

## De gezondheidsvoordelen van Druivenpitten:



John Verhiel (CPG/Fyto-therapie)

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

**Druivenpitten zijn enigszins bitter en de supermarktfabrikanten denken dat mensen het niet leuk vinden om deze uit te spugen of door te kauwen. Daarom liggen er tegenwoordig veel pitloze druiven in de schappen. Dat is op zich jammerlijk voor de gezondheid want af en toe een pitje doorbijten is supergezond. Druivenpitten zijn de basis voor vele medicijnen, ook reguliere medicijnen. In de fytotherapie worden preparaten en extracten op basis van druivenpitten gemaakt. Er zitten stoffen in die meer antioxidanten bevatten dan vitamine C.**

### Werkzame stoffen in druivenpitten:

Druivenpitten bevatten OPC's of Oligomere Proantho Cyanidinen in de vorm van oligomeren en de monomeren catechine en epicatechine. Verder bevat het anthocyanen zoals 3-O-glycosiden van cyanidine, peonidine, malvidine en delphinidine.

Er zitten de volgende oliën in: linolzuur, stearinezuur, oleïnezuur, palmitinezuur, squalen, eiwit en tanninen.

### Druivenpitten:

Druivenpitten zijn een tonicum voor de bloedvaten, de haarvaten en meer specifiek voor de vaatwanden. Ze verminderen de permeabiliteit van de haarvaten. Permeabiliteit betekent doorlaatbaarheid. De vaatwanden worden steviger zodat er minder bloed uit weg sijpelt. Het bindweefsel van de bloedvaten wordt versterkt. Dat komt door de antioxidant werking van druivenpitten. Daarnaast bevordert het de bloedsomloop in de gewone aderen. Verder is het een natuurlijke bloedverdunner omdat het samen kleven van bloedplaatjes wordt tegen gegaan door druivenpitten. Doordat er minder LDL-cholesterol wordt omgezet in oxycholesterol gaan druivenpitten aderverkalking tegen. LDL-cholesterol is op zich niet slecht maar het is juist de mogelijke omzetting in oxycholesterol, oftewel geoxideerd cholesterol aan de bloedvatwanden, wat direct tot atherosclerose/verkalking en op termijn tot hart- en vaatziekten kan leiden.

Door deze imposante reeks aan medicinale eigenschappen kan de druivenpit worden voorgeschreven bij spataderen, aambeien, lymfoedeem, perifere doorbloedingstoornissen zoals etalagebeen, koude handen en voeten, kuitkrampen, het voorkomen en als adjuvans bij flebitis of aderontsteking en trombose.

Verder bij broze haarvaten, zwakke haarvaten, couperose, blauwe plekken, bloeditstortingen, preventie van aderverkalking en hart- en vaatziekten, bloedvatdegeneratie, nieraantasting, bij

preventie van migraine, weefselzwellling na operatie of traumata, herstel chirurgische ingrepen, bekkencongestie, pre-menstruele-vochtretentie, overdreven menstruele bloedingen en abnormale menopauzale bloedingen.

#### Druivenpitten goed voor de ogen:

Omdat de haarvaten worden beschermd, wordt de doorbloeding in het oognetvlies verbeterd. Hierdoor is er minder kans op ziekten van het netvlies. Allerlei oogandoeningen kunnen als oorzaak hebben dat de haarvaten niet stevig genoeg zijn of omdat het bloed niet dun genoeg is om vrijelijk door de haarvaten te stromen. Om de positieve medicinale eigenschappen voor de ogen worden druivenpitjes door fytotherapeuten aanbevolen bij de volgende indicaties;

Netvliesdegeneratie, glaucoom of oogbaloverdruk, verminderd gezichtsvermogen, vermoeidheid van de ogen, verminderde bloedcirculatie in regenboogvlies en preventie van diabetische netvliesandoeningen.

#### Druivenpitten goed voor de huid:

Proanthocyanidinen zijn een soort flavonoïden met een sterkere antioxidant werking dan vitamine C of E, de meest krachtige antioxidanten onder de vitaminen. De antioxidant werking zorgt ervoor dat vrije radicalen efficiënter geneutraliseerd en uitgeschakeld worden. Daarnaast wordt het bindweefsel beschermt tegen destructieve enzymen zoals elastase en hyaluronidase. Andere stoffen die ontstekingen kunnen faciliteren zoals histamine, proteasen, leukotriënen en prostagladinen worden eveneens tegengewerkt door de antioxidanten in druivenpitten. Door deze geneeskrachtige werkingen kunnen fytotherapeuten druivenpitten inzetten bij de volgende indicaties;

- Preventie vroegtijdige ouderdomsverschijnselen,
- Bescherming van de huid tegen veroudering,
- Bescherming huid tegen zon,
- Adjuvans bij bindweefselziekten zoals sclerodermie,

#### Druivenpitten als preventief middel tegen ernstige ziekten:

De antioxidant werking is vrij algemeen en beperkt zich niet tot één lichaamsdeel. Vandaar dat druivenpitten extracten preventief worden ingezet bij ziekten waarbij veel antioxidant werking nodig is. Daarnaast wordt het als adjuvans bij ziekten ingezet. Een adjuvans is een middel dat de werking van andere geneesplanten ondersteunt. Adjuvansen worden alleen gegeven in combinatie met andere plantaardige geneesmiddelen. Fytotherapeuten kunnen in verband met de antioxidant werking en ontstekingswerende werking druivenpitten voorschrijven bij;

Preventie van chronische degeneratieve ziekten zoals Multiple Sclerose, ziekte van Parkinson, en ziekte van Alzheimer, bij preventie van kanker, dieet tijdens een chemokuur; het vermindert bijwerkingen van chemokuur en bestralingstherapie,

Vermindert schadelijke gevolgen van sigarettenrook en milieugif, adjuvans bij astma en allergieën omdat het de histaminevrijzetting vermindert.

## De gezondheidsvoordelen van Granaatappel:



De granaatappel (*Punica granatum*) is een vrucht die behoort tot de zogenaamde 'superfoods'. Granaatappels bevatten heel veel gezonde voedingsstoffen, zoals vitamine B5, vitamine C en kalium. Daarnaast zitten granaatappels vol antioxidanten, zoals tannines en flavanoïden. Ook zijn er heel wat polyfenolen aanwezig. Antioxidanten bevatten belangrijke eigenschappen om vrije radicalen te kunnen bestrijden. Granaatappel is dus een hulpmiddel dat helpt beschermen tegen ziekten die ontstaan als gevolg van infecties. Ook beschermt de granaatappel tegen hart- en vaatziekten en artrose. Granaatappel biedt dus heel wat voordelen voor de gezondheid.

### Granaatappel als ontstekingsremmer:

Plantaardige flavanoïden werken ontstekingsremmend bij heel wat ziekten. Granaatappel heeft dus een belangrijke ontstekingsremmende functie. Deze flavanoïden, aanwezig in de vrucht, worden goed opgenomen door het lichaam.

### Cholesterolverlager en beschermer tegen hart- en vaatziekten:

De granaatappel zorgt voor een verlaging van een aantal vetzuren in het lichaam, met een verlaging van het cholesterolgehalte als gevolg. Daarnaast verlaagt het ook de bloeddruk, met een verminderd risico op een beroerte. Bloedverdunding, een verbeterde bloedstroom en een goed onderhoud van het goede cholesterol zijn enkele voorbeelden van de gezondheidsvoordelen van de granaatappel.

### Bescherming tegen Alzheimer:

Granaatappels zitten vol polyfenolen, die op hun beurt zorgen voor de aanmaak en de verjonging van lichamelijke cellen. In granaatappel zitten vier keer zoveel polyfenolen dan in groene thee of rode wijn. Door regelmatig deze vrucht te consumeren, kan het risico op de ziekte van Alzheimer verkleind worden.

### Rijk aan vitaminen:

Een granaatappel bezit ongeveer de helft van de aanbevolen hoeveelheid vitamine C. Daarbovenop bevat granaatappel heel wat vezels, kalium, foliumzuur en de benodigde hoeveelheden vitamine A en E. Een granaatappel zorgt dus mee voor een goede aanvoer van vitaminen en mineralen.

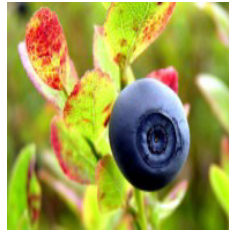
### Andere gezondheidsvoordelen:

De granaatappel gaat die enzymen stoppen die het kraakbeen aantasten waardoor artrose ontstaat. Op deze manier kan de granaatappel dus helpen om artrose te voorkomen. Granaatappels zouden de symptomen van de menopauze bij vrouwen verlichten en het drinken van granaatappelsap zou tandplak helpen voorkomen.

### Opmerkelijk: granaatappel is goed voor de huid:

De granaatappel heeft ook een positief effect op de huid. Door de grote hoeveelheid antioxidanten zorgt de granaatappel voor een mooie, frisse en jonge huid. De voedingsstoffen in de pitjes hebben een verjongend effect op de huid. De granaatappel zorgt in het algemeen voor een goede cel- en waterhuishouding, een optimale collageenproductie en gladgestreken rimpels. De vrucht staat ook bekend als symbool van gezondheid, vitaliteit, vruchtbaarheid en een gelukkig en lang leven.

## De gezondheidsvoordelen van Blauwe bosbes:



De blauwe bosbes is supergezond maar weinig verkrijgbaar. Tegenwoordig zijn in iedere supermarkt blauwe bessen te koop maar dat is een andere soort die er wel veel op lijkt. De blauwe bosbes is een lekkere bes met veel geneeskrachtige kwaliteiten. In de Tweede Wereldoorlog gebruikten Britse piloten het tegen nachtblindheid. De blauwe bosbes is inderdaad goed voor de ogen en wordt om die reden preventief voorgeschreven aan diabetici die grotere kans hebben op netvliesdegeneratie. Daarnaast is de blauwe bosbes goed voor de spijsvertering en voor de doorbloeding. De antioxidanten in deze bes zorgen dat aderverkalking minder kans krijgt.

### Geschiedenis blauwe bosbes:

In tegenstelling tot andere bessen is de blauwe bosbes slechts sporadisch beschreven in de historische medische literatuur. De keren dat hij werd beschreven werd het als een geneeskrachtig middel voor de bloedsomloop, spijsvertering, ogen en urinewegen beschouwd. Later kreeg de bes faam als anti-diarreemiddel. Er werd een thee gezet van de gedroogde bessen of een handvol bessen werd in een glas wijn gedaan. In de Tweede Wereldoorlog kregen piloten van de Britse luchtmacht de blauwe bessen te eten om hun gezichtsscherpte aan te sterken en het nachtelijk gezichtsvermogen te verbeteren.

In 1960 bleek uit Frans wetenschappelijk onderzoek dat de blauwe bosbessen inderdaad het zicht verbeteren. De aanpassing van de ogen aan fel licht wordt verbeterd en 's nachts kunnen mensen beter zien als ze regelmatig blauwe bosbessen eten.

### De werkzame stoffen in blauwe bosbes:

Van de blauwe bosbes worden voor medicinale doeleinden zowel het blad als de vrucht gebruikt. De bes mag of gedroogd of vers zijn. In de bessen zitten de volgende werkzame stoffen;

Flavonoïden waaronder vallen flavanolglycosiden, anthocyaanglycosiden, monomere flavanolen en oligomere flavanolen.

Onder de flavanolglycosiden vallen hyperoside, quercitrine en isoquercitrine. Anthocyaanglycosiden: delfidine, cyanidine, malvidine, peonidine en petunidine of myrtilline. Monomere flavanolen: catechine, epicatechine en catecholtanninen.

Oligomere flavanolen: Oligomere Procyanidinen (OPC's) en procyanidinen-B1 en B4.

Verder bevat het looistoffen, pectine, cellulose en de vitaminen B1, B2, B3, C en bèta-caroteen.

In mindere mate bevat blauwe bosbes de mineralen kalium, calcium, ijzer, mangaan, fosfor, zink, borium, silicium, seleen, organische zuren, de fenolzuren koffiezuur en ursolzuur, fructose en chinolizidine-alkaloïden.

### Gedroogde blauwe bosbessen bij darmproblemen:

De gedroogde bessen werken samentrekkend op het darmslijmvlies door de looistoffen die het bevat. Er zit een aantal stoffen in waaronder myrtilline dat pathogene bacteriën bestrijdt. Het gaat zowel diarree als obstipatie tegen. Door de gedroogde bes vindt de spijsvertering harmonieuzer plaats. Hierdoor werkt het deodoriserend bij te slecht ruikende stoelgang. Door deze geneeskrachtige werkzaamheden kan de gedroogde bes door fytotherapeuten worden voorgeschreven bij;

- Diarree, acute diarree, diaree na antibiotica therapie of behandeling waarbij bacteriën gedood worden,
- Milde darmwandontsteking, dysenterie,
- Chronische gistingdyspepsie,
- Gistingverschijnselen in de darm,
- Slecht ruikende stoelgang,
- Zuigelingen dyspepsie,
- Darmvergiftiging door toxinen,
- Maagwandontsteking, darmslijmvlies ontsteking,
- Spastische darm met diarree.

### Gedroogde en verse blauwe bosbessen voor het netvlies:

Zowel de gedroogde als de verse bes werken als tonicum of versterkend middel voor het netvlies. Het verbetert de microcirculatie van delicate bloedvaten, werkt als een antioxidant en werkt bloedverdunnend. Anthocyanen, flavonoïden en vitamine C zijn met name verantwoordelijk voor de netvliesverbeterende eigenschappen. Hierdoor wordt het ingezet bij;

- Slecht zicht, myopie, vermoeide ogen,
- Nachtblindheid, verminderde aanpassing in de overgang van donker naar helder licht,
- Vermoeide, tranende ogen, stoornissen in de bloedsomloop van het oog,
- Preventie van netvliesaanandoeningen bij suikerziekte of diabetes mellitus,
- Preventie van macula degeneratie,
- Preventie van retinitis pigmentosa,
- Preventie van glaucoom en staar.

### Gedroogde en verse blauwe bosbessen bij doorbloedingstoornissen:

Gedroogde en verse bessen verhogen de weerstand en verminderen de doorlaatbaarheid van de bloedvaten. Hierdoor worden de haarvaten versterkt en gestabiliseerd. Het werkt bloedverdunnend en voorkomt het samenkleven van bloedplaatjes. Het beschermt de vaatwand doordat het een antioxidant werking heeft op de vaatwanden. Hierdoor wordt de algehele bloedsomloop verbeterd. Daarnaast is het een versterkend middel voor de weefselopbouw, waardoor bloedvaten steviger worden. Om deze medicinale kenmerken worden gedroogde bessen door fytotherapeuten voorgeschreven bij;

-Zwakke bloedvaten, zwakke haarvaten, slechte microcirculatie (bloedsomloop door kleinste slagaders),

-Preventie van trombose, preventie van atherosclerose of aderverkalking,

-Adjuvans bij hoge bloeddruk of hypertensie,

-Diabetische vaatziekten: hypertensie, vaatwand ontsteking, slagaderwand ontsteking, microangiopathie of ziekte van kleine bloed- of lymfevaten,

-Couperose,

-Aambeien, spataderen, ook de gevolgen zoals oedemen, zwaartegevoel en nachtelijke krampen,

-Bloeduitstortingen bij lichte stootjes,

-Neusbloeding, spontane bloeding.

### Verse of gedroogde blauwe bosbessen bij bindweefselaandoeningen:

Silicium, vitamine C, malvidine en cyanidine helpen allemaal bij aan de opbouw van bindweefsel of collageenweefsel. De sterkte en veerkracht van bindweefsel nemen toe. Het bindweefsel wordt beschermd tegen vrije radicalen die schade aan dit weefsel kunnen aanbrengen. Daarnaast wordt de maagdarwand beschermt tegen zweren. Om deze geneeskrachtige aspecten kan een fytotherapeut besluiten de blauwe bosbes voor te schrijven bij;

-Zwak bindweefsel, collageenziekten of sclerodermie,

-Herstel na operatie, grote lichaamstraumata door bijvoorbeeld botsing,

-Zwelling van weefsels na chirurgie,

-Spontane bloedingen,

-Loszittende tanden, bloedend tandvlees,

-Preventie van maagdarwand zweren,

-Cellulitis of sinaasappelhuid.

### Verse blauwe bosbessen voor de spijsvertering:

De verse bessen hebben een specifieke werking wat niet of minder geldt voor gedroogde bessen: de laxerende of stoelgang bevorderende werking. De darmflora wordt verbeterd waardoor er een betere spijsvertering plaats vindt. Daarnaast verbetert het lichtjes de eetlust en werkt het mild samentrekkend. Om deze redenen wordt de verse bes aanbevolen door fytotherapeuten bij;

- Chronische constipatie,
- Verstoorde darmflora, darmtoxinen, darmvergiftiging,
- Slechte eetlust,
- Diarree zonder specifieke oorzaak.



## De gezondheidsvoordelen van Veenbes of Cranberry:



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

### Naamgeving veenbessen:

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

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

### Werkzame stoffen Veenbes:

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

### Veenbessen bij blaasontsteking:

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

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

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

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

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

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

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

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

Overige medicinale werkingen veenbessen:

Omdat deze bes de urine zuurder maakt worden nierstenen opgelost,

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

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

Vitamine C en de flavonoïden versterken het immuunsysteem.

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

## De gezondheidsvoordelen van Bramen:



De braam is een zeer gezond stukje fruit. Bramen kennen in framboosjes rode, zoete nichtjes. Bramen kun je een groot gedeelte van het jaar in de supermarkt kopen. In augustus en september is deze vrucht vrij verkrijgbaar in de natuur. Helaas worden door hoveniers overal in Nederland de bramen uit parken geweerd. Elk jaar komt deze struik op in parken en elk jaar worden ze weer neer gemaaid omdat het ongewenst onkruid zou zijn. Mensen zouden waarschijnlijk niets liever willen dan een paar verse bramen uit het park plukken.

### Fruit voorkomt kanker:

Dr. Moerman was een omstreden arts die verkondigde dat je door veel fruit eten minder kans op kanker hebt. Zelfs op de meest sceptische website van internet die allerlei vermeende kwakzalvers probeert te ontmaskeren, staat in de biografie over Moerman dat fruit eten meehelpt kanker te voorkomen. Dr. Moerman at veel groente en fruit en is er 95 jaar mee geworden. Moerman was zijn tijd ver vooruit. Inmiddels zegt heel de wetenschappelijke wereld exact hetzelfde over groente en fruit: Het voorkomt kanker. In de databank van wetenschappelijke onderzoeken van The Journal of Biochemical Chemistry staat een onderzoek waaruit blijkt dat het fytonutriënt cyanidin-3-glucoside uit bramen een extra hulpmiddel is om kanker tegen te gaan. De stof wordt een natuurlijke chemokuur genoemd.

Daarnaast zit er ellagzuur in de braam, waarvan ook kankerbestrijdende effecten uitgaan. Het polyfenol ellagzuur bevordert de apoptose, dat is de plotselinge dood van kankercellen.

### Anthocyanidinen, goed voor diabetespatiënten:

Er zitten veel anthocyanidinen in bramen. Deze fytonutriënten staan bekend om hun werking om diabetes te lijf te gaan. Na het innemen van voeding met anthocyanidinen ontstaan er hogere insulineniveaus in de cellen. Insuline is de stof die de bloedsuikerspiegel reguleert.

Wanneer suikerhoudende producten gegeten worden, maakt het lichaam zelf insuline aan zodat de bloedsuikerspiegel op peil blijft. Bij diabetespatiënten werkt de alvleesklier, die insuline produceert, niet meer goed. Het is voor suiker- of diabetespatiënten belangrijk om veel voeding met anthocyanidinen te eten.

## De gezondheidsvoordelen van Frambozen:



Framboos behoort tot de rozenfamilie en is een zusje van de braam. Framboos is een heester en wordt in Europa sinds de middeleeuwen gekweekt om te eten. Oorspronkelijk komt dit vruchtje uit Oost-Azië. Zogenoemde jagers-verzamelaars uit de prehistorie plukten al wilde frambozen. Er worden tegenwoordig tientallen soorten frambozen gekweekt. Deze worden onderverdeeld in zomerframbozen en herfstframbozen. De framboos is een geliefde plant bij hommels en bijen. Ze bestuiven de plant maar de framboos kan zich ook zelf bestuiven. Wanneer de framboos rijp is, is hij gemakkelijk te plukken; hij laat snel los van de plant. Je moet het voorzichtig doen anders knijp je hem fijn.

### Tegen grauwe staar:

Rembert Dodoens beval de framboos aan tegen oogziekten. Hij adviseerde een mengsel van honing en framboos te eten. Dat is trouwens erg lekker. Tegenwoordig gebruikt de medicijn-industrie de framboos als smaakstof. Pillen wordt een lekkere smaak gegeven want de werkzame stof smaakt vaak helemaal niet lekker. Het is de vraag of voor de smaak de natuurlijke framboos wordt gebruikt.

Overigens zitten er veel antioxidanten in frambozen. Hiervan is bekend dat ze oogstaar voorkomen. Dodoens had dus wel degelijk gelijk toen hij schreef dat het goed is voor de ogen. Honing kan als eetbaar medicijn worden beschouwd. Het is een goed werkend plantaardig antibioticum.

### Vitaminen- en mineralenrijk vruchtje:

Frambozen zijn erg gezond en bevat verschillende vitaminen en vooral mineralen. Er zit veel vitamine C in. 240 ram framboos is genoeg voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid vitamine C. Dit is natuurlijk wel een grote hoeveelheid die je niet snel haalt.

Gelukkig zit vitamine C in veel groente en fruit. Verder bevat de framboos vitamine B11, E en K1. De mineralen die frambozen herbergen zijn: mangaan, magnesium, koper en kalium. Frambozen zijn vruchten die bijzonder rijk zijn aan vezels.

### Ellagzuur:

De framboos is een goede bron van de tannine met de naam ellagzuur. Dit polyfenol komt voor in alle rozengewassen, granaatappel, goji-bessen, bramen, aardbeien en walnoten. Ellagzuur is een zeer gezonde fytonutriënt. Het behoort tot de sterkere antioxidanten die vrije radicalen in het lichaam onschadelijk maken. Vrije radicalen zijn verantwoordelijk voor celschade, DNA-

schade en kunnen ernstige ziekten zoals kanker veroorzaken. Op dit punt is de framboos, overigens net als veel ander fruit, een vrucht die het risico op het krijgen van kanker verkleint.

#### Goed voor sporters:

De framboos bevat cyanidine-3-glucosylrutinoside wat een stof is die het spierherstel na grote fysieke inspanningen bevordert. Dat heeft een wetenschappelijk onderzoek uit 2006 uitgewezen. Er zit ook cyanidin-3-rutinoside in de framboos. Volgens een ander wetenschappelijk onderzoek uit 2006 is deze polyfenol goed ter voorkoming van leukemie of bloedkanker.

De twee stoffen met moeilijke chemische termen behoren tot de anthocyanidinen welke de framboos de rode kleur geeft. In de signatuurleer zou men zeggen dat het logisch is dat framboos goed is voor het bloed, daar de framboos zelf een rode kleur heeft.

#### Kankerbestrijdend fruit:

Kaempferol is een fytonutriënt dat ook in het framboosje zit. Dit stofje is goed voor de algemene vitaliteit en de energiehuishouding. Verder zit er quercetine in, een flavonol die als antioxidant werkt, net als vele andere stoffen in frambozen. Daarbij is gebleken dat quercetine een anti-tumorwerking heeft. Het past dus goed in een dieet dat een chemokuur ondersteunt.

Daarnaast is de quercetine in framboos een histamineremmer. Hierdoor worden allergische reacties minder groot. Overigens is histamine een belangrijke stof in het lichaam en werkt het onder andere als neurotransmitter.

#### Zeer sterke antioxidant:

Nederlands wetenschappelijk onderzoek dat gepubliceerd is in het journal Biofactors toont aan dat de antioxidant werking van framboos driemaal zo groot is als die van kiwi's en tweemaal als de tomaat. Meerdere stoffen in framboosjes zijn werkzaam als antioxidant maar vitamine C en ellagzuur het meest.

## De gezondheidsvoordelen van Vlierbessen:



Vlierbessen groeien uiteraard aan de overbekende vlierbessenstruik die je her en der in Nederland ziet groeien. Hij is hier en in de rest van Europa inheems. Deze mooie struik met grote trossen bloemen misstaat in geen enkele tuin. Vlierbessen kunnen gegeten worden als ze goed rijp zijn maar vaker worden ze gebruikt als basis voor een siroop. Van de bloemen kun je thee maken.

### [Wondbehandeling met vlierbes:](#)

Vlierbessen worden al eeuwenlang gebruikt om wonden mee te behandelen. De gepureerde bessen worden op de wond aangebracht. Wanneer je ze eet dan kun je ziekten als verkoudheid en griep bestrijden. Zowel de bloemetjes als de vruchtjes helpen mee om keelontstekingen te genezen. De vlierbesbloemen behoren tot de bloemen om van te smullen. Van vlierbes wordt door universitaire wetenschappers vermoed dat het antivirale eigenschappen heeft. Ook nemen wetenschappers aan dat het antiontstekend werkt en zelfs antikanker eigenschappen bezit.

### [Anthocyanen, gezonder dan vitaminen:](#)

In vlierbessen zitten veel anthocyanidinen. Hierin zitten sterkere antioxidanten dan in vitamine C en vitamine E. Anthocyanen stimuleren de aanmaak van citokinen. Citokinen zijn proteïnen die de rol spelen van boodschappers in het immuunsysteem. Dat is onderzocht door de Duitse Dr. Reckemmer van het Bundesforschungs Institut in Karlsruhe. In dit Duitse onderzoeksinstituut wordt voedsel onderzocht.

### [Vlierbes goed tegen overgewicht en hoge bloeddruk:](#)

Er zijn in de natuur allerlei voedingsmiddelen die overgewicht bestrijden. In een Duits onderzoeksinstituut, het Institute of Forensic Medicine van de universiteit van Freiburg, concludeerden onderzoekers dat vlierbessensap meehelpt om van overgewicht af te komen. Men combineerde vlierbessensap met poederextracten van bessen en poederextracten van asperges. Deze combinatie bleek ook goed te zijn voor het reguleren van de bloeddruk door het lichaam. De deelnemers aan het onderzoek meldden een beter fysiek en emotioneel welbevinden. Er moet meer onderzoek worden gedaan om deze conclusies definitief te bevestigen.

## De gezondheidsvoordelen van Cacao:



Legio zijn de artikelen op internet waarin gewag wordt gemaakt van een geneeskrachtige eigenschap van chocola. Deze constatering kan met een grote korrel zout worden genomen aangezien in veel chocolade suiker zit, een hardnekkig en verslavend vergif. Suiker en allerlei andere aroma's doen allen de geneeskrachtige waarde van cacao volledig teniet. Want cacao is inderdaad een zeer gezonde stof, maar dat betekent geenszins dat chocolade gezond is. Daar gaan de meeste artikelschrijvers in de fout. Rauwe cacao kan medicinaal aangewend worden. De enige vorm van chocolade die nog enigszins beschikt over medicinale waarde is pure biologische eko-keurmerk chocolade met meer dan 80% pure cacao. Deze chocola wordt vrijwel uitsluitend door fijnproevers gegeten. Hierin zit slechts weinig of helemaal geen suiker en het beschikt niet over synthetische aroma's, omdat anders het predicaat eko-keurmerk er niet aan mag worden gegeven.

### Werkzame stoffen:

Van de cacao boom wordt voor fytotherapeutische doeleinden de zaden van de vrucht gebruikt. Deze worden cacaobonen genoemd. Hierin zitten de volgende belangrijke werkzame inhoudsstoffen: de xanthinen theobromine, cafeïne en theofylline, polyfenolen, flavonoïden, de gecondenseerde catecholtanninen monomere catechine en epicatechine., proanthocyanen, anthocyanidinen, apigenine, kaemferol, quercetine, isovitexine, luteoline, magnesium, fenylethylamine en anandamide.

### Cacao bij hart- en vaatziekten:

Cacao bevat veel antioxidanten en vermindert oxidatie van cholesterol en vaatwandontsteking. Daarnaast is het een natuurlijke bloedverdunner omdat de plaatjesaggregatie wordt vermindert. Hierdoor is rauwe cacao een prima middel om in te nemen om hart- en vaatziekten te voorkomen.

### Overige medicinale werkingen cacao:

Theobromine heeft een luchtwegenverwijdende werking en verlicht op deze manier astmatische klachten.

Cacao vermindert de kans op het krijgen van ouderdomsverschijnselen zoals cataract of staar, verminderd gezichtsvermogen, verslechterde leverfunctie en de neuro-degeneratieve aandoeningen Parkinson, Alzheimer en dementie.

Cacao stimuleert het centrale zenuwstelsel en kan worden ingenomen om slaperigheid, vermoeidheid, uitputting, verminderde alertheid en verminderde concentratie tegen te gaan.

Cacao heeft een licht euforische werking, onder andere door de xanthinen die erin zitten; hierdoor kan het worden ingezet bij neerslachtigheid.

Cacao vermindert de eetlust; je zit sneller vol en het kan daarom bij een dieet helpen dat is gericht op gewichtsverlies.

Cacao zorgt er voor dat de hersenbloedvaten zich samentrekken. Dat wordt vasoconstrictie genoemd. Hierdoor kan het andere stoffen meehelpen om hoofdpijn en migraine te verlichten. Voorbeeld: cacao verhoogt de werking van aspirine.

Cacao is een zeer goede bron van magnesium en zorgt dat een tekort aan dit mineraal wordt opgeheven. De licht euforische makende werking, de lichte vochtafdrijvende werking en het feit dat er veel magnesium in zit is een reden voor sommige artsen om rauwe cacao voor te schrijven bij vrouwen met PMS.

Uitwendig kan cacaoboter worden gebruikt als een verzachtend middel bij droge en schilferende huid.



## De gezondheidsvoordelen van Groene thee:



**Volgens een Chinese legende bracht keizer Shen Nung ongeveer 3000 jaar voor Christus een pan met water aan de kook. De wind deed een blaadje van de bomen vallen waarna het in de kokende pan water dwarrelde. Het water begon een aangename geur te verspreiden. Zo ontdekte de keizer thee. Van groene thee is inmiddels een hele waslijst aan geneeskrachtige werkingen bekend. Wie gezond wil blijven kan zichzelf een plezier doen door 2 à 3 koppen groene thee per dag te drinken. We mogen de Chinese keizer erg dankbaar zijn voor het ontdekken van deze heerlijke en gezonde drank.**

### [Het begin van thee als geneeskruid:](#)

Twee millennia na de ontdekking van groene thee werd deze drank voor het eerst beschreven in Chinese boeken als geneeskruid. Chinese artsen was het opgevallen dat theedrinkers scherper en waakzamer zijn. Het verhoogt het concentratievermogen. Thee werd in China niet alleen om medicinale redenen gedronken. Het was vooral een genotsmiddel. Toen de Europese zeevaarders in de 16e en 17e eeuw contact met China maakten werd er veel thee naar Europa gebracht. Vooral de Nederlanders en de Engelsen zijn begonnen met theeplantages in tropische landen zoals Sri Lanka of Ceylon. Thee werd in het Britse rijk een nationale drank.

### [Thee tegen kanker:](#)

Vanaf 1980 werden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan in het westen naar de geneeskraft van groene thee. Epidemiologische onderzoekers was het opgevallen dat landen waar veel groene thee gedronken wordt minder te kampen hadden met kanker. Met name maag, darm, alvleesklier- en slokdarmkanker komt minder vaak voor onder groene theedrinkers. Deze volksonderzoeken op basis van statistiek waren een belangrijke aanleiding om de geneeskraft van thee nader in oogschouw te nemen.

### [Fytonutriënten in groene thee:](#)

Er zitten 27 verschillende mineralen in groene thee en diverse looizuren in de vorm van polyfenolen waaronder: tanninen, flavonolen, proanthocyanidinen, epigallocatechine, galloocatechine, quercetine, kaemferol en myricetine. Daarnaast bevat groene thee theobromine, theofylline en cafeïne welke ook theïne wordt genoemd. Verder bevat groene thee aardig wat vitamines, onder andere vele vitamines uit het B-complex en vitamine C, E en K1. Voorts bevat het de etherische olie geraniol, syringinezuur, een paar aminozuren, proteïnen en chlorofyl.

### [Antioxidanten in groene thee:](#)

Thee bevat antioxidanten in grote hoeveelheden. Antioxidanten vangen vrije radicalen zoals zuurstof, superoxide, lipide hydroperoxiden stikstofmonoxide en peroxinitriet. Antioxidanten

zijn belangrijk voor de vorming van antioxidante enzymen. Hierdoor is groene thee goed tegen een scala aan ziekten. De lijst van ziekten waartegen groene thee helpt is schier oneindig.

#### Groene thee tegen ouderdomsverschijnselen:

Groene thee is een belangrijk preventiemiddel tegen vroegtijdige ouderdomsverschijnselen zoals rimpelvorming en veroudering van de huid. Groene thee doet macula degeneratie voorkomen. Daarmee voorkomt het vermindering van het gezichtsvermogen. Verder verlaagt groene thee het bloedsuikergehalte waardoor het een preventief middel is tegen ouderdomsdiabetes. Ziekten zoals Parkinson en Alzheimer, die bij ouderen meer voorkomen, worden ook tegen gegaan door het drinken van groene thee.

#### Thee tegen radioactieve straling:

Thee beschermt tegen radioactieve straling en dus ook tegen röntgenstraling. Groene thee bevordert het herstel van iemand die een bestraling heeft ondergaan. Groene thee is daarom een prima middel om aan te sterken tijdens en na een bestraling om kanker te bestrijden. Radioactieve straling zorgt voor veel carcinogene (kankerverwekkende) stoffen in het lichaam. Dat is de reden dat een bestraling tegen kanker niet zelden mislukt of zelfs een averechts effect heeft. Groene thee bevat zoveel antioxidanten dat het carcinogene stoffen uitschakelt. Groene thee heeft ook antimutagene eigenschappen waardoor schade aan het DNA, wat een veroorzaker van kanker is, wordt tegen gegaan.

#### Groene thee werkt tegen hart- en vaatziekten:

Wetenschappelijk onderzoek impliceert dat het drinken van drie koppen groene thee per dag de kans op een hartinfarct met 50% vermindert. Verse thee van de theestruik verlaagt de kans op atherosclerose en trombose. De polyfenolen in groene thee verminderen de aanslag van geoxideerd cholesterol aan de wand van de bloedvaten. Daardoor wordt de kans op het krijgen van hartkrampen of angina pectoris ook kleiner. Groene thee wordt in de fytotherapie ingezet bij een lage bloeddruk. Deze goed smakende thee werkt preventief tegen hart- en vaatziekten in het algemeen.

#### Groene thee en de hersenen:

De Chinese artsen zeiden het al: groene theedrinkers zijn alerter. Dat wordt bevestigd door de moderne wetenschap. Deze hete drank vermindert zowel de lichamelijke alsook geestelijke vermoeidheid. Psychosociale spanningen worden minder en de hersenactiviteit wordt op een gezonde manier vergroot.

#### Groene thee goed voor de ingewanden:

Groene thee stimuleert de organen die een rol spelen bij de spijsvertering. Het gaat onder andere diarree tegen. Om diarree tegen te gaan is het raadzaam extra sterke groene thee te zetten omdat daar meer looistoffen in zitten. Om het extra sterk te maken kun je de thee 20 minuten laten trekken. De licht bittere smaak moet op de koop toe worden genomen. Een andere ziekte die tegen wordt gegaan is gastro-enteritis. Verder werkt het goed tegen indigestie, dysenterie, cholera, tyfus, voedselvergiftiging en schimmelinfecties. Ook werkt groene thee goed

tegen dyspepsie (zwakke spijsvertering), gastritis (maagslijmvliesontsteking), constipatie, maagzweren, darminfecties en gebrekkige eetlust. In verband met dit laatste wordt het ingezet als medicijn tegen anorexia.

#### Groene thee als preventief medicijn:

Groene thee is tegen diverse ziekten een preventief medicijn. Wanneer iemand al ziek is dan zijn er sterkere middelen nodig. Indicaties waartegen groene thee preventief werkt zijn; griep, verkoudheid, herpes simplex, vergrote prostaat, prostaatontsteking, prostaatkanker, obesitas, artritis en osteoporose. Verder is het een belangrijk preventief middel tegen gaatjes of tandcariës. Er zitten veel polyfenolen en zelfs een beetje fluor in groene thee. Deze stoffen beschermen het tandglazuur. De zuurbestendigheid van het glazuur wordt verhoogd.

#### Groene thee tegen kaalheid:

Catechine en voornamelijk quercetine in groene thee voorkomen dat de man kaal wordt. Vroegtijdige kaalheid heeft niet zelden te maken met stress of te hard werken. Groene thee is stressverlagend dus deze eigenschap zal zeker het voorkomen van kaalheid mede bewerkstelligen.

#### Tegen gevolgen van te veel roken en drinken:

Wanneer iemand teveel alcohol op heeft dan heeft hij de dag erna een zware kater. Groene thee kan de verschijnselen van een kater verkleinen. Een nicotineoverschot door roken kan vele nare gevolgen met zich meebrengen. Het lichaam moet extra hard werken om de gifstoffen in het lichaam te neutraliseren. Door alle gezonde antioxidanten in groene thee is deze drank een uitstekend middel om de nare gevolgen van roken tegen te gaan.

#### Tegen astma:

Verdere effecten van groene thee is dat het de astmapatiënt kan ondersteunen doordat er minder histamine wordt vrijgemaakt in de longen. Bovendien werkt het ontspannend voor de spiercellen in de luchtwegen. Het ademhalingsstelsel wordt door groene thee positief beïnvloed.

## De gezondheidsvoordelen van Gember:



**Gember is een wortelgewas met een lichtgele kleur. Het smaakt enigszins scherp en pittig. Gemberwortel is een prima ingrediënt om exotische groenteschotels mee te verrijken. Boven de grond komt er een twee meter hoge gemberplant te voorschijn die zich vooral kenmerkt door zijn mooie rode bloem. De gemberbloem mistaat niet in een boeket.**

### Tegen reuma:

Er zitten gingerolen in de gemberwortel die een ontstekingsremmend effect hebben. Mensen met reuma hebben hier profijt van doordat de pijnlijke symptomen van reuma verdwijnen na het regelmatig eten van gember. Slechts een dun schijfje gember door het eten doet de reumatische pijn verminderen.

Als men meer gember eet is het medicinale effect sterker. Het fenol 6-gingerol is verantwoordelijk voor de geneeskrachtige eigenschappen tegen reuma.

### Gember tegen reisziekte:

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat gember zeer goed werkt tegen reisziekte. Vooral tegen zeeziekte werkt de gemberwortel erg goed. Duizeligheid, misselijkheid, overgeven en koud zweten kunnen door het innemen van gember voor de reis worden voorkomen. In Nederland wordt dramamine verkocht bij de drogist tegen reisziekte maar uit dubbelblind onderzoek blijkt dat gember beter werkt dan dit geneesmiddel.

### Gember tegen overgeven:

Vrouwen die zwanger zijn hebben een grotere kans om over te geven. Gember eten helpt daartegen zeer goed. Het eten van medicijnen tegen overgeven wordt sterk afgeraden omdat vrijwel al het medicijngebruik bij zwangere vrouwen schadelijk is voor de toekomstige baby. Daarom is het eten van gember een adequate oplossing.

### Gember tegen darmkanker:

Darmkanker kan voorkomen worden door driemaal per week gember te eten, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Professor Ann Bode van de universiteit van Minnesota heeft een onderzoek gedaan waarbij muizen werden geïnfecteerd zodat ze kanker kregen. De muizen die 6-gingerol kregen toegediend ontwikkelden helemaal geen kanker. Volgens de professor is dat een aanwijzing dat gember preventief werkt tegen darmkanker en dat het mogelijk zelfs een goed medicijn is tegen darmkanker.

### Eierstokkanker:

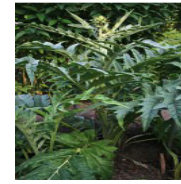
Behalve tegen darmkanker werkt gember ook goed tegen eierstokkanker. Dr. Rebecca Lui heeft hier onderzoek naar gedaan. Gingerolen, de actieve fytonutriënten zijn verantwoordelijk voor de antikanker werking. Kankercellen gingen dood nadat de cellen een extract van gember werden toegediend..

### Gember als immuunbooster:

Gember doet het lichaam sneller zweten. Zweten is gezond. Duitse onderzoekers zagen dat er een stof door de huid wordt uitgescheiden die schimmels en bacteriën bestrijd. Deze stof hebben ze dermicidine genoemd en wordt op natuurlijke wijze gemaakt door de zweetklieren.

Het werkt onder andere preventief tegen de E coli bacterie en Staphylococcus aureus, welke vele huidinfecties kan veroorzaken.

## De gezondheidsvoordelen van Artisjokken:



Artisjokken zijn een heerlijke delicatessen onder de groenten. Je kunt zowel de artisjokhartjes eten als de plantbladeren. Artisjokhartjes worden het meest gegeten. Het is eigenlijk een deel van de onvolgroeide artisjok. De artisjokplant wordt, als hij volgroeid is, gegeten door de bladeren af te plukken en het dikkere, gevulde uiteinde waar hij aan de kroon vast zit één voor één tussen de tanden te doen, waarna het groentevlees in je mond komt door het van het volle deel van het blaadje af te bijten. In sommige gevallen heeft een kok het groentevlees uit de bladeren onttrokken.

### Wetenschap bevestigt antieke wijsheid:

In het antieke Rome en bij de antieke Grieken was de artisjok bekend als een spijsverteringsbevorderende groente. Deze werking wordt door hedendaags wetenschappelijk onderzoek ondersteund. Een onderzoek onder 247 patiënten met dyspepsie wees uit dat de symptomen van deze spijsverteringsziekte bij alle patiënten afnam na het eten van artisjok. Hetzelfde geldt voor mensen met een prikkelbare darmsyndroom. Een onderzoek onder 208 mensen wees uit dat de symptomen verminderden als men een maaltijd met artisjok als groente had gegeten..

### Artisjok als afrodisiacum:

Rembert Dodoens schreef over de zinnenprikkelende eigenschappen van artisjok. In de 16e eeuw werd het voor vrouwen niet raadzaam geacht om artisjok te eten maar wel voor mannen. Het was namelijk een afrodisiacum en die moet je immers niet teveel aan vrouwen geven, je weet nooit wat daar van komt. Het plezier wat een artisjok kan brengen geldt voor de gezondheidsvoordelen in de vorm van voedingsstoffen. Natuurlijk zijn deze voedingsstoffen ook nodig voor een gezond seksleven. In zoverre wordt het geloof in de artisjok als afrodisiacum door moderne inzichten onderstreept. In de fytotherapie, een wetenschappelijk onderbouwde kruidengeneeskunde, wordt de artisjok nog steeds als afrodisiacum gebruikt.

### Artisjokken en bloedsuiker:

Artisjokken zijn goed voor diabetespatiënten omdat het de bloedsuikerspiegel verlaagt. Hierdoor is er minder insuline nodig. Het werkt voornamelijk bij ouderdomsdiabetes. Een andere manier om artisjokken te gebruiken is tijdens afslankkuren.

Het werkt namelijk vochtafdrijvend, zorgt voor een leverdrainage, beter vetmetabolisme en verlaagt bloedsuiker. De combinatie van deze vier factoren maken deze groente geschikt tijdens afslankkuren. Je moet wel de bladeren van de artisjokplant gebruiken, ongeveer zes gram. Je kunt deze uitpersen of als tinctuur, droogextract of in andere vorm innemen.

### Foliumzuur in artisjokken:

Foliumzuur wordt ook vitamine B11 genoemd. Deze stof helpt om het DNA op te bouwen. Zwangere vrouwen wordt aangeraden om veel producten met foliumzuur te eten omdat het de kans op hersenafwijkingen bij een baby verkleint. In een ons artisjokken zit 17% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid(ADH) voor foliumzuur.

### Vezels in artisjokken:

Artisjokken bevatten gemiddeld gezien meer vezels dan de om zijn vezelrijkheid bekende pruim. 100 gram artisjokken zorgt voor 14% van de ADH. Artisjokken eten voorkomt hierdoor constipatie en het verkleint het risico op darmkanker. Dat laatste komt doordat vezels niet verteerd worden maar wel componenten in voeding zoals galzuren kunnen opnemen.

### Fytonutriënten in artisjokken:

Silymarin, ferulazuur en koffiezuur komen in artisjokken voor. Deze stoffen zijn allemaal sterke antioxidanten. Silymarin is extra goed voor de lever omdat het levercellen triggert te regenereren. Het wordt daarom door fytotherapeuten tegen leverkwalen voorgeschreven. Een groot deel van de geneeskracht van artisjokken is afkomstig uit antioxidanten, vitaminen, mineralen en fytonutriënten. Artisjokken zijn rijk aan antioxidanten, stoffen die vrije radicalen kunnen bestrijden.

Vrije radicalen zijn ziekteveroorzakers doordat ze DNA-schade, celschade en cellulaire ontstekingen kunnen veroorzaken welke als er niets aan wordt gedaan kunnen uitgroeien tot kankertumors, hart- en vaatziekten, diabetes of obesitas.

### Cynarine in artisjok:

Cynarine is een fytonutriënt met bijzondere eigenschappen voor de smaak. Het hydroxykaneelzuur cynarine maakt andere voeding en drank zoeter. Cynarine in artisjok is de reden dat wijn niet smaakt naast deze groente. Cynarine heeft een matig diuretische werking wat inhoudt dat het urinedrijvend en urinezuurverlagend werkt. Het wordt daarom voorgeschreven bij oedemen, jicht, artritis, artrose en huidaandoeningen. Over cynarine doen veel wilde verhalen de ronde. Het zou de vetverbranding stimuleren en wordt daarom gebruikt in supplementen die gewichtsverlies beloven.

## De gezondheidsvoordelen van Druivenpitten-zaad:



**Druivenpitten zijn enigszins bitter en de supermarktfabrikanten denken dat mensen het niet leuk vinden om deze uit te spugen of door te kauwen. Daarom liggen er tegenwoordig veel pitloze druiven in de schappen. Dat is op zich jammerlijk voor de gezondheid want af en toe een pitje doorbijten is supergezond. Druivenpitten zijn de basis voor vele medicijnen, ook reguliere medicijnen. In de fytotherapie worden preparaten en extracten op basis van druivenpitten gemaakt. Er zitten stoffen in die meer antioxidanten bevatten dan vitamine C.**

### Werkzame stoffen in druivenpitten:

Druivenpitten bevatten OPC's of Oligomere Proantho Cyanidinen in de vorm van oligomeren en de monomeren catechine en epicatechine. Verder bevat het anthocyanen zoals 3-O-glycosiden van cyanidine, peonidine, malvidine en delphinidine.

Er zitten de volgende oliën in: linolzuur, stearinezuur, oleïnezuur, palmitinezuur, squalen, eiwit en tanninen.

### Druivenpitten:

Druivenpitten zijn een tonicum voor de bloedvaten, de haarvaten en meer specifiek voor de vaatwanden. Ze verminderen de permeabiliteit van de haarvaten. Permeabiliteit betekent doorlaatbaarheid. De vaatwanden worden steviger zodat er minder bloed uit weg sijpelt. Het bindweefsel van de bloedvaten wordt versterkt. Dat komt door de antioxidant werking van druivenpitten. Daarnaast bevordert het de bloedsomloop in de gewone aderen. Verder is het een natuurlijke bloedverdunner omdat het samen kleven van bloedplaatjes wordt tegen gegaan door druivenpitten. Doordat er minder LDL-cholesterol wordt omgezet in oxycholesterol gaan druivenpitten aderverkalking tegen. LDL-cholesterol is op zich niet slecht maar het is juist de mogelijke omzetting in oxycholesterol, oftewel geoxideerd cholesterol aan de bloedvatwanden, wat direct tot atherosclerose/verkalking en op termijn tot hart- en vaatziekten kan leiden.

Door deze imposante reeks aan medicinale eigenschappen kan de druivenpit worden voorgeschreven bij spataderen, aambeien, lymfoedeem, perifere doorbloedingstoornissen zoals etalagebenen, koude handen en voeten, kuitkrampen, het voorkomen en als adjuvans bij flebitis of aderontsteking en trombose.

Verder bij broze haarvaten, zwakke haarvaten, couperose, blauwe plekken, bloeditstortingen, preventie van aderverkalking en hart- en vaatziekten, bloedvatdegeneratie, nieraantasting, bij preventie van migraine, weefselzwellings na operatie of traumata, herstel chirurgische ingrepen,



bekkencongestie, pre-menstruele-vochtretentie, overdreven menstruele bloedingen en abnormale menopauzale bloedingen.

#### Druivenpitten goed voor de ogen:

Omdat de haarvaten worden beschermd, wordt de doorbloeding in het oognetvlies verbeterd. Hierdoor is er minder kans op ziekten van het netvlies. Allerlei oogaandoeningen kunnen als oorzaak hebben dat de haarvaten niet stevig genoeg zijn of omdat het bloed niet dun genoeg is om vrijelijk door de haarvaten te stromen. Om de positieve medicinale eigenschappen voor de ogen worden druivenpitjes door fytotherapeuten aanbevolen bij de volgende indicaties;

Netvliesdegeneratie, glaucoom of oogbaloverdruk, verminderd gezichtsvermogen, vermoeidheid van de ogen, verminderde bloedcirculatie in regenboogvlies en preventie van diabetische netvliesaan- doeningen.

#### Druivenpitten goed voor de huid:

Proanthocyanidinen zijn een soort flavonoïden met een sterkere antioxidant werking dan vitamine C of E, de meest krachtige antioxidanten onder de vitaminen. De antioxidant werking zorgt ervoor dat vrije radicalen efficiënter geneutraliseerd en uitgeschakeld worden. Daarnaast wordt het bindweefsel beschermt tegen destructieve enzymen zoals elastase en hyaluronidase. Andere stoffen die ontstekingen kunnen faciliteren zoals histamine, proteasen, leukotriënen en prostagladinen worden eveneens tegengewerkt door de antioxidanten in druivenpitten. Door deze geneeskrachtige werkingen kunnen fytotherapeuten druivenpitten inzetten bij de volgende indicaties;

- Preventie vroegtijdige ouderdomsverschijnselen,
- Bescherming van de huid tegen veroudering,
- Bescherming huid tegen zon,
- Adjuvans bij bindweefselziekten zoals sclerodermie,

#### Druivenpitten als preventief middel tegen ernstige ziekten:

De antioxidant werking is vrij algemeen en beperkt zich niet tot één lichaamsdeel. Vandaar dat druivenpitten extracten preventief worden ingezet bij ziekten waarbij veel antioxidant werking nodig is. Daarnaast wordt het als adjuvans bij ziekten ingezet. Een adjuvans is een middel dat de werking van andere geneesplanten ondersteunt. Adjuvansen worden alleen gegeven in combinatie met andere plantaardige geneesmiddelen. Fytotherapeuten kunnen in verband met de antioxidant werking en ontstekingswerende werking druivenpitten voorschrijven bij;

Preventie van chronische degeneratieve ziekten zoals Multiple Sclerose, ziekte van Parkinson, en ziekte van Alzheimer, bij preventie van kanker, dieet tijdens een chemokuur; het vermindert bijwerkingen van chemokuur en bestralingstherapie,

Vermindert schadelijke gevolgen van sigarettenrook en milieugif, adjuvans bij astma en allergieën omdat het de histamine vrijzetting vermindert.