

De gezondheidsvoordelen van Wortel:



John Verhiel (CPG/Fyto-therapie)

www.duurzaamgezond.info

Wortelen zijn oranje omdat Nederlandse boeren in de 17e eeuw een eerbetoon wilden brengen aan Willem van Oranje. Ze kweekten daarom speciaal oranje wortelen. Mensen over de hele wereld begonnen de kleur oranje te prefereren boven de paarse kleur die de wortel van oorsprong heeft. In 1721 is de oranje Hoorn wortel voor het eerst beschreven. Deze werd gekweekt rond de Noord-Hollandse plaats Hoorn. Alle gekweekte oranje wortels ter wereld, van Nieuw Guinea tot Siberië en van Vuurland tot Noord Ontario, stammen allemaal af van deze van origine Nederlandse wortel.

De geneeskracht van wortel:

Wortel helpt bij veel ziekten omdat het de lever stimuleert. Een minder goed werkende lever kan tot allerlei klachten leiden, bijvoorbeeld ook tot eczeem. Als de lever niet goed werkt gaan de stoffen via de huid naar buiten. Beter is het om de lever optimaal te laten functioneren door elke dag een rauwe wortel te eten of ongekookte wortelsap te drinken. Uit een 10 jaar durend Nederlands wetenschappelijk onderzoek bleek dat de oranje wortel bij regelmatige inname het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk vermindert. Er is weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van wortel op kanker.

Wetenschappelijke onderzoeken wijzen uit dat het de volgende ziekten kan tegen gaan:

1. Obesitas
2. Bloedvergiftiging
3. Tandvleesziekten
4. Insomnia (slapeloosheid)
5. Nierontsteking
6. Leverziekten
7. Alzheimer
8. Pijn bij het urineren
9. Collitis (dikke darmontsteking)
10. Aften.

Antioxidanten in wortel: Antioxidanten bestrijden vrije radicalen in het lichaam. Vrije radicalen richten schade aan en zorgen voor allerlei ziektes. Vitaminen werken als antioxidant, maar daarnaast zijn er nog meer stoffen die als antioxidant werken. De bekendste hiervan zijn de fytonutriënten Cartenoïden. In wortel zijn de cartenoïden alfa-caroteen, beta-caroteen en luteïne werkzaam. Daarnaast zijn hydroxykaneelzuren in de wortel werkzaam als antioxidant, met naam koffiezuur, coumarisch zuur en ferulazuur. Verder zijn er nog anthocyanidinen die als antioxidant werken; in de wortel zitten cyanidine en malvidine.

De gezondheidsvoordelen van Peterselie:



Peterselie is lekker bij sla of in sauzen. Daarnaast is het supergezond. Het geneest oorontsteking, diarree, bloedarmoede en zelfs borstkanker volgens een recent onderzoek. Er zijn tientallen ziektes die peterselie bestrijdt. Het zit vol met ijzer; meer dan spinazie. Peterselie wordt al duizenden jaren als geneeskruid gebruikt; pas sinds enkele honderden jaren ziet men ook de culinaire waarde van peterselie in.

Bloed, bloedvaten en bloedarmoede:

Omdat peterselie boordevol ijzer zit geneest het bloedarmoede. Peterselie zorgt ervoor dat er meer rode bloedlichaampjes worden aangemaakt. Vrouwen die menstrueren kunnen daarom goed extra peterselie gebruiken om bloedarmoede te voorkomen. Peterselie helpt het bloed te zuiveren. Het houdt de aderen elastisch. Cholesterol wordt opgelost door stoffen in peterselie. De bloedvaten worden sterker. Op deze manier is peterselie goed tegen hart- en vaatziekten.

Peterselie helpt tegen borstkanker:

Peterselie is een antioxidant. Alle planten met antioxidanten werken mee om het lichaam gezond te houden en kanker te voorkomen. Kunstmatige antioxidanten hebben deze functie helaas niet. De universiteit van Michigan heeft begin 2011 een onderzoek afgerond waaruit bleek dat peterselie goed helpt tegen borstkanker.

Peterselie in je oren:

In de strip Asterix en Obelix zie je Asterix weleens met een bosje peterselie rondlopen tegen het harde geluid. De Galliërs wisten echter ook dat het eten van peterselie goed werkt tegen doofheid en oorontstekingen. Gevoelige mensen kunnen bij zichzelf nagaan of het eten van peterselie hun gehoor versterkt.

Spijvertering:

Peterselie is goed voor de spijsvertering. Het doodt bacteriën in de maag en brengt een goede balans in het aantal microben dat verantwoordelijk is voor een gezonde spijsvertering. Peterselie wordt vaak als garnering op een bord gelegd. Dat is dus niet voor niets want het helpt een maaltijd sneller verteren.

Mondverzorging:

Peterselie is ook goed voor mensen met een slechte adem. Zelfs bij overmatig knoflookgebruik maskeert peterselie de knoflookgeur. Ook sterkt peterselie losse tanden. Het is dus een goed

mondverzorgingskruid omdat er veel vitamine C in zit dat goed is voor de aanmaak van nieuw tandvlees. Galstenen worden opgelost door peterselie.

Menstruatie en overgang:

Peterselie is goed voor vrouwen die in de menopauze zijn. Droge huid, irritatiegevoelens en haaruitval worden met peterselie tegen gegaan. Vroeger werd ook aanbevolen om peterselie bij mannen op hun kale kop te smeren; dan zou er weer haar aangroeien... Het drinken van peterselie thee helpt in ieder geval de hormoonbalans in harmonie te brengen. Daarnaast is het goed voor vrouwen die menstrueren en vrouwen met PMS. Door het hoge vitamine C gehalte van peterselie en de aanwezigheid van bèta-caroteen, helpt peterselie het immuunsysteem te versterken. Peterselie helpt tegen menstruatiepijn en tegen onregelmatige menstruatie. Door het eten van dit lekkere en gezonde, groene kruid wordt de menstruatiecyclus meer regelmatig. Er zit apiol in peterselie, een bio-identiek hormoon dat een component is van oestrogeen; het hormoon wat een belangrijke rol speelt voor de vrouwelijke geslachtsorganen.

Nieren:

De nieren worden versterkt en schoon gemaakt door het eten van peterselie of het drinken van de peterseliethee. De nieren gaan beter functioneren door inname van dit geneeskruid. Het helpt ook tegen opname van te veel zout in het lichaam. Het helpt ook goed om de blaas van toxische stoffen te ontdoen en de leverfuncties die altijd sterk in verband staan met de nieren worden ook aangesterkt. Het forceert lichaamsonvriendelijke stoffen om het lichaam te verlaten.

De gezondheidsvoordelen van Broccoli:



Broccoli is een zeer gezonde groente. Dat staat in ieder geval vast. De laatste jaren zijn we overspoeld met feiten over broccoli. Het zou een superfood zijn maar is dat ook zo? Broccoli wordt genezende eigenschappen toegekend. In hoeverre is dat terecht? Kan broccoli ziekten voorkomen of zelfs ziekten genezen? En als broccoli zo gezond is, hoe moet je het dan bereiden?

Vitaminen in broccoli:

Broccoli helpt kanker te voorkomen, helpt de huid mee schade door verbranding te herstellen en is goed voor de ogen. Dat zijn mooie claims maar zit er ook een wetenschappelijke basis achter? Deze van oorsprong Italiaanse groente zit in ieder geval vol vitaminen. Slechts 60 gram broccoli is genoeg voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid(ADH) aan vitamine C. 80 Gram broccoli is genoeg voor de ADH vitamine K. Daarnaast zit het boordevol vitamine B1, B2, B3, B5, B6 en B11(foliumzuur), vitamine A en E. A, C en E zijn de sterkste antioxidanten onder de vitaminen.

Mineralen en aminozuur:

Ook bevat broccoli een breed spectrum aan mineralen. Mangaan, kalium, molybdeen, fosfor, magnesium, calcium, seleen, zink en ijzer zitten in ruime hoeveelheden in de groene broer van de bloemkool. Daarnaast zit er het aminozuur Tryptofaan in.

Broccoli tegen kanker:

Na broccoli gegeten te hebben is het lichaam in staat gifstoffen te verwijderen. Dat komt vooral door de aanwezigheid van natuurlijke vitamine A, C en E welke sterke antioxidant zijn. Deze helpen oxidatieprocessen te stoppen en het voorkomt ontstekingen. Detox, oxidatie en ontstekingen op celniveau zijn gelinkt aan het ontstaan van kanker. De gifverwijderende eigenschappen van vitaminen worden versterkt door fytonutriënten met antioxidantwerking. Kaempferol, quercetine, carotenoïde luteïne, zeaxanthine en bèta-caroteen zijn sleutelstoffen als het gaat om de antioxidantwerking in het lichaam. Deze stoffen versterken het detox-effect van de aanwezige A, C en E-vitaminen. Bovendien zit er glucosinolaat in broccoli. Deze stof wordt momenteel wetenschappelijk getest op het voorkomen van kanker. Glucosinolaat komt met name in broccoli voor.

Detoxen met broccoli:

Detoxen gebeurt in twee fasen. Tijdens de eerste fase wordt in de lever een gifstof klaar gemaakt om het lichaam te verlaten. De gifstof geldt dan als gevaarlijke vrije radicaal die verder aangepakt moet worden in fase twee. Tijdens de tweede fase kan gifstof zonder gevaar op te

leveren het lichaam verlaten. Isothiocyanaat is een stof in broccoli die wordt gevormd uit glucosinolaat. Deze stof vormt fase 1 in het detoxificatieproces. Fase 2 wordt getriggerd door enzymen. Isothiocyanaat is in staat om de enzymen te veranderen die voor de fase 2 van de detox zorgen. Zo zorgt broccoli voor beide fasen van de detox. Giftstoffen kunnen voor kanker zorgen. Broccoli is een detox-groente die goed past in een dieet tegen kanker.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het eten van 320 gram broccoli per week het risico op kanker verlaagt.

Broccoli tegen verbrande huid:

Behalve detox en antikankerwerking heeft broccoli nog verscheidene andere gezondheid-bevorderende eigenschappen. De vezels in broccoli zorgen voor een goede spijsvertering en goede opname van alle belangrijke voedingsstoffen. Daarnaast wordt broccoli op dit moment onderzocht op zijn werking van het voorkomen van hart- en vaatziekten. Het lijkt daar zeer positief voor te zijn maar sluitende conclusies kunnen nog niet worden getrokken.

Wat wel bekend is, is dat sulforafaan, een stof die in het lichaam wordt aangemaakt na het eten van broccoli, roodverbrande huid door de zon sneller doet herstellen. Broccoli is een groente die de aanmaak van vitamine D uit zonlicht bespoedigt.

Broccoli als superfood:

Om een antwoord te geven op de vraag of broccoli nu echt zo gezond is, en het qua geneeskracht uitspringt boven andere groenten kunnen we rustig zeggen: 'Ja'. In broccoli zitten relatief veel gezonde voedingsstoffen, meer dan in andere groenten. Daarom is het label 'superfood' op zijn plaats. Er is evenwel geen enkele reden om nu maar dagelijks broccoli te eten. Spinazie, bloemkool en wortelen zijn ook allemaal erg gezond; iedere groente heeft weer net iets meer van een bepaald soort vitamine en mineraal. Om alle benodigde stoffen binnen te krijgen is het belangrijk om elke dag verschillende groenten te eten.

Misschien wel twee à drie verschillende soorten per dag. Variatie is het toverwoord. Diegene die voldoende varieert, krijgt alle voedingsstoffen binnen.

De gezondheidsvoordelen van Spinazie:



Spinazie is een supergezonde groente. Dat weet iedereen van Popeye, hij werd sterk van blikspinazie. Verse spinazie is echter nog beter. Popeye heeft twee generaties geleerd uit blik te eten maar wetenschappers constateren telkens weer dat in versproducten meer voedingswaarde zit. Blikspinazie mist ook de knapperigheid en de diepgroene kleur van verse spinazie. Tegenwoordig eet vrijwel niemand meer spinazie uit blik maar we eten nog wel diepvriesspinazie, wat verassend genoeg wel een vergelijkbare voedingswaarde heeft als versproducten.

Bomvol vitaminen:

Spinazie barst van de gezonde vitaminen en mineralen. 180 Gram gekookte spinazie bevat maar liefst 1110% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) aan vitamine K1. Het kan geen kwaad om veel meer dan de ADH te eten. Het is eerder een ondergrens, een grens waarvan geadviseerd wordt het dagelijks op zijn minst te eten. Verder zit er 377% aan vitamine A in. Van deze vitamine is het vrij moeilijk om een tekort op te lopen aangezien het in veel verse groente en fruit zit.

Er zit ook 65% van de ADH aan foliumzuur(B11) in. Dat is vooral interessant voor de zwangere vrouw maar iedereen heeft het nodig.

Opvallend hoge percentages vitaminen en mineralen:

Vitamine B2 bevat 25% van de ADH, Vitamine C 29% en B6 22%. Vitamine E bevat 19% van de AD en vitamine B3 11, 3% en vitamine B3 4.4%. Dat zijn allemaal hele hoge waarden in vergelijking met andere groenten. Maar daar houdt het niet bij op want het zit ook nog eens tjokvol met mineralen. Mangaan(84%ADH), magnesium(39%ADH), ijzer(36%ADH), calcium(24%ADH), kalium(24%ADH), koper(15%ADH), fosfor(10%ADH), zink(9%ADH) en seleen(4%ADH) zijn de mineralen die spinazie rijk is.

Samen met de VS behoort Nederland tot de grootste spinazieproducenten ter wereld.

Eet spinazie zo vers mogelijk:

Voorts zit er veel tryptofaan in spinazie. Tryptofaan is een aminozuur. Mooie groene spinazie bevat meer vitamine C dan vale, bleke spinazie. Dat kun je op je klompen aanvoelen maar het is ook bevestigd in wetenschappelijk onderzoek. Het is dus belangrijk om spinazie vers te eten.

Spinazie tegen kanker:

Wetenschappers hebben uitgebreid onderzocht wat de werking is van spinazie tegen kanker. Ze ontdekten dat deze groene bladgroente meehelpt prostaatkanker te voorkomen. Een studie uit Engeland wees uit dat de inname van spinazie een omgekeerd rechtevenredig verband heeft met het voorkomen van borstkanker. In gewone taal betekent dat hoe meer spinazie je eet, hoe kleiner de kans op borstkanker. Een ander wetenschappelijk onderzoek heeft verschillende groenten onderzocht op hun werking tegen kanker en de werking met elkaar vergeleken. Broccoli, mosterdzaad, spruitjes, boerenkool, bloemkool en knolrapen werden onderzocht. Dat zijn uiteraard allemaal gezonde groenten maar spinazie sprong er bovenuit omdat het veel meer vitaminen, mineralen en fyto-nutriënten bevat.

De antikanker werking van spinazie was duidelijk meetbaar en bij de overige onderzochte groente werd deze bijzondere medicinale eigenschap door de wetenschappers niet aangetroffen.

De geneeskracht van spinazie:

Spinazie helpt tegen een grote variëteit aan ziekten. Aderverkalking kan tegen worden gegaan met het eten van spinazie. Er zitten veel antioxidanten in spinazie. Seleen, zink, mangaan en de vitaminen A, C en E zijn uitstekende antioxidanten die helpen tegen oxidatieprocessen waar ook de oorzaak van aderverkalking onder valt.

Alle vitaminen en mineralen versterken het immuunsysteem waardoor je beter gevrijwaard bent van ziektes. Giftstoffen worden sneller afgevoerd uit het lichaam als je regelmatig spinazie eet.

Vitamine K:

Vitamine K1 zit erg veel in spinazie. Alleen in boerenkool zit nog meer. Deze vitamine is goed voor de botopbouw. De productie van osteocalcine, een lichaamsstof die samen met calcium voor de botaanmaak zorgt, wordt geactiveerd door vitamine K2.

De gezondheidsvoordelen van Boerenkool:



Boerenkool is één van de meest gezonde groenten van onze planeet. Dit gewas biedt een rijke verscheidenheid aan nutriënten die bovendien allemaal in grote hoeveelheden in deze groente voorkomen. Boerenkool wordt regelmatig getest op antikanker werking. Er zijn nu 5 kankersoorten bekend waarvan het bekend is dat boerenkool er tegen helpt. Boerenkool is een razend populaire groente in de VS, wat vooral komt door zijn nieuwe status als 'superfood', welke is gebaseerd op de enorme hoge voedingswaarde die de wetenschap de laatste tijd bij boerenkool heeft geconstateerd en de uiteenlopende mogelijkheden die boerenkool heeft voor topkoks om hun culinaire hoogstandjes mee te tonen. In de VS wordt boerenkool, kale of borencole genoemd. Dat laatste woord komt uiteraard van het Nederlandse boerenkool.

Bijzonder hoge vitaminewaarden:

Er zitten ontzettend veel vitaminen in boerenkool, zoveel dat van sommige je er meer hebt dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid(ADH). Dat kan echter geen kwaad. De ADH-waardes zijn minimumwaarden en de maximumwaarden waarboven een voedingsstof negatieve eigenschappen heeft worden bij lange na niet gehaald.

Meer vitamine C dan in sinaasappel:

We denken altijd dat er veel vitamine C in fruit zit, maar in boerenkool zit veel meer dan in hetzelfde gewicht aan sinaasappel. Verder is B6 voor een kwart kilo boerenkool, wat overigens een normale portie voor één persoon is in een stampot boerenkool, goed voor 18% van de ADH, vitamine E 11% van de ADH, vitamine B2 10% van de ADH en vitamine B1 9%ADH. Voor foliumzuur, ook wel vitamine B11 genoemd geldt dat 250 gram goed is voor 8% van de ADH en voor vitamine B3 geldt dat dezelfde hoeveelheid boerenkool 6 % van de ADH bevat.

Mineralen in boerenkool:

Behalve vitaminen herbergt boerenkool een groot scala aan mineralen. Deze zitten ook in ruime mate in het boerenkoolblad. 250 gram boerenkool bevat 52% van de ADH voor mangaan, 20% van de ADH voor koper en 20% van de ADH voor calcium. Uiteraard eet je boerenkool nooit alleen maar meestal in combinatie met aardappelen, wat betekent dat de uiteindelijke totaalstand van mineralen en vitaminen nog aanmerkelijk hoger komt te liggen. Voor veel voedingsstoffen heb je met één boerenkoolmaaltijd daarom al genoeg.

Er zitten nog meer mineralen in deze voedzame groente: kalium(17%ADH), ijzer(13%ADH), magnesium(12%ADH) en fosfor(7%ADH). Daarnaast bevat 250 gram boerenkool 20% van de ADH voor vezels en 10% van de ADH voor proteïne.

Boerenkool tegen kanker:

Er zijn drie redenen waarom boerenkool goed werkt tegen kanker;

De eerste is dat boerenkool barst van de [antioxidanten](#),

de tweede is dat in boerenkool ontstekingsremmende stoffen zitten en

de derde reden is dat boerenkool glucosinolaten bevat.

Glucosinolaten komen in allerlei ingewikkelde namen voor. Belangrijk om te weten is dat glucosinolaten in het lichaam worden omgezet tot stoffen die meehelpen kankercellen te bestrijden. Er is wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd waaruit is gebleken dat boerenkool werkt tegen blaaskanker, darmkanker, eierstokkanker, borstkanker en prostaatkanker. Het zou ook tegen andere typen van deze vreselijke ziekte kunnen werken maar dat is nog niet onderzocht. Er zijn 45 flavonoïden werkzaam in de boerenkool waarvan kaempferol en quercetine de meest bekende zijn. Deze flavonoïden versterken elkaars werking en de werking van bèta-caroteen en luteïne, welke beide in ruime mate in boerenkool zitten.

Detoxen met boerenkool:

De stoffen die onder de glucosinolaten vallen hebben een detox-functie waardoor het lichaam wordt ontdaan van stoffen die later kanker zouden kunnen veroorzaken. Glucosinolaten zitten ook in [broccoli](#), wat om dezelfde reden een detox-groente is.

Een detox gaat altijd in 2 fasen en in boerenkool zitten stoffen die beide fasen ondersteunen.

Boerenkool bestrijdt welvaartsziekten:

De waanzinnig hoge waarde van vitamine K1 in boerenkool betekent dat deze groente bij uitstek alle lichaamsprocessen die met ontstekingen op celniveau te maken hebben positief beïnvloedt.

Allerlei welvaartsziekten zoals kanker, [diabetes](#), [hart- en vaatziekten](#) en overgewicht hebben als oorzaak dat kleine infecties in de lichaamscellen de overhand nemen waardoor ziekten kunnen ontstaan.

De gezondheidsvoordelen van Tomaat:



Tomaat is een heerlijke groente die net als fruit rauw gegeten kan worden als snack. Tomaat is bovendien supergezond. Drie keer per week tomaat/puree eten verkleint de kans op prostaatkanker met 21 tot 43%, zegt een onderzoeker van de Harvard Universiteit in de VS. Daarnaast helpt de tomaat tegen obesitas en werkt het als preventief middel tegen de ziekte van Alzheimer.

Barstensvol vitaminen en mineralen:

De tomaat barst van de vitaminen en mineralen. Er zit veel vitamine A, B1, B3, B6, C, E en vitamine K1 in. Daarnaast is deze vuurrode, sappige groente rijk aan de mineralen kalium, molybdeen, koper, magnesium en mangaan. De tomaat beschermt tegen vrije radicalen die ontstaan als de zon te lang op de huid brandt.

De stof lycopene in de tomaat werkt als actieve antioxidant tegen vrije radicalen.

Lycopene:

In de tomaat zit veel van het helderrode lycopene, een fytonutriënt dat preventief werkt tegen kanker. Dat is een carotenoïde die vooral in rode groente en fruit voorkomt. BASF is een chemicaliënfabriek die het recht heeft verworven om synthetische lycopene op de markt te brengen in de vorm van een supplement en als kleurstof met E-nummer 160d. Dat is echter geen echte lycopene maar iets wat er op lijkt. Lycopene uit groente en fruit wordt veel beter door het lichaam opgenomen doordat het wordt vergezeld van vitaminen, fytonutriënten en belangrijke aminozuren die helpen bij het omzetten van lycopene in het menselijk lichaam.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat natuurlijke lycopene 3 keer zo efficiënt werkt voor het lichaam dan de kunstmatige variant.

Tomaat, goed voor je botten:

De tomaat biedt bescherming aan het bottenstelsel. In een wetenschappelijk onderzoek waarbij vier weken lang vrouwen werden onthouden van lycopene zagen de onderzoekers veranderingen in het botweefsel die duiden op een verslechtering. Hoe lycopene precies de botten versterkt weet men nog niet maar wel dat het de botgroei en instandhouding van gezonde botten bevordert.

Tomaat tegen kanker:

Naast prostaatkanker heeft de tomaat na wetenschappelijk onderzoek bewezen effectief te werken tegen de vorming van alvleesklierkanker, borstkanker en longkanker. De fytonutriënt

alfa-tomatine is een saponine die de dood van kankercellen veroorzaakt. In feite zitten er in ieder lichaam kankercellen, ook in 100% gezonde mensen. Door een goed immuunsysteem worden kankercellen gedood en verwijderd uit het lichaam. Iemand die de diagnose kanker heeft gekregen, heeft in de loop van 20 of 30 jaren zoveel gifstoffen in zijn of haar lichaam opgebouwd dat de kankercellen niet meer op normale manier kunnen worden bestreden. Daarom is het belangrijk om biologische groente en fruit te eten, zonder de kankerverwekkende pesticiden.

Tomaat helpt tegen hart- en vaatziekten:

Lycopen werkt als fytonutriënt het ontstaan tegen van geoxideerde cholesterol wat zich aan de bloedvatwanden kan hechten. Wetenschappers onderzoeken op het moment van schrijven de werking van de fytonutriënten esculeoside A en 9-oxo-octadecadienoïezuur die vermoedelijk ook cholesterolafzettingen tegen gaan. De tomaat bevat veel antioxidanten welke de schade die vrije radicalen veroorzaken, genezen. Wanneer de schade klein is, is dit heel goed te verhelpen door het eten van gezonde tomaten. Daarnaast zorgt lycopen dat het risico op lipideperoxidatie wordt verkleind. Dat is het proces waarbij vetcellen in de bloedbaan voor bloedklonters zorgen wat uiteindelijk kan resulteren in atherosclerose (aderverkalking) en hartinfarct.

De gezondheidsvoordelen van Knoflook:



Knoflook is een ultragezonde groente die al millennia lang wordt gebruikt door de mensheid. De plant komt oorspronkelijk uit Azië en is via de wijze Egyptenaren bij de Grieken en Romeinen terecht gekomen. Deze oude culturen hebben het een vaste plek gegeven in de westerse keuken. Knoflook is nu niet meer weg te denken uit ons voedsel.

Belangrijkste werkzame stoffen:

Tegenwoordig zijn er supplementen op basis van knoflook. Allicine en diallyldisulfide (DADS) zijn de meest heilzame stoffen die in knoflook zitten. Deze stoffen worden gebruikt voor knoflooksupplementen. Het eten van knoflook is echter te verkiezen boven een preparaat in pilvorm. Dat komt omdat er in de knoflook allerlei stoffen zitten die de echt werkzame stoffen helpen om opgenomen te worden in het lichaam.

Ijzeropname bevorderende werking:

Knoflook wordt veel gebruikt in de fytotherapie. Het is een zeer gezonde plant die allerlei ziektes de baas kan. Diallyldisulfide zorgt ervoor dat ijzer beter wordt opgenomen in het lichaam. Dat voorkomt allerlei ziektes die met ijzertekorten te maken hebben. Recent onderzoek toont aan dat knoflook eten positieve invloed heeft op mensen die te dik zijn.

Omdat knoflook ontstekingsremmend werkt en obesitas te maken heeft met een lichte vorm van ontsteking op celniveau kan deze witte 'stinkende roos' helpen tegen obesitas.

Vitaminen en mineralen:

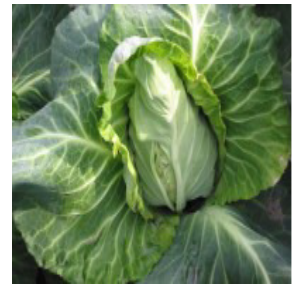
In knoflook zitten de volgende vitaminen: B1, B6 en C. Daarnaast zit er een aantal mineralen in knoflook: seleen, mangaan, fosfor, koper en calcium. Voorts is dit ondergronds groeiende bolgewas een bron van het aminozuur tryptofaan. Knoflook is goed voor het hele immuunsysteem en heeft hiermee een medicinale werking tegen alle ziektes maar het werkt extra tegen de volgende ziektes;

1. Verkoudheid
2. Griep
3. Bloedarmoede
4. Aderverkalking
5. Hoge bloeddruk
6. Hartaanval
7. Obesitas,
8. Kanker.

Diallyldisulfide tegen kanker:

Knoflook wordt ook wel anti-kankervoedsel genoemd. Ten eerste spelen de vitaminen de rol van antioxidanten die vrije radicalen tegen gaan. Deze vrije radicalen zorgen voor DNA-schade wat in de loop der jaren tot kanker kan leiden. Daarnaast is er de werking van diallyldisulfide. Deze stof zorgt voor apoptose (plotselinge celdood) bij lichaamcellen die in een overgangsstadium zijn naar de kanker cel. Een lichaamscel die een kanker cel dreigt te worden kan alleen ophouden te leven doordat de cel getriggerd wordt zichzelf te vernietigen. Diallyldisulfide helpt de cel te realiseren dat deze niet goed functioneert in relatie tot naburige gezonde cellen zodat de cel zichzelf ontmantelt en dood gaat. Knoflook past goed in een dieet tijdens een chemokuur.

De gezondheidsvoordelen van Kool:



In 1881 kreeg een Fransman een ongeluk met een auto. Hij kon niets meer met zijn been en er zaten grote zwellingen op. De artsen besloten dat zijn been een dag later moest worden geamputeerd. Familie van de man bedekte het been met koolbladeren. De volgende dag waren alle grote zwellingen weg en kon de Fransman zijn been ineens weer bewegen. Een week later kon hij weer naar zijn werk lopen. Koolbladeren hebben in de geschiedenis de mensheid een grote dienst bewezen door wonden sneller te doen genezen.

Voedingsstoffen in Kool:

Ongekookte kool bevat veel glutamine, een aminozuur dat belangrijk is voor gezonde ingewanden. Kolen zijn bewezen antiviraal en antibacterieel. Kolen bevatten veel vitamine K1 wat een essentiële rol speelt in eiwitten die de coagulatie of bloedstolling reguleren. Kalium zit ook in kolen en dat helpt de bloeddruk onder controle te houden. Ook bevatten kolen quercetine, een antioxidant wat werkt als natuurlijke histaminerepmer dat allergiepatiënten kan helpen.

Kool in de antieke tijd:

De antieke Egyptenaren aten kool met azijn voorafgaande aan een nachtje drinken om katers te voorkomen. Vandaag de dag is kool nog steeds de meest effectieve manier om een kater te voorkomen. Op dat gebied is er sinds 5000 jaar weinig nieuws onder de zon. De Romeinen gebruikten de kool tegen diverse ziekten. Ze aten het rauw met azijn voor en na de maaltijd. Pythagoras, een Griekse filosoof sprak vol lof over de kool. Hippokrates, de Griekse grondlegger van de moderne geneeskunde, beschouwde kool als een medicijn tegen diverse ziekten.

Deze geneesheer zag eten als medicijn. In sommige ziektegevallen wordt kool opgegeten, in andere gevallen worden lichaamsdelen bedekt met kool.

Constipatie:

Koolsap wordt vaak gebruikt om constipatie tegen te gaan. Het nadeel van kool hiervoor gebruiken is het feit dat veel rauwe kool eten flatulentie/winderigheid veroorzaakt. Artisjokken helpen juist om flatulentie te voorkomen. Ook gember en ketoembar (gemalen korianderzaad) werken tegen flatulentie.

Kool tegen stuwing en tepelpijn door borstvoeding:

Tijdens het borstvoeding geven kunnen de tepels pijn gaan doen. Het is een bekende remedie onder kruidendeskundigen om een kompres van koolbladeren op de tepels aan te brengen

gedurende de maanden dat er borstvoeding wordt gegeven. Kool is een natuurlijk antibioticum met anti-irriterende eigenschappen. Koolbladeren bevatten mosterdolie, magnesium en glucosinolaten. Er wordt verondersteld door wetenschappers dat een combinatie van deze drie stoffen het weefsel sneller doen herstellen. Haarvaten worden groter gemaakt om de bloeddoodstroming te bevorderen. Zo wordt stuwning tegen gegaan door koolbladeren. Je maakt een gat in een koolblad waar de tepel door past. Voordat je het aanbrengt op de borst breek je het blad. Verzeker je ervan dat het hele gedeelte wat ontstoken is bedekt is. Na 1 a 2 uur is het koolblad slap geworden en moet je er nieuwe bladeren op doen. Dit doe je 4 keer achtereenvolgend, totdat de zwelling vermindert. Bedenk wel dat de koolbladeren de melkproductie kunnen tegen gaan. Mensen met een allergie tegen zwavel of kool moeten dit niet doen.

Kool tegen obesitas:

Kolen kunnen helpen tegen obesitas. In kolen zit wijnsteenzuur. Dit fytonutriënt voorkomt dat suiker wordt omgezet in lichaamsvet. Wanneer je elke dag een koolsalade eet is dit een uitstekende remedie tegen obesitas. Er zijn nog meer voedingstoffen waarvan je afvalt.

Kool tegen hoofdpijn:

Als je een kater hebt dan kun je op rauwe koolbladeren kauwen. De hoofdpijn wordt dan minder. Het helpt ook tegen sommige hoofdpijnen die niet door een kater veroorzaakt worden.

Kool tegen prostaatvergroting:

Kool voorkomt een vergrote prostaat en kan een vergrote prostaat verkleinen. Voor dit doel kook je een groene kool. Snijd de kool en kook hem niet door maar hou hem beetgaar of blancheer de kool. Het kookwater vang je op en meng je met twee eetlepels olijfolie, zout en komijn. Laat dit nog eens drie minuten koken. Vervolgens eet je de kool gedeeltelijk op en drink je het kookwater. Je kunt als alternatief het kookwater af laten koelen en vermengen met kool in een blender om het als smoothy te drinken. Dagelijks toepassen tot de prostaat weer normale proporties heeft aangenomen.

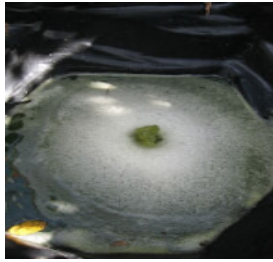
Wonden behandelen:

Als je een wond hebt die niet snel geneest kun je het met koolbladeren proberen. Eerst neem je een aantal koolbladeren en hak of maalt deze fijn. Wonden kun je behandelen door er gemalen koolbladeren op te leggen. Wonden en zweren worden eerst ontsmet en daarna voorzien van een koolblad.

Kool tegen reuma: Wanneer je last hebt van gewrichtspijn zoals reuma of artritis dan is het een aanrader om kool te eten. Eet koolbladeren ´s morgens voor het normale ontbijt. Verder kun je in de loop van de dag regelmatig kool toevoegen aan je normale eten. Maak kool op je eigen favoriete manier klaar.

Kool tegen hart- en vaatziekten: De Harvard School of Public Health heeft vrouwen onderzocht op hartziekten in combinatie met het dieet dat men at. Het bleek dat vrouwen die veel foliumzuur(400mcg) en pirydoxine(3mg) (Vitamine B11 en B6) aten, minder last hadden van hart -en vaatziekten. Foliumzuur en B6 komen veel in kool voor.

De gezondheidsvoordelen van Spirulina:



Spirulina is een voedingssupplement dat bestaat uit micro-algen en het kan door mensen en dieren worden gegeten. Het wordt aan vissen en kippen gegeven in de voedingsindustrie. Mensen kunnen spirulina-supplementen in pilvorm kopen. In de biologie worden alle levensvormen geclassificeerd. Spirulina wordt tegenwoordig anders geclassificeerd, niet onder de naam spirulina. Men heeft echter besloten de naam spirulina aan te houden.

Proteïnen in spirulina:

Spirulina is zo gezond omdat er veel proteïnen in zitten. Het bevat alle essentiële aminozuren die ons lichaam nodig heeft. Daarom wordt gezegd dat het een compleet scala aan eiwitten bevat. Er zit meer proteïne in dan menig ander plantaardig voedsel.

Thiamine en riboflavine:

Wat de voedingswaarde betreft is pure spirulina ongekend gezond. Van thiamine of vitamine B1 bevat 100 gram spirulina 207% van de (ADH). Dat betekent niet dat deze hoeveelheid ook in een pilletje zit. Dit gaat alleen over verse spirulina. Van vitamine B2 bevat spirulina per ons 309% van de ADH. Dat zijn hele hoge waarden. De Azteken en de bewoners van Tsjaad hadden het bij het goede eind door in spirulina een product van hoge gezondheidswaarde te zien.

Overige vitaminen in spirulina:

Er zitten nog meer vitaminen in spirulina, zij het met mindere percentages dan B1 en B2. Toch zijn de meeste percentages erg hoog te noemen. Voor niacine of B3 geldt dat er 85% van de ADH in zit. Verder zit er pantotheenzuur of B5(70%ADH), pyridoxine of B6(28%ADH), foliumzuur of B11(24%ADH), vitamine C(12%ADH), vitamine E(33%ADH) en vitamine K(24%ADH) in.

De gezondheidsvoordelen van Suikerbiet:



Van suikerbiet weten de meeste mensen alleen dat het een grondstof is voor suiker. Maar de biet heeft medicinale kwaliteiten, in tegenstelling met de suiker die eruit wordt gekristalliseerd. De belangrijkste eigenschap van suikerbiet is dat het de leverwerking stimuleert en ondersteunt. Suikerbiet is een van oorsprong tropische plant die in vele traditionele geneeswijzen werd toegepast. De bladeren en suikerbiet zelf kunnen worden gegeten als groente.

Traditioneel, medicinaal gebruik suikerbiet:

In de geschiedenis van de kruidengeneeskunde is de suikerbiet lang een medicijn geweest bij tumors en kanker. Hiervoor werd niet de biet gebruikt maar het zaad dat in water werd gekookt zou kankerwerende eigenschappen bevatten, althans, het is op die wijze lang gebruikt. Het werd onder andere bij leukemie gebruikt en kankers van de borst, slokdarm, klieren, hoofd, darmen, been, lip, long, prostaat, rectum, milt, maag en baarmoeder.

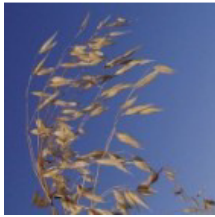
Daarnaast is in Zuid-Afrika een afkooksel van het zaad gebruikt bij aambeien. De bladeren en de wortel werden gebruikt als menstruatiebevorderend middel. Vroeger werd het sap van de wortelknol gebruikt om bloedarmoede, jicht en oorsuizen mee te behandelen. Voor dit laatste doel bracht het sap op de neusvleugels aan. Verder werd suikerbietsap in azijs aangeraden bij haaruitval en roos. Nicholas Culpepper beval sap van de suikerbiet aan voor hoofdpijn.

Suikerbiet goed voor de lever:

Suikerbiet staat onder natuurgeneeskundigen bekend om zijn hepatotrope werking. Dat betekent dat het functioneren van de lever wordt ondersteund door suikerbiet. Betaïne in suikerbiet is een aminozuur dat als methyl donor werkt en daardoor de leverontgifting bevordert. De regeneratie van nieuwe levercellen wordt door betaïne in gang gezet. Deze medicinale werking is voor fytotherapeuten aanleiding het voor te schrijven bij zwakke leverwerking of leverinsufficiëntie en steatose of leververvetting.

Suikerbiet bij hart- en vaatziekten: Het aminozuur betaïne heeft nog meer positieve, medicinale eigenschappen. Het is een lipotroop, wat wilt zeggen dat het de omzetting en verwerking van vetten bevordert. Triglyceriden worden omgezet in transportvetten. Met andere woorden: triglyceridenniveaus worden verlaagd door de aanwezigheid van betaïne. Te hoge triglyceridengehaltes zijn oorzaak van aderverkalking, hartziekten en hartaanval. Daarom wordt suikerbiet aanbevolen ter preventie van aderverkalking en hart- en vaatziekten. Uridine is een stof die wordt geïsoleerd uit suikerbiet. In combinatie met omega 3 vetten wordt uridine ingezet om depressies met natuurlijke middelen tegen te gaan.

De gezondheidsvoordelen van Haver:



De haver die we nu eten is vermoedelijk een veredelde plant vanuit een haversoort die in het Midden-Oosten groeide. Haver is een eenjarige grassoort en beschikt over grote geneeskracht. Het is daarnaast een rustgevend graansoort. Mensen die zenuwachtig, opgefokt of hyper zijn, hebben baat bij graan doordat het kalmeert en ontspant. Wanneer je stress ervaart, ga er dan toe over om de dag te beginnen met een afkooksel van haver en gebruik wat haver in de ontbijtmuesli.

Haver en havermout:

De Latijnse naam van haver is *avena sativa*. *Avena* betekent 'gezond' en *sativa* betekent 'gekweekt'. In het Nederlands wordt haver ook pluimhaver, voerhaver, gewone haver, gekweekte haver en cultuurhaver genoemd. Van haver worden na een aantal bewerkingen havermout gemaakt. Haver zelf is een stuk gezonder maar het is wel iets zwaarder. Je zou haver enige tijd kunnen weken om het makkelijker verteerbaar te maken. Wanneer je haver als geneesmiddel wilt gebruiken is het goed om te weten dat er meerdere vormen van haver zijn, namelijk: haverzemelen, ontschorste, onrijpe vrucht, niet ontschorste onrijpe vrucht, de volle haverkorrel en zelfs gehakseld haverstro. Dit laatste wordt alleen uitwendig gebruikt.

Voedingsstoffen in haver:

In haver zit een ruime verscheidenheid aan voedingsstoffen. Het bevat onder andere alkaloiden, lecithine, meervoudig onverzadigde vetzuren zoals linolzuur, fytoosterolen, slijmstoffen polyfenolen zoals koffiezuur en ferulinezuur, veel vitamine B1 en voor de rest vitamine B2, B3, B6, E, K, choline(B8), biotine(B7) en foliumzuur(B11).

Verder bevat het vooral calcium en andere mineralen zoals: magnesium, ijzer, fosfor, silicium, kalium, koper, kobalt, mangaan, zink, jodium, chloor en broom.

Haverzemel is laxerend:

Wie aan chronische constipatie leidt doet er goed aan een schaalpje havermout te eten of een paar extra eetlepels haver door de muesli te doen. Haver neemt als het eenmaal in de darmen zit vocht op; het zwelt, en dat is goed voor de darmperistaltiek.

Van haver krijg je een enigszins zachte stoelgang en dat is extra goed om complicaties bij de volgende indicaties te voorkomen: aambeien, anaal fissuren, anale kloven, diverticulose of darmwanduitstulpingen.

Wanneer je net geopereerd bent aan anus of rectum en tijdens de zwangerschap is het eveneens goed om extra haver te eten.

Haverzemel goed tegen hyperglykemie (verlaagd bloedsuikergehalte):

De in haver aanwezige vezels binden met koolhydraten en zorgen dat de koolhydraten(suikers) langzamer worden afgegeven aan het bloed. Hierdoor zorgt haver dat de bloedsuikerspiegel minder fluctueert en dat is goed nieuws voor mensen die leiden aan hyperglykemie, zoals mensen met ouderdomsdiabetes. Daarnaast hebben mensen met suikerziekte of diabetes mellitus een verhoogde kans op obesitas. Dat wordt door het eten van haver voorkomen omdat haver zich bindt aan water en daardoor in volume toeneemt zodat je minder snel een hongergevoel ontwikkelt.

Haver tegen onrust:

De volle havervlok werkt rustgevend. Het kalmeert en ontspant zonder dat je in slaap valt. Daarnaast is het angstwerend. Het wordt ingezet tegen slapeloosheid, examenvrees, stress, zenuwachtigheid, prikkelbaarheid en overspannenheid. De rustgevende werking komt door gramine en broom wat in haver zit. De volle haver is eveneens een goed middel om het stoppen met blowen te ondersteunen. Stoppen met roken, alcohol, opium, morfine, cocaïne en kalmerende medicijnen gaat effectiever als je haver als geneesmiddel inneemt. Je kunt een afkooksel van haver drinken, een tinctuur of perssap gebruiken. Laat je informeren door een fytotherapeut want niet elke biologische winkel verkoopt de ontschorste onrijpe vrucht.

Haver goed tegen zwakte:

De niet ontschorste onrijpe vrucht is een opwekkend middel voor het zenuwstelsel. Het wordt door fytotherapeuten voorgeschreven bij;

- Zenuwzwakte, nerveuze uitputting, nerveuze zwakte,
- Overdreven emotioneel zijn, lichte depressie, moeilijke concentratie,
- Seksuele zwakte, gebrek aan libido,
- Gordelroos en herpes,
- Hyperthyreoïdie of zwakke schildklierfunctie,
- Zwakke beenderen bij kinderen, osteoporose.

Het heeft ondersteunende geneeskrachtige eigenschappen tegen MS. Daarnaast is de niet ontschorste onrijpe havervrucht goed tegen vermoeidheid, tijdens periodes van ziekteherstel en tegen eetlustverlies. Dat komt voornamelijk door het aanwezige kiezelzuur en de vele mineralen. De saponinen in haver zorgen ervoor dat het een expectorans is, wat inhoudt dat slijm sneller wordt opgehoest. Om deze werking wordt het ingezet als medicijn tegen bronchitis en hoest.

De geneeskracht van de volle haverkorrel:

De volle haverkorrel is zeer voedzaam en omvat diverse reeds genoemde geneeskrachtige eigenschappen. De haverkorrel wordt ingezet bij de volgende indicaties;

- Ondervoeding, zwakte, herstel na ziekte of operatie,
- Zware arbeid en fysieke inspanning,
- Spieropbouw in puberteit en bij ouderen, zwangere en zogende vrouwen,
- Darm- en maagirritaties, gastritis (maagslijmvliesontsteking), ulcers (zweren),
- Overdreven maagzuur, maag- en darm sparend dieet,
- Dieet bij galblaasaandoeningen en leverziekten,
- Diarree, constipatie, preventie van darmkanker,
- Overgangsklachten, osteoporose,
- Bloedarmoede, doffe, breekbare haren en cariës.
- Impotentie en onvruchtbaarheid.

Uitwendige toepassing haver:

Het gehakselde haverstro, of de zemel en havervlokken zelf, hebben een verzachtende, ontstekingswerende en afleidende werking. Het wordt in de fytotherapie en homeopathie ingezet tegen;

- Eczeem, dauwworm, jeukende aandoeningen,
- Droge en ruwe huid, abcessen,
- Artrose, artritis, jicht,
- Herpes labialis of koortsuitslag en herpes zoster of gordelroos.

Soms worden mensen met reumatische aandoeningen aanbevolen om een bad van gehakseld haversto te nemen.

De gezondheidsvoordelen van Zilvervliesrijst:



Witte rijst heeft nog maar een fractie van de voedingswaarde ten opzichte van zilvervliesrijst. In derde wereldlanden eten ze geen zilvervliesrijst maar witte rijst. Sommigen vinden dat gek omdat het veel meer werk kost om rijst wit te maken terwijl het daardoor ook nog eens minder voedzaam wordt. Het is daarom vreemd dat zilvervliesrijst duurder is dan de meer bewerkelijke witte rijst. Enkel omdat het massaal wordt gegeten ontstaat door de economische wet van schaarste een situatie waarin zilvervliesrijst duurder is.

Daarom pelt men de rijst:

Zilvervliesrijst blijkt onder tropische omstandigheden helaas minder goed houdbaar dan witte rijst. Dat is de reden dat mensen rond de evenaar ervoor kiezen om de rijstkorrels te pellen, malen en op te poetsen. Gepelde witte rijst kan enkele jaren goed blijven.

Voor rijsteters in Nederland maakt het minder uit. Het is hier niet constant rond de 30 graden en dat heeft als voordeel dat voeding langer bewaard kan blijven.

Zilvervliesrijst versus witte rijst:

Zilvervliesrijst is een zeer gezond natuurproduct. In zilvervliesrijst zit 67% meer vitamine B3 dan in witte rijst, 80% meer B1, 90% meer B6, 50% meer mangaan en fosfor en 60% meer ijzer. De witte rijstkorrel bevat helemaal geen vezels meer welke zo belangrijk zijn voor een goed spijsverteringsproces. Ook bevat witte rijst 0% essentiële vetzuren. Vet betekent in dit geval niet dat je van zilvervliesrijst dikker wordt. Je wordt juist van witte rijst sneller dik omdat het door het gebrek aan voedingsstoffen en vezels slecht verteerd wordt. Daarom wordt alles uit de witte rijstkorrel in het lichaam omgezet in suiker en opgeslagen als vet.

Zilvervliesrijst en overgewicht:

In een wetenschappelijk onderzoek waarbij 74.000 vrouwen tussen de 38 en 63 werden onderzocht bleek dat vrouwen die hele granen in plaats van witte geraffineerde producten aten, minder wegen. Doordat de vezels voedsel optimaal verteren wordt er geen vetlaag aangemaakt. Het eten van zilvervliesrijst zorgt ervoor dat je figuur slank blijft.

Voedingswaarde zilvervliesrijst:

Er zitten vitaminen en vooral mineralen in zilvervliesrijst. De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid(ADH) van vitamine B1, B3 en B6 ligt per 195 gram, een portie, rond de 13%. Zilvervliesrijst is rijk aan mangaan (88%ADH), magnesium (21%ADH), koper (10%), fosfor (16%ADH), zink (8%ADH) en seleen (27%ADH). Tryptofaan zit er ook in.

Mangaan, goed voor het zenuwstelsel:

De grote hoeveelheid mangaan in zilvervliesrijst werkt als een sterke antioxidant. Er zit meer mangaan in de volle rijstkorrel dan in witte rijst. Belangrijke vetzuren worden met mangaan omgezet in cholesterol dat goed is voor het zenuwstelsel en de productie van sekshormonen. Cholesterol is in tegenstelling tot wat sommige fabrikanten van potjes- en pakjesvoeding (lees: Unilever) beweren zeer gezond en wordt door het lichaam zelf aangemaakt. Mangaan is verantwoordelijk voor de Super Oxide Dismutase (SOD), wat een proces is in de lichaamscellen. Het reguleert de oxidatieprocessen in de mitochondria, energiefabriekjes die in vrijwel elke lichaamscel aanwezig zijn.

Het zorgt daarmee voor een betere bescherming tegen vrije radicalen die de cel binnenkomen.

Goed tegen kanker:

De kans op het krijgen van darmkanker wordt groter wanneer de verkeerde voeding wordt gegeten. Voeding met vezels werken goed om darmkanker te voorkomen, blijkt uit vele wetenschappelijke onderzoeken. Zilvervliesrijst heeft naast vezels ook het mineraal seleen, wat onder andere een rol speelt in het hormoonmetabolisme, het immuunsysteem en de anti-oxidant werkzaamheid in het lichaam. Wetenschap heeft meerdere malen in onderzoeken aangetoond dat er een sterke correlatie is tussen het eten van seleenhoudende voeding en kanker, met name darmkanker. Een dieet met veel seleen leidt tot aanzienlijk lagere kans op kanker. Zilvervliesrijst kan daar goed in helpen aangezien een portie rijst goed is voor 27% van de ADH.

Fytonutriënten goed tegen kanker:

Dr. Liu heeft onderzoek gedaan naar de 'gebonden' fenolen. Fenolen zijn fytonutriënten in plantaardige voeding die 'vrij' voor komen in graan, fruit- en groentesoorten. Deze werden tot voor kort alleen maar onderzocht en de gebonden fenolen werden niet meegerekend. In zilvervliesrijst bestaat 99% van de fenolen uit gebonden fenolen. Tot voor kort werden deze structureel buiten de wetenschap gehouden. Maar nu men hier ook aandacht voor heeft komt Dr. Liu tot de conclusie dat de antikanker werkzaamheid van zilvervliesrijst niet zo zeer alleen met de vezels te maken heeft, maar ook met deze fenolen.

Goed voor het hart:

Het eten van de hele rijstkorrel leidt ook tot gezondheidsvoordelen voor het hart. In een Deense studie onder 850 vrouwen na de overgang bleek dat het bloed van vrouwen die hele korrels aten in plaats van witte geraffineerde producten, meer lignanen bevatten. Lignanen hebben een beschermende werking als het gaat om hart- en vaatziekten. Het effect werd nog groter als ook zaden, noten en veel groene bladgroenten werden gegeten. Hierdoor werd een belangrijke verkleinde kans op borstkanker waargenomen, alsmede kankers die te maken hebben met de hormoonhuishouding.