotine en B12, het zo belangrijke foliumzuur (zie deel 3), en van de aminozuren Q10, arginine, taurine, glutamine, cysteïne en de mineralen calcium, magnesium en zink*. En van *glutathion* (zie deel 3), de antioxidant die naar verluidt honderdjarigen maakt! Vooral de in tijden van stress aangemaakte cortisone is een grote calcium- en magnesium rover. En je hoeft maar eens al deze items en wat ze voor onze gezondheid betekenen te lezen in deel 3 om de kwalijke gevolgen van de ontstane tekorten in te schatten. En stress put onze bijnieren uit en zet een rem op de werking van ons immuunstelsel, om nog maar een paar van de vele rampzalige nadelen van stress te noemen. En het belast ons darmstelsel, en wie de rubriek “darmen” heeft gelezen, beseft ook weer hier wat daarvan weer de rampzalige gevolgen zijn voor de rest van ons lichaam. Een kwalijke zaak dus, die stress.

Moeten we dan allemaal aan de “verslavende” tranquillizers met hun vele nevenwerkingen? Welnee, gelukkig zijn er ook heel veel natuurlijke middelen tegen stress, met alleen maar “positieve” bijwerkingen. *Knoflook* blijkt een goed hulpmiddel te zijn om beter met acute stress om te gaan. Ook *St. Janskruid* maakt je rustig en optimistisch, maar ook weerbaarder tegen toekomstige stress, maar dat wisten we al. *Ballota nigra* (stinkende ballotte: niet verwarren met

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

“stinkende gouwe”) helpt bij stress door angst, en je wordt er niet slaperig van zodat je het ook overdag kunt gebruiken. En er is natuurlijk het alom bekende *ginseng* drankje dat je een oppepper geeft. En ook *rozemarijn* kan je net dit kleine duwtje in de rug geven tegen oververmoeidheid. Ook *squaleen* als supplement of gewoon uit *olijfolie* maakt je vrolijker en weerbaarder, ook in tijden van stress. Maar ook *salie*, *kamille*, *citroenmelisse*, *basilicum* en rauwe fijngesnipperde *uien* bevatten stoffen die ons rustiger maken. Zelfs die lekkere “*honing*” bevat niet alleen “zoete troost”, maar is tevens, en ook dit is inmiddels bewezen, een aanmaker van serotonine (zie deel 3), het stofje dat ons rustig maakt en een goede slaap bevordert. *Rozemarijn* helpt niet alleen tegen angst maar sterkt en kalmeert tevens de zenuwen en verbetert meteen ook je stemming. Een kruid om te onthouden. *Salie* doet daar nog een schepje bij en maakt ons tevens alerter, wat in stress toestanden toch ook niet onbelangrijk is. *Selderij* steunt het overprikkelde zenuwstelsel en geeft tevens meer energie. Ook *noni sap* helpt ons op velerlei gebieden minder stress gevoelig te reageren. *Meidoorn* helpt ons hart door stresserende tijden en geeft ons meer rust. De allereerste tranquillizer uit mijn kindertijd heette “valium” en was afgeleid van het kruid “valeriaan”. En dat doet de “echte” *valeriaan* nog steeds: het kruid kalmeert en sterkt onze zenuwen en geeft ons meer concentratie. Valeriaan bereidt de slaap voor, dus niet nemen bij het autorijden. Ook *gaba* (zie deel 3), via voeding of via een supplement, werkt als een natuurlijke en bijgevolg onschadelijke tranquillizer en geeft onze moegetergde hersenen ontspanning en rust. Voorts, gezien, zoals reeds eerder aangehaald, cortisone, door het lichaam aangemaakt in tijden van stress ook een calcium- en magnesium rover is, en gezien beide net die elementen zijn die het lichaam normaal gebruikt om te ontzuren, helpt het je ook al een heel deel vooruit als je via de voeding je lichaam helpt om weer *te ontzuren* (zie bij “verzuring”). En natuurlijk, bewegen, en sport, de beste middelen om de fysieke gevolgen van stress in ons lichaam teniet te doen. En leren relativeren, leren relaxen waar het kan. Aan stress management doen. Buikademhaling (heel langzaam). Maar dat wisten jullie al, nietwaar. Een tip: lees meer over de nefaste werking van stress en van het stresshormoon “cortisol” bij langdurige stress, in deel 3. TRUCJE: bij stresstoestanden gaan we onbewust sneller ademen, wat voor ons lichaam een teken is om stresshormonen te produceren. Wanneer we nu niet in de gelegenheid zijn (wat meestal het geval is) om die hormonen positief te gebruiken om te vechten of te vluchten doen die hormonen, zoals hierboven reeds uitgelegd, meer kwaad dan goed. Maar.. . Wanneer we nu bij stress bewust

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

een aantal keer net heel langzaam, rustig en diep gaan ademen via de buik, neemt ons onderbewustzijn aan dat het gevaar geweken is en stopt dan ook met het produceren van stresshormonen. Wij nemen dus feitelijk zo'n beetje ons eigen onderbewustzijn bij de neus, maar dan wel tot ons eigen voordeel en dat van onze gezondheid.

STUDEREN: ja, er zijn andere en betere remedies dan het slikken van (giftige) pilletjes in examentijd. Een betere concentratie kan door *omega 3 vetzuren of bosbessen in te nemen, en tegelijkertijd alle junkfood en suikers te schrappen*. Zie verder ook onder de rubriek: **ADHD**.

SUIKERZIEKTE: zie onder de rubriek "diabetes".

TANDEN: Jawel, tandontsteking en loskomende tanden kunnen voorkomen worden en zelfs terug gedrongen via natuurlijke middelen. Hip hip hoera! *Coënzym Q.10* helpt (en dit werd ondertussen bewezen!) heel sterk tegen tandontsteking en loskomende tanden. Maar nog dichter bij huis helpen ook *zonnebloempitten* beschermend tegen zowel bloedend tandvlees als de gevreesde parodontose (de oorzaak van die loskomende tanden). Ook *chlorella* algen zouden de gevreesde tandvleesontsteking kunnen terugdringen. Verder de mond spoelen met *MSM en salie* en 1 maal per week de tanden poetsen met *maagzout* (natrium bicarbonaat) tegen tandontsteking. En... er is nog een heel onschuldig middeltje: zei men vroeger niet dat je een appeltje moest eten tegen slechte tanden? Wel, intussen is bewezen dat beide, zowel *appel* als *selderij* de afscheiding van speeksel verhogen (ook alle *rauwkost* doet dit trouwens in meer of mindere mate) en zo de tanden helpen: speeksel is namelijk alkalisch en gaat bijgevolg de zuren tussen de tanden te lijf! Losse tanden zou men weer langzaam vaster kunnen krijgen gewoon door het zoveel mogelijk (en zo grondig mogelijk) knabbelen op *peterselie*. Ook hier weer: het kost je niks, en baat het niet, het schaadt heel zeker niet! En... sommige zaken komen ook onverwachts aan het licht: "serendipiteit" noemt men dit verschijnsel. Dit overkwam vrij recent wetenschappers (A & A 2/2010): bij proeven met de *omega 3 vetzuren ALA, EPA en DHA* ontdekten ze "toevallig" dat deze weldoeners nog een bijkomende troef hadden: uit testen bleek namelijk een sterke werking tegen schadelijke "pathogenen" in de mond: *streptococcus mutans, candida albicans* en nog een paar van die schadelijke beestjes met quasi onuitsprekelijke namen. Deze omega 3 vetzuren zouden zowel *antibacterieel als anti-inflammatoir* (dus: tegen ontstekingen) werkzaam zijn.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

TROMBOSE: zie bij “hart- en vaatziekten”.

TUBERCULOSE: *noni sap* zou al meermalen hulp geboden hebben als krachtig middel bij tuberculose in de 3^e wereld landen. Aangeraden wordt tevens: *vitamine A* (zie deel 3) en *gezonde vetten* bijtanken. Vitamine A is namelijk een vetoplosbare vitamine: die heeft dus vetten nodig om in het lichaam opgenomen te kunnen worden. En niet alleen vitamine A kan helpen want kijk: via een studie met mensen constateerde men dat zelfs één enkele dosis *vitamine D* (zie deel 3) de immuniteit tegen tuberculose kon verhogen! Dit dubbelblind gecontroleerd onderzoek werd gehouden onder 192 gezonde volwassenen, dragers van tuberculose, in Londen. Wetenschappers zeggen hieromtrent: “het is al lang bekend dat tuberculosepatiënten profijt hebben van *zonlicht*, waardoor de productie van vitamine D stijgt. Nu is er eindelijk bewijs voor dit mechanisme”. Verder bieden alle *antioxidanten*, en dat zijn er heel wat, (zie hoofdstuk 1) hulp bij TBC. : tuberculose is namelijk een “*geoxideerde*” ziekte. En: kijk ook eens bij de rubriek “*longen*”.

URINEWEGEN: zie bij “nieren en blaas”

UV straling: *broccoli* (inwrijven en via voeding): werkt op celniveau (A& A). Verder *groene thee*: drinken en ook de huid ermee inwrijven (groene thee werkt ook nog afslankend en is een sterk antioxidant). Let wel: sunblocks blokkeren ook het opnemen van de zo belangrijke vitamine D (zie deel 3: zeker lezen) waarvan o.a. tekorten zijn aangeduid, zowel bij Alzheimer als bij Parkinson!

VEGETARIËRS: voor of tegen: vegetarisme is natuurlijk geen ziekte, maar er zijn wel een paar tips in verband met voeding en vitamines die voor vegetariërs, en al zeker voor veganisten, nuttig zijn. Vooreerst mag dit gezegd worden: vele peilingen hebben alle bevestigd dat, over het algemeen genomen, vegetariërs gezonder zijn, minder last hebben van beschavingsziekten, en er bijna allen opvallend jong uitzien voor hun leeftijd. Het is zelfs wetenschappelijk (!) bewezen dat vegetariërs ongeveer 40% minder kans hebben om op jonge leeftijd kanker te ontwikkelen dan vleeseters! En dit onder andere via een grootschalig Brits onderzoek met een groep van 57.500 mannen en vrouwen tussen de 20 en 89 jaar! Ook hebben ze minder cholesterol en zijn ze bijgevolg ook minder vatbaar voor hart- en vaatziekten. Dat is ook te begrijpen als je ziet (zie bij “verzuring”) dat ze één van de sterkst verzurende voedingsmiddelen, namelijk vlees en charcuterie, vervangen door sojaproducten, die niet alleen licht ontzurend zijn, maar tevens verschillende geneeskrachtige eigenschappen

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

hebben. En soja bevat, zoals iedereen wel zal weten, alle 9 essentiële aminozuren (eiwitten). Echte vegetariërs eten wel vis en zuivel, en die kunnen via die producten dan ook de niet essentiële aminozuren en de essentiële vetzuren, zoals omega 3 uit vette vissoorten opnemen. Daarbij eten zij meestal ook bewuster: meer groenten en volkorenproducten, waardoor ze ook praktisch nooit tekorten vertonen aan vitamines en mineralen, die wij mensen, meestal uit fruit en groenten moeten halen. Maar er is vanzelfsprekend geen enkele medaille zonder keerzijde, hoe mooi die medaille ook mag zijn. Hier begint het een beetje moeilijker te worden: je hebt namelijk ook nog wat wij lactovegetariërs noemen: die eten wel nog sojaproducten en zuivel, maar weigeren vis. En we weten het intussen reeds allen, de zo belangrijke omega 3 vetzuren zitten voornamelijk in vette vis. Voor dit soort vegetariërs is ook dit probleem heel snel opgelost, wanneer ze elke dag één of 2 soeplepels *lijnolie* bij hun slaatje doen of wat *lijnzaad* eten, want ook lijnzaad en lijnolie zijn uitstekende bronnen van omega 3 vetzuren. Maar zij moeten het dan wel weten en doen hé. Maar nu is er nog een derde soort vegetariërs, en dat zijn wat wij noemen “veganisten”, en die weigeren zowel vlees, vis als zuivel. En voor dit soort mensen zijn hier een paar tips, want anders riskeren ze, hoe gezond en ontzurend hun voedingspatroon ook moge zijn, toch een paar tekorten die een wissel zouden kunnen trekken op hun gezondheid. Hier een paar tips voor veganisten: alle essentiële aminozuren kunnen zelfs veganisten halen uit sojaproducten, in combinatie met volle rijst. Maar er zijn toch een paar punten waar ze moeten opletten. Vooreerst, net als de vegetariërs, de omega 3 vetzuren halen uit *lijnolie* of *lijnzaad*. Ten tweede: het mineraal zink bijtanken (zie hoofdstuk 3). *Zink* zit namelijk voornamelijk in oesters, rood vlees, kaas en eieren: allemaal producten die veganisten niet eten. Veganisten hebben wel een keus aan niet dierlijke producten die ook, zij het minder rijke, bronnen van zink zijn: *havermout*, *lijnzaad* (*alweer*), *pompoenzaad*, *sesamzaad*, *amandelen*, *zonnebloempitten*, *noten* en *gemberwortel*. Genoeg eten van één, of liever nog, een paar van deze voedingsmiddelen dekt dan de noodzakelijke behoefte aan zink. En hoewel, ik zei het al, alle essentiële aminozuren zich in soja + volle rijst bevinden, zijn er ook nog een paar weliswaar niet essentiële aminozuren, maar die toch wel meespelen voor een perfecte gezondheid, namelijk: glutamine, L-carnitine, en taurine (zie deel 3). *Glutamine* zit namelijk vooral in vlees en kaas. Veganisten kunnen toch glutamine binnenkrijgen via *avocado* en *tarwekiemen*. *Carnitine* wordt dan wel officieel beschouwd als niet-essentieel, maar in geval van stress heeft het lichaam het er toch moeilijk mee om dit aan te maken, en... het zit niet

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

in soja, maar vooral in vlees. Ook *taurine* is niet essentieel, en kan normaal, behalve in tijden van zware stress, in de lever voldoende aangemaakt worden, uit methionine en cysteïne (zie deel 3). En taurine steekt voornamelijk in vis. En tot slot: alle vegetariërs, ook diegene die zuivel eten, zouden moeten *vitamine B.12* bijnemen als supplement. Vitamine B12 kwam vroeger behoudens in vlees en vis ook voor in veel plantaardige stoffen, maar is daar wegens verarming van de bodem bijna niet meer te vinden. Vitamine B 12 als supplement is goedkoop, en wordt meestal aangeboden in de vorm van een klein zuigtabletje.

Niet vegetariërs missen? En tussen haakjes, vleeseters hebben op één gebied een streepje voor: ze moeten zich namelijk nooit zorgen maken om een tekort aan aminozuren. Maar er zijn anderzijds ook weer een paar belangrijke stoffen die niet vegetariërs teveel binnenkrijgen of missen: niet vegetariërs krijgen dan weer veel *teveel purine* binnen via vlees, en dat geeft dan weer meer urinezuur, en bijgevolg meer *jicht en artritis*. En dat vlees en die charcuterie zitten ook nog eens bovenmatig vol dikmakende verzadigde vetten (ook slecht voor het hart) en vol omega 6 vetzuren (arachidonzuur) die de omega 3 /omega 6 vetzuur balans naar de verkeerde kant laten uitslaan, waardoor heel veel omega 3 moet genuttigd worden (zie hoofdstuk 1) om de gezondheid op alle vlakken te beschermen. En ze hebben meestal *tekort* aan de meeste mineralen, zoals *calcium, magnesium, nikkel en aan vitamines*: want die bevinden zich vooral in (vooral rauwe) groenten en fruit...Anderzijds is er ook meestal een teveel aan suiker, en/of een teveel aan alcohol, en beide staan geboekt als rovers van zowel *magnesium* als van de zo belangrijke *vitamines uit de B groep*. En het is intussen bewezen dat *vlees kankerverwekkend* is, en dat het de darmen belast. Studies bewezen een toename van risico op o.a. *longkanker colonkanker* (en rectale kanker) met 20%, en ... op *maagkanker* zelfs met 38%! Weer andere proeven bewezen dan weer (A & A 1/2010) dat eten van vlees tevens de kans op diabetes met 17% verhoogt, terwijl rood vlees eten die kans zelfs op 21% brengt en het verorberen van charcuterie zomaar eventjes staat voor toename van ... 41%, tegenover niet-vleeseters. En last but not least: zowel varkensvlees als charcuterie zijn bekend als de verzuurders bij uitstek, en wie dit boek uitgelezen heeft weet intussen dat alle beschavingsziekten onrechtstreeks het gevolg zijn van *verzuring*. Het “World Cancer research Fund” stelt zelfs dat “grote vleeseters” het risico lopen om vroegtijdig te overlijden. Als dat al geen argument is om over te schakelen naar een combinatie van één van die vele varianten aan vleesvervangers, vis en af en toe een lekker eitje van je eigen kippetjes.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

VERMAGEREN: ook hier zijn een paar natuurlijke middeltjes voorhanden, die op hun specifieke manier, traag maar gestaag, helpen bij het bekomen of behouden van een slanke lijn. Zoals *groene thee* (verhoogt de stofwisseling en verwijdert slakken), *hibiscus*, en het aminozuur *ornitine*, dat vet omzet in spieren en zorgt voor meer groeihormoon. *Spirulina en chlorella* helpen mee op een natuurlijke manier te vermageren. Ook *appelazijn, en citroen* zouden beide helpen bij het behouden of terug verkrijgen van je slanke lijn. Appelazijn is tevens een heel goede ontzuurder. En ook citroen is dat. Let wel: mensen met een zwakke maag of darmen moeten opletten met appelazijn: daarom wordt aangeraden appelazijn in te nemen bij de maaltijd (in plaats van gewone azijn in je vinaigrette bijvoorbeeld), of na de maaltijd. Maar natuurlijk eerst en vooral, wat evident is, maar voor de meesten oh zo moeilijk vol te houden: minder snoep en junkfood, witbrood en witte rijst vervangen door volkoren producten en bergen gezonde (en afslankende!) groenten en fruit eten. En vooral overal gezonde *kruiden bijvoegen: bieslook, peterselie, look, kurkuma, uien, en kortom alle kruiden:* ze werken via het verlagen van de glucose tolerantie factor, waardoor de pancreas beter zijn werk kan verrichten. En ze zijn goedkoop, hebben geen bijwerkingen en zijn nog gezond op de koop toe! En nu als laatste tip, iets wat ikzelf al sinds 1983 (zonder het te weten) met succes doe en dus kan beamen: *lijnolie* (zie deel 1) en nog meer *lijnzaad* zelf, schijnt door omega 3, lignanen en nog verschillende andere substanties het beste middel te zijn om op een gezonde en gemakkelijke manier, zonder calorieën te tellen, te vermageren en er ook nog eens een mooi gezond rimpelloos huidje en glanzend haar voor te krijgen op de koop toe. Als dat geen prachtige tip is! Goed om weten: misschien heb je al gehoord van het beroemde en succesvolle “Angelina Jolie” dieet en dacht je daarbij aan iets heel exotisch en peperduur? ... Dan wist je nog hoe angstvallig die Madame Jolie met haar gezondheid en gezonde voeding bezig is. En kijk, dat wonderdrankje is helemaal niet zo geheimzinnig maar bestaat gewoon uit het 3 x daags drinken van een simpel en spotgoedkoop kruidentheetje bestaande uit verse gember, knoflook en ... warm water!

VERZURING TEGENGAAN:

Het aller- allerbelangrijkste! En wat meestal het meest vergeten wordt. Paracelsus was de eerste die in onze westerse cultuur de verzuring van het lichaam als de belangrijkste oorzaak van ziektes noemde. Heel, heel lang geleden! Wat intussen op vele fronten ook bewezen is. Alle “beschavingsziekten” waaronder astma, allergie, alle vormen van reuma,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, eczeem en auto-immuunziekten hebben immers te maken met verzuring van het lichaam. Ook stress, verdriet, woede en depressie verzuren het lichaam (en ook dit is intussen klinisch bewezen!). En er is nog meer: we weten allemaal hoe we in onze moderne tijd meer en meer blootgesteld worden aan de gevolgen van vervuiling, zoals de zware metalen. Welnu, recent werd ontdekt dat ... bij verzuring van het lichaam, dit laatste nog nauwelijks in staat bleek om zware metalen uit te scheiden! Door te “ontzuren” kan je bijgevolg mede, in combinatie met andere middelen, deze ziekten terugdringen en werken aan een blijvende gezondheid. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de meeste middelen die worden omschreven als “wondermiddelen”, en die op onverklaarbare manier blijken te werken tegen zowat alle ziekte aandoeningen “toevallig” net die middelen zijn die fungeren als sterke “ontzuurders”. Door te ontzuren sla je dus niet één klap maar soms wel 10 klappen in één keer. Geen “aanrader”, maar een “must” voor een goede gezondheid, af en toe (men raadt aan, bij gezondheid, 2 X per jaar, bij ziekte, tot de ziekte overwonnen is) te ontzuren. En zoals je hieronder zal zien, is het nog aangenaam ook, want de meeste ontzuurders zijn bovendien erg lekker. Helaas zijn de meeste “verzuurders” dat eveneens...Hierna een, vanzelfsprekend onvolledig, overzicht van de voornaamste verzurende en ontzurende voedingsmiddelen.

Verzurende producten: er zijn verschillende tabellen en die wijken alle lichtjes van elkaar af. Reden is dat niet belangrijk is of iets op zich zuur of alkalisch is, maar hoe het reageert, eens in het lichaam. En dat is natuurlijk iets moeilijker te meten. Maar de verschillen zijn toch gering.

Heel Sterk verzurend zijn: *geraffineerde suiker, cola, varkensvlees (- 24) charcuterie en harde kaas, en alle gefrituurde gerechten.*

Ook sterk verzurend zijn: *chocolade, alle frisdrank, en alle producten waar witte suiker in steekt. Ook vlees en kaas, junkfood, witbrood en witte rijst, en alle geraffineerde producten. Ook zwarte thee en echte koffie (decafé is dat dan weer een stukje minder, de verzurende factor zou namelijk de coffeïne zijn...).*

Lichtjes verzurend zijn *melk, eieren en vis. Maar ook schapenvlees, bio kip, patrijs en fazant. En fruityoughourt...*

En jammer voor alle intellectuelen onder ons, maar ondertussen is bewezen dat alle denkwerk en *mentale arbeid* verzurend werkt. Terwijl spel en sport, beweging en fysieke arbeid dan weer ontzurend zijn. Een man die dag na dag

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zware fysieke arbeid verricht en dan naar huis fietst, kan zich bijgevolg qua voeding heel wat meer fantasietjes permitteren voor hij er fysiek onderuit gaat dan pakweg de klassieke bediende die met de auto naar het werk rijdt, in de file staat (stress) en dan urenlang stilzit achter een (oxiderende) computer.... Daarom is voor deze mensen sport en spel zo'n goede uitlaatklep. Het zijn uitstekende gratis ontzuurders en ze doen je ook nog zweten, wat nog eens zorgt voor bijkomende ontzuring. Daarom is af en toe een sauna meepikken ook een aangename manier om wat "bij" te ontzuren... Bij verzuring probeert het lichaam namelijk die zuren uit te scheiden via de huid, en dit door te *zweten*. En tussen haakjes, eveneens sterk verzurend werken *verdriet, angst, ergernis en woede*. Gelukkig zijn en vooral lachen, ontzuren dan weer ons lichaam.,

Quasi neutraal zijn: *granenkoffie, soja producten, volkorenbrood en volle rijst. Verse(!) rauwe geitenmelk, melkwei, moedermelk en spruitjes. En vanzelfsprekend water.*

Ontzurende producten:

Licht ontzurend zijn: *alle groenten en fruit, aardappels (geschild), karnemelk, echte yoghurt, volkoren speltbrood en roggebrood.!* En ook *sojamelk en sojaproducten* (sommige bronnen geven dan weer "soja" als sterk ontzurend, andere bronnen geven die dan weer als "neutraal" Tja...).

Sterk ontzurend zijn: *Alle bessen. Volkoren zuurdesembrood. Alle gefermenteerde producten: zuurkool, acidophillus, en acidophillus yoghurt, gewone kefir en waterkefir, tempeh, alle melkzuur gegiste groentesappen, appelazijn... en zelfs droge wijn.* Bij appelazijn wel opletten als je een gevoelige maag hebt. En... droge wijn ontzuurt wel maar is tevens een rover van vitamine B en van magnesium en het vergiftigt onze lever en onze hersenen... Maar een glaasje heel af en toe bij een etentje kan dus wel... Ik vond wel 1 tabel die alcohol als verzuurder aangaf, wat normaal niet kan kloppen gezien het hier toch om een fermentatieproduct gaat. De meeste tabellen echter geven wijn als ontzurend. Maar teveel is zeker schadelijk, dat wel. Voorts *alle zaden (lijnzaad, maanzaad, sesamzaad...), pitten (zonnebloempitten, pompoenpitten) en noten.* (noten worden bij de meeste tabellen als goede ontzuurders gegeven, maar 1 tabel gaf die dan weer als lichtjes verzurend). Verder alle *wortelgewassen* zoals: *worteltjes, rapen, rauwe uien, rammenas en rode biet (- 11).* En *aardappels*, dan wel gegeten met schil(eens proberen, het is echt heel lekker). Al wat zuur smaakt: zoals *citroen (- 4) kefir en rabarber* (vanzelfsprekend zonder

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

suiker). Voorts *appels, bananen (jawel), spinazie andijvie, komkommer, pompoenen en rammenas*. Ook *selderij (- 11)* is een ongelofelijke ontzuurder. Alle *kruiden*, met als frontlopers de “gratis” *brandnetel* en *paardenbloem* (- 19!). En kruiden helpen je daarbij ook nog eens om te vermageren! *Kastanjes* en de toppers onder de ontzuurders: *groene algen zoals spirulina en chlorella*. En verder, zoals reeds aangehaald, alle *beweging* en *fysieke actie*, vooral wanneer je er ook nog eens van *geniet : sporten*, vooral in groep, is dan ineens twee vliegen in één klap slaan. En een zweetsessie in de *sauna*.

Zoals je ziet, ontzuren hoeft niet steeds onaangenaam te zijn. Een voorbeeldje: een lekker slaatje, met daarbij een zalig in de schil gekookt aardappeltje, en beide gedoopt in een zelf ter plekke klaargemaakt vinaigretje van olijfolie, een lepeltje lijnolie, een scheutje appelazijn of citroen erbij, een snuifje ongeraffineerd zeezout voor de ontzurende mineralen, een fijngesnipperd uitje, en wat fijngehakte peterselie en bieslook, en misschien nog wat kruidnagel erbovenop is niet alleen heel lekker, maar een ontzurende “boost”, boordevol vitamines voor je gezondheid

Een tip als besluit: bewezen is ondertussen dat, terwijl zorgen, angst, woede en stress sterke verzuurders zijn, *gelukkig zijn, plezier maken, en genieten* dan weer heel sterk het lichaam zouden ontzuren. En ze zijn nog aangenaam ook. (alleen heb je jammer genoeg die factoren niet altijd in de hand hé...).

P.S. En bij dit item hoort een woordje uitleg over **cola!** Velen denken er goed aan te doen alcohol dan maar te vervangen door cola... en al heel gauw worden ze eraan verslaafd, en het wordt zelfs veelvuldig gedronken door ... kinderen... met alle gevolgen vandien, en niet alleen voor hun bloedsuikergehalte. Want van alle zuurmakers spant cola de kroon: de Ph. waarde is namelijk 2,8 (7,1 is neutraal!) en cola kan, naar het schijnt, zelfs een stukje vingernagel oplossen in amper 4 uur. Bovendien zit cola boordevol suiker en fosforzuur dat bekend staat als een probaat calcium rover en ons bijgevolg opzadelt met osteoporose. In de Verenigde Staten, waar kinderen massaal “aan de cola” zijn, vond men al osteoporose... bij kinderen! En als je *cola light* neemt ben je nog verder van huis af, immers: de mengeling van cola met de kunstmatige zoetstof aspartaam (zie onder de rubriek: “light producten”) wordt er heden ten dage van verdacht de oorzaak te zijn van lupus en het zenuwstelsel te degenereren! En wat die lupus betreft, hoorde ik zelf van een kennis wier vrouw na maanden gesukkel met lupus de raad kreeg toch maar de cola light te laten, en van dan af langzaam herstelde en op “wonderbaarlijke” wijze genas van een “ongeneeslijke” ziekte.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

En tot slot: nog maar pas (A & A 4/2009) ontdekten Griekse onderzoekers dat cola ook, via een forse daling van het kalium gehalte in het lichaam, onrechtstreeks verantwoordelijk zou zijn voor een ontoereikende werking van de spieren, waaronder ook... de hartspier. Veelvuldige coladrinkers kunnen zo eveneens een vertraagde of verstoorde hartslag “oplopen”. ’t Is maar dat je het weet!

VRIJE RADICALEN: zie “oxidatieve stress”.

WAGENZIEK? Je kunt er veel aan doen. Ten eerste opwekkende stoffen zoals koffie en cola vermijden. En er zijn wel een paar trucjes die echt helpen: zoals gedurende gans de reis geregeld snuiven aan een zakdoek met een paar druppels *muntolie* op. En als dat nog niet zou helpen: op gember kauwen. Oké, *gember* heeft een scherpe smaak, maar dat klein ongerief kan toch niet op tegen het gemak van een “zeeziekte” vrije reis. Van gember werd namelijk bewezen dat het stoffen bevat die van invloed zijn op zowel het evenwichtsorgaan als het binnenoor.

WEERSTAND VERHOGEN: zie “immuniteit”.

WRATTEN: wratten zijn niet echt “ziektes”, maar aangenaam zijn nu ze toch ook weer niet. Maar ze zijn net niet belangrijk genoeg opdat de heren medici zich erover zouden buigen in wereldomvattende onderzoeken, en we kunnen ze geen ongelijk geven. De volksgeneeskunde echter kent middeltjes genoeg tegen die ontsierende wratten, maar... helpen die ook echt? Kijk, toen ik een paar jaar geleden een aartslelijke “bloemkool wrat” op mijn rug ontdekte heb ik al deze middeltjes, gaande van chelidonium over ui en look enz. één voor één, met veel geduld uitgeprobeerd... en de wrat, die trok zich daar geen moer van aan en groeide intussen als kool. Ten einde raad stapte ik naar de apotheek om het “laatste wondermiddel”, dat de wrat gewoon zou “bevriezen”, met 100% slaagkans. Welnu, ik bevroor die wrat tot al de capsules gewoon op waren, maar de wrat... bleef groeien als kool. Ik overwoog al om onder het mes te gaan, want zo erg is dat soort operatietjes nu ook weer niet meer... en juist op dat moment las ik in een geneeskundig boek een tip. Het bleek een recept uit “de jaren stillekes”, maar een bekende A.R.E. dokter paste het nog steeds op al zijn patiënten toe, met succes. Kijk, ook dit probeerde ik als laatste redmiddel, met weinig hoop. En de wrat, die intussen dik, lelijk en groot geworden was, ... die was helemaal weg, in 3 sessies van welgeteld 8 dagen samen! Ik gaf het recept intussen door aan vrienden en alle zijn me heel dankbaar. Hier het recept. Je

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

neemt een mespuntje ricinusolie (heel goedkoop in de apotheek!), en een mespuntje maagzout (natrium bicarbonaat heet dat officieel), en kneedt die samen tot een papje, dat qua substantie er moet uitzien en aanvoelen als “stopverf”. Daarmee bedek je de wrat volledig, en dan een klevertje erop. En dat klevertje laat je 2 dagen en nachten op de wrat. Na 24 uur zal het gaan jeuken en een beetje pijn doen. Niet kijken, en niet aankomen!. Na 48 uur haal je de klever er af. Bij een klein wratje hangt gewoon de uitgedroogde wrat aan de klever, en op je huid is er zelfs al een mooi licht nieuw huidje gevormd. Echt waar. Ik had een hele grote dikke wrat en daarvoor had ik 3 sessies nodig, met telkens 1 rustdag (en doucheday) er tussen. Telkens hing er een dikke korst bovenaan, en van zodra ik die aanraakte viel die gewoon af, en bleek de wrat 1/3 stuk kleiner, met een mooi nieuw huidje. En kijk, dit is wel geen ziekte, maar ik was hier zo gelukkig om, dat ik het toch even wou mee geven. Let wel: dit is een perfect middeltje tegen “gewone” wratten. Als je een wrat met onregelmatige vorm zou ontdekken, of een wrat die pijn doet of begint te bloeden, dan wel eerst naar de dokter om te checken. Er is altijd een kleine kans dat het om huidkanker zou gaan.

ZENUWACHTIGHEID: Een pilleke slikken? Het kan anders: gezonder en zonder gevaar voor gewenning en schadelijke bijwerkingen en dit met de natuurlijke middeltjes uit de apotheek van Moeder Aarde.. Ontspannende kruiden te over: *passiflora, valeriaan, hop, citroenmelisse, pepermint, meidoorn, salie en ginkgo biloba*. Bij zenuwen door angst helpen dan weer *ballota nigra* en zelfs *Onzelievevrouwebedstro*. Verder: *rauwe uien, noni sap en honing*. *Haver* helpt tegen “kapotte zenuwen”, vooral door teveel mentaal werk voor een computer of tijdens examens. En dit doet ook de fosfor uit bijvoorbeeld *selderij* en *peterselie*. Maar ook *octacosanol* (zie hoofdstuk 3) schijnt heel effectief de zenuwen te kalmeren. En als dit alles nog niet helpt is er nog altijd *gaba* (zie deel 3) als onschadelijke, want “natuurlijke” variant van de chemische tranquillizers, maar dan wel eentje zonder verslavend effect of schadelijke bijwerkingen. Psychisch: Vanzelfsprekend helpen yoga, mindfulness en alle vormen van meditatie, om je zenuwen meer te leren beheersen, in tijden van stress. Maar zelfs door het leren beheersen van je *ademhaling*, via buikademhaling bij stress toestanden ben je ook al een eind op weg. En vanzelfsprekend leren relativeren. Maar dat wisten we reeds, nietwaar?

ZENUWEN IN MAAG-DARMSTELSEL: de oorzaak van de ongemakken ligt meestal bij de gladde spieren, die heel sterk reageren op stress. Remedies die

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kunnen helpen zijn: *magnesium, rooibosthee, anijs, honing en kruidnagel*: alle ontspannen ze de gladde spieren in maag en darmen. *Ballota nigra* is rustgevend en neemt angst weg, en meteen ook de gevolgen van de angst en spanning op je maag. *Broccoli* doet dat meteen ook, en nog veel meer dan dat. Lees meer hierover in de rubriek “broccoli” in deel 1 en verwonder je... voorts is er nog altijd *vitamine B*, de rustgevende vitamine bij uitstek. En ook het wondere middel *MSM* kan helpen: MSM blijkt o.a. stress regulerend te werken en het middel heeft al menigmaal zijn diensten bewezen bij “zenuwen aan de maag”. Ook *octacosanol* ontspant de gladde spieren in maag en darmen. *Omega 3* vetzuren helpen tegen gastritis maar maken je ook rustiger en vrolijker; en *squaleen* doet net hetzelfde! *Pepermunt* werkt heel rustgevend op maag en darmen, en ook *selderij* helpt bij zenuwen aan maag en darm. *L-carnosine* helpt dan weer bij maagzweren door zenuwen. Zoals je ziet: keuze te over!

ZWANGERSCHAP: Hoewel zwangerschap zeker geen ziekte is, zijn er toch een paar zaken, die best in acht genomen worden, teneinde de gezondheid van de foetus te waarborgen. Ten eerste zouden alle zwangere vrouwen er goed aan doen om *foliumzuur* bij te nemen. Dit gegeven is algemeen aanvaard sinds in 1991 wat dat betreft een publicatie van de MRC vitamin Study Resaerch verscheen. Het bleek namelijk dat de inname van 4 mg. foliumzuur per dag tijdens de zwangerschap resulteerde in 72% minder kans op een baby met wat wij in de volksmond een “open ruggetje” noemen. Maar weet het daarom ook de toekomstige moeder? En er is meer: (A & A 3/2010) de nieuwste onderzoeken zouden ook aantonen dat tekorten aan datzelfde *foliumzuur* (zie deel 3 bij vit. B) in de vroege zwangerschap gelinkt kunnen worden aan een verhoogde kans op *ADHD* bij de baby. Tijdens de laatste 3 maanden van de zwangerschap, een periode van snelle groei, heeft de foetus dan weer een grotere behoefte aan essentiële vetzuren zoals *ALA* (zie deel 3) en *DHA*, een omega 3 vetzuur. Tussen haakjes, DHA wordt beschouwd als het belangrijkste *omega 3 vetzuur* voor het centraal zenuwstelsel. DHA zou trouwens een gunstige invloed uitoefenen op de groei en ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel, van het netvlies, op de mentale ontwikkeling, het hart- en vaatstelsel en op het immuunsysteem van de foetus. En te weten dat onze westerse voeding meestal tekorten heeft aan deze essentiële vetzuren. Het oorspronkelijk “oer”dieet van de mens had een verhouding omega 6/omega 3 van 1/1. Bij ons huidig westers dieet is dit vaak 20/1... Bijtanken dus als je een prachtbaby op de wereld wil helpen. En wie wil dat nu niet? *Omega 3 vetzuren* (zie deel 1) steken voornamelijk in lijnolie en in vette vis en visolie. EPA, eveneens een omega 3 vetzuur uit lijnolie en vette vis,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

tijdens de zwangerschap genomen, blijkt dan weer het immuunsysteem van de pasgeboren baby te “moduleren”, waardoor die als baby en peuter minder gevoelig zou zijn voor allergieën. Dus, aanstaande moeders, wat minder omega 6 (uit koekjes en junk food en margarines) en wat meer omega 3: je baby zal je dankbaar zijn.

ZWAARLIJVGHEID: zie bij “vermageren”.

ZWARE METALEN: Belasting door zware metalen ligt vaak mede aan de basis van die ziekten waarvan men “de oorzaak maar niet kan vinden” en waarvan gezegd wordt dat men er “maar moet mee leren leven”. En helaas, daar wordt nog veel te weinig rekening mee gehouden. Zo kan belasting door KWIK, via amalgaam uit tandvullingen, batterijen, vis, sommige dermatologische zalven en zelfs als drager van sommige vaccins, zorgen voor prikkelbaarheid, angst en verlammingen. Kwik vernietigt het zo belangrijk zwavel in ons lichaam, met alle schadelijke gevolgen vandien voor onze gezondheid (zie deel 3). Trouwens: ook bereiden in de microgolf zou naar het schijnt al het in voedsel aanwezig zwavel vernietigen, zodat er nog meer zwavel tekorten ontstaan (zie: zwavel). *Zwavel bijtanken, via MSM* of via *natuurlijke zwavelproducenten* (zie deel 3), zoals *broccoli, uien en spruitjes* is dan ook geen overbodige luxe. Maar ook de *chlorella* alg zou in staat gebleken zijn om kwik te neutraliseren. Gelukkig is gebleken dat de wondere antioxidant *glutathion* (zie deel 3), het stofje dat “honderdjarigen” maakt, in staat zou gebleken zijn om zware metalen zoals lood, kwik, aluminium en cadmium te neutraliseren. *Chlorella* claimt dan weer werkzaam te zijn, bij *cadmium-* en *loodvergiftiging* en de gevolgen daarvan, maar ook meer algemeen bij belasting door *kwik, amalgaam en alle zware metalen*, en zelfs bij de beruchte *PCB's*. P.S. Bij mensen die amalgaam vullingen hebben kan het poetsen na elke maaltijd, met *tea tree oil tandpasta* de schade beperken.

Belasting door FLUOR, via tandpasta, maar ook steeds meer en meer via het kraantjeswater, zou volgens de laatste bevindingen althans, mede oorzaak zijn van A.D.H.D. en fluor belasting veroorzaakt steeds mineralen tekorten, vooral tekorten van *magnesium en selenium* met alle gevolgen vandien (zie deel 3). Gelukkig vindt de wetenschap steeds meer middelen die de zware metalen op een natuurlijke wijze bekampen. Zoals *Chlorella* (zie deel 1) en *M.S.M.* (zie deel 1). Verder is er ook o.a. belasting door TITANIUM (zoals bij tandimplantaten) waarvan men tot nog toe naar de gevolgen nog het raden heeft, maar dat die er zijn... In dit geval wordt aangeraden voor alle zekerheid *antioxidanten* (zie deel

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

1) te gebruiken, en na elke maaltijd zwavel in te nemen via *M.S.M.* of via natuurlijke aanbrengers van zwavel, zoals *broccoli, uien en spruitjes*. En ook hier weer werkt, naar het schijnt, poetsen met een tandpasta met *teatree oil* ook al een stuk voorkomend. Ook de antioxidanten *glutathion*, (zie deel 3), *NAC (cysteïne: zie deel 3) en methionine* zouden trouwens in staat zijn om zowat alle zware metalen aan te vallen en te reduceren.

GOED OM WETEN: de pectine uit appelschillen (en aardappelschillen!) zou in staat zijn om het lichaam van zowel zware metalen (zoals lood, cadmium) als van radioactieve stoffen te ontgiften!

SLOTBESCHOUWING BIJ DEEL 2

DR. SHINYA M.D: EEN SUCCESVERHAAL!

Nog maar een goede halve eeuw geleden was het leven voor de Afro Amerikanen in de Verenigde Staten geen pretje, en al zeker niet in de Zuidelijke Staten. Geen stemrecht, geen hoger onderwijs, geen toegang tot de blanke cafés of zelfs bibliotheken en een plaatsje achteraan in de bus. Maar toen stond een man op, Martin Luther King, die als geen ander wist dat je met Liefde en geduld en een ideaal verder raakte dan met kritiek en geweld. En hij riep zijn rasgenoten toe :“I have a dream”. Vernieuwingen gaan altijd traag maar gestaag. En zie: een goede halve eeuw later hebben we een zekere Barack Obama, een “kleurling” die de grootste natie, die ditmaal economisch in diepe ellende is weggezakt toeroept “Yes, we can!”. Ikzelf wou ook van dit boekje alleen maar iets positief, iets hoopvols maken, en dit is wat wij in deze “verziekte” tijd net nodig hebben. Ook ik heb een droom. En kijk, ik wil jullie als afsluiter van dit boek het succesverhaal vertellen van een man die op zijn eentje zijn droom, die tevens mijn droom is, heeft waargemaakt. Het verhaal van Dokter Hiromi Shinya, die bij het verschijnen van zijn bestseller de gezegende leeftijd had van 74 jaar, zo’n **300.000 patiënten** had behandeld, en er prat op gaat dat van al diegenen die door zijn handen (letterlijk, want hij is chirurg) gegaan zijn en zijn methode opvolgen er nog geen enkele, jawel, je leest goed, **0 (zero!) procent hervallen is!** Zijn boek “De enzym factor” was nog maar pas uit, en was reeds een ongelooflijke bestseller, in alle talen van de wereld vertaald, waaronder zelfs het Nederlands. En nu hoor ik jullie denken: weer de één of andere malloot die denkt het beter te weten? Neen hoor, Dr. Shinya is namelijk niet alleen dokter, hij is één van de meest gerenomeerde chirurgen ter wereld. Als je bijvoorbeeld geopereerd werd volgens de modernste technieken, zonder incisie (wij noemen het: zonder snijden) dan hebben zij bij jou de “Shinya” techniek toegepast, want hij was namelijk de eerste chirurg die een “endoscopische” operatie verrichtte, gedreven door de eed van de dokters “First do no harm” (breng eerst en vooral zo weinig mogelijk schade toe) en pure menslievendheid. Hij is o.a. Professor in de klinische chirurgie aan het Albert Einstein College of Medicine en hoofd van de endoscopieafdeling van het Beth Israel Hospital in New York, is tevens adviseur van het Meada Hospital en van de Hanzomon Gastrointestinal Clinic in Japan. Hij is de bekendste arts van Japan waar hij leden van de Keizerlijke

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

familie en leden van de regering behandelt. En in zijn praktijk in de Verenigde Staten staan de beroemdheden te dringen om door hem behandeld te worden. Hij is tevens vice president van de Japanse Medical Association in de VS. En is internationaal een veel gevraagde spreker. Geen man dus om op neer te kijken. En hij is zelf het levend voorbeeld van zijn programma. Hij was namelijk 74 jaar toen het boek uitkwam, en klopte nog altijd dubbele werkuren in wellicht het meest stresserende vak ter wereld: chirurgie. En in die lange carrière, 45 jaar, is hij nog niet één dag ziek geweest! Is dat niet wat wij allemaal voor onszelf zouden wensen? Ook zijn moeder, die zijn op voeding gebaseerde levensstijl al jarenlang volgt, was toen op 96 jarige leeftijd nog steeds gezond en actief. Het succesverhaal van een man, gedreven door de vaste wil zoveel mogelijk medemensen te helpen met zo weinig mogelijk pijn en schade, en door een intense liefde voor zijn lijdende medemens. Ik kreeg zijn boek “De Enzym Factor” ter hand toen ik zo’n 2 maand dit boekje aan het schrijven was, en het voelde aan als mijn eigen, en waarschijnlijk ook jullie “I have a dream” die werkelijkheid geworden was. 0% herval!

Hier volgt zijn verhaal. Toen Dr. Shinya als chirurg in de States ging wonen werden zowel zijn echtgenote als zijn zoontje ziek. Hij ging overal te rade, maar niemand kon helpen. Daar stond hij dan met al zijn medische kennis, als specialist maag en darmen, en hulpeloos moest hij toezien hoe zijn eigen zoontje, dat leed aan de ziekte van Crohn, alsmaar zieker werd, en hoe zijn vrouw langzaam wegleed aan “lupus” en stierf. Verbeten ging hij op zoek naar antwoorden, en hij vond ze, waardoor hij toch nog zijn zoontje kon genezen. Hij vond ze in de vele medische publicaties, en door lange vragenlijsten aan al zijn patiënten mee te geven, en te vergelijken. Zelf zegt hij hierover: *“ik ging inzien hoe cruciaal het belang van het voedingspatroon is voor onze gezondheid*. Dat is nu meer dan 50 jaar geleden en sindsdien heb ik de magen en darmen onderzocht en de voedingspatronen genoteerd van meer dan 300.000 patiënten. *En ik ben tot de slotsom gekomen dat wij, medici, maar ook de patiënten meer tijd moeten besteden aan het begrijpen van gezondheid dan aan het bestrijden van ziekte*”. En hij ontdekte nog veel meer, kennis die hij nu ruim 45 jaar op zijn patiënten toepast: dat ook *voldoende slaap en voldoende beweging* de gezondheid ten goede komen en dat bovendien, ik citeer: *“er door vreugde en liefde in ons lichaam een potentieel kan ontwaken dat ons huidig voorstellingsvermogen in alle opzichten te boven gaat*”. Hij geeft zijn patiënten niet alleen voedingsadviezen mee, en die adviezen blijken toevallig heel goed overeen te komen met al de gezonde voedingsmiddelen in dit boekje beschreven

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

en met het ontzurrend dieet, maar hij zegt tevens: *“maak muziek. Vrij! Heb plezier en geniet van kleine dingen. Leef met passie en onthoud dat een gelukkig en betekenisvol leven de natuurlijke weg is naar een goede gezondheid. Een vreugdevol enthousiasme is nog belangrijker dan het volgen van een strikt dieet”*. Zalig, nietwaar! Hij heeft in die 45 jaar al veel gevallen van “spontane genezing” meegemaakt van allerlei ziekten, en steeds was er diezelfde factor: *nieuwe gevoelens van liefde*. *Uit langdurend onderzoek ontdekte hij dat een plotse toename van positieve emotionele energie die ontstaat bij gevoelens van Liefde, door lachen en vreugde niet alleen ons DNA. ten gunste beïnvloedt, maar tevens het immuunsysteem een boost geeft. En hij spreekt uit 45 jaar onderzoeken en uit persoonlijke ervaring.*

En hoe kwam Dokter Shinya tot zijn visie? Wel, hij ontdekte eerst en vooral dat *“een gezond maag/darmstelsel elke persoon in staat stelt zich tegen alle ziekten, van welke soort ook te verdedigen:”* Maar hij heeft nog nooit een zwaar zieke gezien (bij 300.000 gevallen) met een gezonde darm. En zo ontdekte hij dat: *“medicijnen wel tijdelijk kunnen verlichten, maar dat de enige weg naar een fundamentele genezing van om het even welke ziekte ligt in onze dagelijkse levensstijl”*. Hij ontdekte het belang van gezonde voeding, niet alleen voor maag- en darmkanker, maar voor alle ziekten, waar ook in het lichaam. Wat hem trouwens niet verwondert want “van de enzymen die ons lichaam aanmaakt worden er ongeveer 3000 soorten door onze darmbacteriën geproduceerd” En hijzelf zegt hierover: *“Het lichaam is één geheel, en alle organen staan met elkaar in verbinding. Sinds ik die kennis ging toepassen bij mijn patiënten zag ik de relaps (het hervallen) van kanker tot NUL % teruglopen nadat ik mijn patiënten erin had getraind zich deze levensstijl (gezonde voeding + vreugde en een doel in het leven) eigen te maken!”* Is het dit niet waar we allemaal van dromen?

En hoe gaat hij nu te werk? Wel, hij kiest van beide werelden wat het beste is voor die bepaalde patiënt op dit bepaald moment, en met de minste schade “First do no harm”. Hij schrijft “soms” medicijnen voor, maar alleen als het niet anders kan, en net die dosis die helpt en het minste kwaad berokkent. En nooit voor lange tijd, want hij heeft ontdekt dat “alle medicijnen belastend zijn voor het lichaam” Hij zegt hierover: *“medicijnen kunnen tijdelijk verlichten, maar de enige weg naar een fundamentele genezing van om het even welke ziekte ligt in onze dagelijkse levensstijl”*. Maar wanneer nodig en nuttig gebruikt hij ze wel degelijk! En hij schrijft wel supplementen voor. Hij zegt hierover dat normaal de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

natuur alles geeft wat wij nodig hebben, alleen hebben wij als mensheid de grond zo verarmd door chemicaliën en scheikundige meststof, en het water en de lucht en het eten zo vervuild, zodat die boordevol vrije radicalen steken, en leven wij in een zo onnatuurlijk stresserend tempo, ook weer oorzaak van vrije radicalen, dat het nu wel nuttig is in de strijd tegen ziekten, de door onze eigen schuld ontstane tekorten aan te vullen met een vitamine- en mineralen supplement, en soms met enzymen en antioxidanten. Maar bovenal primeert gezonde voeding! En hij opereert met de modernste technieken, en zonder snijden.

Hij zegt hierover *“mijn 50 jaar klinische ervaring heeft mij geleerd dat zelfs bij mensen bij wie 1/3^e tot de helft van de binnenzijde van de darm was aangetast, na verwijdering van de oorspronkelijke gezwellen, de kanker niet meer terugkwam en hun gezondheid herstelde ALS ze zich aan het juiste voedingspatroon hielden en supplementen innamen in plaats van chemotherapie”*. Maar hij schrijft wel chemo voor... maar alleen in uitzonderlijke gevallen. Bij dikke darm kanker bijvoorbeeld verwijdert hij via operatie het gezwel uit de darm, waarop hij “de echte oorzaak” verwijderd, door...zijn patiënten eerst en vooral op een streng niet toxisch (niet giftig) dieet te zetten en hen ertoe aan te zetten meer vreugdevolle gedachten te koesteren, beide teneinde het immuunsysteem te versterken, om een terugval te voorkomen” In de meeste gevallen verwijdert hij zelfs de lymfeknopen niet, omdat hij uit ondervinding weet dat *“er meestal meer schade wordt aangericht door het verlies van lymfeknopen (onze vuilnisdienst!) dan door een klein kankergezwel intact te laten”*. Maar als het echt nodig is doet hij het wel.

Hij heeft ondervonden dat *“het immuunsysteem en de natuurlijke genezingskracht van de mens sterker blijken dan algemeen aangenomen wordt.”* En hij zegt wat dat betreft *“het bewijs hiervan is dat bij mijn patiënten die nog altijd kleine carcinomen in hun lymfeknopen hebben en die mijn voedingstherapie volgen, de kanker niet meer terugkeert”*. Maar hij geeft toe dat er een grens is aan die therapie, en dat voor een kanker in het laatste stadium, “terminaal” dus, geen enkele ingreep of therapie nog het tij kan doen keren. En ik denk persoonlijk dat zijn patiënten nog een enorm voordeel hebben: namelijk zich in de handen te weten van een gediplomeerde en gerenommeerde chirurg waarvan ze weten dat ze, als ze zijn raad opvolgen, bij die 0% herval zullen behoren. Patiënten die tegelijkertijd een arts hebben die de nodige uitleg geeft over het hoe en het waarom van hun therapie (die ook in zijn boekje goed

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gedocumenteerd uit de doeken gedaan worden trouwens!), en die hen tevens met de modernste technieken opvolgt, en kan ingrijpen waar nodig.

Amerika: een “verre” droom? Wisten jullie trouwens dat, terwijl hier de vreselijkste ziektes elk jaar meer en meer wild om zich heen grijpen, in de Verenigde Staten het aantal sterfgevallen door kanker voortdurend afneemt? In 1977 kwamen wetenschappers van over de gehele wereld bijeen, gealarmeerd door het epidemisch toenemend aantal gevallen van “welvaartsziekten”, vooral in de Verenigde Staten, en samen kwamen ze tot de *bevinding hoe belangrijk een gezonde voeding daarbij was. Toen verscheen het Mc.Govern rapport, een lijvig boek over de samenhang tussen o.a. kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en voeding. Het schijnt dat in de States sindsdien de bevolking gesensibiliseerd wordt, en dat vooral de midden- en “upper class” Amerikanen sindsdien veel bewuster met voeding omgaan, en de positieve gevolgen laten blijkbaar niet op zich wachten.*

Ook in Scandinavië en zelfs in de ons omringende landen zoals Nederland, Duitsland en Engeland staan ze wat dit punt betreft al veel verder dan in ons conservatief Pallieter landje, waar de meesten inderdaad nog liever ziek worden, de vreselijkste ingrepen ondergaan, en zelfs sterven, dan hun voedingsgewoonten te moeten aanpassen. Maar zoals altijd, als het in New York regent, begint het na lange tijd toch ook te “druppelen” in België. Zelfs in ons land worden al jaren de laatste medische ontdekkingen gepubliceerd, komen dokters uit alle landen bijeen in congressen, en worden congressen gegeven voor grote zalen vol enthousiaste dokters en apothekers. Die allen lange wachtlijsten van patiënten blijken te hebben. We gaan erop vooruit, langzaam maar zeker, passend bij het temperament van ons landje en ons volk.

Tip: het boek van Dr. Shinya (zie bibliografie achteraan) is een aanrader voor al wie zelf of in de naaste omgeving te maken heeft met deze vreselijke ziekte.

BESLUIT: VOEDING ALS (NET GEEN) MEDICIJN?

Het leven zit vol verrassingen. Vanmorgen, net nu ik als titel van dit boek “voeding als medicijn” had bedacht, lees ik in mijn ochtendkrant: (we zijn vandaag dinsdag 6 oktober ‘09) in dikke letters: “gezonde voeding geneest niet”. En met de dubieuze ondertitel “het is niet omdat een tomaat geen medicijn meer is, dat ze plotseling ongezond zou zijn”. Voor wie alleen de titels leest natuurlijk weer het zoveelste bewijs om niets aan zijn voedingspatroon te moeten veranderen.

In feite gaat het weer om één van de uitwassen: de gemiddelde Belg, dat moet ik tot mijn scha en schande toegeven, is meer bezig met uiterlijke tekenen van welvaart en “brood en spelen” op teevee dan wat voor een mens toch het allerbelangrijkste zou moeten zijn: zijn gezondheid! Daardoor weet de gemiddelde Belg ook heel weinig af over wat gezond is en wat niet, en het enige nieuws wat dat betreft haalt hij dan uit de reclame op teevee en “in de boekskes”. En daar wordt vanzelfsprekend geen gezonde voeding op zich gepropageerd, want daar is helemaal niets aan te verdienen. De modale Belg wordt dan maar via handige reclames wijsgemaakt dat sommige gedenatureerde producten, nadien op onnatuurlijke wijze verrijkt met één of ander enzym of middel, dat in de gezonde voeding uit dit boekje wel in natuurlijke toestand voorkomt, gelden als “het enige en het echte”, En dit terwijl er meestal van die zogenaamde wonderstof veel te weinig in het aangeprezen product voorkomt, om echt effectief te kunnen zijn.

Al wat gepropageerd wordt in de zin van “als je ons product erbij neemt, hoef je verder helemaal niets te veranderen aan je voedingsgewoonten” gaat er jammer genoeg bij de modale Belg nog altijd in als zoete koek. En daar wordt nu paal en perk aan gesteld. En dat was nodig.

En zoals altijd wordt natuurlijk weer het kind met het badwater weggegooid. Want daaruit besluiten dat “voeding nooit medicijn mag genoemd worden” is weer eens een gemiste kans voor ons landje, dat toch al zo geteisterd wordt door al die beschavingsziekten. Ik heb dan ook de titel van dit boek aangepast van “voeding als medicijn” naar: voeding als “net geen” medicijn. En inderdaad, voeding zal “gelukkig” nooit een medicijn worden in de strikte zin van het woord. De werking is langdurend maar nooit direct zoals van een medicijn. Je

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kunt geen broccoli innemen en na 5 minuutjes van je hoofdpijn af zijn. En hoewel Sint Janskruid, via vele proeven bewezen, beter en langduriger werkt dan bijvoorbeeld Prozac, en er ook geen gewenning noch schadelijke bijwerkingen optreden, heeft dit prachtige middel een aanlooptijd van zo'n 3 weken nodig, tijd waarin jij je beetje bij beetje beter voelt, tot het zijn volledige werking tentoon spreidt.

Maar geen nood, voor de dringende gevallen is er dan weer een waaier van “chemische” middelen, die op hun eigen specifieke manier, snel, doelgericht en accuraat de vervelende symptomen aanpakken, in afwachting dat we dan weer, via de vele zegeningen van Moeder Natuur, langzaam maar zeker de dieper liggende oorzaken wegnemen.

Nu stel ik jullie een vraag, een “retorische” vraag: gezonde natuurlijke voeding en weer leren gelukkig en dankbaar zijn, en zich een doel in het leven stellen als “net geen” medicijn, geheel naar de adviezen van Dr. Shinya? Of toch liever niet? De keuze ligt zoals steeds, bij elk van jullie.

Diane.

1^e uitgave: 10 oktober 2009

Meest recente update op : 21 maart 2014

.....

DEEL 3: Het abc VAN VITAMINES, MINERALEN,
AMINOZUREN, VETZUREN EN NEUROTRANSMITTERS
als (net geen) MEDICIJN.

In dit boekje wordt herhaaldelijk verwezen naar vitamines, mineralen, aminozuren, gezonde vetzuren, e.d. Een lijstje met meer uitleg over al deze zaken en welke voedingsmiddelen die allemaal bevatten leek me dan ook een nuttige aanvulling. Ook wordt bij elke vitamine, mineraal of aminozuur vermeld wat die allemaal voor je gezondheid kan doen, en tevens welke stoffen er zo allemaal “vitaminerovers” blijken te zijn. Al deze stoffen kan je uiteraard “bijtanken” via je voeding, en dat is vanzelfsprekend de allerbeste weg. Daarom staat er ook op elk supplement de tekst “vitamines kunnen nooit een ongezonde voeding vervangen”. Trouwens, al ten tijde van de Oude Grieken was de gulden regel “laat je voeding je medicijn zijn”, iets wat in de huidige tijd wel eens vergeten wordt. Het is vanzelfsprekend zinloos je dagelijks vol te stoppen met allerlei junkfood en dan maar lukraak wat vitamines te gaan slikken om je geweten te sussen. Daarom ook dit boekje met als titel “voeding als net geen medicijn”.

Alleen zou ik hier graag een kanttekening willen bij zetten.

Soms gaat men in deze materie wel eens een stapje te ver en wordt er beweerd dat het slikken van vitamines, mineralen en andere supplementen totaal overbodig en zelfs schadelijk zou zijn, en dat scheidt onnodige verwarring. Want inderdaad heeft Moeder Natuur in haar wijsheid ons mensen, altijd alles gegeven wat wij nodig hadden, zowel voor onze gezondheid als voor een lang en gelukkig leven. En eeuwen lang heeft ook de mens zo geleefd, in perfecte symbiose met Moeder Natuur en wat deze ons schafte, zowel qua voeding als qua kruiden, waarvan men toen de medicinale waarde al hoog wist in te schatten, vooral dan in de Oosterse landen. Slechts de laatste eeuw is daar jammer genoeg heel wat verandering in gekomen. Wij zijn zowel de granen als de oliën gaan “verbeteren van smaak, van geur en van uitzicht” m.a.w. gaan “raffineren”, waarbij we in onze onwetendheid de meeste voedingsstoffen, die zich inderdaad voor het grootste deel in de schil of vlak daaronder bevinden, zijn kwijtgespeeld. En we beseften het niet eens. En wij zijn de gewassen ook nog eens gaan “bespuiten” tegen het ongedierte. En ook hier zonder de gevolgen op lange termijn voor onze gezondheid in te schatten. Gevolgen die zich jammer genoeg nu meer en meer laten gelden... En we vervuilen ons milieu, leven een haastig leven vol stress, en we nemen de auto waar we eeuwen en eeuwen “te

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

voet gingen”, of zoals in mijn eigen jeugd “de gezonde fiets” namen, waardoor we het beetje stress dat we toen hadden nog kwijtraakten en konden ontzuren. Ontzuren, wat nu van langs om moeilijker wordt, mede door een in een paar decennia heel sterk verarmde voeding, soms ook nog bewerkt met synthetische kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakstoffen en smaakverbeteraars. Een fel verarmde voeding, teveel vlees, teveel suiker, teveel ongezonde vetten, een overvloed aan meestal niet zo gezonde lekkernijen en voldoende geld om zich die te kunnen permitteren, en anderzijds een verhoogde stress, een vervuild milieu en te weinig beweging: dit alles maakt dat wat eeuwen gold als waarheid “dat wat op ons bord terecht komt ons alles schaft wat wij nodig hebben” al lang niet meer geldt, zeker voor de Westerse mens. Met als gevolg dat het heden ten dage nog heel moeilijk is om echt via onze dagelijkse voeding alleen de vele uitdagingen van onze stresserende tijden aan te kunnen zonder de hulp van supplementen, zeker bij ziekte en in periodes van stress. En zeg nu eens eerlijk: wie onder ons eet nu nog echt 100% zoals het hoort, gezien de vele lekkere (maar meestal ook ongezonde) verlokkingen van onze moderne tijd, en het feit dat wij ons die nu eindelijk ook eens kunnen veroorloven, na eeuwen van armoede en honger lijden. En uiteindelijk mag het ook wel eens af en toe “gewoon lekker zijn”, zonder dat we ons direct schuldig hoeven te voelen.

Laat ons dus maar dankbaar zijn voor die Wetenschappers die er zoveel jaren over gedaan hebben om uit te zoeken hoe ze al deze belangrijke voedingsstoffen ook in geconcentreerde vorm konden maken om in tijden van nood op een gemakkelijke en niet giftige manier te kunnen “bijtanken”. En ondertussen zijn er nog altijd de “synthetische pilletjes”, die indien de nood het hoogst is ons het ongemak wat helpen dragen. Wel met de soms nare bijwerkingen. En kijk, feitelijk zouden ze op alle pillendoosjes ook eens moeten schrijven “dit middel kan nooit een gezonde voeding vervangen”: dan zijn we er helemaal!

En hebben supplementen dan helemaal geen nevenwerkingen? Het antwoord is: neen, dat hebben ze volgens mijn bronnen nog altijd niet. Tenminste niet zolang je ze niet beschouwt als “snoepjes” en je houdt aan de richtlijnen op de verpakking of van je dokter. Maar, zult U dan wellicht antwoorden: “ik heb toch ooit al ergens gelezen dat sommige vitamines, zoals vitamine A, in pillekes genomen, schadelijk kunnen zijn?”. En ja, dat klopt inderdaad: sommige vitamines, zoals inderdaad vitamine A kunnen, in grote hoeveelheden gebruikt, soms nadelig zijn. Maar dan gaat het altijd over de synthetische variant, omdat die als synthetisch (dus: niet gemaakt vanuit natuurlijke grondstoffen) niet altijd als “eigen” erkend wordt door het lichaam. Terwijl alle supplementen, vervaardigd vanuit natuurlijke grondstoffen, tot nog toe wel onschadelijk bleken te zijn. En dat is iets waar in die tijdschriften meestal te weinig de nadruk op gelegd wordt. En dat schept soms verwarring.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

En... extra supplementen zijn niet alleen onschadelijk, ze zijn bij sommige ziektes of aandoeningen zelfs nodig als hulp bij een gezonde voeding. Dat weten trouwens die duizende artsen over heel de wereld die “orthomoleculair” bijgeschoold zijn en hun patiënten (bijna) uitsluitend genezen via gezonde voedingspatronen, en waar nodig met behulp van de passende supplementen. En met succes! En lange wachtlijsten... Terwijl ze alleen in noodgevallen teruggrijpen naar medicatie. Zo kan, volgens Dokter Proesmans, één van de belangrijkste orthomoleculair bijgeschoolde artsen in België, zo lees ik in zijn bestseller “optimaal gezond zonder medicijnen” (zie bibliografie achteraan dit boekje) een supplement van vitamine A de kans op borstkanker verminderen, en vitamine D (plus zonlicht) zelfs de kans op borst- en darmkanker met 50% verminderen. En extra vitamine B12 bij oudere mensen die het moeilijker hebben die uit de voeding te halen, een betere bescherming geven tegen dementie. En zou een cocktail van antioxidanten, ingenomen tijdens chemotherapie, de vervelende nevenwerkingen ervan verminderen. Om maar een paar van de vele voorbeelden aan te halen. Dit boekje is trouwens een aanrader voor al wie om de gezondheid bekommerd is.

Als jullie dus besluiten – en zowat alle hierna vermelde vitamines, mineralen en aminozuren staan ons heden ten dage (gelukkig) ook ten dienst als supplement, in geconcentreerde vorm- om supplementen te nemen, vraag dan altijd naar een “natuurlijke variant”. Zo ben je altijd veilig. En houd je aan de dagelijkse dosis vermeld op het pakje, of voorgeschreven door je arts.

Vitamine A: en carotenoïden: dit zijn zowat DE sterkst bestaande antioxidanten! Vitamine A bevordert de synthese van RNA, die we simplistisch de boodschapper van het DNA kunnen noemen (zie onder RNA/DNA). Het biedt bescherming tegen vrije radicalen, biedt bescherming aan de huid, de ogen, de lever, de longen. En vitamine A beschermt het LDL cholesterol (de slechte) tegen oxidatie. Vit A. beschermt tevens de prostaat. Je vindt vit. A o.a. in zuivel, eidooier, boter, vette vis, visolie, lever. Vitamine A bevordert ook het herstel bij sinusitis. Het lichaam zet Bèta caroteen om in Vit A. Carotenoïden vind je vooral in: worteltjes, sinaasappelen, en voorts in alle geel en rood fruit, donkergroene groenten en abrikozen. Vitamine A rovers zijn: bloedverdunners, tranquillizers en laxatieven

ALA; (alfa linoleen zuur): is, net als linolzuur, een heel belangrijk essentieel vetzuur, dat niet zelf door het lichaam kan worden aangemaakt. Voor meer uitleg: zie onder “essentiële vetzuren”..

Arginine: versterkt de genezing van wonden, versterkt de tymus activiteit, verhoogt de glucose tolerantie, de insuline productie en de vetstofwisseling, en beschermt de lever. Arginine zou ook samen met andere aminozuren de groei

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

van tumoren belemmeren. En arginine bouwt de spieren op en verbrandt vet door de schildklier te stimuleren tot grotere productie van groeihormoon. Arginine helpt soms bij onvruchtbaar sperma. En er is meer goed nieuws: want onderzoek heeft namelijk aangetoond dat een verhoogde dosis arginine zorgt voor een intensere en langere orgasmenbeleving. Arginine verbetert ook heel sterk de immuniteit (via beta-defensine). Arginine kan omgezet worden in ornitine en wanneer nodig kan ook ornitine omgezet worden in arginine. Door de omschakeling naar ornitine helpt arginine bij de ontgiftiging van de lever. Arginine vind je o.a. in: rauwe volle graanproducten, noten, zaden en chocolade.

Vitamine B complex: De vitamine B- groep is betrokken bij de celstofwisseling, en speelt een belangrijke rol in de omzetting van eiwitten, vetten en koolhydraten. (A & A. 3/2009) en vit. B. complex beschermt tegen maculadegeneratie (ouderdomsblindheid). De vitamines B3, B6 en foliumzuur zijn tevens onontbeerlijk voor de vorming van de 4 DNA basen! Tekorten hieraan kunnen leiden tot mutaties, die vervolgens kunnen resulteren in kanker. Deze 3 vitamines uit de B groep vind je in tarwekiemen, biergist en runderlever. De vitamines van het B complex vind je voornamelijk in: gist, volkorenproducten en tarwekiemen. Supplementen met vit. B. bevatten meestal ook glutamine, Choline, taurine, methionine en liponzuur voor een betere werking. Vitamine B rovers zijn: alcohol, suiker, antibiotica, aspirine en roken.

B.1 Thiamine: zorgt voor de omzetting van koolhydraten in energie. Je vindt B.1 o.a. in tarwekiemen en biergist, maar ook in soja, volle graanproducten, volle rijst, havermout, witte bonen en alle peulvruchten

B.2 Riboflavine: helpt het zenuwstelsel en de spijsvertering en zorgt voor een gezonde huid en gezond haar. B2 zit vooral in: tarwekiemen, volkorenproducten en biergist, en voorts in kaas, haring, makreel, paling en tonijn, havervlokken, champignons, sojabonen, volle granen, en in mindere mate in alle groenten en fruit

B3 niacine: werkt bloedvatverwijdend, helpt bij de afbraak van eiwitten, vetten en koolhydraten. B2 is belangrijk voor het zenuwstelsel en heeft een cholesterol verlagend effect. Je vindt B2 in: vlees, vis, volle granen, peulvruchten, soja, groenten en fruit.

B. Biotine (vit. H) beschermt tegen haaruitval, onderhoudt haar, huid en spieren en ondersteunt de darmflora. Biotine zou zelfs volgens sommige bronnen beschermen tegen grijs worden van het haar. Biotine is ook nodig bij de assimilatie van eiwitten en koolhydraten. Tekorten kunnen symptomen geven zoals eczeem, spierpijn en oververmoeidheid. Biotine vind je in: eieren, soja, noten en melk.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

B: Choline helpt tegen leverinsufficiëntie, galinsufficiëntie en vetintolerantie. Je vindt choline in: volkorenproducten en biergist.

B: Inositol helpt bij angst, depressie en paniek aanvallen. Inositol helpt tevens bij diabetische neuropathie. En inositol verhoogt de opname van fosfor, wat dan weer helpt bij geestelijke vermoeidheid. Inositol vind je voornamelijk in biergist, tarwekiemen en ook in volle graanproducten.

Vit B5 Panthetine: helpt bij de vetstofwisseling, is cholesterol verlagend, verlaagt de triglyceriden, waardoor het helpt ter voorkoming van hartaanval, en verhoogt de activiteit van de enzymen die vetten metaboliseren in de vaatwand. B5 helpt bijgevolg vooral ter ondersteuning bij hart- en vaatziekten. Panthetine vind je in: vlees, vis en zuivel, eieren, groenten en fruit, en aardappels.

Vit B6 Pyridoxine: beschermt tegen kanker en zorgt voor de vorming van rode bloedlichaampjes en voorkomt nierstenen. B6 is ook belangrijk bij diabetici en gluten-intoleranties. Het zorgt voor de synthese van de neurotransmitters serotonine (anti depressief), GABA en melatonine (rustgevend). Tekort aan B6 geeft ontsteking aan de gewrichten. Bij stress gebruikt het lichaam enorm veel B.6, en calcium heeft o.a. vitamine B6 nodig om in het lichaam opgenomen te kunnen worden. Tekorten zouden ook in verband gebracht worden met aanvallen van hypoglykemie. Hypoglykemie kon in veel gevallen gereduceerd worden via gezonde voeding (geen suikers maar wel trage koolhydraten: zie ook bij “tryptofaan”) en suppletie met vitamine B.6. Je vindt vitamine B6 vooral in: tarwekiemen, biergist en soja. Maar het zit ook rijkelijk in vette vissoorten (tonijn, heilbot, makreel, haring, sardines), vlees en in volkorenbrood en volle rijst. En in linzen, peulvruchten, en in mindere mate in aardappelen en alle groenten en fruit. Rovers van B6 zijn: tabak, anti-parkinson middelen, antireuma middelen en bloeddrukverlagers.

Vit B9 foliumzuur: men heeft ontdekt dat de meeste mensen in onze westerse wereld tekort aan foliumzuur hebben. Met soms verstrekkende gevolgen. Foliumzuur helpt o.a. ons DNA. Te weinig foliumzuur verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Foliumzuur helpt namelijk om het toxisch homocysteïne, waarvan meer en meer verondersteld wordt dat dit, en niet cholesterol, de echte veroorzaker zou zijn van hart- en vaatziekten, terug om te zetten naar methionine. Een hoog homocysteïne gehalte (door teveel dierlijk eiwit, door het eten van teveel vlees) in het bloed verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, maar ook op kanker. En foliumzuur helpt tevens bij bloedarmoede, tekort aan maagzuur, vermoeidheid en haaruitval. Bij dierproeven vertraagde toedienen van foliumzuur en coënzym Q10 het voortschrijden van ALS. Let wel: zwangere vrouwen zouden steeds foliumzuur moeten aanvullen!. Niet alleen zou dat heel erg de kans op een baby met “open ruggetje” verkleinen, maar foliumzuur zou ook bescherming kunnen bieden tegen de beruchte baarmoederhalskanker. Foliumzuur vind je in: groene groenten, (vooral in spinazie), fruit, bonen, in

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

volkorenproducten en in alle sojaproducten. Maar ook in spirulina en chlorella. De anticonceptiepil is een rover van foliumzuur! Ook stress vernietigt het foliumzuur in het lichaam. Heden heeft bijna elkeen tekort aan foliumzuur.

B12: beschermt het zenuwstelsel, de concentratie en het geheugen, helpt bij de vorming van rode bloedlichaampjes en herstelt schade aan de neuronen en helpt tegen vergiftiging van de zenuwen door glutamaat en aspartaam. B12 helpt bij Alzheimer, Multiple sclerose, spierdystrofie en Parkinson. B 12 Is pijnstillend. Ook zou, volgens de laatste bevindingen, toedienen van B12, in combinatie met foliumzuur heel sterk de schade aan ons DNA kunnen verminderen. En... bij dierproeven zorgde diezelfde combinatie voor het afremmen van de progressie van de gevreesde ziekte ALS. Bij tekorten zou er ook een verhoging van het homocysteïne waargenomen zijn, en een grotere kans op depressie. Waar vind je vitamine B12? Jammer genoeg zit B.12 alleen in aminozuren: heel veel in oesters, haring, tonijn, makreel en in eieren. En ook een beetje in andere vissoorten, en voorts in kaas en in vlees. Vegetariërs kunnen B12 uit eieren of vette vis halen. Veganisten zouden altijd een B 12 supplement moeten nemen.

Bèta 1.3/1.6 glucanen. Deze stoffen kunnen een ware revolutie teweeg brengen in de huidige geneeskunde en de behandeling van ziekte via natuurlijke middelen. Ze versterken vooral op ongelooflijke wijze onze eigen immuniteit. Zo verhogen onze immuun respons door de macrofagen te stimuleren om toe te nemen in aantal, grootte en functie (A & A 6/2002) Bèta 1.3/1.6 glucanen helpen ons voorts op diverse vlakken. Vooreerst activeren ze onze eigen “soldaatjes”, de macrofagen, die dan in een hels tempo alles wat ons lichaam kan schaden “herkennen”, in hun “tentakels” vangen, en na opname in hun binnenste met behulp van speciale enzymen vernietigen (fagocytose). Zo ruimt ons eigen sterk geworden immuunsysteem, daartoe aangezet door Bèta 1.3/1.6 glucanen, alles op wat ons lichaam schade kan toebrengen, van schimmels, door virus geïnficeerde cellen en bacteriën, over afval en cellulaire afbraakstoffen als gevolg van straling, tot zelfs het herkennen en het vernietigen van gemuteerde cellen (kankercellen!). Ze zetten de macrofagen ook aan tot het opruimen van vrije radicalen, reduceren cholesterol, verhogen de doorlaatbaarheid van het bloed en verhogen de lysosyme concentratie, waardoor binnendringende micro-organismen worden vernietigd. En tevens werd ontdekt dat ze zorgen voor verbetering van de glycemische controle bij mensen die lijden aan het metabool syndroom (m.a.w. prediabetes), en verhinderen ze bijgevolg de ontwikkeling van diabetes type 2. En vooral belangrijk is: de door Bèta 1.3/1.6 geactiveerde macrofagen ageren als echte krachtcentrales en zijn tevens in staat tumorcellen te herkennen en te doden. “Bèta 1.3/1.6 glucaan is echt een wonder van de natuur. In feite blijkt elke vorm van kanker speelbal voor een geactiveerde macrofaag,” zo beweert althans de gerenommeerde immunoloog Dr. Patchen van het Armes Forces Radiobiology Institute in de V.S. En inderdaad, vooral bij kanker werden in vitro en via dierproeven uitzonderlijke resultaten vastgesteld.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

In vitro werden bij een proef bijvoorbeeld binnen de 24 uur 90% van de prostaatkankercellen gedood. Het Amerikaans National Cancer Institute bestudeerde dan weer 9 patiënten met kwaadaardige kankers. Telkens wanneer glucanen toegediend werden, (via injectie) bleek de grootte van de tumor niet alleen aanzienlijk te zijn afgenomen, maar dit bovendien binnen de verrassende korte periode van slechts 5 dagen. Een voordeel is ook dat er geen resistentie optreedt. Japanse onderzoekers van de universiteit van Kawasaki toonden dan weer aan dat Beta-glucanen tevens het hervallen van kankerpatiënten tegengaat en zelfs belet dan HIV besmette personen de symptomen van AIDS ontwikkelen. Bèta 1.3/1.6 glucanen kunnen ingezet worden tegen *diabetes, allergieën, cholesterol, M.S., HIV, schimmelinfecties, lupus, ziekte van Crohn, gevolgen van bestraling, tumoren (kanker) en als hulp bij chemotherapie*. Jammer genoeg vind je Bèta 1.3/1.6 glucanen in voedingsmiddelen waaruit je het ook kan synthetiseren, en kan er als natuurlijk product geen patent op genomen worden, waardoor de farmaceutische nijverheid uiteraard niet staat te springen om er bekendheid aan te geven... We vinden Bèta 1.3/1.6 glucanen vooral in sommige paddestoelen, volle granen en dadels. Maar ook in selderij, wortelen, radijzen en soja producten. En nog goed nieuws: voor wie echt een “boost” van het gehavende immuunsysteem nodig heeft is men er al in geslaagd bèta 1.3/1.6 in “super geconcentreerde” vorm te synthetiseren uit de celwand van bakkersgist, zodat we nu ook in tijden van nood Bèta 1.3/1.6 glucanen kunnen bijtanken als veelbelovend “supplement”. En het goede nieuws is: ook diegenen die allergisch zijn aan gist kunnen het zonder probleem nemen, en als natuurlijk voedingssupplement heeft het vanzelfsprekend ook geen enkele schadelijke bijwerking! Een middel om te onthouden.!

Borium: is belangrijk voor de opname van calcium en het gezond blijven van tanden en botten. Het helpt in de strijd tegen de gevreesde osteoporose. En het zou helpen om het oestrogeen niveau op peil te houden in de menopauze. Borium vind je o.a.: in appels, peren, perziken, en vooral in noten. En volgens sommige bronnen zou het ook in soja steken.

Vitamine C: verhoogt onze weerstand tegen ziektes, verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, helpt ons in de strijd tegen vrije radicalen, beschermt mede tegen maculadegeneratie en staar, en speelt een rol in de vorming van bindweefsel: Vit C zorgt namelijk voor sterk collageenweefsel (haren en huid). Maar vit C helpt ook in de strijd tegen bacteriën en tegen allergieën. Voorts geeft het gezond tandvlees, en helpt het bij de opname van ijzer in de darmen. En het kan de nadelige invloed van cortisone behandelingen ietsje beperken. Er is de laatste tijd ook veel research gedaan naar de werking van vitamine C bij chemotherapie. Vitamine C zou, samen met andere antioxidanten, de nevenwerkingen van chemotherapie sterk kunnen verminderen, zonder de werking ervan tegen te gaan. Onderzoek hieromtrent is nog volop aan de gang. Koplopers als natuurlijk vit.C leverancier zijn: peterselie (166 mg/100 gr.) en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zwarte aalbessen (177 mg/100 gr) maar ook alle koolsoorten (meer dan 100 mg/100 gr.) Je vindt vit. C verder in mindere mate in alle groenten, in fruit (vooral in citrusvruchten: vergelijk citroen 53 mg/100 gr.) en ook in aardappels. Onderdrukt de werking van vit. C: aspirine, antidepressiva, antihistamine, schildkliermedicijnen, roken en alcohol. Maar vooral stress (via adrenaline) en diabetes verbruiken enorme hoeveelheden vitamine C.

Calcium: biedt bescherming tegen osteoporose, en zorgt voor betere tanden en botten. Maar calcium helpt tevens het zenuwstelsel en is mede betrokken bij de bloedstolling, de hormoonhuishouding en de celgroei. Calcium tekort geeft niet alleen aanleiding tot de zo gevreesde osteoporose maar zorgt tevens voor zenuwachtigheid, gejaagdheid en hartkloppingen, en soms zelfs voor depressieve gevoelens. Opgelet want: dierlijke eiwitten en vooral zuivel geven geen calcium maar onttrekken calcium aan het lichaam want ze verhogen de uitscheiding van calcium. Ook geneesmiddelen zoals o.a. maagzuurremmers, antidepressiva, pillen tegen diabetes en Parkinson zijn calciumremmers en verhogen het risico op osteoporose. (A & A 3/09). En anderzijds kan een teveel aan calcium de opname verstoren van ijzer, magnesium, zink en fosfor. En kan het zwakkere botten geven en aanleiding geven tot nierstenen (teveel ca. komt soms door te weinig magnesium, door een teveel aan stress). Calcium heeft vitamine B6 nodig om in het lichaam opgenomen te worden. En ook door borium (o.a. in nootjes en appels) verbetert de opname van calcium in het lichaam. Ook octacosanol uit bv. tarwekiemen of tarwekiemolie zou voor een betere calcium opname zorgen. En ook silicium trouwens zou zorgen voor een betere opname van calcium. Zo zie je maar... Bij een calcium tekort is het ook verstandig vooral een tijdje heel zuinig om te springen met vlees, vis, eieren, en vooral zuivel. Want per 10 gram eiwitten zou er zo'n 100 gram calcium verdwijnen met de urine. Calcium wordt goed opgenomen uit o.a.: brandnetel, uien, knoflook, sesamzaad, broccoli, bloemkool, peulvruchten, soja, aardappels, groene klei, chlorella en spirulina. Verder zit het ook in artisjok, paardenbloem, volle granen, pompoenpitten, lijnzaad, zonnebloempitten, alfalfa, peterselie, worteltjes, andijvie, groene thee, in alle noten en in gedroogde dadels. Maar het meest in broccoli, spruitjes en waterkers. Bij osteoporose: het nemen van uitsluitend extra calcium voor de botten bij een soms bestaand tekort aan magnesium kan het tegenovergesteld effect hebben: botontkalking wordt dan soms versneld, gezien de kans dat het lichaam voor de extra ingenomen calcium, extra magnesium uit het botweefsel vrijmaakt, teneinde het calcium/magnesium evenwicht weer te herstellen.

L-carnitine: wordt beschouwd als een niet essentieel aminozuur, maar toch is het soms moeilijk om het zelf in het lichaam aan te maken. L-carnitine helpt bij depressies, en geheugen- en gedragsstoornissen bij ouderen en alcoholisten. Het zou ook helpen bij Alzheimer en er zijn zelfs positieve effecten beschreven bij het syndroom van Down. L-carnitine zit: vooral in vlees, maar niet in soja.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

L-carnosine: een aminozuur dat meer en meer aan belangrijkheid wint. Als een sterk antioxidant, en tevens op velerlei manieren een remmer van vroegtijdige veroudering, o.a. door het binden van het schadelijke aldehyde. L-carnosine vermindert melkzuur in de spieren, en verhoogt ook de immuniteit. Carnosine zou tevens schade door diabetes kunnen afremmen, stimuleert wondgenezing en remt de groei van helicobacter pylori. En het zou ook de “beta-amyloïde peptides” die door cross linking seniele plaques in de hersenen doen ontstaan en dus mede verantwoordelijk zijn voor zowel Alzheimer als Parkinson, uitschakelen. Ook zou het de oppervlaktecellen van de maagwand beschermen tegen irriterende stoffen. En L-carnosine kan ook het allergische effect van histamine tegengaan. En bij honden kon het seniele staar verminderen. Kortom, L-carnosine is een veelzijdige remmer van de veroudering. L Carnosine vind je in: vlees en vis maar niet in plantaardig voedsel. Mijn bronnen vermelden niet of het ook in sojaproducten te vinden is, maar ik vermoed (?) van wel....

Chlorofyl: chlorofyl is de groene kleurstof uit de plantenwereld. Planten gebruiken het voor fotosynthese. Chlorofyl vergemakkelijkt het verteren van voedingsstoffen zoals aminozuren en remt tevens de groei van ongewenste bacteriën. Maar chlorofyl helpt ook bij het “schoon houden” van de dikke darm en wie de rubriek “darmen” goed gelezen heeft beseft pas hoe belangrijk dit gegeven is! Chlorofyl is tevens voedsel voor de “goede darmbacteriën” en werkt ook nog eens reinigend op de lever en helpt bij bloedarmoede. Ook is chlorofyl een goede bron van magnesium. En last but not least : heel recent ontdekte men dat chlorofyl ook nog eens werkzaam was tegen kanker! Chlorofyl vind je in ruime mate in alle groene bladgroenten, zoals in salade, andijvie, prei, peterselie en spinazie. Chlorofyl vindt je uiteraard ook in grote hoeveelheden in groene algen. Spirulina en vooral chlorella zijn echte “chlorofyl” boosters!

Chroom: chroom helpt tegen aanvallen van hypoglykemie en is nodig voor een goede werking van de pancreas. Chroom helpt mede de gevolgen van hypoglykemie, zoals hongeraanvallen en nervositeit, aan te pakken. De voornaamste oorzaak van tekort aan chroom is meestal een overdaad aan geraffineerde suiker en producten met geraffineerde suikers, veelal in combinatie met een teveel aan snelle koolhydraten (witbrood, witte rijst, snoep etc.). Chroom vind je in: volle granen, tarwekiemen, volle rijst, vlees en schelpdieren, en in biergist. Maar ook in groene thee.

Cysteïne: is een niet essentieel aminozuur: het lichaam slaagt er dus meestal in het zelf aan te maken. Het is een belangrijk zwavelhoudend aminozuur. Cysteïne voedt en stimuleert de oogspieren en het bevordert de verwijdering van zware metalen uit het lichaam. Het beschermt ook tegen de effecten van alcoholgebruik en roken. Cysteïne is verder betrokken bij de instandhouding van het haar, en de opbouw van insuline en enzymen. En cysteïne helpt ook het DNA herstel. Je vindt cysteïne o.a. in: vlees, zuivel en eieren.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Cortisol: het stresshormoon cortisol brengt ons lichaam in opperste paraatheid bij gevaar of stress. En dan is het ook heilzaam voor ons lichaam. Namelijk om te vluchten en te vechten, wat de huidige mens jammer genoeg bij stress niet meer kan. Maar chronisch teveel cortisol, zeker na het 40^e levensjaar, is schadelijk voor het lichaam. Het veroorzaakt niet alleen hoge bloeddruk, suikerziekte, maagbloedingen, botontkalking, dunne huid en beenmerg beschadigingen, maar teveel cortisol versnelt ook de veroudering doordat het de thymus doet schrompelen, en het is bovendien een vergif voor de hersencellen. Bij dierexperimenten bleek dat, als je proefdieren over een lange periode cortisol toedient, de cellen in de hippocampus (hersenen) in grote getallen degenereren en afsterven. En gezien langdurende stress ook langdurende productie van cortisol veroorzaakt, is daarmee ook bewezen dat stress ons niet alleen ouder maakt, en ons immuunsysteem aanvalt, maar ook onrechtstreeks oorzaak is van ziektes als Alzheimer en Parkinson. Cortisol remt o.a. de opname van: vitamines A, D en P, coënzym Q10 en de mineralen kalium, zink, calcium en selenium. Probeer bijgevolg zoveel mogelijk het toedienen van producten met cortisol te mijden als het euvel ook op een natuurlijke manier kan verholpen worden.

Vitamine D: strikt genomen is vit. D niet echt een vitamine omdat het lichaam die zelf kan aanmaken onder invloed van zonlicht. (A & A 3/2009). Echter, door te weinig zonlicht en een leven dat zich hoofdzakelijk binnenshuis afspeelt heeft praktisch iedereen in onze gematigde streken een schrijnend tekort aan vitamine D. Een supplement is bijgevolg meestal aangewezen, zeker 's winters. Vitamine D beschermt tegen luchtwegeninfecties, en volgens de laatste berichten ook tegen tuberculose. Tekort wordt gelinkt aan dementie, Alzheimer en Parkinson. Inderdaad: de substantie nigra in de hersenen bevatten normaal veel vit. D. (A & A 3/09). Een grootschalige studie bij bijna 2000 ouderen (65plussers), wees uit dat inname van vit. D kon helpen: de proefpersonen met een laag vit. D niveau hadden dubbel zoveel geheugen problemen dan diegenen met een normaal vit. D niveau. Bij een andere studie ontdekte men dan weer dat ook Parkinson patiënten dubbel zoveel tekorten aan vit. D hebben dan gezonde ouderen. Tekorten geven tevens een verhoogde kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zo'n 20% groter risico!) en vele vormen van kanker. Bij hart- en vaatziekten bijvoorbeeld draagt vitamine D bij tot een soepele vaatwand, een normale bloeddruk en normaliseert vitamine D. het hartritme. Vitamine D is tevens belangrijk voor de gezondheid van de spieren en het skelet. Bij 60-plussers werd vastgesteld dat diegenen die tekorten aan vitamine D hadden veel minder beweeglijk waren dan hun leeftijdsgenoten met een normaal vitamine D gehalte. Bij osteoporose helpt vitamine D. de opname van calcium, en vitamine D. bleek mede daardoor zelfs nog effectiever tegen osteoporose dan inname van calcium. En er blijkt steeds meer een relatie gevonden te worden tussen vit. D tekorten en een verhoogd risico op diabetes type 1 (jeugd diabetes) en zelfs op auto-immuunziekten zoals multiple sclerose, de ziekte van Crohn, lupus en

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

artritis. Bij al deze ziekten zorgt vitamine D ervoor dat het immuunstelsel minder snel ontspoord. Bij MS. bijvoorbeeld zorgt suppletie met vitamine D voor reductie van zowel het aantal als de hevigheid van de opstoten. Er zijn onderzoeken gaande die dit moeten bevestigen. En van vitamine D werd intussen aangetoond dat het bescherming biedt tegen zomaar eventjes 14 soorten kanker (A & A 5/2009). Aangeraden wordt om 's zomers af en toe eens je hele lichaam te laten genieten van UV licht (dus de morgen- en avondzon), en 's winters bij te tanken via het eten van oesters, haring en tonijn (de kampioenen), heilbot, visolie, ei, kaas en vetstoffen. Of via een supplement.

DHEA: het hormoon DHEA, wat ook soms het “moederhormoon” van het lichaam genoemd wordt, is uiterst belangrijk gebleken voor de gezondheid. Er werd namelijk aangetoond dat een hoge DHEA waarde instaat voor een beter immuunsysteem, diabetes tegengaat, meer levensenergie geeft, ons optimistisch maakt, het geheugen verbetert en in het algemeen veroudering tegengaat. DHEA wordt afgescheiden door de bijniere, maar de aanmaak neemt af met het verouderen. En door langdurige stress.... Eens te meer. *In olijfolie bijvoorbeeld zit squaleen wat in ons lichaam kan omgezet worden tot DHEA.* In België is DHEA als supplement alleen te verkrijgen op doktersvoorschrift.

DNA en RNA: natuurlijk is dit noch een vitamine, noch een aminozuur, maar ik geef hier toch maar uitleg erover, omdat slechts weinigen onder ons weten wat DNA en RNA nu feitelijk zijn, en omdat beide woorden heel veel in mijn tekst voorkomen. DNA is de afkorting van Desoxyribo Nucleic Acid ofwel desoxyribonucleïnezuur.. Onze genetische codes (instructies) liggen opgeslagen in elke lichaamscel, in de chromosomen, en namelijk in wat wij dus afgekort het DNA zijn gaan noemen. Onlangs ontdekte men dat DNA bestaat uit dunne draadjes, die in functie vergelijkbaar zijn met de fijne draadjes in een gloeilamp waaruit men concludeert dat het DNA reageert op licht en dus inderdaad beïnvloed wordt door het hele lichtspectrum, gaande van radiogolven tot ultra hoge golven van kosmische straling met alles daar tussenin (elektriciteit, microgolf frequenties enz.). Welk eiwit er wordt gemaakt in het menselijk lichaam wordt bepaald door de genetische code die vanuit het DNA wordt doorgegeven via het RNA. Daarom is DNA//RNA ook zo belangrijk voor onze gezondheid. Maar er is ook goed nieuws: men ontdekte tevens dat het lichaam over het vermogen zou beschikken om, althans tot op zekere hoogte, beschadigd DNA te repareren. Het eten van voedsel met een hoog gehalte aan RNA/DNA zorgt o.m. voor het herstel en de productie van menselijk RNA/DNA. Algemeen wordt momenteel aangenomen dat verval of beschadiging van RNA/DNA de belangrijkste factor is van zowel veroudering als van de vele degeneratieziekten. RNA/DNA vindt je in grote mate in algen, zoals spirulina en chlorella. Chlorella claimt zowat eventjes 10% aan RNA te bevatten. Tip: voor meer uitleg over RNA, zie bij “RNA” in dit hoofdstuk.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Vitamine E : is een heel sterk antioxidant. Vitamine E gaat in tegen kankercellen. Bewezen is al dat vit. E hielp bij prostaatkanker en longkanker. En vit. E gaat tevens klontering van bloedplaatjes tegen en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, en het vermindert de oxidatie van LDL cholesterol. En vitamine E biedt een betere bescherming tegen oxidatie in de hersenen en is mede actief bij het bestrijden van het Epstein Barr virus (klierkoorts). Vitamine E verlaagt ook het bloedsuikerniveau en helpt tegen de complicaties van diabetes, zoals AGE's, aderverkalking, oogafwijkingen en diabetesnier, en grote doses vit. E kunnen ingezet worden in de strijd tegen het vreselijke gangreen. Vitamine E beschermt tegen leverziekten. Vitamine E helpt tevens in de strijd tegen vrije radicalen. En vitamine E heft vermoeidheid op bij CVS. Vitamine E helpt tevens de huid tegen de gevolgen van vrije radicalen aantasting: veroudering en rimpeltjes. Je vindt vitamine E vooral in: tarwekiemolie (280 mg/100 gr!), verder in walnoten (24 mg/100 gr), bramen (tot 16 mg/100 gr), en in tarwekiemen (9 mg/100 gr). Maar ook in alle zaden en kiemen, in havervlokken (3,7 mg/100 gr), soja (5,3 mg/100 gr) en koolsoorten (tot 6 mg/100 gr) en in mindere mate in groenten en fruit, boter (2,2 mg/100 gr.) en eidooier (1 mg/100 gr.). Gaan de werking van vit. E tegen: de pil, synthetische schildklierpreparaten (tyroxine), en chloor (in drinkwater).

Enzymen: zijn uiterst belangrijk voor onze gezondheid. (zie ook bij “darmen” in deel 2). Ons lichaam produceert zelf ontzettend veel enzymen, maar soms, zoals bij hoge stress en ziekte, ontstaan er toch tekorten van bepaalde soorten. Natuurhoning (niet verwarmd!) bevat nog een schat aan enzymen. Je kunt ook enzymen innemen via een supplement. Voor de maaltijd ingenomen helpen ze tegen ontstekingen. Na de maaltijd ingenomen helpen ze de spijsvertering;

Essentiële vetzuren: Hiertoe behoren zowel linolzuur als alfa-linoleenzuur, (zie bij ALA). Ze zijn betrokken bij het vrijmaken van levensenergie uit voedsel en het vervoeren van die energie door onze organen. Ze regelen o.a. de groei, de vitaliteit en de geestelijke gesteldheid. Ze binden tevens zuurstof en zorgen voor het transport van de elektronen en van energie in het oxidatieproces. Een ander belangrijk kenmerk is dat ze licht absorberen (jawel!). In het lichaam treft men ze aan in celmembranen, maar ook rondom het erfelijk materiaal, waar ze mogelijk een rol spelen in het handhaven van de chromosoomstabiliteit en een functie hebben in het beginnen en beëindigen van de genexpressie (cf. het boek “voorbij de erfzonde”). ALA en linolzuur vind je vooral in: sojaproducten en in noten, vooral in walnoten. Maar ook in lijnzaad en lijnolie.

Foliumzuur: zie “vitamine B9”

Fosfor: fosfor neemt deel aan ons DNA en zorgt voor steviger botten en helpt de stofwisseling, en het zenuwstelsel. Fosfor vind je ruimschoots in noten, linzen, sojabonen, witte bonen en kaas (alle meer dan 400 mg/100 gr). En voorts in vlees, vis en volkoren producten. Ook in selderij en peterselie, appels, rode

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

bieten en zelfs in groene thee En in mindere mate in alle groenten en fruit. Maar... kampioen als leverancier van het zo belangrijk fosfor, zijn nog maar eens tarwekiemen met 1240 mg/100 gr!

Gaba is de belangrijkste en meest wijdverspreide neurotransmitter in de hersenen. Gaba zorgt o.m. voor meer ontspanning en minder stress. Een tekort aan gaba kan dan weer leiden tot angst, prikkelbaarheid, verhoogde gevoeligheid voor stress, slapeloosheid en depressie. En in uitzonderlijke gevallen zelfs tot epileptische aanvallen. Gaba zorgt tevens voor een betere slaap en hierdoor voor een betere afgifte van groeihormoon. Gaba wordt ook vaak met succes ingezet tegen spastisch colon. Gaba geldt tevens als een natuurlijk alternatief voor psychofarmaca (slaappillen en tranquillizers), met quasi dezelfde effecten als deze laatste, maar dan wel zonder de vele schadelijke bijwerkingen. En tot op heden werd ook geen melding gemaakt van enige gewenning of verslavend effect van gaba. Gaba vind je in o.a.: amandelen, bananen, broccoli, spinazie, walnoten, citrusvruchten, citroenmelisse, volle rijst en volle granen. Voor een sterker effect is het ook verkrijgbaar als onschadelijk supplement.

Gamma-oryzanol: is een krachtige antioxidant, verlaagt de triglyceriden en het LDL cholesterol en verhoogt het HDL cholesterol en gaat aderverkalking tegen. Je vindt gamma-oryzanol o.a. in rijstolie. Het is tevens verkrijgbaar als supplement.

Genisteïne: is een stofje uit *sojabonen* en valt onder de categorie isoflavonen. We kennen het allemaal als middeltje tegen de bijverschijnselen van de menopauze. Sommigen onder ons eten hiertoe al af en toe sojaproducten of nemen het als supplement. Maar genisteïne doet nog veel meer. Genisteïne blijkt nu namelijk verschillende enzymen te remmen die medeverantwoordelijk zouden zijn voor de groei van kankercellen (ik zal je de lange lijst met moeilijke namen maar onthouden). Gevolg is o.a. dat genisteïne in staat is om een kankercel te transformeren naar een gezonde cel, wat in vakjargon dan heet: het reformeren van gemuteerde cellen.

GLA : Gamma Linoleen Zuur: is een (positief!) omega 6 vetzuur, en het belangrijkste vetzuur voor onze huid : het geeft een stralende huid en een betere vochtbalans.. GLA is ook nodig voor de groei van de hersenen, en voor het geheugen en het leren. Tekorten geven een verouderde, schilferachtige huid. Helaas kunnen wij GLA niet zelf aanmaken. Lang behandelde men bijvoorbeeld eczeem met teunisbloemolie, die veel GLA bevat. Nu doet men dat meestal met corticosteroiden, die nochtans veel bijwerkingen hebben. Maar GLA helpt ook onze hormoon huishouding bij PMS, en dient als grondstof voor (positieve) prostaglandines, die ontstekingsremmend zijn. Verder heeft GLA een bloeddrukverlagende en bloedverdunnende functie, en regelt het de calcium stofwisseling. GLA zorgt ervoor dat de insuline beter door het lichaam wordt

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

gebruikt en versterkt ons immuunsysteem. Onlangs werd zelfs bewezen dat GLA in staat zou zijn om kankercellen te doden. Jammer genoeg komt GLA maar in weinig voedingsmiddelen voor. Je vindt het vooral in bernagie- en teunisbloemolie, en verder worden er kleine sporen van terug gevonden in eidooiers, orgaanvlees en in haver.

Glucosamine: glucosamine lijmt het hyaluronzuur aan elkaar (dit zuur speelt een belangrijke rol in de gezondheid van ogen, huid en gewrichten). Glucosamine helpt ook om pijn en stijfheid bij osteo-artritis te minderen. Glucosamine is tot op heden één van de enige producten die ook kunnen genezen bij slijtage aan gewrichten, pezen, ligamenten en spieren. Teveel cortisone kan het kraakbeen beschadigen. Bij sportblessures worden de spieren meestal niet zelf aangetast maar wordt het bindweefsel getroffen. Bindweefsel vormt de vulstof tussen de organen, de spieren en de beenderen. Bindweefsel is bepalend voor de elasticiteit van o.a. pezen en ligamenten en het bestaat uit gags (flexibele ketens) afkomstig van chondroïtinesulfaat. Glucosamine wordt in het lichaam omgezet tot chondroïne. Glucosamine helpt bij blessures aan ligamenten, ontsteking van gewrichten door teveel cortisone, bij osteo-artritis, osteoporose en tendinitis. Glucosamine is effectief na 4 weken gebruik in een dosering van 1500 mg. per dag (tegen artrose). Het geeft geen bijwerkingen bij artrose. Zonder glucosamine is er geen smering van de gewrichten, waardoor de gewrichten slijten. Bij ontsteking: best glucosamine innemen, in combinatie met omega 3 vetzuren. Glucosamine vind je zowel in de reformwinkel als bij de apotheek als supplement. Let wel: bij maagproblemen is het geraadzaam glucosamine altijd te nemen na de maaltijd.

L. Glutamine. : het aminozuur glutamine is een unieke hersenbrandstof. Het beschermt tegen de effecten van alcohol en vermindert het verlangen naar alcohol of suiker. L-glutamine herstelt bij maagzweren, en blijkt tevens een goed middel tegen depressies. En het zou ook helpen tegen ontstekingen van de dikke darm. Glutamine wordt namelijk in de hersenen omgezet in Gaba, een kalmerend middel. En glutamine ontgift ammoniak in de hersenen. In stress periodes heeft het lichaam meer glutamine nodig dan het zelf kan produceren. Glutamine wordt o.a. door de spieren afgebroken om tijdens intensieve inspanning aan energie te geraken. L-glutamine helpt de glucose tolerantiefactor en is onderdeel van glutathion, (zie bij “glutathion”) waardoor het de lever helpt. Maar L-glutamine blijkt ook nuttig bij gedrag stoornissen bij kinderen. En intussen blijkt glutamine tevens belangrijk voor het goed functioneren van de cellen van ons immuunsysteem. Het dient o.m. als energiebron en als grondstof voor de synthese van de bouwstenen van het DNA. Naar het schijnt zouden trouwens de darmmucosecellen bijna uitsluitend leven van glutamine. (wat het belang van glutamine onderstreept bij o.a. het leaky gut syndroom.) Glutamine

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

komt van nature ruimschoots voor in: tarwekiemen, avocado, vlees en kaas. Het is tevens verkrijgbaar als supplement.

Glutathion: in dit boekje wordt dit woord heel veel gebruikt, en misschien had je nog nooit over Glutathion gehoord. Glutathion wordt in het lichaam zelf aangemaakt (o.a. uit het aminozuur L-cysteïne) en is het belangrijkste antioxidant. Glutathion werkt ontgiftend. In de lever zitten ongelofelijke hoeveelheden glutathion. Glutathion versterkt ons immuunsysteem. Glutathion is, wat heel belangrijk is, tevens in staat gebleken om niet alleen als geen ander vrije radicalen te neutraliseren, maar ook zware metalen, (lood, kwik, cadmium, aluminium e.a.) en het helpt tegen leverbeschadiging door bijvoorbeeld alcohol. De gemakkelijkste manier om aan glutathion te geraken is voedsel te eten dat de bouwstenen voor de aanmaak van glutathion, namelijk cysteïne, glutaminezuur en glycine, bevat. Doen het peil van glutathion dalen: charcuterie, alcohol, evenals de meeste pijnstillers en sigarettenrook. Bijgevolg verdient het aanbeveling die te vermijden. Ook bij stress daalt het glutathion peil soms drastisch. Helpen bij aanmaak van glutathion: o.a. salie, selderij, broccoli, avocado, knoflook, uien, Pau d'Arco, kurkuma en kruidnagel. Van het kruid mariadistel (*carduus marianus*) hebben onderzoeken aangetoond dat het de glutathion concentratie zelfs met 35% kon verhogen. Glutathion en 100jarigen!(A & A 1/2009): niet alleen ontdekten onderzoekers dat glutathion bij o.a. muizen het influenza virus kon afremmen, maar een onderzoek bij *honderdjarigen* bracht aan het licht dat, terwijl normaal bij het ouder worden het glutathion gehalte drastisch afneemt, dit niet opgaat voor honderdjarigen en zelfs bij meer-dan-honderdjarigen, waarbij gehalten aan *glutathion werden geconstateerd die gelijk zijn aan die van jonge volwassenen!*

IJzer: IJzer wordt slechts opgenomen wanneer er ook genoeg vitamine C voorhanden is in de voeding. De opname en assimilatie van ijzer door het lichaam is een ingewikkeld systeem. Want ijzer kan ook niet opgenomen worden wanneer bijvoorbeeld de maagsappen niet de vereiste hoeveelheid van de intrinsieke factor bevatten. En ijzer kan evenmin worden geabsorbeerd zonder de juiste hoeveelheid koper. IJzertekort maakt moe en slap en geeft een tekort aan weerstand en is mede oorzaak van bloedarmoede (anemie). IJzer zou ook een rol spelen bij de werking van enzymen, van de vitamines van het B complex en bij de weerstand tegen ziekte. Ook de spiercoördinatie en de gezondheid van huid, haren en nagels hangen mee af van de aanwezigheid van ijzer in ons lichaam. IJzer houdt je dus uiterlijk, lichamelijk en geestelijk sterk. Tekorten aan ijzer zouden ook mede aan de basis liggen van o.a. ADHD. IJzer wordt jammer genoeg meestal beter opgenomen via voeding dan via scheikundige supplementen, de zogenaamde "ijzerpillen". Natuurlijke ijzerbronnen zijn: rund- en lamsvlees, kip, eieren, eend, vette vis (vooral sardines, haring en stokvis), zeevruchten, en schelpdieren. Ook noten en zaden zijn heel rijk aan ijzer: hazelnoten, amandelnnoten, lupinezaad, cashewnoten,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

kokos, paranoten, zonnebloempitten en sesamzaad. Ook peterselie en brandnetel bevatten ontzettend veel goed opneembaar ijzer. Verder vind je ook goed opneembaar ijzer in groene bladgroenten, artisjok, worteltjes, andijvie, aardappels en uien. En in kruiden zoals groene thee, bieslook, gember en knoflook. Maar ook in peulvruchten zoals erwten en sojaproducten. En in groene klei. Ook paddestoelen en truffels zijn goede ijzerleveranciers. Fruit bevat niet veel ijzer, maar het aanwezige ijzer zou dan wel zeer goed opneembaar zijn. Goede bronnen zijn hier gedroogde abrikozen, dadels, gedroogde pruimen, aardbeien, banaan, zwarte bessen en exotisch fruit. Vooral groene algen zoals spirulina en chlorella bevatten grote hoeveelheden goed opneembaar ijzer. En ook rode wijn, rode bieten en biergist zijn heel goede bronnen van goed opneembaar ijzer gebleken. Maar honing zou dan weer het allerbeste middel zijn via een unieke combinatie van werkzame stoffen. Let wel: ijzerpillen worden niet altijd even gemakkelijk door het lichaam opgenomen. Een ander middel dat heel vaak helpt is het schüessler zout “ferrum fosforicum D.6” van bij de apotheek. Opgepast: vlees is een goede ijzerbron maar teveel vlees kan resulteren in teveel ijzer, en teveel ijzer vergroot de kans op een hartinfarct. Het is maar dat je het weet! Gaan de opname van ijzer tegen: cafeïne uit koffie, thee en zelfs... chocolade! (vermijden 1 uur voor de maaltijd tot 1 uur na de maaltijd!). Ook bewerkte melk verhindert de opname van ijzer. Een tip: veel water drinken zou de opname van ijzer dan weer bevorderen. Ook het af en toe eten van melkzuur gegiste groentesappen zou ervoor zorgen dat het lichaam de opname van ijzer bevordert.

Jodium: Jodium is nodig voor de goede werking van de schildklier, en het voorkomt de vorming van krop. Maar teveel (synthetisch) jodium kan dan weer schadelijk zijn. Jodium kalmeert de zenuwen, geeft meer energie, bevordert gewichtsverlies en vergroot de weerstand tegen verkoudheden. Een gebrek aan jodium resulteert in hypothyroïdie, (te traag werkende schildklier), wat zou resulteren in o.a. zwaarlijvigheid, zenuwachtigheid en prikkelbaarheid. Goede jodiumbronnen zijn vooral zeegroenten zoals zeewier, kelp en spirulina, en voorts mosselen, garnalen en oesters. En, wel in mindere mate: vette vis zoals tonijn, haring, zalm en makreel, maar ook schelvis en kabeljauw. En tevens in mindere mate: avocado, appels, bosbessen en zonnebloempitjes. En er steekt zelfs een weinig jodium in rode biet, waterkers, broccoli en spruitjes, champignons, prei, rode kool, tomaten en salade. Er zouden zelfs sporen van jodium te vinden zijn in zuivel: voornamelijk in geitenmelk en eieren

Vitamine K.: wordt aangemaakt door (gezonde!) darmbacteriën, en is belangrijk voor de botten en de bloedstolling. Je vindt vitamine K. o.a. in: broccoli, oliën en spinazie.

Kalium: kalium helpt de bloeddruk en het hartritme en is ook nuttig voor de samentrekking van de spieren. Tekorten geven slappe spieren, oedemen, een te

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

hoge bloeddruk en soms falen van de nierfunctie. Ook diabetes wordt meer en meer in verband gebracht met o.a. kaliumtekort. Hieromtrent is nog meer onderzoek nodig. Bij diabetici wordt sowieso bijna steeds een laag kalium niveau gevonden. Ook leukemie blijkt vaak, om nog ongekende redenen, met een laag kaliumgehalte samen te gaan. Kalium vind je overvloedig in vlees en vis, volkorenbrood, in alle groenten en fruit, w.o. heel veel in tomaten, aardappels, en in walnoten. Maar bij het koken gaat er veel verloren. Het is bijgevolg geraadzaam af en toe rauwkost op het menu te zetten. Let wel: In ongeraffineerd zeezout zitten alle mineralen per “koppel” in de juiste verhouding en in een perfecte symbiose. Ons geraffineerd keukenzout “natrium chloride” is een verarmd, gedenatureerd en hoogst onevenwichtig schadelijk product geworden, waarin vooral het evenwicht “natrium/kalium” helemaal zoek is, ten koste van het element kalium, met alle schadelijke gevolgen vandien. Mensen zouden feitelijk alleen ongeraffineerd zeezout mogen eten, zoals Moeder Natuur het ook voorzien heeft, en voor de prijs moet je het echt niet laten, als je ziet hoe lang je met 1 KG. tafelzout kan doen... Een tip: Naar het schijnt zou je bij een voldoende grote inname van groenten en het vocht ervan (dus niet weggooien) voldoende kalium binnen krijgen om het verstoorde natrium/kalium evenwicht te herstellen. Kalium verlies: door geraffineerde suiker, alcohol, koffie en tafelzout (zeezout mag wel). Maar vooral door langdurige stress. Het hormoon aldosteron bepaalt normaal hoeveel kalium en natrium er in de cellen terecht komt en bij hevige of langdurige stress kunnen de door stress uitgeputte bijnieren niet voldoende aldosteron meer aanmaken met alle nefaste gevolgen vandien. Ook het toedienen van cortisone en/of plaspillen kan resulteren in kalium tekort.

Koper: koper is nodig om ijzer in hemoglobine te fixeren. Maar ook voor de productie van botweefsel, hemoglobine en rode bloedcellen. Koper genereert elastine en collageen en verlaagt de cholesterolspiegel en verhoogt het HDL cholesterol. Er schijnt een overschot aan koper aangetroffen te zijn bij patiënten met kwaadaardige tumoren in voornamelijk het spijsverteringsstelsel, de longen en de borsten, dus mogelijk zou er een verband kunnen zijn tussen teveel koper en het ontstaan van kanker. Wellicht is dit de reden: een teveel aan koper kan resulteren in zinktekort: ze zijn namelijk mekaars antagonist (tegenspelers). Hier is echter nog meer onderzoek nodig ter bevestiging. Koper is ook noodzakelijk voor de productie van RNA (zie bij “RNA” en “DNA”). Koper vind je in: schelpdieren, oesters, noten, volle granen en in sojalecithine.

Lecithine: bestaat voornamelijk uit onverzadigde vetzuren, zowel meervoudige als enkelvoudige. Een groot deel van deze vetten zijn fosfolipiden, met als belangrijkste fosfatidilcholine en fosfatidylinositol. Fosfolipiden dragen bij tot het beheersen van de cholesterol. Lecithine is tevens een “emulgator”, m.a.w. lecithine zorgt ervoor dat de bloedvetten in het bloed opgelost worden en zich bijgevolg niet kunnen vasthechten aan de vaatwand. En zowel lecithine als

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

choline staan bekend als voedsel voor de hersenen. Lecithine vind je o.m. in soja en (rauwe) eidooier. Het is ook op de markt als supplement.

Linolzuur: Voor meer uitleg, zie onder de rubriek “essentiële vetzuren”.

L. Lysine: is een essentieel aminozuur, wat betekent dat het lichaam het niet zelf kan aanmaken, en je het bijgevolg uit de voeding moet halen. Lysine onderdrukt virale infecties zoals griep. Lysine is een angstremsend en stress regulerend aminozuur. Het verbetert de concentratie en geeft daling van de cortisol spiegel. L-lysine is een L-carnitine precursor (voorloper) en helpt zo bij de vorming van collageen en de opname van Calcium, zink en ijzer. Tekort aan L-lysine, o.a. bij stress, resulteert in een zwakkere weerstand, minder stress bestendigheid, minder concentratie, vermoeidheid, haaruitval en spierzwakte. L-lysine kan de groei van het virus onderdrukken bij Herpes Simplex, en het verbetert het concentratie vermogen. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, duizeligheid en bloedarmoede. L-lysine reguleert tevens stress en vermindert angst bij gezonde personen. Lysine helpt bij de vorming van collageen, bij weefselreparatie en bij de opbouw van spieren. Lysine kan enkel werken in combinatie met Vitamine C. Weetje: Lysine en methionine dienen elkaar aan te vullen. In tarwe bijvoorbeeld zit weinig lysine, maar wel methionine. Als je die samen eet met groenten (veel lysine, minder methionine) worden beiden dus in perfect evenwicht door het lichaam opgenomen. Lysine vind je vooral in: vlees en vis, (vooral tonijn en garnalen) melk, kaas, eieren, maar vegetariërs vinden het ook in soja, boekweit, linzen, bonen en in biergist. Soja (maar ook chocolade) bevat echter veel arginine dat het evenwicht lysine/arginine dan weer kan laten doorslaan naar de kant van arginine. En je vindt lysine tevens in paddestoelen (zoals shiitake), in kastanjes, en een beetje in volkorenbrood en volle granen, en in de meeste groenten. Je kunt het ook innemen als supplement.

Magnesium: Magnesium is een heel belangrijk mineraal en er is een grote hoeveelheid nodig voor het in stand houden van een goede gezondheid. Een recente Amerikaanse studie toont aan dat 72% van de Amerikanen kampen met een tekort aan magnesium in hun bloed. Magnesium helpt o.a. ons lichaam bij het aanpakken van stress en verzuring, twee heel belangrijke items. En magnesium helpt ook het centrale zenuwstelsel: tekorten aan magnesium door bijvoorbeeld langdurende stress tasten het centrale zenuwstelsel aan. Bij te weinig magnesium bijvoorbeeld gaan de bijniereen teveel adrenaline (het stresshormoon) afscheiden wat je prikkelbaar en nerveus maakt. Tekort aan magnesium uit zich via angst, prikkelbaarheid, depressiviteit, duizeligheid, spierzwakte, spiertrekkingen, overgevoeligheid voor la waai, oorsuizingen en via gebrek aan concentratie, migraine, hang naar zoet, aanvallen van hypoglykemie, onregelmatige hartslag, hartziekten en te hoge bloeddruk. Recent onderzoek in Duitsland heeft aangetoond dat mensen die een hartaanval hadden gehad bijna steeds een lage magnesiumspiegel hadden. En een onderzoek in de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

VS. gaf aan dat bij 65% van de onderzochte migrainepatiënten de klachten volledig verdwenen na de inname van 100 tot 200 mg. magnesium. Een lage magnesiumspiegel vermindert ook de glucose tolerantie. Vandaar dat ook diabetes beter in de hand gehouden wordt als het magnesium gehalte op het juiste peil blijft. Magnesium vormt ook o.a. ATP (adenosine tri fosfaat) tegen spierontsteking en is tevens de energiebron voor fysieke activiteit. Magnesium helpt tegen Fibromyalgie en het heft pijn en vermoeidheid van de skeletspieren op bij post viraal syndroom: meer ATP geeft minder pijn bij bijvoorbeeld fibromyalgie en geeft meer zuurstof aan de spieren. Magnesium tekort resulteert in een tekort aan serotonine, en kan ons bijgevolg depressief maken. Magnesium is ook betrokken bij de synthese van het DNA. Magnesium en osteoporose: het nemen van uitsluitend extra calcium voor de botten bij een soms bestaand tekort aan magnesium kan het tegenovergesteld effect hebben: botontkalking wordt dan soms versneld, gezien de kans dat het lichaam voor de extra ingenomen calcium, extra magnesium uit het botweefsel vrijmaakt, teneinde het calcium/magnesium evenwicht weer te herstellen. Magnesium vind je in ruime mate in: de toppers (alle meer dan 100 mg/100 gr) met als frontloper nog maar eens tarwekiemen (590 mg), sojabonen (247 mg) zwarte en groene thee (184 mg), bonen (160 mg), volle rijst (157 mg) en walnoten (129 mg), havervlokken (139 mg), rozenbottels (104 mg) en... cacao poeder (414 mg!). Maar verder ook in kelp, oesters, alle noten, volkorenproducten, boekweit, bieten, wortels, andijvie, peulvruchten, avocado, gedroogde vruchten, pompoenpitten, zonnebloempitten, schelpdieren, peterselie, waterkers, koolsoorten, abrikozen, olijfolie, en voorts in alle bladgroenten en fruit. En zelfs in groene klei. Let wel: indien je magnesium bijtankt als supplement, bijvoorbeeld in periodes van zware stress, dan liefst samen met appelschillen nemen: zout van appelzuur helpt, naar het schijnt bij een betere opname van magnesium. Goed om weten: bij stress verbruikt ons lichaam enorm veel magnesium en... bij magnesium tekort is zelfs het kleinste beetje fluor (zoals uit tandpasta) al giftig! Magnesium gaat jammer genoeg verloren bij het gebruik van: koffie, zwarte thee, alcohol, geraffineerde producten, snoep, chocolade, geraffineerd keukenzout (dus liefst ongeraffineerd zeezout gebruiken!), door roken en vooral door STRESS. 60% van het magnesium zit in de botten, bijna 40% in de spieren en zachte weefsels en slechts 1% in het bloed!

Mangaan: Mangaan helpt bij de vorming van de botten en tevens bij de stofwisseling. En mangaan metaboliseert eiwitten en vetten en maakt hormonen aan. Bij MS wordt meestal ook een tekort aan mangaan gevonden, waaruit men besluit dat suppletie met mangaan wellicht de verschijnselen van MS. zou kunnen beperken. Mangaan vind je o.a. in: volle granen, volle rijst, vlees en vis, groene bladgroenten, erwten, rode biet, avocado, cacao, kruidnagel, gember, braambes en noten. Maar tevens in groene klei en groene thee.

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

Methionine: is een zwavelhoudend aminozuur. Methionine beschermt tegen zware metalen. Methionine ontgift de lever en helpt bij teveel histamine (allergieën) in de hersenen! Methionine is tevens een vrije radicalenvanger. Methionine beschermt de DNA structuren tegen “breuken” en helpt in de preventie van aderverkalking. En het stimuleert de oogspieren en voedt het zenuwstelsel. Methionine vormt samen met lysine een team (zie bij: “lysine”). Je vindt methionine vooral in: vlees, vis, melk en eieren, maar ook in cottage cheese en kwark. Vegetariërs vinden dan weer methionine in sojameel, sesamzaad, tarwekiemen, groenten en boekweit en het steekt ook in noni sap.

Molybdeen: dit sporelement is nodig voor de vorming en de reparatie van het DNA en is ook betrokken bij de opbouw en afbraak van aminozuren. Molybdeen zou helpen tegen tandbederf, bloedarmoede en slokdarmkanker en zou de sexuele potentie bij mannen verhogen. Je vindt molybdeen in: tarwekiemen en biergist en voorts in peulvruchten, linzen, spliterwt, soja, fruit, donkergroene bladgroenten, noten en volle granen. En zelfs in groene thee. Volgens sommige bronnen zou het tevens voorkomen in melk en eieren.

N.A.C. (N-Aceyl-cysteïne): is een zwavelhoudend aminozuur dat optreedt als stabilisator bij de vorming van eiwitstructuren en is noodzakelijk voor de productie van glutathion in de lever. N.A.C beschermt tegen verkoudheden en is een antidepressivum. N.A.C. ontgift zware metalen, helpt de glucose tolerantie factor bij diabetes, beschermt tegen effecten van straling, geeft gezond hoofdhaar, helpt tegen chronische kwalen en tegen de schadelijke werking van drugs.(Zie ook bij “cysteïne”).

NADH (voluit: Nicotinamide Adenine Dinucleotide): Staat ook bekend als coënzym 1. NADH heeft het vermogen om beschadigd DNA te herstellen. Tevens verhoogt deze stof het immuunsysteem op celniveau, is ze een krachtige antioxidant en verbetert ze alertheid en concentratie. NADH is zeer effectief gebleken bij o.a. chronisch vermoeidheid syndroom en bij de ziekte van Parkinson. Je vindt NADH o.a. in: vlees, vis en gevogelte. Tegenwoordig is het ook als supplement verkrijgbaar.

Natrium: natrium zorgt voor de juiste Ph. (zuurgraad) van het bloed en is een onmisbare stof voor de werking van het maagzuur, de spieren en de zenuwen. Natrium speelt tevens een rol in de vochthuishouding, het regelen van de bloeddruk, en het samentrekken van de spieren, samen met zijn “wederhelft” kalium. Natrium op zich is dus een nuttig mineraal, in perfecte symbiose (samenspel) met kalium. Het is de enorme wanverhouding tussen kalium/natrium door de enorme inname via ons klassiek “geraffineerd” keukenzout, dat door raffinage al de belangrijke mineralen kwijtgespeeld is, en waar ook het kalium ontbreekt, waardoor de natrium/kalium balans gestoord is, die zout, ons keukenzout althans zoals het nu is, natrium chloride, zo’n slechte reputatie opgeleverd heeft. Mensen zouden alleen gebruik mogen maken van het

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

oorspronkelijk ongeraffineerd zeezout. In Scandinavië bijvoorbeeld, waar dit onder toezicht van de Staat, in alle kant- en klaarproducten al verplicht is, zijn het aantal hart- en vaatziekten de laatste jaren enorm afgenomen, alleen al door deze ene kleine ingreep. Ongeraffineerd zout vind je in de natuurwinkel, en voor de prijs moet je het zeker niet laten, als je ziet hoelang wij met een pak zout weg kunnen... Hopelijk komt er spoedig een dag dat eindelijk ook ons conservatief landje België het gebruik van ongeraffineerd zout verplicht maakt en oplegt aan de voeding industrie, tot groot voordeel van ons aller gezondheid. Natrium zit op natuurlijke wijze, en in perfecte symbiose (harmonie) met kalium in de meeste natuurlijke voedingsproducten. Het zit vooral overheersend (zonder het bijhorend kalium) in ons geraffineerd keukenzout en van daaruit vanzelfsprekend in ons dagelijks brood en in alle bewerkte voedingswaren.

Nikkel: ook dit spoorelement is belangrijk voor de DNA en RNA synthese. Het schijnt tevens een belangrijke stabilisator te zijn van nucleïnezuren. Nikkel vind je vooral in sojabonen, walnoten, linzen en havermout.

Octacosanol: Tegen AGE's. Octacosanol is een goed middel voor spier- en zenuwcellen bij herstel en ziekte. Octacosanol stelt het organisme in staat krachtiger inspanningen te leveren door beter zuurstofgebruik. Octacosanol kalmeert het maag/darmkanaal met bijgevolg een betere opname van magnesium en van daaruit ook een betere spierontspanning en een betere opname van Calcium, soms door koemelk of frisdrank gehinderd. Octacosanol is een natuurlijke spierontspanner. Het middel helpt bij hoge bloeddruk, door ontspanning bij stress. Het verhoogt de stofwisseling en helpt te trage schildklier. Octacosanol geeft ook goede resultaten bij spierdystrofie (zoals bij MS en fibromyalgie) en herstelt zelfs de zenuwspier functies. Octacosanol verhoogt het zuurstofverbruik van de cel en verbetert de energieopbrengst. Het helpt bij Multiple sclerose, laterale sclerose, Parkinson, spierdystrofie, spierpijn, falende potentie, hoge bloeddruk en virale infecties. Octacosanol vind je in tarwekiemolie en in alfalfa. Wie heel veel nodig heeft kan het kopen als supplement: 1 capsule is namelijk het equivalent van 8 KG tarwekiemen.

Omega 3: de omega 3 vetzuren EPA en DHA worden heel uitvoerig besproken in deel 1, in de rubriek "omega 3".

Ornitine: wordt toegepast bij gewichtsvermindering, geeft sterke spieren en is de sterkst werkende stimulans van afgifte van groeihormoon door de hypofyse. En groeihormoon is dan weer nodig voor een normale thymusfunctie, werkt anabool (regenererend), regelt de bloedsuiker, helpt RNA en DNA, bevordert het transport van aminozuren naar de weefsels, bevordert het herstel van atrofische spieren en verhoogt de belastbaarheid van spieren. Let wel: door hypoglykemie, vasten, stress of teveel eiwitten daalt het groeihormoon. 80% van het groeihormoon wordt in ons lichaam afgescheiden tijdens diepe slaap! En er

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

is, mede hierdoor, een grote link tussen slaapproblemen en spierpijnen! Cortisone remt de productie van groeihormoon bij stress!

Vitamine PP (nicotinamide): Zorgt voor meer energie, een gezonde huid, helpt tegen cholesterol en hoge bloeddruk. En wordt soms met succes ingezet om de symptomen van duizeligheid bij de ziekte van Meunière te verminderen.

Q.10 co-enzym: Is verantwoordelijk voor 95% van de totale energie productie, is een belangrijk antioxidant ter bescherming van het LDL tegen oxidatie en beschermt tegen arteriosclerose. Q.10 neutraliseert het schadelijk effect van veel toxische medicijnen. Het beschermt tegen tandvlees ontsteking, geeft een betere doorbloeding van het tandvlees, minder tandvleespockets en minder loszittende tanden, dankzij verhoging van het Q.10 niveau in het tandvlees. Q.10 wordt aanbevolen bij het gebruik van statines voor hartkwalen, omdat statines de lichaamseigen aanmaak van Q.10 afremmen. Q.10 helpt de enzymen bij de productie van ATP. (Adenosine tri fosfaat), dat dan weer helpt bij het opslaan van energie, en tevens belangrijk is voor de goede werking van de spieren, waaronder de hartspier. Q.10 helpt verder bij diabetes: soms vindt men daar Q10 spiegels van slechts 30%! Bij migraine verminderde inname van coënzym Q.10 bij 46% van de proefpersonen de aanvallen met 50% na 3 maand. Bij Parkinson wordt er steeds een verlaagde Q.10 aangetoond! Q10 vermindert schade aan het DNA. Q.10 kan ook reeds geoxideerd vitamine E terug recycleren en opnieuw werkzaam maken. En vit. E is de krachtigste vetoplosbare antioxidant in ons lichaam. Q.10 vind je o.a.: in zalm, lever en orgaanvlees en in zeevruchten. Het is voor ouder wordende mensen soms bijzonder moeilijk om voldoende Q.10 uit de voeding te halen, vooral sinds orgaanvlees ook af te raden valt wegens: te giftig geworden. Een supplement is dan soms aan te raden. Rovers van Q10 zijn o.a.: antidepressiva, statines en cortisone.

Quercetine: remt histamine en andere slechte prostaglandines bij allergie zoals voedingsallergieën en hooikoorts. Hierdoor helpt quercetine tevens bij artritis. Quercetine remt tevens de omzetting van glucose (suiker) tot sorbitol bij diabetes. Een overmaat aan sorbitol kan bij diabetes glaucoom en diabetische neuropathie (aantasting van de zenuwbanen) veroorzaken. Quercetine remt ook de deling van herpes virussen. Quercetine vind je in: solidago, rooibos, zwarte bes, tomaten, broccoli, uien, brandnetel en in MSM.

RNA: Volledig: Ribonucleïc Acid. RNA is een groot nucleïnezuurmolecule, dat informatie vanuit ons DNA transporteert en die informatie in een eiwitstructuur in de cel vertaalt. Eenvoudiger gezegd: RNA zorgt voor transformatie overdracht van het DNA naar onze cellen. Zie ook bij "DNA/RNA". Het eten van voedsel met een hoog gehalte aan RNA/DNA zorgt o.m. voor het herstel en de productie van menselijk RNA/DNA. Algemeen wordt aangenomen dat verval of beschadiging van RNA/DNA de belangrijkste factor is van zowel veroudering als van de vele degeneratieziekten. RNA/DNA vind je in ruime mate in algen,

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

zoals spirulina en chlorella. Voorts is RNA/DNA ook verkrijgbaar als supplement.

Salvesterolen: salvesterolen zijn fytoalexinen: dit zijn verbindingen die planten maken om zich te beschermen tegen schimmels en andere agressors. De salvesterolen bevinden zich grotendeels in en vlak onder de schil. En wetenschappers ontdekten intussen dat salvesterolen niet alleen de plant in kwestie beschermen, maar dat zij tevens bij de mens die deze fytosterolen in zich opneemt via de voeding een bescherming bieden tegen schimmels, maar ook met succes DNA mutaties (voorboed van kanker) kunnen aanpakken. En ze worden sindsdien met succes ingezet in de strijd tegen kanker. Het is gebleken dat salvesterolen cytotoxisch zijn voor tumorcellen, maar volkomen onschadelijk voor gezonde cellen (A & A 1/2009). “Salvere” betekent trouwens “redden”. Echter mede door het gebruik van pesticiden en het soms selecteren van fruit omwille van een mindere bittere smaak bevatten de niet-biologische groenten en fruit nog maar 1/30^e salvesterolen als circa 50 jaar geleden! Daarom wordt kankerpatiënten en alle zieke of verzwakte mensen trouwens aangeraden om zelf gekweekte (en vanzelfsprekend niet bespoten) groenten en fruit te eten, liefst met schil, of anders biologische producten te kopen, want die bevatten 30 (jawel, niet 30% maar 30 maal!) meer salvesterolen. Salvesterolen vind je vooral in fruit: (bio) aardbeien, ananas, appels, avocado, alle soorten bessen, druiven, mandarijntjes, mango's, meloenen, peren, pompoenen en sinaasappels. Voorts in bio groenten: artisjok, asperges, augurken, bloemkool, boontjes, broccoli, erwten, komkommers, alle koolsoorten, selderij, spinazie, sla, spruitjes en waterkers. En ook heel veel in (bio) kruiden: salie, basilicum, paardenbloem, mariadistel, peterselie, rozemarijn, munt en tijm. LET WEL: salvesterolen zijn naar verluidt wel bestand tegen hitte, maar verdwijnen achteraf met het kookwater. Daarom wordt aangeraden het kookvocht te gebruiken voor de soep, of om je dagelijks “kruidenthee” te zetten (iets wat ikzelf altijd doe). Of om ook eens af en toe lekkere “rauwkost” op tafel te zetten. TIP: Orthomoleculaire dokters raden meestal aan preventief biologisch te eten omwille van de salvesterolen en eventueel, bij vergroot kankergevaar, de voeding aan te vullen met een preventieve (dag)dosis salvesterolen als supplement (A & A 1/2009).

Selenium: is een sporelement, wat betekent dat men er maar heel weinig van nodig heeft. En toch hebben de meesten in de huidige tijd er een tekort aan wegens... selenium arme boden door te langdurende scheikundige bemesting. Selenium biedt o.a. bescherming tegen kanker. Onze grond is door die chemische bemesting selenium arm en door de moderne toxische stoffen heeft praktisch iedereen meer selenium nodig dan normaal via de voeding binnen komt. En... ons lichaam is niet in staat om zelf selenium aan te maken. Selenium voorkomt, in combinatie met vit. E de productie van vrije radicalen. Onderzoek heeft aangetoond dat er bij een tekort aan selenium meer kanker van prostaat, alvleesklier, borsten, eierstokken, huid, longen, darm en blaas, evenals

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

leukemie kan voorkomen. Selenium kan zware metalen en toxische stoffen, zoals nitraten, nitrieten en kankervormende nitrosamines neutraliseren. Selenium is een heel krachtig antioxidant. Maar selenium beschermt tevens tegen vroegtijdig verouderen, en het vermindert de kans op kanker, vergroot de weerstand tegen ziekte, kan de gevolgen van aderverkalking verminderen, verlicht ongemakken bij de menopauze en verhoogt de energie en... zelfs de potentie. En onlangs werd proefondervindelijk bewezen dat selenium zelfs zou helpen om de gevreesde MS. tegen te houden! *Selenium vind je jammer genoeg alleen nog in bio producten bij kleinschalige landbouw. Je vindt selenium o.a. :* in (bio) look, uien, sesamzaad, avocado, paranoten, geitenmelk, tomaten, groene thee en broccoli. En in paddestoelen zoals shiitake. Andere bronnen vermelden ook (onder voorbehoud) als bronnen van selenium: tarwekiemen, noten en zaden, biergist, eidooiers, avocado, boter, vlees en schelpdieren. En volle granen. Je kunt selenium desnoods ook innemen als supplement.

Serotonine: Serotonine is een neurotransmitter en wordt, via verschillende tussenstappen, in de hersenen gevormd via de opname van tryptofaan, een aminozuur dat in de voeding voorkomt. Serotonine is rustgevend en blijmakend en reguleert tevens de activiteit van vele andere neurotransmitters w.o. noradrenaline (via tyrosine), dopamine en endorfine. Het bevordert gevoelens van tevredenheid en speelt een rol in het reguleren van het geheugen en de bloeddruk. Een te laag serotonine gehalte kan leiden tot slapeloosheid, depressie, agressie en verhoogde pijngevoeligheid en wordt in verband gebracht met dwangmatige eetstoornissen. Voor een goed serotonine evenwicht is het beter snelle suikers (witbrood, witte rijst, suiker, koekjes en snoep) te mijden. Terwijl complexe koolhydraten (volle granen, volle rijst etc.) het serotonine gehalte in de hersenen dan weer op peil houden. Zie voor meer uitleg betreffende dit mechanisme bij "tryptofaan". Let wel: Verscheidene studies hebben de link gelegd tussen een tekort aan magnesium en een laag serotonine niveau. P.S. Vooral de planten griffonia en rhodiola zouden op een natuurlijke manier de vorming van serotonine positief beïnvloeden, althans volgens de natuurgeneeskunde. Weetje: ook aangenaam ontspannen sporten zou via een omwegje zorgen voor de aanmaak van serotonine.

Silicium: is, hoewel minder bekend, een van de belangrijkste mineralen. Ons lichaam bevat ongeveer 7 gram silicium: dit is bijna evenveel als het veel bekender magnesium. En silicium is even belangrijk gebleken als magnesium. Silicium is nodig voor de vorming van collageen en elastine in de botten, de gewrichten, de darmen, de huid en het haar, het bindweefsel, de thymus en het bloed. Silicium is een integraal bestanddeel van o.a. collageen, en het helpt tevens bij de vorming van keratine, en zorgt hierdoor voor een strakkere en jeugdiger huid, sterkere tanden en botten, en helpt therapeutisch tegen pijn en sclerose van spieren en gewrichten. En silicium geeft steun en elasticiteit aan de huid en de steunweefsels. Silicium zorgt voor een biologische hydratatie die

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

lang stand blijft, normaliseert de talgafscheiding, de vetafscheiding en regeneert de huid, en maakt de huid meer elastisch. Silicium helpt op die manier mee aan het voorkomen van rimpeltjes. Sommige bronnen claimen zelfs dat silicium het grijs worden van het haar zou tegengaan, maar ik geef dit onder voorbehoud. Silicium geeft een betere opname van Calcium, en het helpt tegen osteoporose. Bij osteoporose bijvoorbeeld is silicium effectiever gebleken dan het osteoporosemedicijn Etidronate. En silicium houdt tevens de aders vrij van kalk, en helpt hiermee de aders open te houden, zelfs bij een hoger cholesterol gehalte. Immers, cholesterol kan enkel “neerslaan” op verharde aders. Naar het schijnt wordt silicium het beste colloïdaal opgenomen Je vindt silicium vooral in: ingewanden en merg, maar ook in haver, havermout, boekweit en gerst. Voorts in volle rijst en volle tarwe, in tarwezemelen, mosselen, uien, rode biet, brandnetels, champignons, de schillen van biologisch fruit(pectine), akkerstaart, volvic water en Badoit. Je kunt het ook nemen als supplement.

Squaleen: is een DHEA “precursor”, m.a.w. squaleen verhoogt het lichaamseigen DHEA.(zie bij “DHEA”). En squaleen helpt als ondersteuning bij radiotherapie, maagzweren en maagontsteking. Squaleen bevordert de vitaliteit, het uithoudingsvermogen en het energiepeil, geeft een betere doorbloeding, meer energie, een beter geheugen en meer concentratie, herstelt ontkalking, vermoeide en stijve spieren, geeft soepeler gewrichten en beschermt tegen verouderingsprocessen. En squaleen geeft een betere conditie van de huid, het haar en de nagels. Het vermindert LDL (de slechte cholesterol), en het verlicht allergie, eczeem en psoriasis, candida en schimmels, maagklachten en littekenvorming (A & A). Squaleen vind je o.a.: in olijfolie, en ook in haaienleverolie. Het is tevens verkrijgbaar als supplement.

Taurine (A & A. 3/09) is een niet essentieel aminozuur, en tevens een neurotransmitter, en taurine kan normaal in de lever aangemaakt worden, uit methionine en cysteïne. Maar toch is het soms moeilijk in tijden van stress om aan de nodige hoeveelheid te komen. Taurine is een van de enige aminozuren die je niet in soja vindt. Voor omzetting is er vit. B, magnesium en zink nodig. Taurine heeft een kalmerende werking. Taurine verlaagt te hoge bloeddruk en het verbetert de vetstofwisseling: het verlaagt namelijk het LDL. cholesterol, de schadelijke homocysteïne en triglyceriden maar verhoogt het (goede) HDL. Taurine remt tevens de bloedplaatjesaggregatie (dus minder trombose), remt aderverkalking en stabiliseert plaques, beschermt de hartspier, en gaat hartritmestoornissen tegen. Zomaar eventjes 50% van de aminozuren in het hart bestaan uit taurine! Taurine helpt tegen galstenen., en is tevens onontbeerlijk voor de goede ontwikkeling van de hersenen, het zenuwweefsel en de retina(ogen). Taurine remt zelfs, naar het schijnt, het ontstaan van cataract en het beschermt de zenuwen tegen oxidatieve stress. Taurine is ook belangrijk voor het gezichtsvermogen, de motoriek, het hartritme, de spiercontractie en de bloeddruk. Taurine reguleert verder de lichaamstemperatuur, de slaap en de

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

voedselinname. Taurine helpt bij insulineresistentie en diabetes type 2. En wat nog belangrijker gebleken is: taurine helpt tevens bij diabetes type 1 en vermindert de complicaties. Taurine gaat crosslink tegen en helpt zowel bij de vorming als bij het handhaven van collageen (o.a. in de huid). Taurine vind je voornamelijk in: vette vis, schelpdieren zoals mossels en oesters. Ook in mindere mate in vlees. Let wel: na chirurgische ingrepen, bij sommige spieraandoeningen, en na bestraling en chemotherapie kan relatief veel taurine via de urine verloren gaan. Een supplement is dan wellicht aangewezen.

Tryptofaan: Is een essentieel aminozuur. Tryptofaan produceert via diverse tussenstappen serotonine: het rustgevend en blijmakend hormoon in de hersenen. Tryptofaan vermindert de gevoeligheid voor pijn, en het werkt tevens als antidepressivum. En het helpt bij paniekaanvallen en bij angst. Tryptofaan helpt ook bij de aanmaak van melatonine en vit. B3 en werkt slaapbevorderend waardoor bijvoorbeeld bij fibromyalgie het groeihormoon kan toenemen. Let wel: voor de omzetting van tryptofaan naar het slaapwekkende melatonine is volledige duisternis een must: dus niet slapen met het nachtlampje aan! En bij stress vermindert de aanmaak van het enzym dat nodig is voor de omzetting van tryptofaan naar 5HTP en van daaruit naar serotonine of ('s nachts) naar het slaapbevorderende melatonine. Wat leidt tot depressie, angst, onrust en verminderde controle over de dierlijke impulsen. Dit syndroom doet steeds meer zijn intrede in de westerse wereld. Een paar tips: Complexe koolhydraten zoals volle rijst en volkorenproducten, helpen via tryptofaan het serotoninegehalte in de hersenen op peil te houden. Ook het, om de 3 uur, nuttigen van trage koolhydraten maakt dat je altijd zelf (gratis) wat tryptofaan aanmaakt, wat je rustiger en blijmoediger maakt! Zo voorkom je aanvallen van "hypoglykemie": aanvallen waardoor je gejaagder wordt, meer adrenaline afscheidt en bijgevolg minder serotonine aanmaakt en in een vicieuze cirkel terecht komt. Ook aangeraden wordt, al wat aanvallen van hypoglykemie zou kunnen veroorzaken, zoals snelle koolhydraten uit frisdrank, witbrood, snoep en koekjes, witte rijst en suiker zoveel mogelijk te vermijden, zeker in tijden van stress. Tryptofaan vind je vooral in: melk, vlees, kalkoen, vis en in de meeste eiwitbronnen. Maar ook in boekweit, volle rijst, volkorenbrood, volkerenpasta's, aardappelschillen, bananen, ananas, honing en in noni sap. En je zou het ook in grote hoeveelheden vinden in (het proteïnegedeelte van) veel soorten zaden en pitten, zoals zonnebloempitten, pompoenpitten en sesamzaadjes. 1 gram gemalen pompoenpitten zou 25 mg. tryptofaan bevatten En voorts in noten, schelpdieren en dadels. En in mindere mate in appels en sinaasappels.

Tyrosine: tyrosine is een precursor (voorloper) van schildklierhormonen en van dopa, dopamine, norephidrine en epinephrine. Tyrosine is een blijmakende en oppeppende neurotransmitter. Tyrosine werkt stimulerend op de productie van de witte bloedlichaampjes en zou helpen bij verkoudheid. Tyrosine vergroot de stress bestendigheid. Tyrosine zou helpen bij de ziekte van Parkinson. Tyrosine

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

dient ook als brandstof voor de hersenen. Een tekort aan tyrosine uit zich in depressie. Een supplement met tyrosine wordt effectiever wanneer het ingenomen wordt samen met een koolhydraatrijke maaltijd. Je kunt je tyrosine peil verhogen via: gevogelte, zeevruchten, soja en tofu, erwten en linzen, noten, zaden, volle granen, zuivel, en vis. Goed nieuws: wij maken tyrosine vooral aan door te sporten, te lachen, en te spelen.

Zink: Zink speelt een rol bij de productie van insuline. Zink regelt tevens de prostaatfunctie en ondersteunt de gezondheid van de mannelijke voortplantingsorganen. Zink werkt als co-enzym van SOD, een belangrijk antioxidant. En zink zou bescherming bieden tegen de gevreesde maculadegeneratie. Zink beschermt tevens de DNA structuren tegen breuken. Let wel: volle granen bevatten fytezuur dat zich aan mineralen bindt en dat vermindert de absorptie van o.a. zink: gelukkig alleen bij gistbrood- en bij heel grote hoeveelheden, en niet bij zuurdesem... En, wat nog belangrijker is: ook alcohol doet dat! Zinktekort zorgt voor verlaagd libido, verlaagde weerstand, slechte afbraak van alcohol in de lever, slechte genezing van verwondingen, verminderde groei van de kleine hersenen, insulineontregeling, acné, haaruitval, reumatoïde artritis, slecht werkende zintuigen, achterstand in groei, gebrek aan eetlust, lusteloosheid en vlekken op de nagels. Te hoge concentraties kunnen dan weer het koper niveau verlagen waardoor de pancreas kan beschadigd worden en de eiwitstofwisseling verstoord wordt, met verhoogde kans op aderverkalking. Zink komt rijkelijk voor in: oesters (16mg/100 gr!) en gemberwortel! Verder in rood vlees, kaas en eieren. Zink per 100 gr. in havermout 14 mg, tarwekiemen 13,3 mg, lijnzaad 7,8 mg, pompoenpitten 6,5 mg, sesamzaad 5,5 mg, amandelen 3,8 mg, walnoten 2,7 mg. Sporen van zink vind je voorts in zonnebloempitten, paddenstoelen, biergist en zeevruchten, En in mindere mate in melk, vlees, kip (0,85mg/100 gr) en eieren.

Zwavel: is een heel sterk antioxidant. Zwavel is nodig voor de ontgifting van o.a. zware metalen. Kwik en voedsel uit de microgolf verbruiken enorm veel zwavel. Tekorten aan zwavel liggen mede aan de basis van allergieën. Zwavel in natuurlijke vorm vind je in: uien, brandnetel, broccoli, spruitjes en in de zwavelhoudende aminozuren glutathion, methionine en cysteine (zie bij "NAC"). Grote tekorten kan je aanvullen via het wondermiddel MSM, dat uiteindelijk ook een natuurlijke vorm van zwavel is.

.....

BRONNEN

- DE ENZYM FACTOR: door Dr. Hiromi Shinya. Absolute aanrader!
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0294 6
- OPTIMAAL GEZOND ZONDER MEDICIJNEN: door Dr. Rudy Proesmans
Standaard Uitgeverij. ISBN 978-90-02-23266-4. Een absolute aanrader!
- DE VOEDSELPIRAMIDE: door Dr. Chris Verburgh.
- HET WONDER VAN M.S.M. : door Prof. Stanley Jacob M.D.,
Ronald Lawrence M.D. en Martin Zucker. ISBN 90 901 5605 4
- DE VETLEUGEN: door Norbert Treutwein
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0235 9
- 100 JAAR MEDISCHE LEUGENS: door Randall Fitzgerald
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0112 3
- THE POWER: door Rhonda Byrne. (mijn eigen Bijbel)
Uitgeverij Kosmos. ISBN 978 90 215 0991 4
- VITAMINES EN MINERALEN: door Truus Hartsink en André Schaap
ISBN 90 6963 459 7
- U KUNT LANGER LEVEN: door Prof. Dr. J.G. Defares
Uitgeverij Strengholt. ISBN 90 6010 867 1
- WATER DETOX. Uitgeverij Deltas. Nur 860
- WATER, HET GOEDKOOPSTE MEDICIJN: door Dr. F. Batmanghelidj.
ISBN 9789079872053
- WATER WEET HET ANTWOORD: door Masaru Emoto
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 90 202 8370 7
- VOORBIJ DE ERFZONDE. DE DOOD OP ZIJN RETOUR?
Door Mark van de Ven. Uitgeverij Petiet. ISBN 90 75636 36 9
- GEZOND VANBINNEN, VANBUITE N MOOI: door Jo Wyckmans
Uitgeverij De Eenhoorn. ISBN 90 5838 254 0

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!

-EEN NATUURLIJK ALTERNATIEF BIJ KLACHTEN IN DE MENOPAUIZE: door Dr. Marilyn Glenville.
Uitgeverij Van Buuren. ISBN 90 5695 043

- GEZOND ETEN EN GEZOND BLIJVEN: door Dr. Andrei Dracea
Uitgeverij Bodywell. ISBN 90 76990 01 8

- FIBROMYALGIE: DE PUNTJES OP DE I: door Alty Van Galen
Uitgeverij NIGZ. ISBN 978 90 6928 245 9

- GENEZING KOMT VAN BINNENUIT: door Andrew Weil
Uitgeverij Het Spectrum ISBN 90 274 6672 6

- NOOIT MEER MOE/CVS: door Dr. Michael Maes
Uitgeverij Zorro. ISBN 978 94 6168 001 3

- BEWUSTZIJN ALS MEDICIJN: door Gill Edward
Uitgeverij Altamira. ISBN 978 90 6963 968 0

- GEZOND DOOR ONTZURING: door Harold Hosch
Uitgeverij De Driehoek. ISBN 978 90 6030 5645

- GENIALE GENEN / DNA EN DE BIOLOGIE VAN INTENTIE
Door Dawson Church. Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 03455

- LANG EN VITAAL LEVEN: door Sophie Van Baarsen
Uitgeverij DnS Trade BV / Nederland. ISBN 978 90 79878 05 5

- TEATREE OLIE: door Heidelore Kluge
Uitgeverij Van Buuren. ISBN 90 5695 057 6

- ALOE VERA/ HET WONDERELEXIR: door Ulla Rahn-Hüber
Uitgeverij Deltas. NUR 860

- ALTERNATIEVEN VOOR ANTIBIOTICA: door Dr. John McKenna
Uitgeverij De Driehoek. ISBN 90 6030 600 7

En last but not least:

- Medisch tijdschrift voor artsen en apothekers "ARTS & APOTHEKER"
Oplages 1/2000 t/m 1/2014: een absolute aanrader!

- Voorts: artikels, cursussen, voordrachten, congressen...

Voedsel en kruiden als medicijn: kleine kruiden, grote positieve gevolgen!