

VOEDING ALS (net geen)

MEDICIJN!



Het A B C

Van de “trage maar gestage”
geneesmiddelen

Van Moeder Natuur

Diane Delbarre.

VOEDING ALS (NET GEEN) MEDICIJN!

Het ABC van de “trage” maar “gestage” geneesmiddelen van Moeder Natuur

Voorwoord

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

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

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

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

En wij, arme patiënten, zaten daar tussen geklemd.

En weer kwam de redding en die kwam, hoe eigenaardig ook, vanuit de wetenschap zelf. Terwijl een farmaceutische industrie meer en meer op geldgewin en patenten gericht werd, en de mens een beetje uit het oog verloor, en de “alternatieve” kant meer en meer zweverig werd, en laat ons het toegeven, even commercieel gericht als diegenen die ze hekelden, gingen wetenschappers wereldwijd op zoek naar “natuurlijke alternatieven”. En...ze vroegen zich allen af: “is er dan echt geen betere weg? En, zouden er in de natuurlijke middelen,

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

in onze voeding zelf geen genezende stoffen voorkomen? En zo ja, welke, en hoe werken ze?” En zo gingen al deze idealistische wetenschappers aan het werk in hun laboratoria. En wat ze vonden liet hen in veel gevallen opspringen van vreugde. En kijk, ze deelden hun bevindingen met elkaar in medische tijdschriften. En de nieuwe Tijd maakte het ook mogelijk dat onze aardbol zo klein geworden was dat ze ook wereldwijd konden samenkomen via grote congressen en contact houden via het prachtige internet. En ze gingen en gaan nog steeds heel professioneel te werk: al de “natuurlijke middelen” worden, net als in de chemische farmacie, eerst getest “in vitro”, zoals dat heet (in een labo dus), dan in de meeste gevallen ook nog op dieren, hoe erg we dit ook mogen vinden, en dan via dubbelblind proeven op menselijke vrijwilligers. En kijk, wat ze vonden en nog steeds vinden tart (gelukkig) elke verbeelding! Namelijk, wat de natuur ons geeft kan echt niet verbeterd worden: elk natuurlijk middel bestaat uit een oneindig aantal componenten die allemaal in een perfecte symbiose met elkaar werken zodat het geheel altijd zoveel meer wordt dan de som van de delen.

Hoe komt het dan dat zo weinige mensen daar weet van hebben? Ja, aan “iets natuurlijks” valt er natuurlijk niks te verdienen, je kunt er namelijk geen “patent” op nemen. Je zult die middelen dan ook niet vinden tussen de vele reclameboodschappen op je T.V. of in de weekbladen. Het sijpelt dus maar “druppelsgewijs” door tot “Jan met de pet”, die meestal alleen zijn informatie haalt uit wat de quiz programma’s op T.V. en de roddelblaadjes ons voorhouden. Want zelfs op gedegen wetenschappelijke programma’s, zoals op Canvas, worden deze nieuwste bevindingen vaak van naald tot draad op een voor de modale Belg verstaanbare manier uit de doeken gedaan... voor wie zich de moeite getroost om te kijken... En ook in de gedegen medische tijdschriften voor artsen en apothekers vind je zelfs als leek al die informatie, keer op keer. In alle landen, ook in ons kleine en conservatieve landje houden dokters en wetenschappers congressen over de laatste nieuwe bevindingen op dit gebied, en wees gerust, ze spreken voor overvolle zalen (en ikzelf kan dat getuigen, want zelf maakte ik ook al een paar van deze super interessante congressen mee). Een enthousiast publiek, bestaande uit gediplomeerde artsen, apothekers en therapeuten die enthousiast met al deze nieuwe informatie te werk gaan... en op hun beurt elk een lange wachtlijst van patiënten hebben. Die dan weer laaiend enthousiast anderen begeesteren.

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

En, het goede nieuws is: er is geen strijd meer, er is geen “of / of” situatie meer. Er is een nieuwe degelijk gefundeerde geneeskunde, die werkt met natuurlijke middelen, maar ook plaats laat voor de voordelen van de vele zegeningen die ons de chemische geneeskunde gaf en nog steeds geeft: het beste van beide werelden, in perfecte samenwerking en harmonie. Als dit geen prachtig toekomst perspectief is!

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

Inhoudsopgave:

Dit “boekje” bestaat uit 3 delen, + een voorwoord en uiteraard ook een nabeschuiving na deel 1, en een slotbeschouwing na deel 2.

Het eerste deel geeft een bloemlezing, in alfabetische volgorde, van de belangrijkste planten, kruiden, aminozuren en etherische oliën die door de huidige wetenschappers onderzocht werden op hun geneeskundige eigenschappen en die tevens grondig uitgetest werden en uitvoerig gedocumenteerd. Natuurlijk is het maar een greep uit het bestaande aanbod, en zijn er ook nog de verschillende huis- tuin en keukenmiddeltjes die we allemaal kennen en gebruiken, en waarvan algemeen geweten is waarvoor ze werken. Maar daarover is al genoeg literatuur verschenen, nietwaar? Ook wordt er, helemaal op het einde van het eerste deel, kort ingegaan op (nog net geen) genezende voeding voor dieren. Want ook dit is belangrijk!

Het tweede deel geeft dan weer een alfabetische lijst van de meest gangbare ziektes, met een korte opsomming van de vele natuurlijke middelen die daarvoor werkzaam zijn. De bedoeling is dat je voor elk van die middelen uit deel 2, deel 1 raadpleegt voor een meer uitgebreide uitleg over dit natuurlijk middel zoals bij welke ziektes of kwalen het nuttig blijkt, hoe het daarbij tewerk gaat, welke diverse componenten er “in perfecte samenwerking” voor verantwoordelijk zijn, en hoe ze werken. En meestal gevolgd door een korte schets hoe het middel onderzocht werd en aan zijn erkenning kwam. En, zoals je zult kunnen vaststellen: niet alleen zijn er voor elke ziekte verschillende natuurlijke middelen voorhanden. Elk van die middelen heeft daarenboven ook nog een

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

groot werkingsgebied: ze helpen je niet alleen bij jouw eigen specifieke kwaal, maar meteen ook op nog een paar andere gebieden en... ze komen je hele gezondheid ten goede.

Nu kan jij mij vragen: “werken die middelen altijd voor elke ziekte met 100% zekerheid?” En het antwoord is: “neen, dat doet geen enkel middel, en dat doen, zoals wij weten, de synthetische middelen ook niet. Maar het percentage genezingen is, en dit is bij alle testen, via dubbelblind proeven vastgesteld, veel groter dan bij diegenen die het niet gebruikten. De genezingskansen bij diegenen die het natuurlijk middel genomen hadden waren in alle gevallen veel hoger dan bij diegenen die een placebo, een “nepmiddel” dus, genomen hadden. Soms zelfs tot 70% groter! Maar ziekte en genezing zijn nu eenmaal van zoveel factoren afhankelijk dat 100% kans op genezing voor iedereen wel steeds een utopie zal blijven.

Het derde deel

Het derde deel bevat een alfabetische lijst met wat meer uitleg over de in beide andere delen aangehaalde vitamines, mineralen, aminozuren, hormonen of neurotransmitters. En het geeft tevens wat meer uitleg over sommige termen die gebruikt worden zoals “DNA” en “RNA”, termen die de meesten onder ons wel kennen, maar waarover we toch nog maar heel weinig wisten tot hiertoe. En natuurlijk is deze informatie niet volledig, anders zou deel 3 alleen al een lijvig boek beslaan. Deel 3 geeft tevens een beknopte- en vanzelfsprekend ook onvolledige- uitleg over in welke voedingsmiddelen, en/of supplementen deze stoffen zich bevinden, en hoe en waarvoor ze werkzaam zijn.

En we sluiten met een bibliografie, met een dankbare vermelding van de vele boeken, tijdschriften waar ik het grootste deel van mijn informatie uit geput heb, met vermelding van de ISBN nummers, voor het geval (en dit hoop ik met heel mijn hart) je zelf zin zou krijgen om het hele boek te lezen.

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

DEEL I: VOEDING ALS (net geen) MEDICIJN

TRAAG... MAAR GESTAAG!

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

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

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

onze synthetische middelen, maar waar we nu door wetenschappelijk onderzoek ook van te weten gekomen zijn hoe ze werken, welke bestanddelen hiervoor verantwoordelijk zijn, en hoe al deze bestanddelen samen synergetisch elkaar helpen en ondersteunen, zodat het geheel altijd meer is dan de onderdelen. Lees en laat je meeslepen, in verwondering en innige dankbaarheid.

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

ALOË VERA SAP: het sap uit deze plant uit de familie van de agaven, die bij velen onder ons de veranda siert, heeft wondere eigenschappen. Reeds bij onderzoeken in de jaren '30 vond men dat aloë vera kon ingezet worden om op een snelle en veilige manier *bestralings brandwonden* te helen: Aloë vera stimuleert namelijk de groei van vezels en verbindende weefsels. Maar er is meer, veel meer! Aloë vera sap geeft tevens een betere *immunititeit*, stimuleert de *dikke darm*, helpt bij *wondgenezing*, bronchiale *astma*, bij *maagklachten, zweren van maag en darmkanaal, obstipatie, aambeien, ziekte van Crohn, en colitis ulcerosa*. Aloë vera houdt namelijk de *dikke darm vrij van toxines*. En na een teveel in de zon gezeten te hebben helpt zij een aangetaste of *verlepte huid* er weer bovenop te komen. Maar haar belangrijkste werking ligt op het genezen van de darmen. En van daaruit dus gans het lichaam. En tussen haakjes, hoe belangrijk onze darmen zijn voor onze totale gezondheid, kan je lezen in hoofdstuk 2 onder de rubriek “darmen”. Doen!

ALSEM i.p.v. cortisone? (tegen de ziekte van Crohn). Alsem (ook absintalsem genoemd. Latijnse naam: artemisia absinthium) wordt al van oudsher gebruikt bij *verteringsklachten*, om *maagzuur en galproductie* te verhogen, de *leverfunctie* te ondersteunen en tegen *buikkrampen*. Maar in vitro-onderzoek heeft nu ook aangetoond dat de flavonoïden in alsem zowel een *ontstekingsremmende* als *antioxiderende* werking bezitten. Proeven bij patiënten die leden aan *de ziekte*

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

van Crohn toonde aan dat diegenen die alsem innamen, ondanks het afbouwen van cortisone, bijna totaal herstelden van de ziekte na 8 weken. De “placebo” patiënten vonden geen enkele baat. Alsem blijkt dus een veelbelovend middel voor de behandeling van Crohn. Extracten van alsem bleken ook effectief te zijn (in vitro althans) bij *herpes* en het *Epstein-Barr virus* (klierkoorts). Via een klinische proef in hede University of Washington bewees men nu ook dat artemisine uit alsem effectief bevonden is bij de behandeling van *malaria* doordat de stof een chemische reactie creëert die de malaria parasiet doodt. Let wel: absint (alsem) moet niet worden verward met de drank “absint”, een sterke drank op basis van voornamelijk alcohol, alsem, anijs en andere kruiden!

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

ANANAS: dit lekker fruit is meteen ook een rijke bron van *vitamine C, vitamine E, kalium, magnesium en fosfor*. En *mangaan* wat de *spijsvertering* bevordert. En ananas helpt ook bij *leverproblemen*. En voor een *slanke lijn*... En om het geheel af te ronden blijkt de ananas via aanbreng van *tryptofaan en serotonine* een enorme, en daarbij lekkere hulp te zijn bij *depressies*. Ananas bevat ook het enzym *bromelaïne*, dat helpt tegen *ontstekingen*: alleen zit het grootste gedeelte daarvan in het middelste harde stuk, wat meestal weggegooid wordt (nu dus niet meer: efkes tanden op elkaar en doorbijten!). Uit onderzoeken blijkt dat bromelaïne de symptomen en de pijn van *arthritis* kan verminderen. Let wel: eet ananas zo vers mogelijk. Want eenmaal geplukt, rijpt ananas niet meer verder,

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

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

APPELS: (A & A 4/08): We kennen allemaal de spreuk “one apple a day keeps the doctor away” zoals de Engelsen dat zo mooi verwoordden. Maar... klopt het ook? Eens kijken... Appels bevatten vitamine *A, C en E, ijzer, fosfor* (wat de *hersenen* en de *zenuwen* sterkt) en appelzuur. Appelzuur *kalmeert de maag*, ontsmet de *darm*, stimuleert de *lever, de nieren en de huid*. Appel werkt *kalmerend* en schijnt *nierstenen* op te lossen. Appel is tevens een goede bron van *borium* dat oudere vrouwen helpt tot het aanmaken van oestrogeen na de *menopauze* en zo houdt appel ons jong en fit. En appel helpt tegen de gevreesde *osteoporose*. En appel helpt de *bloedvaten*, want de pectine uit de schil doet de *cholesterol* dalen (jawel!) en helpt tegen *aderverkalking*. Diezelfde pectine zou volgens sommige bronnen zelfs ons lichaam helpen in het *ontgiften van zware metalen zoals lood, cadmium en van radio-actieve stoffen!* Dus steeds appeltjes goed wassen of nog beter is zorgen voor onbespoten appeltjes uit eigen tuin of uit de bio winkel, dan kan je de “kostbare” schil mee opeten! En om het rijtje af te sluiten: (A & A 1/2008) recent onderzoek toonde aan dat er in de *appelschil* zomaar eventjes *12 verschillende “triterpenoïden”* voorkomen, en die werden alle getest op culturen van menselijke *lever- darm- en borstkankercellen* en bleken alle de groei van *kankercellen* te kunnen afremmen. De geleerde namen mag je vergeten maar het resultaat niet: appelschillen hebben een *kankerremmende* werking! Voorheen werden in appels al flavonoïden en fenolzuren gevonden, en aan beide werd reeds een “zachte” werking tegen kanker toegeschreven. Maar nu blijkt inderdaad het Engelse gezegde juist te zijn want: “an Apple a day keeps the doctor away”. Een paar tips: fenolen uit appelschillen *voorkomen schade aan maag door* bijvoorbeeld *aspirine*. Dus een appeltje met schil eten voor je een pijnstillert slikt, en je maag zal je dankbaar zijn. En voor de vrouwen onder ons: vers geperst appelsap op de *huid* voorkomt *verslapping en helpt tegen rimpeltjes*

ASPARTAAM: zie onder “light” producten

ASPERGES: Een afrodisiacum? Deze eigenschap wordt de gezonde asperges vooral toegemeten door hun vorm (een fallus in erectie). Maar jammer voor de mannen, ondanks al deze fabeltjes: een vervanger van viagra is asperge nog altijd niet. Wel werken ze “onrechtstreeks” de potentie een beetje in de hand, via het geven van meer energie aan elkeen, en op elk vlak, (dus ook op het seksuele), dit door de grote hoeveelheden aan vitamines en mineralen die deze gezonde

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

groente bevatten. Asperges zijn o.a. een rijke bron van calcium, kalium, ijzer, zink, en de vitamines A, B, C en E. Via hun vele *vezels* zorgen zij voor een goede werking van de *darmen*, en wie er eens het item “darmwerking” op naleest beseft pas hoe belangrijk dit gegeven is voor de gehele gezondheid. En hier nog een TIP: asperges zouden naar het schijnt de tot op heden beste remedie zijn tegen de *gevreese kater*. Hun vele bestanddelen zouden de door alcohol tijdelijk vergiftigde lever helpen bij het snel ontgiften. Misschien het proberen waard....

BALLOTA NIGRA: Stinkende ballote, want dat is de naam waaronder wij dat plantje kennen, groeit ook in ons landje. Ballota nigra werkt als bètablokker, dus zo'n beetje als de synthetische tranquillizers, maar dan zonder de schadelijke nevenwerkingen. Ballota nigra bewijst zijn diensten bij *nerveuze spanningen*, en is een machtig zenuwtonicum bij *angst en zenuwachtige slapeloosheid*. Ballota nigra is tevens spasmewerend en vindt toepassing onder andere bij *kramptoestanden van het maag/darm kanaal*. Meestal wordt ballota nigra gebruikt, samen met passiflora waarmee het een machtig span vormt want ook passiflora heeft een mild rustgevend werking bij overspanning. De combinatie van beide blijkt heel erg rustgevend te werken bij *emotionele angsten*, en je wordt er niet slaperig van zodat je het ook overdag kan gebruiken. Ballota nigra wordt ook gebruikt bij *neuralgieën (zenuwpijnen)*, en het heeft tevens een rustgevend werking in dop het *hart*. Vooral in combinatie met meidoorn is het dan aangewezen bij *lichte* vormen van *tachycardie en hartkloppingen*.

BERNAGIE (*Borago officinalis*): bernagie is een vrij courant huis- tuin- en keukenplantje. De olie uit deze plant heeft een *bloedzuiverende* werking, helpt een gezonde *rimpelloze huid* en helpt het evenwicht in het vrouwelijke huishouden herstellen. Maar niet alleen vrouwen in de *menopauze* zijn ermee gebaat. Britse experts ontdekten dat het ook, via hoge concentraties in *GLA* (gamma-linoleenzuur) waarvan nu al bewezen is dat die *kankercellen* kunnen doden, een machtig wapen zou kunnen zijn in de strijd tegen *KANKER*. In een onderzoek bij vrouwen met *borstkanker* bleek dat vrouwen die Tamoxifen combineerden met bernagie, veel beter reageerden op de behandeling.

BESSEN: van alle voedingsmiddelen als “net geen geneesmiddel” spannen bessen de kroon! *Polyfenolen* uit bessen voorkomen *zenuwschade* door *oxidatieve stress*, en beschermen zelfs tegen *DEMENTIE*! Proefondervindelijk werd bewezen (bij NASA proeven) dat ze namelijk beschermen tegen de *gevolgen van straling*. Hierna nog een paar specifieke bijkomende eigenschappen van de verschillende soorten bessen.

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

Aardbeien: blijken vooral de hippocampus in de hersenen te beschermen, en verbeteren het *ruimtelijk inzicht*. (astronauten gebruiken ze o.a. als extract). Verder bevorderen aardbeien de *bloed- en celvernieuwing*, zijn ze *antibacterieel* en beschermen ze tegen *kanker*.

Veenbessen helpen dan weer heel erg tegen de *Helicobacter pylori*, dus tegen *gastritis en maagzweren*. (A & A 4/08).

Bosbessen (A & A 2/08) bosbessen barsten, net als alle bessen, van de *antioxidanten*. En zitten tevens boordevol vitamine *A en C*, *biofavoïden* en goed opneembaar *ijzer*. Ze helpen ook tegen belagers: *virussen* en *schimmels* en helpen de *urinewegen* bij infecties. Ze beschermen tegen *kanker*, en de pectine uit de bosbessen helpt het verlagen van de *cholesterol*, Bosbessen vertragen de botafbraak bij *osteoporose*, en ook dit werd proefondervindelijk bewezen. Ook ontdekten vorsers dat bosbessen het *leren* verbeterden. Bosbessen helpen verder bij *ontstekingen* in de mond, bij *maag- en darmproblemen*, en ze beschermen de *blaas*. Verder zijn ze *bloedreinigend* en beschermen ze de *bloedvaten*.

Zwarte aalbessen (*ribes nigrum*) verhogen de natuurlijke afscheiding van *cortisol*, waardoor ze *ontstekingremmend* zijn. Zij bevatten *quercetine* (zie hoofdstuk 3), wat helpt tegen o.a. *allergieën* en ze hebben tevens een goed effect op de *huid verjonging*. Ze zijn tevens een goede bron van *vitamine C*, gaan *hoge bloeddruk* tegen, verhinderen het dichtslibben van de aders en werken voorkomend tegen *kanker*.

Bramen zijn rijk aan flavonoïden die de *bloeddruk* regelen, ons *immuunsysteem* versterken en ze beschermen tegen *kanker*.

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

BLOEDARMOEDE: zie bij “ijzertekort”

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

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

BRANDNETELS: iedereen kent ze en ze zijn “gratis”, maar hier geldt zeker niet de regel “hoe goedkoper, hoe slechter koop”! Wel integendeel, ze zijn onverwoestbaar, en maar goed ook. Anders hadden wij mensen, in onze ongelofelijke dwaasheid, deze kostbare schatten, die wij soms neerbuigend “onkruid” noemen, misschien wel al uitgeroeid... Moderne toepassingen van deze oh zo waardevolle plant zijn o.a. *goedaardige prostaatvergroting, reumatische gewrichtsaandoening, hooikoorts en vochtretentie*. Netels zijn rijk aan *chlorofyl*, een sterk antioxidant, en bevatten *flavonoïden* w.o. *quercetine* (zie deel 3), wat dan weer de *hersenen* beschermt tegen *allergische reacties*, en lignanen. En voorts *vitamines*, en zowat 20% aan mineralen w.o. *Calcium, kalium, ijzer, zwavel en silicium*, en dit in goed opneembare vorm! De brandharen bevatten *serotonine*, (zie hoofdstuk 3), het gelukbrengende en rustgevendende hormoon! De wortel bevat *lecithine* en *lignanen*. Onderzoek bewijst dat brandnetels ook helpen bij *diabetes*: ze verlagen namelijk de glucosespiegel. Een proef met ruim 2000 patiënten met degeneratieve gewrichtsaandoeningen (*reuma*) wees dan weer uit dat er 70% verbetering van de klachten waren, en de CRP (ontstekingsmarker) daalde ook objectief. Verder heeft brandnetel een vochtafdrijvende werking bij *waterzucht*. Bij dierproeven liet het de *hartslag* verlagen en zorgde het voor *bloeddruk* verlaging. Proeven bewezen verder vermindering van klachten bij *allergische rinitis* (allergische verkoudheid), maar ook tegen andere *allergieën*, en dit mede dank zij de quercetine. Aanbevolen wordt dosering van het hele kruid: 3 tot 5 gr/dag getrokken als kruidenthee. De toxiciteit (graad van giftig zijn) van brandnetel is laag en bijwerkingen treden zelden op.

BROCCOLI EN SPRUITJES: beide zijn “kruisbloemige groenten”. Beide zijn tevens zeer sterke *antioxidanten* en helpen op deze manier tegen *aderverkalking, hart- en vaatziekten, kanker en zelfs Alzheimer!* Bij een proef met muizen in het Londense Imperial College ontdekte men dat *sulfarofaan* uit broccoli het eiwit stimuleert dat zorgt voor een verdedigingslinie tegen *schade aan de slagaders*. Volgens Prof. Weissberg, medisch directeur van de Britse Hartstichting, is hier sprake van een fascinerende ontdekking die de mogelijkheid biedt *om via natuurlijke weg hartziekten te voorkomen*. (tot zover het agentschap Belga). Maar er is nog goed nieuws!(A & A 4:08) Bij *kanker* blijken zowel broccoli als *spruitjes* zelfs in te grijpen op de 3 niveaus : ze werken *voorbehoedend, maar vertragen tevens het groeiproces en gaan metastase vorming tegen bij kanker*. Aangetoond werd via studies met vrijwilligers, dat ze o.a. in belangrijke mate het risico kunnen beperken van

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

borstkanker, ovariumkanker, prostaatcancer, longkanker, leverkanker, pancreaskanker, nierkanker en maagkanker. En datzelfde geldt ook voor spruitjes: een hoeveelheid spruitjes bijvoorbeeld van 300 gram per dag blijkt het risico *op maag- en darmkanker* te verlagen. Verder blijken zowel broccoli als spruitjes de gevolgen *van UV straling* teniet te doen zonder de vit. D. aan te tasten, en dat is goed nieuws, want sunblocks zijn vaak oorzaak van tekort aan vitamine D! Een grootschalig onderzoek wees uit dat extract uit broccolispruiten op de huid voor blootstelling aan zonlicht zowel roodheid, oedeem als ontsteking verminderde. In humane studies (studies met mensen) bleek zelfs dat deze bescherming langdurig is! Zo houden ze de huid jong en beschermen tegen *huidkanker* (A & A 2/2000). Verder bevatten ze een stof die in het onmisbare *Gluthation*, de sterkste antioxidant (zie deel 3), kan omgezet worden. En *quercetine* (zie deel 3) wat o.a. helpt bij *allergieën*. Ook bij *maculadegeneratie* bleek broccoli te helpen want het beschermt de retina in de ogen tegen lichtschade. *Bij hart- en vaatziekten* helpt het via verhoging van het gehalte aan glutathion, een zeer krachtig antioxidant, en dus het verminderen van *oxidatieve stress*. Broccoli werkt ook tegen *ontstekingen*. Verder beschermt het tegen *degeneratie van het centraal zenuwstelsel* door oxidatieve stress (zie hoofdstuk 2). Broccoli bevat verder heel veel *selenium*: net als look kan het uit de grond heel veel selenium (zie deel 3) opslaan. Verder helpt het tegen *maagzweren*: studies op vrijwilligers tonen aan *dat één week lang* consumptie van broccoli infectie met *Helicobacter Pylori* (de verwekker van maagzweren) kan uitroeien met na 5 weken nog steeds negatieve testen. En er is nog meer: onlangs ontdekte men ook dat broccoli tevens de *maagwand versterkt* en de dikte van het *maagslijmvlies* verbetert. Verder is het bewezen dat broccoli het *geheugen* stimuleert en *schade aan het DNA* kan herstellen. En ook blijkt broccoli één van de weinige stoffen te zijn die *kwikvergiftiging*, door o.a. amalgaam vullingen en sommige inentingen, kan verminderen. Opgepast want: teneinde al zijn krachten te kunnen ontplooien wordt aangeraden om broccoli zo weinig mogelijk te koken: beter is rauw of heel lichtjes gestoomd. En als je broccoli kookt, dan “al dente” en het kookvocht warm uitdrinken, (wat echt lekker is, probeer maar eens) of in de soep.

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

CAROB: als vervanger van chocolade. Ook verzot op die heerlijke chocolade? Wie niet! Maar kijk, chocolade is niet alleen een dikmaker, maar als je het

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

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

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

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

tevens bij kanker goede resultaten tegen de bijverschijnselen van *chemo* en *bestralingen*

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

CHLORELLA: Alle leven begint in het water, en algen liggen feitelijk aan de oorsprong van alle leven “gevoed door de zon” en liggen eveneens aan de basis van de voedselketen. Zij hebben dan ook als het ware, net als kiemen “alles reeds in geconcentreerde vorm” in zich. De kennis over de geneeskracht van algen gaat terug tot de Chinese bronnen, bronnen waarvan sommige zomaar eventjes 5000 jaar oud zijn. En deze kennis dringt nu ook langzaam door tot onze Westerse wereld. Traag maar zeker. De chlorella alg bevat dan ook een schat aan vitamines, mineralen en werkt tevens als een echte energieboom. Ze bevat alle *B vitamines*, w.o. vooral heel veel *foliumzuur*, *vit. C en E*, *calcium*, *magnesium*, *kalium* en *zink* en *Bèta caroteen* in goed opneembare vorm. Eén eetlepel chlorella voorziet in 320% van de ADH. (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid)aan ijzer! Verder bevat chlorella ook het kankerwerende *GLA* (gamma linoleen zuur) dat we al kennen van de rubriek “bernagie olie” waar het eveneens in voorkomt. En deze piepkleine algjes hebben als enige “niet dierlijke” bron een hoog eiwitgehalte. Ter vergelijking: vlees, vis en kip: 18 tot

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

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

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

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

GEMBER: dit eenvoudig keukenkruid bevat stoffen die de lukotrienen, dit zijn stoffen die *ontstekingen* veroorzaken, blokkeren. En die dat net zo goed doen als het ons nu bekende omega 3 vetzuur EPA uit vette vis, visolie en in lijnzaad en lijnolie. Beide geven namelijk een daling van 60% van de zo schadelijke lukotrienen! Maar gember heft nog meer te bieden, want deze specerij is tevens... *kanker remmend*. Gember kan inderdaad de neiging blokkeren van sommige kankerverwekkende stoffen om mutaties in het *DNA* te veroorzaken. Gember heeft ook een positief effect op de *bloedsomloop*. En verder is het een enorme hulp bij *misselijkheid* en *braken*, en van daaruit vanzelfsprekend ook bij *reisziekte*... of in het begin van de *zwangerschap*, want ook hier kan je het in alle veiligheid gebruiken. En verder helpt gember tegen *spanningshoofdpijn* en *migraine*, en zelfs ... bij *epilepsie* (A & A 3/09). En het is tevens lekker en... spotgoedkoop.

GINKGO BILOBA: De ginkgo is een grote sterke boom die al bestaat sinds het stenen tijdperk, en sommige exemplaren zijn meer dan 1000 jaar oud! En al duizenden jaren wordt ginkgo in de Chinese volksgeneeskunde met succes ingezet om de geest en het geheugen aan te sterken. Intussen bevestigde

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

wetenschappelijk onderzoek inderdaad: ginkgo helpt de bloedsomloop in de hersenen en behoedt het zenuwstelsel voor schade aan de membranen. Ginkgo kennen wij intussen allemaal uit de reclameblaadjes vol natuurlijke middeltjes, en in de V.S. is ginkgo intussen razend populair. En ... groot gelijk, want het helpt ook effectief! Ginkgo ondersteunt zoals reeds gezegd het *zenuwstelsel* en verhoogt de *bloedsomloop*, en dit zowel in *slagaders, de kleine haarvaatjes, aders als in het hart*. Ginkgo is tevens een krachtige *antioxidant*, en verbetert de overdracht van informatie naar de *zenuwcellen*. Ginkgo biedt tevens een proefondervindelijk bewezen beschermende werking tegen de *ziekte van Alzheimer* (jawel!) en ook tegen *hartaanvallen*. Ginkgo biloba werkt ook nog eens als *antioxidant*, als natuurlijk onschadelijk *antibioticum*, tegen *ontstekingen* en zelfs... voorbehoedend tegen *trombose*. En het heeft, ook een bewezen positief effect op het *leervermogen en het geheugen*. En er is meer, want bij recente proeven op oudere ratten (A & A 6/2009) zorgden extracten van ginkgo biloba tevens voor *meer spiermassa en een grotere spierkracht*: goed nieuws bijgevolg voor de sportieve 60-plussers onder ons! Hip hip hoera voor de Ginkgo boom!

GINSENG: Ginseng moet ik natuurlijk niemand meer voorstellen. Iedereen kent het: vooral de mannen durven het nogal eens “uittesten”. Maar werkt het ook? Jawel, ginseng stimuleert namelijk het *centraal zenuwstelsel*. Ginseng biedt bescherming tegen de schadelijke *UV. straling*. Ook helpt ginseng de *lever* en de *spijsvertering*, en stimuleert ginseng de *bijnierschors* en helpt bijgevolg vooral de bijnieren in tijden van spanning en stress. Ginseng is dus inderdaad een prachtig middel tegen *mentale* en *fysische vermoeidheid*. En... de sexuele prestaties, datgene waarover bij ginseng het meest gesproken wordt? Jawel, maar alleen voor zover die het gevolg zijn van *platte bijnieren, stress en oververmoeidheid*.

GROENE KLEI en bacteriën: We kennen groene klei als maskertje en via de modderbaden. Maar dat het ook inwendig kon zuiveren?... Bewezen is nu dat groene klei inderdaad de *toxinen op niveau van maag en darmen opslorpt*, ze onschadelijk maakt en afvoert. In tegenstelling tot antibiotica die wel microben vernietigen maar ook gezonde cellen aantasten, neemt groene klei de bacteriën en hun toxines weg, en hernieuwt en herstelt groene klei de cellen, zelfs bij oudere en minder gezonde mensen. Prof. Laborde (factulté de Pharmacie de Strasbourg) zegt hierover: “groene klei *belemmert de ontwikkeling van microben, doodt ze*, en verhoogt de werking van disasisch ferment aanwezig in

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

de cellen en de uitscheidingsproducten van het organisme. Groene klei bezit het vermogen de infectiestoffen op te slorpen en de uitscheiding van de materies te bevorderen. De genezende aarde herstelt de *weerstandkrachten*... zij ordent de circulatie binnen het lichaam”. Groene klei bevat verder *ijzer, calcium, kalium, magnesium en mangaan* in een goed opneembare vorm (dit werd inderdaad klinisch vastgesteld).

GROENE THEE. Groene thee, de thee van de theeboom, die nog geen speciale bewerkingen heeft ondergaan, waardoor hij nog niet “geoxideerd” is en dus nog waardevol als geneesmiddel, kennen we ook allemaal de dag van vandaag. En groene thee is een veelzijdig geneesmiddel! Een echt geschenk van Moeder Natuur. Groene thee is eerst en vooral een echte vitaminen- en mineralen bom. Immers bij groene thee zijn nog alle vitamines en mineralen behouden die bij onze “zwarte gewone thee” door fermentatie verdwenen zijn. In groene thee zitten o.a. *vitamine en provitamine A, B1, B2, B12!, C, E, D, caroteen, calcium, chroom, ijzer, kalium, kobalt, koper, mangaan, magnesium, molybdeen, natrium, nikkel, fosfor, strontium, zink en selenium*. Vooral *selenium* (zie deel 3 voor al de prachtige eigenschappen) is heel belangrijk bij kankerpreventie. En onze grond is zoals jullie wel weten tegenwoordig selenium arm geworden. Hierna een paar van de wondere eigenschappen van groene thee: groene thee vermindert de *samenklontering van de bloedplaatjes*, vermindert *allergische reacties*, helpt zowel tegen *virussen* als tegen *bacteriën*, en verbetert de suikerstofwisseling : zowel in dierenstudies als in studies op mensen werd aangetoond dat groene thee de tolerantie voor glucose bij *diabetes* en pre-diabetes (*glucose intolerantie*) verbeterde, en het beschermt tevens tegen de kwalijke *gevolgen van diabetes* zoals *crosslinck en AGE's*. (goed nieuws dus voor *diabetici!*). En de catechines uit groene thee beschermen de *pancreas* tegen oxidatieve stress, en zijn tevens veelbelovend gebleken bij de preventie van *pancreatitis*. In dierenproeven werd trouwens aangetoond dat zowel de polyfenolen als de catechines uit groene thee een sterke bescherming kunnen bieden tegen *leverschade*. En er is ook goed nieuws voor competitieporters: uit een kleine studie op 14 mannen blijkt ook dat 3 kopjes groene thee daags voor het excessief *sporten* heel sterk de markers van oxidatieve stress na het sporten verminderde. Maar er is meer! Want dit aangename drankje helpt tevens in de preventie van *kanker* en blijkt een goed hulpmiddel bij (dan lichtere) chemo. Hoe? Wel, groene thee grijpt in, in zowat *elke fase van kanker*. *Ten eerste helpt groene thee bij de ontgifting en uitscheiding van kankerverwekkende stoffen, verder werkt groene thee als rem op het telomerase enzym, een enzym dat*

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

kankercellen nodig hebben om zich te vermenigvuldigen, en het *doodt kankercellen en verhindert ze zelfs uit te zaaien*. Als dat geen goed nieuws is! Bovendien blijken de positieve effecten van groene thee op een zeer grote verscheidenheid van kankersoorten effectief te zijn, en zelfs bij *chemoresistente tumoren* nog resultaat te geven. Vernoemd worden verschillende vormen van *leukemie, non hodgkin's lymfoom, borst-, ovarium-, prostaat- en blaaskanker, en slokdarm-, maag, pancreas-, colon- en rectale kanker, levermetastasen, hoofd-, nek-, neus- keel-, oor- en mondtumoren, en huid- en longkanker*. Het ingenieuze van de effecten van de groene theecomponenten is dat ze enkel optreden in de afwijkende, tumorale cellen en dat ze *gezonde cellen met rust laten*: dit in tegenstelling tot de giftige chemotherapeutica die alle lichaamscellen aantasten. Integendeel, de ontstekingsremmende en antioxidant effecten van groene thee zullen zelfs de gezonde cellen en weefsels beschermen: geen enkel synthetische vorm van chemotherapie doet dit groene thee na... de zware giftigheid nog buiten beschouwing gelaten. En ook wanneer er *chemotherapie* toegepast wordt kan groene thee de werkzaamheid ervan ondersteunen en vergroten en de gezonde cellen beschermen, zodat met lagere dosissen of minder giftige producten kan gewerkt worden. En het is nog niet gedaan, want groene thee herstelt tevens het *DNA*, en helpt tegen *maagzweren* en *maagkanker* en het activeert ons *immuunsysteem*. Verder helpt groene thee tegen *ontstekingen*, en werkt het als een prachtig *antioxidant*, vooral via de catechines (o.a. EGCG), en daarvan is bewezen dat ze niet alleen ons *DNA* beschermen, maar ook de oh zo belangrijke *enzymen*. En meer: een recente studie toonde aan dat EGCG radioprotectief werkt: een moeilijk woord waarmee bedoeld wordt dat het EGCG uit groene thee bescherming biedt tegen *straling* (zoals bij radiotherapie) en dat het via een ingewikkeld procedé dat ik jullie zal besparen voorkomend zou werken tegen de gevreesde *cataract*, maar ook tegen *cariës* (tandbederf) en *plakvorming* in de mond. Af en toe eens goed de mond spoelen met groene thee zou effectiever bevonden zijn dan het gebruik van (de soms kankerverwekkende) spoelwaters. Knaagdieren die groene thee te drinken kregen hadden minder risico op het ontwikkelen van *arthritis* en *auto-immuunziekten*, en ze vertoonden ook een sterke afname van de ontstekingsprocessen en *vertraging van de afbraak van kraakbeen*, waardoor besloten werd dat groene thee ook behulpzaam zou zijn in de strijd tegen zowel *artrose* als *osteoporose*. Australische onderzoeken rapporteerden trouwens een 2.8% hogere botdichtheid bij vrouwen die groene thee dronken. En nog goed nieuws voor de vrouwen: groene thee helpt zelfs beetje bij beetje op een

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

natuurlijke, zachte en veilige manier je lichaamsvet weg te laten smelten. Lang leve groene thee en de *slanke lijn!* En voor de hartpatiënten: het geeft ook een daling van het *LDL*. (slechte) cholesterol, door de *fenolen*. Dit laatste geldt echter pas vanaf 3 kopjes per dag. Verder biedt groene thee bescherming tegen schadelijke *UV. straling* ... en last but NOT least, en wat ons allemaal aanbelangt voor de toekomst: de beschermende effecten van groene thee op de neuronen werden overvloedig aangewezen zowel in in vitro proeven als bij dierenstudies. Langdurige toediening van groene thee aan muizen en ratten verbeterde heel sterk zowel het *leervermogen* als het *geheugen*, en vertraagde de geestelijke aftakeling bij het verouderen, o.a. door remming van de enzymen die geheugenverlies veroorzaken. Ook o.a. een Japans onderzoek bij 90jarigen en 100jarigen toonde aan dat groene theedrinkers een beter geheugen en alertheid bezaten dan niet theedrinkers. Besluit: groene thee helpt zelfs bij preventie van *Alzheimer, Parkinson*, de ziekte van *Huntington* als bij *ALS*. (A & A 2/2009 en 5/2009) Lees wel de tip hieronder!

Een belangrijke tip: Groene thee steeds kopen in losse verpakking bij de apotheek of natuurwinkel. De thee uit builtjes is misschien wel aangenaam om drinken, maar uit medisch oogpunt waardeloos. En nog iets: de Chinezen maken van thee drinken een ritueel. Eerst schenken ze een halve tas, laten die 1 minuut trekken, en gooien dan dit aftreksel weg. Het 2^e kopje laten ze een kwartier trekken, en drinken dat dan uit in dankbaarheid. En daar zit een waarheid achter: het 1^e kopje bevat namelijk nog wat coffeïne, (en wat tannine) en die zijn niet zo gezond, zeker niet bij 5 of 6 koppen per dag, zoals bij Chinezen veelal het geval is. De 2^e kop bevat alleen de oh zo gezonde genezende bestanddelen...’t Is maar dat je het weet. Een andere mogelijkheid is ook groene thee te drinken na de maaltijd. Dan ligt de thee lichter op de maag, terwijl hij zijn volledige werking behoudt.

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

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

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

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

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

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

wetenschappelijk bewezen: honing *versnelt de genezing van wonden* en werkt tevens *antiseptisch*. En honing remt tevens de groei van verschillende *ziekteverwekkers*, w.o. de gevreesde *salmonella* (diarree), en het helpt zelfs bij de gevreesde *cholera*. Dit werd inmiddels bevestigd door Zuid-Afrikaanse wetenschappers. Honing zou tevens een remmende werking hebben op *kanker*, en men vermoedt dat dit teweeggebracht wordt door de aanwezigheid van acetylcholine. Verder onderzoek moet dit laatste nog bevestigen. Ook is intussen bewezen dat honing *serotonine* (zie deel 3) vrijmaakt in de hersenen, wat *rustig maakt bij stress en een goede slaap bevordert*. Ook "endovalium", een soort *lichaamseigen valium* zou door honing vrijgemaakt worden, en dit "rustig makend" effect nog bevorderen. Honing zou ook verlichting brengen bij *maagzweren*. Ook hier is nog verder onderzoek nodig naar het "hoe", maar het feit zelf werd intussen al herhaaldelijk vastgesteld. Honing bevat natuurlijk ook een schat aan *vitamines en mineralen*, maar het zijn de kostbare, en de laatste tijd meer en meer belangrijk gevonden *enzymen* die honing zo waardevol maken: invertase, amylase, fosfatasen, diastases en het bacteriedodend glucoseoxidase. Let wel: Bij temperaturen boven de 40° verliezen de kostbare enzymen hun werking! Honing in thee bijvoorbeeld alleen bijvoegen wanneer de thee al een beetje afgekoeld is, zeker als je honing drinkt om zijn geneeskrachtige eigenschappen (en je zou een dwaas zijn als je dat niet doet!). En nog iets: veel van de (niet alle...) honing uit de supermarkt werd vooraf verhit, waardoor tevens de enzymwerking verloren gegaan is. Koop daarom voor alle zekerheid honing bij een bevriend imker, of anders bio honing: die wordt namelijk nooit vooraf verhit. Voor de prijs moet je het echt niet laten: honing blijft een goedkoop "net geen geneesmiddel", zeker als je bedenkt dat voor elke kilogram honing de bijen minimum 200.000 bloemen hebben bezocht. Daarom zou je steeds zorgvuldig met honing moeten omgaan en dit wonderproduct, wat het ook is, eten in innige dankbaarheid. En nog een tip: de laatste tijd wordt nogal eens aangeraden om "*honing gemengd met kaneel*" te nemen: beide zouden mekaars goede eigenschappen versterken en mekaars mindere eigenschappen teniet doen en in perfecte symbiose werken als een prachtig stel. Wellicht wordt hier verwezen naar de vruchtensuikers in honing gezien kaneel één van de beste middelen gebleken is om de bloedsuikerspiegel bij diabetes omlaag te trekken. 1 eetlepel honing bijvoorbeeld met 1 theelepeltje kaneel op je boterham...het wordt aangeprezen voor je hart, je spijsvertering, tegen ijzertekort en als één van de beste middelen in de strijd tegen zowel virussen als bacteriën. Ook hier wordt geclaimd dat daar wetenschappelijke

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

bewijzen over zouden zijn, maar ikzelf heb daar nog geen persoonlijke publicatie van in mijn bezit. Ik geef het dan maar voor wat het is. Een kennis van mij, die lijdt aan diabetes, testte het voor mij uit, en inderdaad: deze combinatie liet zijn bloedsuiker spiegel ongemoeid. Alleen, één zwaluw maakt de Lente niet. Zolang ik hieromtrent nog niet de “officiële” wetenschappelijke bewijzen “wit op zwart” heb, raad ik mensen met diabetes toch maar aan niet te royaal om te springen met de honingpot. Maar niettemin... toch goed om weten als je bedenkt dat, en ook dit werd onlangs wetenschappelijk gestaafd, *één enkele lepel geraffineerde suiker zomaar eventjes 6 uur lang een remmende werking heeft op zowel de T cellen als de Natural Killer cellen van ons afweersysteem. Terwijl honing dit net sterker maakt....*

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

KNOFLOOK voor ons hartje: Ook al een goedkoop en veel gebruikt huis- tuin- en keukenkruid, maar dat intussen zijn medicinale kracht meer dan bewezen heeft! Knoflook is een goede bron van *caroteen, zwavel, selenium, en vit. B en vit. C*. Knoflook helpt bij de behandeling van *vermoeidheid*. En knoflook helpt

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

ook de vele lijders aan *hart- en vaatziekten*, want het verbetert de *perifere bloedsomloop*. En meer dan 25 studies bewezen wat de volkswijsheid al altijd wist: knoflook helpt inderdaad het *hart*, het houdt de *aderen elastisch*, en het is meteen ook een perfecte natuurlijke “*bloedverdunner*”. De *samenklontering* van de bloedvaatjes neemt af met zomaar eventjes 10 à 25% door inname van knoflook, en het verkleven zelfs met 34% à 58%! En ook het *LDL*, de “slechte cholesterol” zoals wij die noemen, kan met zo eventjes 10% naar beneden gaan door inname van knoflook. En ook het voor hart en bloedvaten zo ongunstige *homocysteïne* gaat erdoor naar beneden. Knoflook helpt dus ons hart op velerlei manieren. Maar er is meer...er is immers ook goed nieuws voor de mannen: van knoflook is ook bewezen bij proeven met menselijke vrijwilligers (en geloof me, die waren er meer dan genoeg voor deze proef!) waarbij *impotentie* bij ouderen (en zelfs bij velen van middelbare leeftijd...) het gevolg was van een slechte doorbloeding, ook op die bepaalde plaatsen, dat na inname van 4 weken, elke dag minstens 4 rauwe knoflookteentjes, dit kleine kruid er inderdaad, en dit in meer dan 70% van de gevallen, in slaagde niet alleen de potentie te verhogen, maar ook *impotentie om te laten slaan in potentie*. Veel gezonder en veel goedkoper dan viagra...alleen is het effect natuurlijk niet direct à la viagra, maar traag maar gestaag, geheel naar de aard van alle natuurlijke middelen. En nog meer goed nieuws: knoflook verbetert ook nog eens de *immunititeit*. Dit werd o.a. getest op diverse ziektes, tot zelfs op AIDS patiënten, en met goede resultaten. En knoflook verbetert ook nog eens *fysieke prestaties* en het *leergedrag* bij *scholieren* (A & A. 3/09). En het is tevens een heel goed *antioxidant*. Sporters zien dan weer hun *uithoudingsvermogen* verhogen bij fysieke prestaties, en het geeft ze tevens meer *kracht*, zonder doping te zijn! Muizen die bij proeven knoflook toegediend kregen liepen veel langer in de tredmolen en de hersteltijd was ook veel korter. En... het remt de groei van verschillende *tumorcellen*, en kan zelfs helpen in de strijd tegen de gevreesde *kanker*. En het is nog niet gedaan, want knoflook verbetert ook nog eens het uithoudingsvermogen bij lichaamsbeweging en sport. En het helpt tegen *fysieke vermoeidheid* en zelfs bij *stress*. En om het positief lijstje volledig te maken: knoflook helpt ook nog eens tegen *bacteriën, microben, parasieten*, en zelfs *virussen*, en vernietigt *wormen* en het *verdrijft darmgassen*. Let wel: rauwe knoflook, in hoge doses toegepast, kan bij gevoelige personen irritaties van het maagslijmvlies teweegbrengen.

KOKOSOLIE: heel lang werden kokos en de witte kokosolie geweerd want het waren “verzadigde” vetten, en die zouden ons laten verdikken en slecht zijn voor ons hart. Tot men ontdekte dat die kokosolie in feite een enorme 3-voudige

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

schat bezat die haar promoveerde tot “natuurlijk medicijn”, namelijk caprinezuur, caprynylzuren en vooral laurinezuur, dat in het lichaam omgezet wordt tot “monolaurine”. En hoewel deze 3 vetzuren alle bewezen hebben werkzaam te zijn tegen zowel *schimmels, bacteriën en virussen*, en caprylzuur het meest effectief vetzuur was in de strijd tegen de gevreesde *candida* schimmel (3 soeplepels daags zouden volstaan...) is het toch laurinezuur dat kokos tot een “hype” maakte. Het werkt namelijk niet alleen tegen schimmels, maar ook als natuurlijk antibioticum, en dit bij zowat alle *bacteriën en virussen met een beschermende vetlaag* (waar alle andere middelen machteloos tegenover staan!). Onderzoeken toonden aan dat monolaurine ze niet alleen verhinderde om zich te reproduceren, maar tevens het virus kon doden. En kokosolie bevat zomaar eventjes 45% aan monolaurine. Monolaurine zou dus voor een enorme lijst moeilijk te genezen (antibiotica staan machteloos tegenover virussen!) ziektes gelden: ik geef hier alleen de namen die door research tot op heden bevestigd werden: en dat zijn *verkoudheid, griep, herpes*, en tegen *stafylokokken, chlamydia, candida, ringworm, streptokokken groep A, F en G en streptococcus agalactiae, en ook Helicobacter pylori* (verwekker van maagzweer). De orthomoleculaire geneeskunde heeft trouwens al het middel erkend, en capsules op de markt gebracht met hoge dosissen monolaurine, gewonnen uit kokosolie. Normaal zou monolaurine ook moeten werken tegen nog een resem ziektes, w.o. zelfs AIDS, maar op dat gebied zijn nog meer onderzoeken nodig... En er is meer: een Britse studie op muizen toonde aan dat de verschillende bestanddelen in kokosolie zowel *acute* als *chronische ontstekingen* zouden helpen verminderen, en verdere research toonde aan dat ze ook de *irritatie* van de darmen verminderen en tevens helpen bij *candida*: hierdoor zou kokosolie nuttig kunnen zijn tegen de gevolgen van de gevreesde *ziekte van Crohn*. En kokos zou volgens de laatste berichten, hoewel het “verzadigd” vet bevat, helemaal niet laten verdikken maar zelfs helpen om slanker te worden. Reden hiervoor zou zijn dat kokosolie niet uit lange vetzuurketens, maar uit korte en middellange vetzuurketens bestaat, en die zouden dan eerder in energie dan in vet omgezet worden. Wauw! Alleen zijn hier al wel publicaties over, maar er is hieromtrent nog meer onderzoek nodig ter bevestiging. Ik houd jullie alvast op de hoogte. Let wel: al deze goede eigenschappen gelden vanzelfsprekend weer enkel maar voor *ongeraffineerde 1^e koude persing kokosolie*! Net zoals bij alle oliën gaan bij het raffinageproces alle eigenschappen teloor.

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

KRUIDNAGEL als antioxidant en tegen bacteriën. We kennen allemaal kruidnagel als middeltje tegen *tandpijn* en als smaakmaker in het eten. Maar kruidnagel heeft nu bewezen ook medicinale toepassingen te hebben. Bewezen werd dat het werkt als *wormenverdrijvend* en *larvendodend* middel. En ook voor het terugdringen van *alba-candidas* (de gevreesde darmschimmel!) is kruidnagel een optie. Maar ook alle andere *bacteriën* en *schimmels* moeten het ontgelden: in vitro- en dier onderzoeken toonden aan dat kruidnagel helpt bij *mazelen*, *herpes*, *polio*, en zelfs *HIV* (verwekker van AIDS) helpt terugdringen. En dat het waarschijnlijk even goed helpt om het bloed dun te houden als het bekende aspirientje. Kruidnagel gaat daarbij ook nog eens *trombose* tegen en heeft zelfs het vermogen kleine bloedpropjes (door arachidonzuur, PAF, adrenaline en collageen teweeggebracht) op te lossen. Verder werkt het *antiseptisch* en verdovend (bij *insectebeten*, *schaafwonden* en zoals we al lang weten : *kiespijn*). Ook tegen een slechte adem: spoelen met water waaraan een paar druppeltjes kruidnagelolie toegevoegd werden. Verder bevordert het de eetlust, *kalmeert de maag* bij nervositeit, want eugenol uit kruidnagelolie ontspant het gladde spierweefsel in het *maag/darmkanaal* en verwijdt de *bloedvaten*. En... ditzelfde eugenol helpt ons ook in de strijd tegen *allergieën*. En kruidnagel gaat oxidatie bij vetrijk voedsel tegen en bevat sterke *antioxidanten* zoals *SOD*. (zeer duur als je het in pillekes moet innemen!) Kruidnagel is werkzaam bevonden tegen *stafylokokken*, *streptokokken*, *salmonella*, *E.coli*, *listera* e.a. *bacteriën*. *Gisten en schimmels: candida, aspergillus, cladosporum*. Hoe moeten wij kruidnagel gebruiken? Naast het op smaak brengen van het eten via kruidnagel, kan ook van kruidnagels thee gezet worden of kunnen een 2-tal druppels kruidnagelolie aan warm water worden toegevoegd, of men kan het innemen als poeder of in de vorm van capsules uit de apotheek. De geur van kruidnagel houdt ook de *wespen* op afstand.

KURKUMA: Kurkuma is een specerij die o.a. gebruikt wordt bij het ons allen bekende curry (wat feitelijk een mix is van kurkuma met nog een paar ingrediënten). Kurkuma wordt in het Oosten gezien als een Heilige specerij, en zoals we nu zullen zien, met recht en reden. Kurkuma is bewezen werkzaam te zijn tegen alle ziekten met een ontstekingsfactor en dat zijn er veel meer dan je op het eerste zicht zou vermoeden: *kanker (jawel!)* *aderverkalking*, *hartinfarct*, *diabetes*, *allergie*, *astma*, *reuma*, *arthritis*, *ziekte van Chrohn*, *osteoporose*, *Alzheimer* en zelfs *Aids*. Recente studies op dieren en op mensen tonen aan dat er door het gebruik van kurkuma ook een enorme verbetering plaats vindt bij auto-immuunziekten en dat zijn er ook heel wat: *reuma*, *MS*, *darmziekten* en

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

psoriasis, om er maar enkele te noemen. In-vitro studies bewijzen het zwart op wit: kurkuma kan zelfs de gevreesde veranderingen in de gewrichten bij reuma tegenhouden. En... kurkuma werd hierbij even effectief bewezen als de NSAID fenylbuzaton!, maar dan zonder de schadelijke bijwerkingen. Regelmatig gebruik van kurkuma gaf bij een proef met reumapatiënten verbetering van ochtendstijfheid, loopafstand en zwelling van de gewrichten. (A & A 5/2009) Kurkuma is verder een veelbelovend middel in de strijd tegen de gevreesde *colitis ulcerosis* (in de volksmond: dikke darm zweer). En het is nog niet gedaan want kurkuma kan tevens de vorming van *galstenen* voorkomen. En nog meer goed nieuws: een grote studie in Azië toont aan dat kurkuma zelfs een vermindering geeft van de vreselijke symptomen van zowel *Alzheimer*, *Parkinson* als van de ziekte van *Huntington*. Men vond zelfs hoe het kruid hierbij te werk ging: de werkzame stof curcumine uit kurkuma kan namelijk de accumulatie van schadelijke plaques in de hersenen voorkomen! Kurkuma *zuivert ook de darmen*, en we weten intussen (zie onder de rubriek “darmen”), hoe belangrijk dit gegeven is voor de gehele gezondheid. En... als klap op de vuurpijl: In vitro studies hebben bewezen dat kurkuma daarbij nog eens een brede *kankerwerende* werking heeft, en dit in DE 3 STADIA VAN KANKER: *namelijk het voorkomen van kanker, maar ook het terugdringen van reeds bestaande kanker, en zelfs het verhinderen van metastases* (dit laatste vooral bij darmkanker). Wat een wondere krachten steken er onverwacht in een zo eenvoudige en goedkope specerij! Of... hoe wat wij in de volksmond een onschuldig huis- tuin- en keukenmiddeltje plegen te noemen via de wetenschap nu bewezen werd een echt veelzijdig en onschadelijk geneesmiddel te zijn! Al mogen we officieel die term niet meer gebruiken... Een “net geen” geneesmiddel dus. En je vindt het in de supermarkt om te hoek, en het is nog lekker en spotgoedkoop ook! (en lees zeker het Post scriptum hieronder!).

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

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

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

LAURIER: Dit eenvoudige kruid bevat in zijn bladeren bepaalde alkaloiden die als basis kunnen dienen van een essentiële olie die mede helpt bij reumatische pijnen van allerhande aard. Inwrijven met essentiële laurierolie zou helpen bij *spierpijn, zenuwpijnen, lumbago, zona, en lage rugpijn*. En ik veronderstel dat ook het meekoken van een paar laurierblaadjes in de hutsepot bijvoorbeeld, deze weldadige olie laat afgeven, en je daardoor ook een beetje op de goede weg helpen. Alle beetjes helpen als je pijn lijdt....

LIEFDE EN... GENOT ALS GENEZEND VOEDSEL? Jawel, en ditmaal langs verschillende wegen, en zelfs tot grote verbijstering van de Heren Geleerden, vonden deze heren (en dames) wetenschappelijke bewijzen van “liefde als meest genezende kracht”. En als belangrijk hulpmiddel, samen met de andere middelen, zoals gezonde voeding, genoeg slaap en meer beweging, bij genezing, en ter voorkoming van ziektes. En ditmaal is dit geen fictie of bijgeloof. Maar ze vonden via diverse kanalen, en via onderzoeken, de fysieke bewijzen van de verschillende manieren waarop liefde, dankbaarheid, en alle positieve emoties trouwens, te werk gaan om ons beter te maken. En ze vinden nog elke dag “nieuwe wegen” bij. Een spannende thriller. Wil je er meer over weten? Lees dan zeker de “nabeschouwingen bij hoofdstuk 1”. Doen!

“LIGHT” voeding en “light” frisdranken als ziekteverwekker:!(A & A 1/2008): een woordje over ASPARTAAM. Waarom ik dit onder ziekteverschijnselen klasseer Wel, duizenden onder ons (vooral vrouwen) zijn erg begaan met hun “slanke lijn” maar willen wel het zoet niet achterwege laten, en vanzelfsprekend werd er naarstig gezocht naar een “calorieloos” vervangmiddel, want daar zou grof geld mee verdiend kunnen worden. Je kunt het uiteindelijk niemand kwalijk nemen. In de jaren '60 was sacharine razend populair, wij werden zelfs als jonge moeders aangeraden het in de babyvoeding te doen, suiker was immers niet zo goed. Wisten wij veel. Maar toen, jaren later, spatte de mooie bel uiteen: sacharine bleek giftig en werd uit de rekken gehaald. Intussen was het kwaad al wel geschied en hadden miljoenen volwassenen en ... kinderen het toch maar al

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

jaren binnen... Geen nood, de druk “om te vermageren” was groot, en er werd dus snel snel gezocht naar een vervanger: en die werd dan heel snel (misschien wel een ietsje te?) goedgekeurd door de “food and drugs”, en op de markt gebracht voor een enthousiaste menigte. Hip hip hoera voor het wondermiddel “aspartaam”!. Maar ook hier weer... na het succes, de anticlimax. Het aspartaam, en dat inderdaad geen calorieën bevat maar wel niet alleen de pancreas opjaagt, dus onrechtstreeks toch laat verdikken, wel die aspartaam blijkt tevens bij afbraak in het lichaam *formaldehyde* te vormen, en dat is, zoals elkeen weet, een heel sterk gif. Formaldehyde zou volgens sommige bronnen voorkomen in mieregif. Maar vraag mij niet of dit ook echt klopt;.. In 1996 stelde de American Association of Neuropathologists dat er o.a. een verband was tussen het wereldwijd gebruik van aspartaam en een stijging van het aantal hersentumoren in de VS. met 10% in het begin van de jaren ‘80. Aspartaam steekt intussen niet alleen in de meeste light voeding (soms onder de nieuwe naam neotaam), maar het werd ook te goeder trouw (het was immers goedgekeurd jaren voordien)gebruikt in light frisdranken zoals cola light en zelfs in sommige medicijnen en voedingssupplementen. Ook de meeste sportdranken staan er nog altijd bol van. Intussen werd aspartaam mede verantwoordelijk gesteld voor o.a. tumoren, fibromyalgie, diabetes, Multiple sclerose, lupus, en zelfs zwakzinnigheid, Parkinson en epilepsie. En... het kan nog een tijdje duren vooraleer de middelen met aspartaam uit de rekken worden gehaald... er staan immers “wereldwijd” grote belangen op het spel, en geld, heel veel geld... Maar dat, beste mensen, is niet ons domein. Wat wij wel kunnen doen is denken aan het spreekwoord: “een gewaarschuwd mens telt er voor 2” en uit voorzichtigheid toch maar alles waar aspartaam in steekt (en ik kreeg nog net deze middag een dergelijk suiker vervangertje bij mijn koffie, van een niks vermoedende bereidwillige serveerster) links te laten liggen... Dan ben je toch nog beter af met een suikerklontje... En tot slot: neen, ik zal geen namen noemen of “schuldigen” aanwijzen, want de waarheid is zoals steeds, iets meer genuanceerd. De waarheid is, hoewel wij zo graag zondebokken zoeken wanneer een avontuur verkeerd afloopt, wij met zijn allen mede verantwoordelijk zijn. Immers, zo lang wij er met zijn allen graag zowel superslank als super gezond bijlopen, maar halsstarrig de enige echte manier om beide zowel te bekomen als blijvend te houden, namelijk een gezonde en gevarieerde voeding, met weinig suiker en veel groenten en fruit, blijven weigeren, en zolang we daar geld, heel veel geld voor over hebben, zal er wel altijd iemand zijn die zijn “American dream” waarmaakt en snel, soms iets te

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

snel, (we zitten er immers met zijn allen op te wachten, nietwaar) een middel vindt dat daaraan moet beantwoorden. Met wisselend succes. En soms met een forse kater achteraf, zowel voor de firma die het te goeder trouw produceerde als voor de velen die het met open armen, en zonder zich al te veel af te vragen, tot zich namen.

LIJNZAAD EN LIJNOLIE: zie ook onder de rubriek “omega 3 vetzuren”. Lijnzaad en lijnolie bevatten dus beide de oh zo belangrijke *omega 3 vetzuren*, met al de goede eigenschappen die je voluit kan lezen *onder de rubriek “omega 3”*. Lees ze en laat je verbazen over die wondere omega 3. Maar lijnzaad bevat ook behoudens die omega 3 (vooral EPA) nog een andere troef, en dat zijn namelijk de “*lignan*en”. Die lignanen verbeteren de textuur van de huid van binnenuit, en zorgen tevens voor *sterke nagels en gezond en glanzend haar*. Ze helpen bij *acné en eczeem en psoriasis* en geven tevens *minder trek in ongezond en vet eten*. En lijnzaad en lijnolie hebben nog meer te bieden: alfa linoleenzuur bevordert de aanmaak van *ontstekingswerende* prostaglandines (terwijl de omega 3 EPA de slechte prostaglandines dan weer tegengaat). Lijnolie bevat tevens stoffen die de *bloedsuiker* weer in evenwicht kunnen brengen. En als slot, zou het gebruik van lijnzaad en lijnolie intussen het beste middel gebleken zijn om op een *gemakkelijke en heel gezonde manier gewicht te verliezen*. En kijk, ikzelf neem het al sinds ‘83 om zijn sterke *kankerwerende* eigenschappen, en tot op heden met succes.... Nu begrijp ik ook waarom ik, ondanks het feit dat ik een “grote eter” ben en houd van aardappeltjes, rijkelijk bestrooid met lijnolie en met olijfolie, toch nooit heb moeten lijnen, terwijl anderen daar soms zitten met 2 droge beschuitjes... en dikker worden... is dat maar eventjes leuk meegenomen, en ik wist het niet eens... Eén tip: lijnolie kan snel ranzig worden. Dus ofwel in de koelkast bewaren (kijken naar een vervaldatum op de fles) ofwel opnemen via lijnzaad, wat ook nog eens zorgt voor een goede stoelgang.

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

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

LOOK: zie “knoflook”

Mmm. MELK?: In de Indische Ayurveda staat melk al 50 eeuwen beschreven als een “prachtig medicijn”. De Hindu koe was en is nog steeds Heilig en wordt vereerd om haar vermogen om gras te transformeren in een energieleverende stof. Melk, nog warm, vers van de gelukkige, rustig gras grazende koe die met de hand gemolken wordt, zoals nu nog in India en veel landen, werkt inderdaad genezing bevorderend, en produceert nieuw bloed. En om de slijmvormende werking van melk te doen afnemen voegt men ginds nog steeds kruiden als kaneel, gember en kruidnagel toe. *Rauwe melk*, zoals nu nog in India en veel landen, rechtstreeks van een gezond in de wei grazende koe bevat het *prachtige lactoferrine*, dat niet alleen een sterk antioxidant is, maar tevens *ontsteking remmend, immuniteit versterkend en antiviraal* werkt! En ze bevat nog *lactase* die helpt om de lactose in de melk af te breken! Velen onder ons zijn nog grootgebracht met de nog warme melk uit de kan van de melkboer, zo van de koe. En vaarden er goed bij en groeiden als kool. En nu hoor je overal stemmen opgaan als zou melk ons lichaam ontkalken, en oorzaak zijn van vele allergieën. Het eigenaardige is dat het ook nog eens klopt, maar dat van die gelukkigen die nog aan “verse rauwe” melk van een “grazende met de hand gemolken” koe geraken, de allergieën hierbij meestal ook weer verdwijnen...Waar ligt de waarheid? Wel, om het kort te zeggen: bij de kortzichtigheid van de mens, die beetje bij beetje, in onze Westerse wereld, (maar gelukkig nog niet steeds) de koe ontaarde tot een “melkmachine”. Veel koeien (gelukkig meestal nog niet in ons landje!) staan winter/zomer op stal, krijgen geen gras meer voorgeschoteld, maar chemisch spul om “nog meer melk te produceren” en vervolgens nog meer chemisch spul om de arme koe, ziek door teveel stress en verkeerde voeding, er weer “bovenop te helpen”. En ze worden ook nog eens machinaal gemolken. Zo is het tegenwoordig alom in de Verenigde Staten, met zijn enorme “intensieve veeteelt”. Waar men schijnt te vergeten dat de melk uit de koe komt en dus ook al de substanties die “in de koe gaan” mede bevat. Maar nu komt het ergste: dat *nog steeds waardevol product*, zij het al een stuk minder dan zou moeten, wordt dan nog eens gehomogeniseerd, gesteriliseerd, gepasteuriseerd, (naar het schijnt soms tot 9 keer!) , en ondergaat nog verschillende bewerkingen om “maanden goed te blijven”, en “zeker geen microbes meer te bevatten”, want dat is het toch wat wij, verwende consument, eisen hé. En niet de boeren treft hier schuld, maar wij, verwende consumenten, en wij betalen dan ook de rekening, zoals altijd... wanneer we tegen de natuur ingaan. En schrik nu niet want diverse proeven in de Verenigde Staten hebben het bij herhaling bewezen: de melk uit de

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

supermarkt ginds is zodanig gedenatureerd dat, naar het schijnt, een kalf, gevoed met deze melk binnen de 6 dagen zo stijf als een plank wordt en... sterft! Hier hebben vooralsnog onze koeien toch meestal nog een beter leven dan de “melkmachines” van de supergrote farms in de V. S., maar het geldt niettemin als een waarschuwing. Een “heel erg ingekort” lijstje van de voornaamste producten die je in de “supermarkt” melk van vandaag vindt, tenminste in de Verenigde Staten, waar dit uitvoerig getest werd: pesticiden, schildklierremmers, salmonella, antibiotica, pus uit tepelontstekingen (door het machinaal melken), cholesterol (door de stress door het te weinig grazen) en resten van groeihormonen. Niet alleen de mens die zich verkeerd voedt wordt ziek door stress, ook een koe ondergaat hetzelfde lot, en ... melk draagt uiteraard de eigenschappen van de koe die deze melk produceert. De bewerkte melk van vandaag leidt inderdaad tot allergieën, en zelfs tot osteoporose. De antibiotica die sommige boeren (vooral in de V.S. gelukkig...) hun (door stress) zieke koeien moeten geven, hebben, via de melk doorgegeven, bij de mens een verminderde opname tot gevolg van verschillende stoffen die nodig zijn voor een goede botopbouw, en daarbij komt nog eens dat door die behandelingen, ook het calcium in de melk niet meer kan opgenomen worden in het lichaam. En de vitamine A? Wel, die is bij het pasteuriseren al vernietigd. Het heilzame, natuurlijke zwavel, en ook dat kwam, en komt hoogst waarschijnlijk nog steeds overvloedig voor in onze “melk, zo van de koe”. Wel, intussen is dat zwavel bij de bewerkte (Amerikaanse) melk, en dit geldt dan wel ook weer voor België, wellicht toch in mindere mate, al teruggelopen van 6 gram per liter naar 0,25 gram (jawel: een 24^e van wat het zou moeten zijn!) en het gaat nog steeds bergaf. En zo kan ik nog uren doorgaan. Maar ik zal me bij de gevolgen op de gezondheid houden. Gedenatureerde (maar niet de verse!) melk geeft aanleiding tot verschillende allergieën, ook bij kinderen! Er werd zelfs al een verband vastgesteld tussen het op jonge leeftijd voorbestemd zijn voor diabetes en het geven van aldus bewerkte koemelk aan baby's, en de oorzaak daarvan werd al gevonden: de bètacaseïne. En voor de “ongelovigen onder jullie”. Zo werkt het: de antistoffen die het lichaam hierop produceert, de macrofagen, vernietigen vervolgens de natuurlijk voorkomende insulineproducerende betacellen. Intussen werd zelfs al een verband gelegd tussen het veelvuldig drinken van bewerkte melk en de gevreesde auto-immuunziekte “lupus”... Melk voor elk? Heel zeker, maar dan wel lekker vers van de koe die nog “Bella” heet. En gelukkig is ons landje, en ook ons buurland Nederland, dan ook weer op dit gebied nog een beetje “conservatief”, en zijn er her en der nog Bella's te vinden

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

die, in kleinschalige landbouwbedrijven, rustig mogen liggen grazen in zalige grasweiden, en wier verse melk waarschijnlijk nog al die zalige kwaliteiten bezit die eeuwenlang zo geprezen werden. Even terzijde: zo kan het ook: ik las een tijdje geleden in het dagblad een artikel over een Duitse boer (Duitsland is altijd al progressief geweest als het op “natuurlijk” aankomt!), die zich een “cow wash” had aangeschaft. Jawel, met twee rollende borstels zoals in een *carwash* waar de koeien doorheen konden stappen en zich laten wassen en masseren. Je zag foto’s van genietende koeien met beate blik, en andere koeien die stonden te drummen om “ook eens een massage te krijgen”. Veel Duitse boeren hadden intussen al het voorbeeld gevolgd, en wat bleek uit labo-onderzoeken: de koeien gaven niet alleen meer melk (en dit zonder hormonen!), ze waren gezonder en de melk was van betere kwaliteit! Maar in België schijnt deze formule nog geen succes te zijn. Wel ken ik boeren die hun koeien zachte klassieke muziek laten horen, en ook die koeien schijnen te genieten en gelukkiger te zijn, en ... (vanzelfsprekend) meer en betere melk te geven. En voor wie nu lacht: ook dit is intussen “wetenschappelijk” bewezen....

M.S.M.; Wie de rubriek “**zwavel**” doorleest in deel 3, kan lezen hoe ongelofelijk belangrijk dit mineraal is voor onze gezondheid. Maar ook hoe in onze huidige gestresseerde en over geoxideerde maatschappij bijna iedereen tekorten aan zwavel heeft, en hoe erg de schadelijke gevolgen daarvan zijn voor onze gezondheid. Inderdaad, zowel bij *oxidatieve stress* (zie hoofdstuk 2) als belasting door “*zware metalen*” (zie onder “zware metalen” in hoofdstuk 2) blijkt nu dat *zwavel* en *magnesium* de eersten zijn die, om het maar eens niet in vakjargon maar “vereenvoudigd en verstaanbaar” uit te leggen, de vijand te lijf gaan en zich daarbij opofferen. Mooi voor hen, maar jammer voor ons... Jarenlang zocht men tevergeefs zwavel scheikundig na te maken. Maar al die verbindingen bleken giftig. Toen vond men... MSM, een onschuldig zwavelzout. MSM bestaat zelfs voor 1/3^e uit zwavel. Niet te verwonderen dat dit onschuldige goedje al zowat zijn dienst bewezen heeft tegen een resem van aandoeningen, en met groot succes. Vooral tegen alle ziektes met een ontstekingsfactor, dus alles wat eindigt op *-itis*, heeft MSM met succes zijn diensten bewezen:. Het wordt o.m. met succes ingezet tegen o.a. *artritis*, *bursitis*, *tendinitis*, *fibromyalgie*, *gewrichtspijn*, *spierstijfheid* en *spierpijn*, *krampen*, *allergieën* en de *parasieten* die aan de oorsprong van die allergieën liggen. Zwavel is trouwens ook, dit heeft men onlangs ontdekt, de stof die het best helpt tegen de gevolgen van *kwikvergiftiging* en *fluorvergiftiging*, en de vele gevolgen daarvan: *allergieën*, *colitis*, *lupus*, tot zelfs *Parkinson* en *ALS*. Bij

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

een studie in 1986 op muizen met *auto-immuunziekten* werd één groep muizen dagelijks water met MSM gegeven: de andere kregen gewoon drinkwater. Na 39 weken waren de “placebo” muizen alle overleden, en na 46 weken was bijna 80% van de muizen die MSM kregen nog in leven. Gemiddeld bleek MSM de levensduur van de muizen zowat te verdubbelen. Zelfs bij de gevreesde *lupus* verbetert MSM de toestand van de gewrichten, de huid en de problemen met de bloedsomloop. MSM is tevens, net als zwavel, voeding voor de *huid*, het *haar* en de *nagels*. En het helpt ook tegen *spijsverteringsproblemen*. Vooral tekorten van zwavel door *stress* en vermoeidheid vinden er baat bij. MSM. is, en ook dit is niet onbelangrijk, ook heel effectief tegen *schimmels in de darmen*. En wie de rubriek “darmen” gelezen heeft, weet hoe belangrijk dit meteen is voor gans het lichaam. MSM. vermindert symptomen die het gevolg zijn van stress zoals *maag- en darmproblemen*, ontsteking van de *slijmvliezen*, *pijn en verzwakking* van het *immuunsysteem*. Verschillende studies op ratten aan de Ohio State University en aan de Oregon Health Science University toonden dan weer aan dat MSM de ontwikkeling van *borsttumoren en dikke darmtumoren* wel niet kon terugdringen, maar wel heel erg kon vertragen. MSM. is natuurlijk, en wordt niet opgeslagen in het lichaam en overdosering kan dus niet. En lekker meegenomen: het heeft ook een *insectenwerende* werking. (door de “stank” van zwavel!) M.S.M. uitwendig Bevordert de elasticiteit van de *huid* waardoor deze zachter en soepeler wordt en werkt verlichtend bij *zonnebrand* en irritatie door *insectebeten*. Werkt verder gunstig bij *psoriasis*. MSM. zorgt samen met Vit. C. ook voor de vorming van collageen: hierdoor *verjongt het de huid*). Goed om weten: NSAID’s, de courante niet-steroidale ontstekingsremmers en pijnstillers, zijn wel handig, maar: Op een forum georganiseerd door de “American Medical Association” te New York in 1997 reeds, werden patiënten gewaarschuwd voor bijwerkingen zoals nierschade en maagzweren (50 tot 80% van de personen die opgenomen worden met bloeding van maag of ingewanden neemt NAID’S). Terwijl het gebruik van MSM. tot nog toe geen enkele bijwerking gaf. Het werkt natuurlijk anders: traag maar gestaag. Een tip: MSM is niet zo goedkoop. Het wordt al een stuk goedkoper wanneer je het koopt in losse verpakking, puur als MSM. zout. Aangeraden wordt het MSM zout te mengen als een oplossing van 15% in warm water. Dit is een maatbekertje MSM op 5 maatbekertjes water. Goed schudden. Beginnen met een soeplepel van dit drankje, dagelijks na het eten, en dan langzaam de dosis verhogen totdat je geheel “pijn- en symptomen” vrij bent. En dan langzaam de dosis weer verlagen. Zo doen het de meesten. Hoewel, dat bepaal je samen met je huisdokter natuurlijk. De meeste

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

huisdokters, en zeker de “sportdokters” werken zelf al wel met MSM. of zijn er bekend mee. Op internet vind je ook voldoende gegevens, en verder is er het prachtig boek “het wonder van MSM” door Dokter Jacob en Dr. Lawrence die in hun pijnkliniek nu al jaaaaaaren niks dan positieve ervaringen hebben met dit wondermiddel. Een aanrader want een boek waarin je echt alle antwoorden kan vinden op je vragen hieromtrent. (zie bibliografie achteraan dit boek).

MUNT: zie bij “pepermunt en pepermuntolie”

NONI SAP (A & A.): Het sap van de vrucht van de tropische noni bevat zeldzame en waardevolle stoffen, namelijk mono-atomaire orme-mineralen, voornamelijk uit basalt (lava) en koraalgesteenten. Een eetlepel noni-sap bevat 8 mg. mono-atomair rhodium en 3 mg. mono-atomair iridium, en deze stoffen zorgen o.a. voor verbetering van de *serotoninespiegel*, het *rustgevend gelukshormoon*. Maar noni sap zorgt tevens voor verbetering van de *stofwisseling* en de *celgroei*, voor *huidgenezing* en (ook niet onbelangrijk...) beperking van *ouderdomsverschijnselen*. Noni sap is verder ook *linksdraaiend*, dus: *genezend*. Noni sap blijkt de Qi (levenskracht) te verhogen, *gifstoffen* te verdrijven en het lichaam te versterken. Daar, we zeiden het al, noni sap een sterke “serotonine binder” is, werkt het niet alleen *antidepressief*, maar tevens *kalmerend*. En hoewel noni sap voor de volle 100% plantaardig is, kan het prat gaan *op het bezit van* bijna alle *mineralen*, maar ook van zomaar eventjes 17 *aminozuren*, w.o. *arginine* (zie deel 3), wat dan weer helpt bij *diabetes* en tegelijkertijd de natuurlijke *weerstand* versterkt, en *methionine* (zie deel 3), dat dan weer fungeert als een sterk *antioxidant* en helpt tegen *allergieën*, *artritis* en diverse *ontstekingen* (al wat eindigt op *-itis*). Bij *artritis* bijvoorbeeld helpt het via een geslaagde combinatie van antihistamine en de antiontstekende werking. Daarnaast werkt noni sap ook tegen zowel *virussen als parasieten*. Noni sap helpt dus o.a. ook bij *griep en verkoudheid*, want beide worden door virussen veroorzaakt. Fijn als je bedenkt dat de “officiële” geneeskunde nog steeds machteloos staat tegen virussen. Een opkomende verkoudheid verdwijnt door 4 uur lang elke 30 min. 25 druppels noni concentraat te nemen. Hetzelfde bij GRIEP! Waar virusremmers daarnaast veel belastende stoffen hebben, maakt noni sap het immuunsysteem gewoon weer sterk, via o.a. een aanzienlijke toename van de *T-cellen*. Noni sap doodt zelfs *kanker* onrechtstreeks door de macrofagen (*T-cellen*) te verhogen. Bewezen werd dat het gewicht van de *tymus* bij dieren die 7 dagen lang 10% noni-sap in hun drinkwater kregen, zomaar eventjes *1,7 maal groter* was dan dat van de controlegroep. En kijk, noni sap

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

werkt niet alleen tegen virussen maar ook schadelijke *bacteriën* en *parasieten* pakt het met evenveel gemak aan. Noni sap gaf zelfs goede resultaten bij de “ongeneeslijke” ziekte *Multiple sclerose* en zelfs bij *glaucoom*. Ook waren er in de Stille Zuidzee, waar deze wondere vrucht vandaan komt, goede resultaten bij *malaria* en zelfs bij *tuberculose*! Verder helpt het ook bij *spierpijn, hoofdpijn, kanker, maagzweren, jicht, verrekkingen, cholesterol, depressie, slechte bloedvaten* en ...*seniliteit*. Noni sap bezit tevens de eigenschap om *DNA schade*, veroorzaakt door chemische mutagenen te beperken! En het blijkt ook nog eens een prachtige “*pijnstilller*” te zijn, vooral dan bij chronische pijnen Een (vreselijk!) experiment met muizen gaf als resultaat: noni gaf een *vermindering van pijn van circa 75%*. Jawel, bijna evenveel als morfine, en dit zonder verslavend te zijn! Het zeldzame *proxeronine* uit de noni vrucht helpt in de dikke darm om de structuur van *niet-functionele proteïnen hun rol van enzymen weer te laten opnemen*. Zo helpt het proxeronine het *cellulair herstel*. Verder kan het de rol van *antibiotica* overnemen zonder schade aan de darmflora, hetgeen bij antibiotica, dat weten we intussen, bijlange niet het geval is. Het snelst werkt een dieet vrij van proteïnes samen met noni-sap. BELANGRIJK: noni sap altijd nemen op je nuchtere maag: anders gaat de belangrijkste werkzame stof proxeronine verloren. En dit even terzijde: zoals elk plantaardig middel werkt noni sap langzaam maar gestadig naar blijvende verbetering toe, dus anders dan synthetische middelen. Noni sap is niet goedkoop. Maar het is wel elke euro dubbel en dik waard.

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

NOTEN: zie ook onder “walnoten”. We laten ze meestal liggen want ze “zouden verdikken”. Noten zijn dan ook niet bestemd om kilo’s van te eten, ze bevatten veel vetten, die echter “gezonde” vetten zijn, dit in tegenstelling tot vleeswaren die vol verborgen (slechte) omega 6 en verzadigde vetten steken, en dat zijn pas echt de dikmakers...Alle noten zijn echte proteïnebommen, en ze zijn ook rijk aan essentiële vetzuren, en jawel, zelfs aan de zo geprezen *omega 3 vetzuren*, en het alom geprezen *linolzuur* (zie deel 3) met al hun prachtige kwaliteiten (zie bij “omega 3”) die o.m. doen vermageren! Ze bevatten ook alle grote hoeveelheden

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

vit. B, vitamine E, calcium, kalium, magnesium, ijzer en zink, in goed opneembare vorm. *Kastanjes* bevatten dan weer *vit. C* en het belangrijke *lysine* (zie deel 3). Van alle noten bevatten amandelnoten het meeste calcium. Feitelijk zijn alleen “peanuts” dikmakers, en kijk, dat zijn dan meestal de nootjes die we wel bij feestjes serveren, dan ook nog eens gezouten en geroosterd: de omgekeerde wereld!

Olijfolie “alleen de extra vierge” (1° koude persing) als medicijn: De vetzuren in olijfolie zorgen voor een verlaging van *het LDL cholesterol* en een verhoging van de HDL(*goede cholesterol*). Ze verminderen ook het samenklonteren van de *bloedplaatjes*, maken het *bloed vloeibaarder* zonder aspirientje, ze zijn antimitotisch en beschermen tegen *kanker*. En uit een studie bij gezonde 65plussers blijkt dat de enkelvoudige vetzuren uit “extra vierge, ongeraffineerde” olijfolie (alleen deze!) beschermen tegen *geheugenverlies* en *dementie*! Het aanwezige linolzuur werkt dan weer *ontstekingsremmend*. Extra vierge olijfolie (1° koude persing) bevat verder nog: *vit. E, magnesium*, en *chlorofyl* (zie deel 3): één van de sterkste *antioxidanten*. Verder het belangrijke *squaleen*: voorloper van *DHEA*, het jeugdhormoon dat ons *vrolijk en jeugdig* houdt en de gevolgen van *stress* tegen gaat. Staan ook nog op het lijstje: *polyfenolen* die ook weer werken als *antioxidant*, galluszuur dat de *galproductie* stimuleert en de *lever* beschermt, cycloartenol dat eveneens de galproductie stimuleert en tevens de circulerende *cholesterol* vermindert en verschillende fytosterolen w.o. voornamelijk B-sitosterol dat *cholesterolverlagend* werkt. In plaats van de aangeprezen in reclames synthetische margarines met toegevoegde bewerkte fytosterolen kan je beter olijfolie gebruiken! Let wel: de geraffineerde goedkope olijfolie is al deze goede eigenschappen kwijt omdat de micronutriënten allemaal verloren gaan en de vetzuren ontaarden. Vraag: en de nieuwste uitvinding: boter met olijfolie? Hiervoor geldt jammer genoeg hetzelfde: de hoeveelheid olijfolie die erin zit is van mindere kwaliteit. Deze “dure” olijfolieboter bevat trouwens 50 à 63% verzadigde vetzuren en is dus allesbehalve gezond!

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

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

in het spel is, en omega 3 helpt bij al die ziekten, en geloof me vrij, dat zijn er heel wat: *colitis, ziekte van Crohn, reuma, darmontstekingen*. En ze gaan teveel aan Omega-6, door teveel vlees en junkfood, tegen en dus ook tegen de effecten daarvan: *dementie, Alzheimer, trombose*. Ze helpen bij *allergie, bronchitis, psoriasis, en zelfs hartritmestoornissen* en ze verminderen de *LDL* (slechte) *cholesterol*, en tevens is er toename van de gunstige cholesterol (*HDL*) en verlaging van het gevaarlijke *triglyceride* gehalte aangetoond. . En er is meer: omega 3 ... zou zelfs een *hartaanval* kunnen voorkomen omdat het via een gebalanceerde productie van prostaglandines zou zorgen voor een juiste samentrekking en ontspanning van de arteriën(A 1 A 6/2001). En omega 3 vetzuren bevatten neurotransmitters die helpen tegen *depressie*. En via diverse proeven zijn ze ook effectief bevonden bij het bestrijden van *migraine* (A & A 3/09). Visolie tijdens de zwangerschap voorkomt *astma bij kinderen*(A & A 3/09). Omega 3 vetzuren doen ook de *cholesterol* dalen. En ze brengen de bloedsuikerspiegel omlaag en verlichten bij *diabetes*. Vooral EPA zou heel sterk helpen bij *ADHD* kinderen en het maakt ze rustiger maar ook zou het helpen bij de *gedragsproblemen* en de *leermoeilijkheden* van deze kinderen. Beide zouden, net als bij *dyslexie*, en zelfs bij *autisme*, steeds in veel te geringe hoeveelheid aanwezig zijn. En zowel EPA als DHA zouden het euvel kunnen terugschroeven, mits voldoende inname. Trouwens, in “Pediatrics” van de American Academy of Pediatrics stonden de resultaten van de “Durham” dubbelblind proef , een studie waaraan 117 kinderen deelnamen en de resultaten waren opzienbarend: . de kinderen die ongeweten placebo’s geslikt hadden, hadden nog steeds een jaar achterstand, de kinderen echter die ongeweten omega 3 supplementen gekregen hadden, hadden opzienbare vooruitgang geboekt zowel in het *lezen*, het *spellen* als in het *gedrag*. Na 3 maand wisselde men, en de kinderen uit de voormalige placebo groep, die nu (ongeweten) omega 3 supplementen kregen, haalden op hun beurt de achterstand in. Trouwens, niet alleen kinderen hebben er nut van, maar ook aanstaande moeder en baby’s. Na de geboorte zou, en dit is ondertussen proefondervindelijk bewezen, omega 3 (vooral DHA) rechtstreeks in verband staan met de ontwikkeling van het *IQ*. , de ontwikkeling van de *hersenen* en de *mentale ontwikkeling* van de baby. Vrouwen die borstvoeding geven, geven trouwens hun omega 3 door aan de baby en het tekort (vooral van DHA, naar het schijnt) dat hier vaak door ontstaat zou één van de belangrijkste redenen zijn van *postnatale depressie*. Proeven bij pasgeboren baby’s tonen trouwens ook aan dat omega 3 vetzuren belangrijk zijn voor een optimale ontwikkeling van de *ogen*. Men onderzoekt nu of het ook

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

helpt tegen “ontsteking van de retina” en de resultaten tot nog toe zijn hoopvol. Omega 3 beschermt het oog en verbetert zicht en kleurwaarneming. Het verlaagt de *bloeddruk* en helpt tegen *bloedklontering*. Omega 3 verbetert de leverwerking, en zou zelfs helpen bij “*lupus*”. En omega 3 helpt bij *allergieën*, verlicht *reumatoïde artritis*, en geeft snel herstel van bijvoorbeeld *vermoeide spieren*. Helpt bij *depressie*, en verbetert de *mentale functies* bij *ouderen*. Het biedt verlichting bij *multiple sclerose*, en helpt bij *astma*, *eczeem*, *psoriasis* en *droge huid*. (A & A.) Omega 3 vetzuren absorberen licht en handhaven zo de *chromosoom* stabiliteit. En omega 3 vetzuren, zowel EPA als DHA, blijken te helpen bij zware psychische stoornissen zoals *schizofrenie* en *bipolaire stoornissen*. Want intussen werd proefondervindelijk bewezen dat tekorten aan deze beide belangrijke vetzuren mede aan de basis liggen van *agressie* en *geweld* in de huidige maatschappij. O.a. de bekende Amerikaanse psychiater Dr. Rudin (Harvard Universiteit) zou bij zijn psychiatrische patiënten prachtige resultaten behaald hebben met behulp van een dieettherapie, gekoppeld aan inname van omega 3 uit lijnolie (A 1 A 7/2000). En nu misschien het minst belangrijke, maar de meest begeerde eigenschap voor vrouwen: omega 3 vetzuren zouden vetten zijn die werken als “*anti-vet*”. Ik zal je het ingewikkelde procedé besparen maar er zou nu zelfs bewezen zijn dat elk light vermageringsdieet gedoemd is om te mislukken wegens... het ontbreken van omega 3 vetzuren. Als dat geen goed nieuws is: vetten die gezond zijn en je ook nog helpen *vermageren*. En terwijl we het nu toch over de vrouwen hebben: men heeft ontdekt dat een juiste balans tussen omega 3 en omega 6 (uit vlees, margarines, taarten en koekjes) de opname bevordert van de “*schoonheid*” *vitamines A, D, E en K en het zuurstoftransport door het lichaam*. En nu komt het... één van de eerste zichtbare gevolgen van een omega 3 tekort (door te weinig omega 3 en teveel omega 6!) is een droge, schrale huid, broze nagels, dof en dunner wordend haar en hoofdroos... en vervolgens komen eczeem en psoriasis aan de beurt. Vrouwen, zijn er nog meer redenen nodig om de slechte omega 6 in te perken en “aan de omega 3” te gaan?

PAARDEBLOEMEN. De “pissebloemen” zijn gratis, meer dan gratis. Sommigen onder ons vinden ze zelfs storend. En nochtans zijn het “onverwoestbare” helpers van Moeder Natuur. Dat paardebloemen *onze lever* en onze *gal* helpen weten we natuurlijk al lang via de volksgeneeskunde. Maar wist je ook dat paardebloemen tevens de alveesklier stimuleren in haar werk en zodoende de bloedsuiker reguleren bij *diabetes*?

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

PADDESTOELEN: Paddestoelen behoren tot de familie van de fungi. Fungi zijn alomtegenwoordig. Ze werden recent zelfs gevonden in de Dode Zee, terwijl algemeen aangenomen werd dat daar geen leven mogelijk is. Zelfs in de atmosfeer, tot op een hoogte van 70 km, kunnen ze overleven. Paddestoelen zijn veel ouder dan de mens: ze gingen hem vooraf met honderden miljoenen jaren. Maar de mens heeft ze, net als de dieren, al heel vroeg opgenomen in zijn voedselpakket, en dit met recht en reden. Want eetbare paddestoelen zijn supergezond en geneeskrachtig. Niet alleen bevatten ze allen een schat aan *vitamines en mineralen* (vooral de shiitake!), en zitten ze net als andere planten boordevol bioflavonoïden, en wij weten reeds dat die laatste werkzaam zijn als krachtige *antioxidanten*, maar ze zijn ook rijk aan de zeldzame en voor onze gezondheid zo belangrijke *enzymen*. Paddestoelen zijn tevens een *caloriearme eiwitbron* en dus een gezond alternatief voor vlees. Tevens is bewezen dat paddestoelen de *lever* beschermen. En vooral: ze zijn ongelooflijk smakelijk! Maar bovenal ontdekte men via recente onderzoeken nog een ongelooflijk belangrijke eigenschap van paddestoelen: de bètaglucanen uit paddestoelen zouden immers in staat gebleken zijn een enorme boost te geven aan ons *immuunstelsel*: immuunstelsel dat ons, meer dan antibiotica, bescherming biedt tegen niet alleen *bacteriën, virussen, schimmels en parasieten, maar zelfs tegen tumorcellen*.

PEPERMUNT: we lusten allen een lekkere muntthee, maar meestal klasseren we zowel munt als pepermunt toch bij de “onschuldige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes”, maar voor een “echte” ziekte gaan we toch naar “iets sterkers” grijpen. Ten onrechte, zoals nu gebleken is. Pepermunt als thee gedronken is inderdaad heel effectief gebleken bij *maag/darmkrampen*, bij *winderigheid* en bij een *moeilijke spijsvertering*. Pepermunt thee is onschadelijk, en ontspant het gladde spierweefsel in de maag bij *zenuwachtigheid*. Pepermunt bevat voor zijn werking meer dan 100 verschillende verbindingen (met evenveel geleerde namen), en een schat aan flavonoïden. De *essentiële olie* van pepermunt is pas echt medicinaal. Alleen, net zoals bij alle etherische oliën, dient men bij inwendig gebruik heel voorzichtig te zijn: etherische olie is namelijk al snel “te sterk” bij inwendig gebruik, zelfs druppelsgewijs. Maar pepermuntolie helpt zoals gezegd op die manier, en *onder dokterstoezicht*, zowel tegen virussen zoals het influenza virus (*griep*) als tegen “antibiotica resistente” bacteriën en schimmels zoals *staphylococcus*, *salmonella* (diarree), streptococcus pneumonia (*longontsteking*), aspergillus en candida albicans (*darmschimmels*) en helicobacter pylori (*maagzweer*). Ziektes waar zelfs

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

antibiotica het loodje moeten leggen, wat toch wel belangrijk is. Maar nogmaals: in dit geval zeker niet zelf gaan experimenteren, maar *alleen op advies van de dokter*. Die schrijft je dan meestal voor alle zekerheid pepermuntolie in capsules met maagresistente coating voor, van bij de apotheek. Maar ook via inhalatie (inademen of dampen) of uitwendig gebruik heeft muntolie haar diensten al meer dan bewezen. En zelfs hier: steeds een paar druppeltjes mengen onder een “draagolie”, anders is zelfs op de huid munt nogal sterk. Op die manier op de slapen, bleek pepermuntolie goed te werken bij o.a. *spanningshoofdpijn, spierpijn en jeuk*. Pepermunt is namelijk *afkoelend*. En pepermunt remt herpes simplex: de gevreesde *koortsblaasjes*. Tip: een paar druppeltjes (niet meer) muntolie en een paar druppeltjes eucalyptusolie doorheen je shampoo zouden een onschuldige middel zijn tegen die vreselijke hoofdluis. Het proberen waard...

PETERSELIE: we lusten het allen, en zelfs als de peterselie niet in ons eigen moestuintje groeit, is dit lekkere kruid quasi gratis! Peterselie is al eeuwen bekend om zijn geneeskrachtige werking. Ten tijde van Keizer Karel bijvoorbeeld, moest iedereen peterselie kweken vanwege de “gunstige invloed op de gezondheid”. Deze schat van Moeder Natuur is een echte vitamine- en mineralenbom: Peterselie bevat zomaar eventjes *200 mg. Vit C. per 100 gram*, in goed opneembare vorm. Verder goed opneembaar *calcium* (voor de botten), *fosfor (voor de zenuwen)* *vitamine A (voor de ogen)* en zelfs *vitamine B12*. En goed opneembaar ijzer, waardoor het helpt tegen *bloedarmoede*. Peterselie stimuleert de afgifte van urinezuur en wordt dus heel erg aanbevolen bij ziektes die ontstaan door teveel urinezuur, zoals *reuma en jicht*. Maar ook bij infecties van de *urinewegen*, en van de *lever* wordt peterselie met succes ingezet. Maar het fosfor in peterselie helpt ook bij *depressies* (vooral door teveel geestelijke arbeid zoals examens e.d.) . Regelmatig gebruik van peterselie versterkt tevens de *haren, de nagels* en ... verjongt onze *huid*.

Placebo's als genezer? Zie onder “positief denken als genezer?”.

POMPOENEN: pompoenen bevatten een groot gehalte aan kalium en zijn daardoor bekend voor hun heilzame werking bij *nier- en blaasaandoeningen*. Ze zitten ook nog eens boordevol *vitamines* die belangrijk zijn voor de stofwisseling van de *huid en de slijmvliezen*, en voor de *ogen*. Pompoenpitolie is een van de waardevolste oliën, want 80% ervan zijn onverzadigde vetten, en die helpen ons bij de opname van vitamine D (uit zonlicht) en voor de *opbouw van*

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

hormonen. De *pompoenpitten* zijn dan weer grote aanbrengers van het rustgevendende *tryptofaan* (zie deel 3).

POSITIEF DENKEN ALS (net geen) MEDICIJN? Het placebo effect! De kracht van “placebo’s. Je zou dit kunnen noemen “het wonder van de “hoop”. Intussen werd het placebo effect tot ontzetting van de Heren geleerden al verschillende malen aangetoond. Hoop en een ijzersterk geloof in genezing, konden - en soms op wonderbare manier- genezen, terwijl onmacht en wantrouwen ziek maken. Een van de vele proeven, wellicht wel de bekendste is wel de goed gedocumenteerde dubbelblind proef van “Dokter Carl Simonthon”. Daarbij werd een groep vrijwilligers, kankerpatiënten met uitzaaiingen, in 6 groepen verdeeld. Niemand wist tot welke groep hij behoorde. Een groep kreeg chemo, een andere groep een placebo (nep chemo), een 3^e groep kreeg chemo + positieve gedachten van een grote groep mensen toegestuurd, een 4^e groep nep chemo en positieve gedachten (ze visualiseerden in groep hoe de tumor steeds kleiner en kleiner werd) een 5^e groep chemo + gebed van een diepgelovig protestants groepje, en een 6^e groep nep chemo + gebed. De slechtste resultaten kwamen voor in de groep die alleen chemo gekregen had. Maar nu komt het: Dr. Simonthon was agnosticus, niet gelovig dus, en moest tot zijn ontzetting vaststellen dat de meeste genezingen (sommige wonderbaarlijk!) gebeurden bij diegenen ... met nep chemo + gebedsgenezing.! Dat was helemaal niet wat hij had willen bewijzen: hij was namelijk chemicus en niet gelovig, dus werden de proeven herhaald, met andere vrijwilligers, maar met ... gelijklopende resultaten. En nu komt het strafste: bij beide groepen (nep chemo + zowel gebed in groep als visualisatie) staken er een paar bij wat de wetenschap “spontane genezingen”, en wat wij soms “wonderen” noemen. En nog straffer: in die groep zaten er een paar die ondanks het feit dat zij alleen een waterige oplossing toegediend hadden gekregen... hevig hadden moeten kotsen en zelfs hun haren hadden zien uitdunnen! Met andere woorden: zij waren geen chemo toegediend gekregen, maar waren er niettemin rotsvast van overtuigd dat ze die wel hadden gekregen en dus niet alleen de kwalijke gevolgen ervan moesten ondergaan, maar er tevens door zouden genezen. En er werd niet alleen voor hen gebeden, maar zij waren er ook rotsvast van overtuigd geweest dat er tevens voor hen gebeden werd! Dr. Simonthon legde het zo uit: het is moeilijk te geloven dat je zonder hulp van buitenaf kan genezen, en zelfs niet zo evident te geloven dat positieve gedachten op zich, zelfs in groep, een kankerpatiënt kunnen genezen Maar voor een kleine protestantse geloofsgemeenschap, met een bijna fanatiek geloof, is het bijna vanzelfsprekend om te geloven dat zichzelf, arme zondaars,

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

niks kunnen, maar dat het voor de “Good Lord”, maar een kleinigheid is om hun gebed te aanhoren. En als je dan ook nog een patiënt hebt met een diepgeworteld geloof, dan kunnen er inderdaad “kleine wonderdjes” gebeuren. Sindsdien zijn de proeven van Dr. Simonthon al vele malen in verschillende varianten en voor verschillende ziekte-toestanden overgedaan en inderdaad: het placebo effect, het wonder van een sterk geloof en vertrouwen in de genezing, blijkt inderdaad oppermachtig te zijn. Zei Meester Jezus niet, nu al zo’n 2000 jaar geleden: “neen, niet ik, maar je geloof heeft je genezen”? Men heeft ons dat altijd al verklaard als “het Geloof”, in de “katholieke Kerk”. Maar die bestond toen nog niet. Het is dus heel waarschijnlijk dat Meester Jezus toen doelde op “het strikte vertrouwen van zijn patiënt in de genezingskracht van die wondere man, die al zoveel wondere genezingen verricht had”, dus speelde ook hier het placebo effect een hartig woordje mee, waarschijnlijk samen met de wondere kennis en krachten van de historische figuur Jezus. Maar laten we het bij de wetenschap houden: geloof in genezing, maar ook geloof in een toekomst, in betere dagen die altijd na moeilijke tijden komen, en zelfs Geloof tout court, is en blijft nog altijd een troef bij ziekte. “En, hoe ging het nu verder met Carl Simonthon” vraag je je nu waarschijnlijk af? Wel, die wijdde de rest van zijn leven aan het geven van voordrachten en het schrijven van artikels in tijdschriften over wat wij nu de “Simonthon methode” noemen, en die overal ter wereld ingezet wordt tegen zware ziektes zoals kanker, echter naast de andere gangbare middelen. Gelukkig, “naast”, want Dr. Simonthon, als wetenschapper, was zo verstandig te beseffen dat je ook hier het kind niet met het badwater moet weggooien, en dat, zolang wij als mensheid collectief geloven dat je alleen kan genezen via chemische middelen en dat hoe zeker je ervan wordt, hoe beter het resultaat, de wetenschappers tot zolang noodgedwongen zullen blijven zoeken naar de meest effectieve chemische methodes, met de minste bijwerkingen en schade aan het lichaam. En zolang het collectieve bewustzijn niet omslaat naar volledig vertrouwen in de “zachte” methodes, zullen ook artsen noodgedwongen deze chemische middelen moeten gebruiken. En intussen kunnen wij de zachte, natuurlijke middelen gebruiken als enorme “bij”hulp tot voorkomen en genezen van ziekte. En zo wordt het niet een “of/of” maar een “en/en”, als perfect huwelijk van het beste van 2 werelden. (lees daarover het succesverhaal als slotwoord van dit boekje). Ikzelf heb deze methode niet alleen met succes op mezelf toegepast, maar ook jaren mensen ingeleid in de Simonthon methode, maar ze tegelijkertijd steeds aangespoord zich te laten begeleiden door hun

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

huisarts, die als geen ander zijn patiënten kent, en tevens gebruik kan maken van de vele wonderen van de huidige techniek.

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

RIJSTOLIE: Rijstolie, al jarenlang een echte hype in Japan, is pas heel recent ook in ons landje de schappen in de supermarkt gaan vervoegen. Een goed idee want rijstolie bevat veel *vit. E en gamma-oryzanol* (zie deel 3) *tegen hart- en vaatziekten*. En rijstolie blijkt uitermate geschikt om te bakken en te wokken. Rijstolie bevat veel gezonde *antioxidanten*, en daarbij ook nog eens *ontstekingsremmende* fytoosterolen die het *immuunsysteem* versterken. Rijstolie, helpt ook bij diabetes type 2 via afname van oxidatieve stress. Verder wordt rijstolie in Japan aangebracht op de *huid* omdat de *antioxidanten* die erin steken beschermen tegen veroudering door UV straling en luchtvervuiling. En last but NOT least: bewezen werd dat rijstolie niet alleen de huid maar tevens... de *hersenen* beschermt tegen veroudering. Arme vrouwtjes die menen knapper te worden via een "vetvrij" dieet!

RODE BIETEN: een ongelooflijk geschenk van Moeder Natuur. Rode bieten en rode bietensap worden al van oudsher in de volksgeneeskunde ingezet tegen de gevreesde *kanker*, en met succes. Wie kijkt onder de belangrijke rubriek "verzuring" zal merken dat ze er genoteerd staan als de kampioenen van het "ontzuren"... en gezien *kanker*, net als *hart- en vaataandoeningen, diabetes, allergieën en eczeem* alleen maar kunnen gedijen in een "verzuurd lichaam", is de link met de overige aandoeningen meteen ook al gelegd. Rode bieten zouden naar verluid de kankercel weer leren normaal te "ademen", om het nu maar eens in "gewone taal" uit te leggen. Rode bieten zitten ook nog eens boordevol *vitamines*, waaronder vooral veel vit. B en het voor de goede werking van de

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

lever zo belangrijke choline, en mineralen zoals heel veel *kalium* (dat helpt om afvalstoffen te verwijderen, de darmwerking bevordert en de nieren stimuleert). *Calcium, magnesium, fosfor, jodium, mangaan, zink, jodium (voor de schildklier)*, *zwavel (tegen ontstekingen)*, *strontium en koper*. Rode bieten bevatten verder nog de belangrijke sporelementen caesium dat helpt om angst en depressie tegen te gaan, en rubidium, dat kankercellen minder levensvatbaarder zou maken. Zo versterkt rode biet ons *immuunsysteem* en helpt ze ook tegen allerhande *bacteriën*. Rode biet helpt verder, via de rode kleurstof (anthocyanine) als geen ander bij de opbouw van *rode bloedcellen*. De

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

ROZEMARIJN: het kruid rozemarijn staat bij ons bekend als smaakmaker bij de zuiderse keuken. Maar ook hier werden medicinale eigenschappen ontdekt via diverse proeven. Rozemarijn geeft meer *energie* bij *vermoeidheid* en *hoofdpijn*. Rozemarijn bevordert verder de *bloedcirculatie*, stimuleert de werking van *lever en gal*, en vermindert tevens winderigheid en krampen. Verder helpt rozemarijn tegen *jicht* en *reuma*. Pijnlijke *gewrichten* hebben baat bij rozemarijnzalf of een warm bad met een paar druppels rozemarijnolie. Maar rozemarijn doet meer dan dat: rozemarijn helpt tevens als geen ander kruid bij *angsten* en *stress*: het

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

kalmeert en sterkt de *zenuwen* en verbetert tevens je *concentratie*, verdrijft je *negatieve gevoelens* en helpt tegen *hoofdpijn* door angst en spanning. En het is een wondermiddel tegen de gevreesde *kater*. En als klap op de vuurpijl groeit het gratis in de meeste van onze tuintjes.

SALIE: salie werd in de Middeleeuwen, en lang ervoor, beschouwd als “heilig kruid”. De Romeinen brachten het kruid mee naar onze streken. Het werd bij de Romeinen, en daarvoor bij de Grieken, reeds gebruikt, niet als keukenkruid, maar als geneeskrachtig kruid. Het plantje siert nog altijd onze tuinen, maar de meesten onder ons zijn al lang vergeten hoe deze duizendpoot onder de planten onze voorouders te hulp kwam staan. En eerst en vooral als natuurlijke bron van het kostbare hormoon *oestrogeen*. Terwijl scheikundig gefabriceerd oestrogeen na de eerste hype meer en meer zorgde voor ontzuivering toen de bijverschijnselen, zoals onder meer een hogere vatbaarheid voor borstkanker, aan het licht kwamen, wordt dit plantje door alle cellen van ons lichaam omarmd als “eigen”. Het werkt zoals alle kruiden, langzaam maar blijvend. Onze voorouders wisten dit trouwens: zodra ze in de *menopauze* kwamen namen ze salie, en voelden zich weer *jong* en *vrolijk*. Het hielp en helpt nog steeds tegen *opvliegers*, *nachtelijk zweten*, en een *sombere stemming*. En voor wie nog niet in de menopauze is helpt het dan weer tegen de gevreesde *menstruatiepijnen*. Maar salie doet ook zijn werk als *natuurlijk antibioticum*, en is een van de beste middelen bij *infecties van mond- en keelholte*, en ook bij *griep* speelt het een woordje mee. En het helpt! En salie bevordert tevens de *spijsvertering* en is een bitter geneesmiddel voor de *lever*. Tevens verdrijft de salie gifstoffen uit het lichaam en helpt het kruid op deze manier tegen *arthritis* en *jicht*. Maar een nog belangrijker effect van salie, en dit laatste werd slechts onlangs ontdekt, en is intussen via veel proeven bevestigd: salie blijkt nu eveneens een positieve invloed te hebben op zowel ons *geheugen als onze stemming*. En beide hebben meestal te lijden onder de leeftijd, en de daarmee gepaard gaande “verzuring” (zie hoofdstuk 2) van ons lichaam. En hiermee is dus bevestigd wat onze voorouders al lang wisten...En er is meer: (A & A 3/2005): salie bleek ook nog eens een van de *sterkste antioxidanten* te zijn en het verhoogt de belangrijke antioxidant *glutathion* (zie deel 3) in onze lever. In China wordt salie al eeuwen voorgeschreven tegen *dementie* en met reden. De synthetisch vervaardigde acetylcholine-steraseremmers (oef! Wat een woord!) blijken nu meer en meer ernstige bijwerkingen te hebben, en dubbel blind proeven bevestigen: salie schijnt evengoed te werken (maar dan met alleen positieve bijwerkingen) niet alleen tegen *angst, agitatie en slechte slaap*, maar zelfs tegen *leeftijdsgebonden*

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

geheugenverlies en Alzheimer. Let wel: salie, in grote hoeveelheden, kan de bloedsuikerspiegel verlagen: diabetici dienen dus behoedzaam om te springen met tinctuur van salie. Thee van (echte) salie echter is altijd veilig. Het wordt evenmin aangeraden om salie te gebruiken bij het geven van borstvoeding.

SELDERIJ: Selderij wordt nog eens lachend een “afrodisiacum” genoemd. Maar is dat ook zo? Kijk, wie deze lekkere groente daarvoor eet moet ik wel een beetje teleurstellen, want dit is tot op heden nog nooit proefondervindelijk bewezen (terwijl dat van look al bewezen werd). Maar selderij heeft wel veel ander prachtige zaken in petto. Selderij werkt namelijk, net als rode biet trouwens, heel sterk *ontzurend* en helpt bijgevolg tegen alle beschavingsziekten, en wordt daardoor met succes ingezet tegen: *reuma* en *artritis*, *astma*, *diabetes*, slechte *leverwerking*, *nierstenen*, *hart- en vaatziekten*, en zelfs *kanker*! Selderij bevat verder de vitamines *A, B en C*, *bèta caroteen*, waaronder vooral de zo belangrijke *luteïne en zeaxantine*, die de *ogen* beschermen tegen de vreselijke *maculadegeneratie*, en mineralen zoals *kalium en ijzer*. Selderij *verlaagt de bloeddruk, verwijdert de aders* en *vermindert de slechte cholesterol* en sterkt het *hart*. Selderij is *ontgift ook de lever* en, wat nog belangrijker is... deze goedkope groente is tevens een goede bron van het belangrijke *antioxidant glutathion*, (zie deel 3 en de rubriek “honderdjarigen” in deel 2), volgens de nieuwste onderzoeken, het antioxidant van de honderdjarigen”. En het is nog niet gedaan, want selderij bevat ook nog eens *fosfor* dat *kalmerend* werkt en de *zenuwen* versterkt en helpt bij *uitputting, maag- en darmkrampen*, en *darmgassen* voor zover daar zenuwen achter steken (wat meestal het geval is). En selderij is lekker en goedkoop op de koop toe.

SESAMZAADJES: onder de rubriek “verzuring” zagen we al alle zaden, dus ook “sesamzaad”, bij de kampioenen van de “*ontzuurders*” staan, en gezien alle “beschavingsziekten” alleen kunnen gedijen in een reeds verzuurd lichaam kan men al gissen hoe belangrijk sesamzaad is voor onze gezondheid. Maar er is meer: sesamzaad is een natuurlijke *bloeddruk* verlager, dit door de aanwezigheid van *onverzadigde vetzuren*. En sesamzaad helpt tegen de schadelijke stoffen in de *darmen* en verbetert de *kwaliteit van het darmslijmvlies*, en onder de rubriek “darmen” kan je lezen hoe belangrijk ook dit weer is voor ons gehele lichaam. En sesamzaadjes bevatten ook nog eens grote hoeveelheden van het rustgevende *tryptofaan* (zie deel 3). Tip: onze voorouders voedden zich veel meer dan wij, met zaden en bessen. Het is dan ook niet te verwonderen dat ons lichaam vooral

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

door deze zo prachtige voedingsmiddelen weer tot herstel kan komen. Jammer genoeg eten wij nog nauwelijks zaden en bessen. Misschien een tip!

SINT. JANSKRUID als natuurlijk prozac. Recente studies bevestigen eindelijk wat we al lang weten: hypericum (St.Janskruid) scoort bij *lichte*, maar ook bij *zware depressies beter* dan farmaceutische producten. Eindelijk, na jaren discussie, werd dit proefondervindelijk aangetoond begin 2005, na een grondig multicenter dubbelblind onderzoek. En de resultaten waren niet min: de responsgraad van St.Janskruid bleek namelijk 70% tegen slechts 50% voor paroxetine (de werkzame stof in Prozac en aanverwanten). Bovendien gaf St.Janskruid als enige geen nevenwerkingen en geen gewenning. Eigenlijk is St.Janskruid *beter dan Prozac* want het werkt op verschillende niveaus (Prozac slechts op 1 niveau: alleen symptoomonderdrukkend), en is daardoor tevens genezend en *adaptogeen*: d.w.z. het *maakt de mens beter bestand tegen stress en omgevingsfactoren*. En wat nog belangrijker is: St. Janskruid geeft geen gewenning en geen ontwenningverschijnselen, en geen verhoogd zelfmoordrisico zoals Prozac wel doet. En men is ook al te weet gekomen hoe het werkt: Jt. Janskruid blijkt namelijk te werken als een “re-uptake inhibitor van serotonine” In gewone mensentaal vertaald: dit prachtige kruid zorgt er o.a. voor dat de serotonine, (zie deel 3) die voor ons gevoel van welbehagen instaat, “gerecycleerd” kan worden. En natuurlijk moet je wat geduld hebben. Immers, net als alle plantaardige middelen werkt ook dit middel traag maar gestaag naar blijvende verbetering. Je mag rekenen op ongeveer 3 weken voor dit prachtig geschenk van de natuur zijn volledige 100% resultaten toont. Let wel: St. Janskruid mag niet samen met scheikundige antidepressiva (zoals prozac) gebruikt worden wegens gevaar voor interactie en gecumuleerde werking van beide. Het is wel mogelijk om met een strikt verantwoord afbouwschema over te schakelen naar St. Janskruid. Let wel: al deze eigenschappen gelden enkel voor goed gedoseerde supplementen, want spijtig genoeg zijn er momenteel een aantal preparaten op de markt die te weinig werkzame stof bevatten om nog enig resultaat te behalen. Let wel: Een depressieve toestand kan ook ontstaan door slechte werking van de lever: in dat geval ben je beter af noch met St.Janskruid noch met antidepressiva maar met bijvoorbeeld mariadistel en vitamine B.

SLA: Wij zien sla, die bijna niks weegt en meestal fungeert als ingrediënt van alle zomerse “slaatjes” meer als versiering dan als echt voedsel. En toch, ondanks het feit dat sla niet de annalen zal ingaan als “genezer van kanker of hart- en vaatziekten” wil ik toch even de goede eigenschappen van deze populaire groente vermelden. Sla bevat namelijk verschillende vitamines, w.o.

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

vit. A, B en C en bijna alle mineralen: *natrium, calcium, magnesium, ijzer, koper* en *fosfor*, in goed opneembare vorm. En zelfs *caroteen*. Maar sla bevat ook veel *cellulose*, en dat is goed voor een *gezonde darm en een goede stoelgang*. Daarom moet sla ook altijd goed gekauwd worden, wat soms wel eens vergeten wordt. Salade 's avonds gegeten geeft meer *rust* en is lichtjes *slaapwekkend*. Sla helpt tegen *darmverstopping*, voorkomt *leverstuwning*, en werkt, zoals reeds gezegd, *kalmerend*.

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

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

heel veel soja producten...Dadzeïne, een ander bestanddeel van soja, zou dan weer afbraak van botweefsel tegen gaan bij mensen met *osteoporose*. Proeven toonden tevens een verbetering bij *diabetes*. En als klap op de vuurpijl bleken soja producten ook nog eens te helpen bij *hoge bloeddruk*, en *hart- en vaatziekten* (dat bewees o.a. een langlopend onderzoek met apen, waarbij soja de mate van aderverkalking opmerkelijk verminderde). En ze zouden ook de vorming van *bloedklonters* tegengaan. En ze helpen zelfs, bewezen, tegen *kanker*, en ze geven je ook nog een sterkere *immuniteit*. Een studie in Schotland toonde dan weer aan dat soja isoflavonen de groei van *prostaatkanker* vertragen. En via een lange termijn studie werd dan weer aangetoond dat soja samen met vitamine D (uit zonlicht) en calcium er veel beter in slaagt bij *osteoporose* de botmassa te verhogen dan oestrogeen, en de chemische middelen raloxifen en alendraat. P.S. Veel sojaproducten die momenteel in supermarkten worden verkocht, steken vol suikers. Kies liever voor niet gesuikerde, zo min mogelijk bewerkte soja producten... OPGELET! Want al deze prachtige eigenschappen gelden alleen voor niet genetisch gemanipuleerde soja!! Genetisch gemanipuleerde soja blijkt, uit verschillende onderzoeken, bijna dood voedsel te zijn. Ook weer om louter economische redenen (er zit namelijk een machtige internationale lobby achter en er is grof geld mee gemoeid) wordt dit zoveel mogelijk voor de consument verzwegen. In ons land loopt het gelukkig nog niet zo'n vaart, behalve dan in het goedkope dierenvoer: lees daaromtrent zeker het bijvoegsel over voeding voor dieren, achteraan hoofdstuk 1. Want ook in ons landje gaat het langzaam maar zeker de verkeerde kant op.

Vraag: Hoe kom je nu te weten of de soja in het product dat je koopt niet gemanipuleerd is? Wel, heel eenvoudig: “etiketten lezen”. Er moet inderdaad niet vermeld staan dat soja genetisch gemanipuleerd is. Maar er staat altijd vermeld (natuurlijk, want daar halen ze hun voordeel mee) als producten NIET genetisch gemanipuleerd zijn. En tot nog toe is de meeste soja, die verkocht wordt als “sojaproduct” nog steeds N.G.G. soja. Erger is het natuurlijk gesteld met bereide voedingswaren en junkfood. Als je dat eens zou kopen, dan je grote leesbril opzetten en de grote lijst met kleine lettertjes volop lezen.

SOLIDAGO: wij noemen het ook “guldenroede”: Het kruid groeit bijna zo snel als onkruid en staat bijna in elke tuin. De meesten onder ons weten alleen dat het helpt tegen slecht werkende nieren en dat het waterafdrijvend zou zijn, en dat is dit prachtige kruid inderdaad. Maar solidago is veel meer dan dat: want het werkt tevens tegen alle ontstekingen (al wat eindigt op -itis dus), en vooral

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

tegen *nefritis* (*nierontsteking*) Het bevat quercetine en helpt op deze manier ook tegen *allergieën* zoals *hooikoorts, astma, en chronisch eczeem*. En last but NOT least heeft dit gratis kruid zijn sporen verdiend bij het terugdringen van alle soorten *reumatische aandoeningen*, waarbij de gevreesde *arthritis* hoog op het lijstje staat.

SPELT: hulp bij allergieën! Spelt lijkt heel erg op tarwe. Spelt heeft een krachtig afweersysteem, en verdraagt noch chemische bemesting, noch pesticiden... en is mede hierdoor totaal oninteressant voor intensieve landbouw. Daarom werd spelt meer en meer vervangen door tarwe. Spelt groeit ook nog eens op kale en rotsachtige bodem. Reeds in de Middeleeuwen schreef Hildegarde van Bingen : “er wordt gezegd dat spelt het gezondste voedingsmiddel is op aarde. Op spelt alleen is goed te leven.” En er is iets van waar: spelt heeft namelijk dezelfde smaak en substantie als tarwe, is minstens even lekker, en ... geeft namelijk *nooit aanleiding tot allergieën, dit in tegenstelling tot tarwe*, waarvan de gluten soms moeilijk de darmwand passeren en wat vaak aanleiding geeft tot allergieën, vooral bij coeliakie. En spelt doet nog veel meer: het sterkt de zenuwen, en *ontzuurt*. Terwijl zelfs volkoren tarwebrood nog heel lichtjes verzurend werkt, werkt speltbrood *ontzurend!* Goed nieuws voor al diegenen wier kinderen coeliakie hebben en die het tot nog toe moesten zien te redden met heel dure dieetvoeding die meestal gemaakt werd van dikmakend en onsmakelijk plakkerig maïsdeeg. Oké, spelt smaakt naar tarwe, maar is wel een stukje duurder, maar het is het wel waard, want veel smakelijker dan die dieetvoeding (ikzelf kan daar van meespreken...) Er is tegenwoordig een ruime keuze aan spelt artikelen op de markt, gaande van zowel spelbrood als speltbroodjes, speltkoekjes als speltwafeltjes, zodat je kind nooit meer aan de kant moet zitten watertanden...

SPIRULINA: waar chlorella behalve in medische middens nog maar een beperkte bekendheid heeft, althans in ons landje, kent iedereen zowat de “spirulina” alg uit vele reclames. De meeste reclames bewieroken spirulina als een hulp bij het *afslanken*: en terecht! De spirulina verhoogt inderdaad niet alleen onze weerstand en ons energiepeil, maar tevens onze stofwisseling. En de spirulina alg is rijk aan de *vitamines, mineralen en antioxidant* die we bij een afslankkuur kunnen gebruiken. En verder bevat dit algje ook alle essentiële *aminozuren, chlorofyl, gamma-linoleenzuur*, en dit alles samen in een perfecte symbiose. Alleen, er is meer, veel meer! En spirulina groeit vooral in meren met een extreem hoge Ph (zuurgraad) gehalte, wat spirulina tot een ongelofelijk

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

sterke ontzuurder maakt; En wij zagen al dat verzuring zowat aan de basis ligt van al onze “beschavingsziekten”. Maar er is meer: bij proeven zowel bij ratten, kippen als bij katten werd bewezen dat spirulina een enorme boost geeft aan de “natural killer” T-cellen van de *tymus*, en dus ons *immuunsysteem* versterkt op een natuurlijke wijze. En tevens zagen researchers bij diezelfde onderzoeken dat spirulina ook een rem kon zetten op *allergische reacties*, en dit door een rem te zetten op het vrijkomen van histamine.

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

TARWEKIEMEN(en natuurlijk ook tarwekiemolie!): de vitamine- en mineralen booster. Wie achteraan in dit boek in hoofdstuk 3 de verschillende items doorloopt kan zijn of haar ogen niet geloven: want praktisch overal komen “tarwekiemen” er met kop en schouders uitsteken. Tarwekiemen bevatten o.a. het *allerhoogste gehalte aan vit. B*, zelfs aan *vit E* (8 mg/100 gr. terwijl het zo geprezen eitje toch maar 1 mg/100 gr. bezit), aan *fosfor*, aan *molybdeen* en aan *magnesium*. En tarwekiemen bevatten ook nog eens de zeldzame *methionine* en *glutamine* (zie hoofdstuk 3). En last but not least, een heel belangrijk stofje, dat alleen in tarwekiemen en in alfafa rijkelijk voorkomt, met name: *octaconasol*. Hier een bloemlezing over wat octaconasol zoal vermog: het helpt tegen *AGE's* (meestal ten gevolge van diabetes: AGE's laten ons o.a. snel verouderen) en is een goed middel voor *spier- en zenuwcellen* bij herstel en ziekte. Octaconasol stelt het organisme in staat krachtiger *inspanningen* te leveren door een *beter zuurstofgebruik*. En het kalmeert het *maag/darmkanaal* waardoor er een betere opname van *magnesium* is, en vandaar ook een betere *spierontspanning*. En een betere opname van *Calcium* (soms door koemelk of frisdrank gehinderd). Octaconasol helpt bij *hoge bloeddruk* door ontspanning bij *stress*. Octaconasol verhoogt de stofwisseling en helpt bij *te trage schildklier*. Inname van octaconasol geeft ook goede resultaten bij *spierdystrofie*, zoals bij *MS* en *Fibromyalgie*, en het herstelt zelfs de zenuwspier functies. Octaconasol verhoogt het zuurstofverbruik van de cel en verbetert de *energieopbrengst*. Octaconasol helpt bij *Multiple sclerose, laterale sclerose, Parkinson, spierdystrofie, spierpijn, falende potentie, hoge bloeddruk* en *virale infecties*. En zoals gezegd,

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

je vindt het (tot nog toe) alleen maar in hoge hoeveelheden in tarwekiemen, en in alfafa. Wie geen tarwekiemen lust, of grote hoeveelheden nodig heeft, kan het ook innemen via een supplement (zie bij “octaconasol” in deel 3). Tarwekiemen zijn in elke natuurwinkel te verkrijgen. Tot nog toe zag ik dit prachtig voedingsmiddel nog niet in de rekken van de supermarkt. Dus blijkbaar zijn de goede eigenschappen ervan nog niet tot Jan met de pet doorgedrongen.

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

TIJM: de meesten onder ons hebben tijm staan in hun moestuintje, en gebruiken het ook als aftreksel bij *verkoudheid of hoest*, als onschadelijk huis- tuin- en keukenmiddeltje. En van die taak kwijt tijm zich dan ook uitstekend. Maar is dat echt alles? Tijm helpt inderdaad op nog een heel belangrijk ander punt: het valt *schimmels en wormen* aan en herstelt de *darmflora* na bijvoorbeeld een kuur met antibiotica, net zoals kurkuma en kruidnagel dat doen, of misschien *nog ietsje meer*... Tijm is ook *waterafdrijvend* waardoor het, bijvoorbeeld bij *arthritis* kan helpen om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen.

TOMATEN: wij zijn er gek op en de meesten onder ons gebruiken ze heel vaak, en terecht! Tomaten bevatten namelijk stoffen die het risico op *kanker* verminderen. En *quercetine* (zie deel 3) dat helpt tegen o.a. allergieën. Bovendien werken tomaten *vochtafdrijvend* en helpen ze bij hoge *bloeddruk*. Ze

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

zijn eveneens lichtjes *ontzurend*, net als alle groenten trouwens. En goed nieuws voor de mannen: de aanwezigheid van lycopene in tomaten zou de *spermacellen* actiever kunnen maken. En dat is nog niet alles, want datzelfde lycopene (een carotenoïde), wordt ook gelinkt aan een verminderd risico op prostaatkanker. En gezien lycopene het beste opgenomen wordt in “bereide” tomaten doen mannen er goed aan om af en toe eens tomatensaus en/of tomatensoep op het menu te laten zetten door vrouwlief. En kijk, uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het verschil tussen een lage en een hoge inname van dat lycopene slechts 1 tomaatje per dag bedraagt! Let wel: sommige personen reageren jammer genoeg allergisch op tomaten....

UIEN: rauw tegen vele kwalen: Uien, een doodgewoon huis- tuin en keukenmiddeltje. Niks speciaals, denken wij. Maar... Is dat ook zo? Ook de doodgewone uit werd intussen door de Heren professoren aan diverse laboratorium onderzoeken onderworpen en... wat er uit de bus kwam was gewoon verbluffend: het ei van Columbus! Kijk, de ui is, zoals wij al lang wisten, rijk aan de *vitamines A, B en C en E*, en aan mineralen en spoorelementen w.o. *kalium, calcium, fosfor, ijzer, jodium en selenium*. Maar er is meer: het gezondst (wat ook doet wenen en scheten geeft) in de ui zijn de sulfiden, natuurlijke bronnen van *zwavel*, die *ontstekingremmend* werken, w.o. *quercetine* (zie hoofdstuk 3) dat, we wisten het al, onze hersenen helpt tegen de gevolgen van diverse *allergieën*. Maar intussen is ook bewezen dat onze doodgewone ui tevens een goedkope leverancier bleek van natuurlijke hormonen, zoals prostaglandine A dat *hoge bloeddruk* doet dalen en de vaatwanden versterkt. Ui verbetert tevens de *maag/darmfuncties* en de werking van de *pancreas, lever, gal, nieren* en *blaas*. Maar eerst dient hij heel fijn gehakt te worden, willen de enzymen in de knol de sulfiden doen vrijkomen. En het is nog niet gedaan! Want uien zijn ook nog eens sterk kiemdodend en werkzaam tegen zowel *bacteriën, virussen* (zoals *griep!*) als tegen *schimmels*. Zij gaan *darminfecties* tegen, evenals gisting en verrotting in de darmen, en bevorderen een *gezonde darmflora*. En wie de rubriek “darmen” heeft gelezen weet intussen hoe belangrijk dit gegeven is voor het totale gezondheidspakket! En er komt nog meer goed nieuws uit diverse onderzoeken: want kijk, uien hebben ook nog eens een gunstige invloed op de bloedsuikerspiegel, en helpen dus bij *diabetes*. En ze zijn werkzaam tegen *hoge bloeddruk, cholesterol, arteriosclerose* en dankzij de werkstof adenosine ook tegen *trombose*. Ze zijn sterk ontgiftend en aan te raden bij *reuma* en *jicht*. Ze werken kalmerend op de *zenuwen* en bevorderen een goede *slaap*. Ze zijn slijmoplossend bij *verkoudheid*. Maar nu het belangrijkste:

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

hoewel men in medische middelen al lang weet dat zuivel net aanleiding geeft tot **osteoporose** doordat die calcium niet opneembaar is en substanties uit melk zelfs calcium aan het lichaam onttrekken., is er toch goed nieuws : zuuroverschot (door bv. melk of vleeswaren, koffie, tabak, witbrood, koekjes) gebruikt veel calcium maar basenoverschot (al wat ontzuurt: zie onder de rubriek “verzuring”)laat de calcium ongemoeid. Uit recent onderzoek werd ontdekt dat ui niet alleen een heel sterke **ontzuurder** (en bijna alle ziekten hebben te maken met verzuring!) is, en daarbij ook nog eens heel veel “gebruiksklare” calcium bevat maar tevens de stof rutine bevat, die **botverlies bij oudere personen** tegengaat. Tip: uien nooit lang aan de lucht blootstellen: pellen, snijden en direct gebruiken. Want ze oxideren rap en verliezen dan hun werking en verteren moeilijk! Het gezondst zijn uien rauw, verhit boven de 100° liggen ze zwaar op de maag. Met wat citroensap gemengd op de rauwe ui worden zij zachter van smaak. En tot slot nog een huis- tuin- en keukentip die je waarschijnlijk al kende: een fijngesnipperde ui op het nachtkastje naast je bed verlost je van je verstopte neus bij verkoudheid. Doen! Het werkt echt!

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

VETTE VIS: vette vissoorten zoals sprot, zalm, tonijn, makreel en haring bevatten allemaal een grote hoeveelheid van de voor onze gezondheid oh zo belangrijke **omega 3 vetzuren**, namelijk **EPA** en het nog belangrijker **DHA**. Zie verder onder de rubriek “omega 3 vetzuren”, in dit hoofdstuk. Zeker doen!_Maar er is meer: Vitamine D uit vette vis (of uit levertraan) blijkt nu ook al eens op onrechtstreekse wijze te beschermen tegen zowel **darmkanker** als de gevreesde **prostaatkanker**. Het zit namelijk zo: een aantal recente studies tonen aan dat beide kankers een te lage calcetriol spiegel in het bloed vertonen. En dat een

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

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

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

VLIER: we kennen allemaal de vliersiroop uit grootmoeders tijd als huis- tuin- en keukenhulpje tegen griep en verkoudheid. Maar helpt het ook effectief, en werd dit proefondervindelijk bewezen? Of is het alleen een fabeltje en een zoethoudertje uit de oude doos. Neen hoor, vlier werd intussen vele malen getest en het bleek *één van de belangrijkste antivirale planten* te zijn. En wat meer is: wetenschappers hebben intussen achterhaald waarom vlier zo goed werkt. Zowel de bessen, de bloemen, de schors als de bladeren bevatten lectinen, en die lectinen zouden zich vastzetten aan de uitsteeksels van de membranen van virussen en bacteriën waardoor die vlugger en beter herkend worden door ons immuunsysteem en dus ook gemakkelijker door onze eigen “soldaatjes” kunnen opgeruimd worden, om het nu maar eens simplistisch uit te drukken. In een

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

Noors dubbelblind onderzoek bijvoorbeeld verdwenen de *griepsymptomen* 4 dagen sneller bij de vliergebruikers dan bij de onbehandelde groep. Vlierextract bleek tot nog toe zelfs het enige natuurlijk middel dat niet alleen werkzaam was tegen de *gewone griep*, maar *zelfs tegen de vogelgriep*. LET WEL: De vlierbes dient altijd rijp geplukt te worden want bij het eten van onrijpe bessen kunnen misselijkheid en braken voorkomen. En de bessen dienen ook gekookt te worden teneinde het aanwezige blauwzuur te vernietigen.

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

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

doorgemengd werden, en waar bijgevolg geen enkele van al deze goede eigenschappen (die uit de “kiem” komen) nog in voorkomen.

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

WATER als beste en goedkoopste geneesmiddel: wat het aller belangrijkste is en door oh zo velen versmaad. Water als genezer! Zowat de meesten onder ons drinken veel te weinig water. Men denkt dat bier en frisdrank en koffie water kunnen vervangen, maar jammer genoeg is dit niet zo. De stoffen uit koffie, zwarte thee en cola werken juist waterafdrijvend, waardoor het lichaam van de regen in de drop komt. Of... Van de droogte in de woestijn... Anderen menen dan weer (geheel ten onrechte) dat ze dikker worden door veel water te drinken,

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

want dat ze “water” ophouden, en beseffen eveneens niet dat “water ophouden” soms komt door nierfalen, dat op zijn beurt weer net erger en erger wordt door... te weinig water. Of... als laatste poging van het lichaam om toch maar een reserve aan te leggen tegen de voortdurende “watersnood”. Een droge mond of dorst is feitelijk een alarmsignaal van het lichaam en betekent dat het al 5, niet voor, maar over 12 is! En waarom water nu net zo belangrijk is, zeker als je tegen één of andere ziekte moet vechten? Wel, om te overleven wordt het water in ons lichaam zowel gerantsoeneerd als herverdeeld. Als we **nu te weinig drinken**, komen bepaalde neurotransmitters (boodschappers, helpers) in actie, aangevoerd door “*histamine*”. En zoals we al weten geniet histamine niet zo’n goede faam: we kwamen dat stofje inderdaad in deze tekst al meermaals tegen... als verwekker van die vreselijke *allergieën*. En dat histamine geeft eveneens het sein aan prostaglandines om in werking te treden. Jawel, die zelfde prostaglandines die verantwoordelijk zijn voor al die vreselijke *ontstekingen* en waar de omega 3 vetzuren korte metten kunnen mee maken. . Overal ter wereld zijn er al “wonderdokters” die hun patiënten in eerste instantie weer uit de problemen helpen ... met water, maar dan minstens 3 liter per dag. Sommigen onder hen genazen, alleen maar met water, van *brandend maagzuur* en zelfs van *maagzweren*. Intussen is bewezen dat de verwekker van maagzweren, de helicobacter pylori zich alleen maar kan ontwikkelen in een “uitgedroogd” milieu. Niet te verwonderen als je beseft dat het *beschermend maag- en darmslijmvlies voor bijna 98% uit... water* bestaat. En zeker, wanneer je besluit te “*ontzuren*”, veel water drinken, want al de gifstoffen die vrijkomen moeten, om het maar eens simplistisch uit te drukken, uit het lichaam “weggespoeld” kunnen worden. Is dit niet wonderlijk: net het aller- aller goedkoopste middel, namelijk gewoon water, is net de allereerste voorwaarde voor een gezond lichaam en voor genezing. En... voor de vrouwen... het komt ook nog je huidje ten goede, *want één van de eerste organen waar “in geval van droogte” water aan onttrokken wordt is de huid, en dat betekent net in plaats van een slanke lijn, een uitgedroogd lichaam en vroegtijdige rimpeltjes.* ’t Is maar dat je het weet.

WORTELTJES: we weten meestal wel dat ze heel lekker zijn, rauw geraspt bij de barbecue. En dat ze “goed zijn voor de ogen”, maar meestal gaat onze kennis niet verder. Maar... worteltjes als medicijn? Jawel! Worteltjes zijn namelijk niet alleen heel *krachtige “ontzuurders”*, en wie bij “verzuring” eens een kijkje neemt weet nu al hoe belangrijk dit gegeven is. Maar ze zijn daarenboven nog heel krachtige *antioxidanten*! Meteen 2 vliegen in één klap! En er is meer: De

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

carotenoïden uit worteltjes (je moet de worteltjes dan wel heel goed kauwen om die vrij te laten komen!), en dat zijn er zomaar eventjes *11 mg. per 100 gram*, helpen niet alleen het “nachtzicht” maar bevorderen de regeneratie (herstel) van de *ogen* en de *oogzenuwen*, en helpen bovendien tegen de gevreesde *maculadegeneratie* (ouderdomsblindheid). De grap “zeg, heb je ooit al eens een konijn gezien met een bril op” bevat inderdaad een kern van waarheid. Worteltjes zijn inderdaad een geschenk voor onze ogen, en dit op velerlei gebied! En ze beschermen meteen ook de *slijmvliezen* en de *huid*. En dat is nog niet alles, want zowel *alfacaroteen* als *bètacaroteen* – en worteltjes bevatten beide rijkelijk- staan bekend als *krachtige kankerremmers*! En het bètacaroteen helpt daarenboven ook nog eens tegen *hart- en vaatziekten*! Ik las in een weekblad dat wie 100 gram rauwe wortels eet per dag de kans op zowel *longkanker* als op een *hartinfarct* met de helft zou zien verminderen. Alleen heb ik daar nog geen echte wetenschappelijke bewijzen van. De pectine uit de worteltjes helpt dan weer *maag- en darmen* en de carotine helpt tegen *wormen*. Worteltjes bevatten verder voor 7% goed opneembaar *ijzer*, en helpen de aanmaak van rode bloedcellen bij *bloedarmoede*. Ze helpen ook bij *zonneallergie*. En... tegen *verstopping*. De *retinoïden* helpen dan weer het *RNA* (zie hoofdstuk 3 voor meer uitleg) synthese en zo versterken worteltjes ook onze *weerstand*. Waarlijk, ze zijn een ongelooflijk geschenk van Moeder Aarde.

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

ZONNEBLOEMPITTEN: we eten ze veel te weinig, desnoods een handvol als versiering op ons brood maar verder... jammer, want zonnebloempitten bevatten, net als sesamzadjes heel wat *onverzadigde vetzuren* die de *bloeddruk* kunnen regulariseren. En de oliën uit de pitten versterken tevens het *hart* en de

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

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

BIJLAGE: VOEDING VOOR DIEREN

De meesten onder ons hebben huisdieren, en wij zijn erg begaan met de gezondheid van onze huisdieren. Helaas gaat het ook met die gezondheid de laatste decennia steil bergaf, en gaan de meeste dieren meer en meer een lijdensweg zoals hun baasjes, van de ene beschavingsziekte naar de andere, met veel stresserende bezoeken aan de dure dierenarts, volgestouwd met nog maar eens antibiotica, of cortisone. Eén van de grootste oorzaken daarvan is natuurlijk hun voeding: liefde en aandacht krijgen ze zeker evenveel, misschien nog meer zelfs, dan vroeger. Wij zijn de dieren diervoer gaan geven dat inderdaad, zoals op de verpakking vermeld, alle vitamines en mineralen bevat. In eerste instantie. Alleen wordt ook weer dat diervoer verhit en krijgt het een aantal bewerkingen om heel lang mee te gaan, want dat is wat wij, consument, verlangen. Qua samenstelling blijft het wel een volwaardig evenwichtig product, met vitamines en mineralen, dat wel, maar naar het schijnt zijn door al die bewerkingen (vooral het hoog verhitten), de enzymen verloren gegaan, en die schijnen de laatste tijd nog belangrijker gevonden te worden dan vitamines, mineralen en aminozuren. Poezen krijgen daarbij nog eens vaak melk, “supermarkt melk”, en zoals je bij het onderwerp “melk” kan lezen, is melk nog altijd een prachtig voedsel, rauw van koe Bella, maar is ook voor poezen en honden de bewerkte dozen- en flessenmelk van de supermarkt onverteerbaar, bijna dood voedsel. Wie bijgevolg geen “keuterboerke” bij de deur heeft waar hij zijn dagelijkse melk kan halen, vers van de koe, geeft zijn dieren best geen melk. Dr. Shinya (zie bijlage bij hoofdstuk 2) geeft zijn hond en poes hetzelfde voedsel dat hij ook zelf eet en waar hij zijn kankerpatiënten mee behoedt voor “hervallen”, en dit met 0% herval, en hij houdt vol dat ook zijn dieren steeds

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

gezond zijn. Hij raadt aan hond en poes zoveel mogelijk kleine stukjes verse (rauwe) zeevis te voeren. Zeker 2 X per week, bij je diervoer, vooral omwille van de, ook voor huisdieren, zo belangrijke enzymen. Een beetje overschot vlees van de tafel, en af en toe een rauw of licht gekookt eitje. Honden en zelfs poezen hebben ook groenten nodig, en schijnen daar goed bij te gedijen. Katten verteren alleen eiwitten en groenten, dus geen koolhydraten zoals brood of rijst, maar honden zijn alleseters en gedijen ongelofelijk goed bij volle rijst, naast de ook noodzakelijke dierlijke eiwitten, liefst afkomstig van vis. Ze krijgen er ook een mooie vacht van. Honden verdragen trouwens diervoer iets beter dan poezen. En tussen haakjes, honden gedijen zelfs bij patatjes, met schil en al: het is trouwens in de schil dat al de antioxidanten en de meeste vitamines zich bevinden. En ze gedijen bij af en toe een sneetje volkorenbrood. Maar net als wij, mensen, worden honden ziek van junkfood, friet en mayonaise, en chocola is zelfs een regelrecht vergif voor honden. En... voor je de producenten van diervoer nu "afschiet", bedenk dat ook hier weer wijzelf, consumenten, in de fout gegaan zijn. Immers, dat is toch wat wij, ook hier weer, verlangen: goed maar zo goedkoop mogelijk, en... met een lange bewaartijd. De "hoogwaardige eiwitten" die in het diervoer steken, zijn dan ook hoofdzakelijk goedkope soja-eiwitten, aangevuld met een heel klein beetje kip of "lamsvlees", opdat ze op de verpakking zouden kunnen vermelden "met kip". Jawel, vraag maar na in de dierenwinkel! En die soja proteïnes worden wel door een hond, die een alleseter is, maar niet door poezen verdragen. Daarbij werd de laatste jaren, ook omwille van financiële redenen (altijd hetzelfde liedje,) overgeschakeld op genetisch gemanipuleerde soja, dat van dit prachtige voedsel met al zijn goede eigenschappen (zie onder "soja") geen spaander meer heel laat. En geloof me vrij, ook hier zijn bewijzen van. In alle gespecialiseerde dierenwinkels, en ook bij de dierenarts, is er wel "speciaal" diervoer voorhanden, -het kost dan wel 3 X zoveel - dat niet hoofdzakelijk uit soja proteïne bestaat, maar uit dierlijk eiwit. Het is een keuze: want het kost je nog altijd veel minder dan de herhaalde bezoeken aan de dierenarts, die tevens heel stresserend zijn voor je lievelingsdier. Ook raden diverse dierenartsen aan om je hond of poes af en toe biergist te voederen. En zowel katten als honden (waaronder mijn 2 poezen en mijn hond zaliger, een grote bouwvier, die op net geen 18 jaar stierf van ouderdom) vinden het meestal een lekkernij, en het zit boordevol vitamine B, doet hun haren glanzen, en...het geeft in hun lichaam een geur af die de vloeren zou afschrikken. En ook dit kan ik uit ervaring bevestigen. 3 tabletjes daags schijnt genoeg te zijn. Hoewel mijn hond er veel liever heel wat meer had gehad,

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

zo lekker vond hij die. ... En biergist tabletten zijn helemaal niet duur op de koop toe. De meeste honden, inclusief die van mij, zijn trouwens verlekkerd op “rauwe worteltjes”, wat tevens een goedkope vitaminenbom voor ze is. De dierenartsen raden ook aan af en toe wat spirulina of chlorella aan je dieren te geven, en wat gesnipperde peterselie door het eten van je hond te mengen (zie onder: peterselie). Ook dit zijn echte energiebommen voor je gezonde of zieke dier. En ze zijn nog op geen enkele wijze gemanipuleerd. En een ziek huisdier zou, net zoals wij, goed geholpen zijn met een beetje natuurlijke honing. Ik denk dat heel wat huisdieren mij heel binnenkort wel heel dankbaar zullen zijn omwille van de resultaten... en hun baasjes ook. En tot slot: kunnen de voedingsmiddelen uit dit boek ook jouw huisdier helpen voor het in stand houden van een betere gezondheid? Jawel, wat nogal logisch is, gezien de meeste van deze voedingsmiddelen en kruiden dienden getest te worden op... dieren, alvorens ze ook bij menselijke vrijwilligers uit te testen. Er is één voorwaarde: ze moeten wel bij de voedingswijze van jouw dier passen (dus geen koolhydraten en geen sojaproducten voor je poes) en ze moeten het lusten: dieren gaan immers af op hun reuk. Let wel: ze werken, ook bij je huisdier, op hun eigen manier: traag maar gestaag. Veel succes ermee. En lees ook maar eens goed de bijlage hieronder:

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

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

zijn, net zoals bij een meditatie of bij het genieten van onze lievelingsmuziek, of van een lekkere vrijpartij. Inmiddels is bewezen dat, telkens wij uit de tijd, dus uit de “tredmolen van het denken” vertoeven, al was het maar heel even, het lichaam zich weer een beetje kan recupereren en regenereren, een beetje zoals een “kleine slaap” dus. Zodat, inderdaad, om verschillende redenen, onze geliefde huisdieren terecht fungeren als “net geen” medicijn....

LIEFDE, DANKBAARHEID EN... GENIETEN ALS “MEDE” GENEZENDE KRACHT? NABESCHOUWINGEN BIJ HET EERSTE DEEL

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

En toen... nam de wetenschap een forse sprong vooruit : men ontdekte namelijk de “ware” fysieke veroorzakers van al die overlast. De pest, en de cholera werden veroorzaakt, niet als straf van een wraakzuchtige God, maar door besmet water. Men vond de veroorzaker van de vreselijke TBC, genaamd naar haar ontdekker, de “Koch” bacil. En men vond ook meer en meer middelen om die ziekteveroorzakers te bestrijden. Het was een triomf voor de wetenschap. En een grote stap vooruit voor de lijdende mens. Maar zoals gezegd, mensen hebben meestal de neiging in hun euforie om het nieuwe, het oude geheel overboord te gooien, en “het kind met het badwater” weg te gooien. Niks emoties, en ook maar meteen niks gezonde voeding! Ziekten waren gewoon het gevolg van aanvallen van microben, virussen en schimmels. Punt uit! Maar zoals altijd komt de mens zichzelf tegen, en groeit, door vallen en opstaan. Want net toen de euforie het grootst werd kwam weer de ontzuivering. Microben en

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

virussen werden “resistent” of kwamen in “gemuteerde vorm” weer terug. Medicijnen bleken meer en meer bijwerkingen te hebben. Toen ontdekte men dat bijvoorbeeld in een warenhuis, miljoenen van die bacteriën rondwaalden. Het bleek dus onmogelijk om voor een steriele wereld te zorgen waar geen enkel virus of microbe de lucht nog zou bezoedelen. Meer nog: in onze darmen bleken ook ontelbare kolonies “darmbacteriën” te huizen, en die deden zelfs heel nuttig werk. Men ontdekte namelijk “de darmflora” en hoe belangrijk dit gegeven blijkt voor onze totale gezondheid. En men ging zich afvragen: “waarom wordt dan de ene helft van de mensen ziek, en veel anderen niet?” Het is de mens eigen om steeds dieper en dieper door te dringen in de mysteries van het leven, met vallen en opstaan, en het siert het menselijk ras. Zo ontdekten een groep wetenschappers dat het o.a. te maken had met een sterkere immuniteit, en dat o.a. de thymus daarvoor verantwoordelijk was: die stuurde namelijk zelf zijn “soldaten” op de vijand af, om die te doden. En van een paar van die soldaten, w.o. bijvoorbeeld de T-cellen, kon je zelfs het aantal opsporen via gewoon bloedonderzoek. Anderen waren dan weer nieuwsgierig naar het feit waarom sommigen een sterk werkende thymus bezaten en anderen een thymus die het liet afweten. En nu ontdekte men wondere zaken: bijvoorbeeld dat na een periode van korte maar hevige *stress*, zoals na een kaping, of een intens gevaar, de thymus in een paar weken soms bijna geheel verschrompelde. En... zou het omgekeerde ook kloppen? Jazeker, de verbazing was nog groter toen men ontdekte dat in geval van een plotse *grote vreugde* die het leven totaal omkeerde, ook de thymus zich herstelde en de “soldaatjes” weer hun werk konden doen. En men ontdekte dat zelfs een hevige *woedebui* al invloed had op de immuniteit. En soms, heel soms, vond er zelfs bij patiënten met een ongeneeslijke ziekte, die een groot geluk of een welomlijnd doel in hun leven gevonden hadden, zomaar wat men “spontane genezing” noemt, en wat men vroeger “een wonder” zou genoemd hebben, plaats. Zomaar!

En het is nog niet gedaan: want een andere groep geleerden was dan weer gefascineerd door het geheimzinnige thema “*slaap*” en ontrafelde beetje per beetje de geheimen daarvan, en die ontdekten ondermeer, wat wij al lang wisten, dat een tekort aan slaap fnuikend was, niet alleen voor onze fysieke weerstand, maar voor onze gehele gezondheid. Natuurlijk wisten we dat al lang uit persoonlijke ervaring, maar nu hadden de wetenschappers ook het hele ingewikkelde proces waarbij heel wat hormonen een woordje meespraken, ontrafeld. En ook hier werden weer zowel chemische als natuurlijke middelen gevonden, hun eigen unieke werkwijze blootgelegd, en beide kunnen ons

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

helpen, elk op hun eigen specifieke manier. Anderen zochten dan bijvoorbeeld weer, met wisselend succes, naar geneesmiddelen die de tymus dan weer een duwtje in de goede richting konden geven. En nog eens anderen ontdekten dat ook bepaalde substanties dat konden op hun eigen manier, langzaam maar gestaag. En Beetje bij beetje moesten de geleerden toegeven wat de volkswijsheid al eeuwen weet: dat inderdaad, *zowel positieve als negatieve emoties “mede” een rol spelen bij ziekte en gezondheid.*

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

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

Maar we gaan verder met ons verhaal, want weer en andere groep wetenschappers onderzochten wat *sport en fysieke arbeid* deden voor onze gezondheid. En sommige onder hen ontdekten dat ook fysieke arbeid en beweging “ontzurend” bleken te werken, en dat, om het zo maar te zeggen, een bouwvakker zich qua voeding heel wat meer fantasietjes kon permitteren vooraleer zijn lichaam verzuurd werd, en hij daar de fysieke gevolgen van moest dragen. Intussen hebben we al 4 medespelers in het spel “ziekte versus gezondheid”, namelijk: *gezonde voeding versus junkfood, positieve emoties zoals grote vreugde, liefde en dankbaarheid versus extreme woede en angst, rust en genieten versus stress, beweging versus niks doen, en tevens voldoende slaap*. En toen men het DNA ontdekte als drager van onze erfelijkheid ontdekte, en ook hier langzaam maar zeker dit DNA zijn geheimen moest prijs geven aan de wetenschap, kwam er nog een 5^{de} medespeler bij, die we ook al lang kenden uit de volkswijsheid, met name *erfelijkheid*, een factor waar we tot nog toe maar heel weinig kunnen aan doen. Maar ook hier zijn wetenschappers druk in de weer en klinken al een paar stemmen veelbelovend. En ook hier wordt het waarschijnlijk een triomftocht, maar met het nodige vallen en opstaan, eigen aan de mensheid.

Wie heeft gelijk? *Het wordt meer en meer duidelijk dat zowel ziekte als gezondheid vele facetten hebben, die alle elkaar tegenwerken of versterken*. En daaruit volgt dat het quasi onmogelijk is om via één pilletje, of via één voedingsmiddel, al deze elkaar wederzijds versterkende factoren in één klap voorgoed weg te werken. En deze stelling blijkt zelfs door onderzoek meer en meer veld te winnen. Want kijk, weer anderen ontdekten het verband tussen stress en beweging en stelden (en dat was ook gebleken uit diverse onderzoeken) dat wij, mensen, een lichaam bezitten dat nog steeds reageert als de oermens, en dat bij stressfactoren, woede of angst bijvoorbeeld, hormonen afscheidt, die een ingenieus samenspel in gang zetten waarin zowat elke cel meewerkt, om gans het lichaam in staat van opperste paraatheid te brengen teneinde ons in staat stellen om... de vijand aan te vallen, of desnoods heel snel te vluchten. Wat wij, wanneer wij bijvoorbeeld op tijd moeten zijn op een belangrijke afspraak en vastzitten in de zoveelste file, geen van beide kunnen. Zodat de hormonen die hiertoe moesten dienen en als zegen bedoeld waren, feitelijk nu meer kwaad dan goed aanrichten, om het nog maar eens heel vereenvoudigd uit te leggen. Maar het ingewikkeld procedé (en ingewikkeld, dat is het!) werd wel volledig ontrafeld en blootgelegd. We moeten dus ook meer gaan bewegen, vooral in tijden van hevige stress. En kijk, ook *hevige stress* schijnt dus verzurend te

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

werken. Dus ook hier weer kan voeding, naast stress management, zij het langzaam maar zeker, een gunstige invloed uitoefenen. En meer dan dat: want idealistische wetenschappers gingen naarstig op zoek naar het antwoord op hun vraag of sommige stoffen uit ons dagelijks voedsel, of sommige kruiden, een invloed konden hebben op virussen en microben, of zelfs op gevolgen van stress: en het antwoord was weer “ja”: *alleen was het nu geen “volkswijsheid”, geen “empirische” wetenschap meer, maar men ging het kaf van het koren scheiden, en men rustte niet vooraleer men precies te weten kwam hoe het werkte en dat het werkte... Maar nu ook weer, niet zoals een medicijn, maar op de manier van Moeder Natuur: traag maar gestaag...en met alleen maar positieve bijwerkingen...* terwijl de chemische “medicijnen” meer snel en efficiënt tewerk gaan, wat in veel gevallen een voordeel mag genoemd worden, maar meestal wel een paar nare bijwerkingen in hun zog meeslepen. Soms blijkt zelfs de remedie erger dan de kwaal, maar in de meeste gevallen zijn medicijnen nog altijd een zegen. Jullie moeten dus als lezers, niet kiezen tussen voeding of medicijn, maar jullie kunnen het beste van beide werelden kiezen. Het voordeel van het feit dat voeding nooit een medicijn zal zijn in strikt wetenschappelijke zin, is dat het geen medicijn als dusdanig is, en je het dus ook overal mee kan combineren, het herstelt langzaam een toestand die tot ziekte kon leiden, maar het gaat als “gewoon voedsel” ook geen interactie aan met “tegenstanders”. En dat, beste lezers, is altijd mooi meegenomen.

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

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

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

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

Hebben wij dan noch gezonde voeding noch medicijnen nodig in de toekomst? We hebben nu immers positieve emoties als gratis vervanging van medicijnen. De waarheid is wel iets genuanceerder. We leven immers in een dualistisch universum, waar paren van tegenstellingen, zoals dag en nacht, winter en zomer, maar ook tijden van geluk en tijden van beproeving, van fysieke of psychische

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

examens elkaar opvolgen. Het is bijgevolg bijna een onmogelijke opgave om 100% gelukkig en zonder verdriet of pijn door het leven te gaan. En misschien, heel misschien, zijn moeilijke momenten wel nodig of nuttig ten einde de gelukkige momenten meer te appreciëren. Wat wij wel kunnen doen is leren, voor zover mogelijk, de oude wijze spreuk van Tahore, die nu nog door de AA gebruikt wordt zoveel mogelijk proberen na te leven, namelijk: “de kracht te vinden om te veranderen wat kan veranderd worden, de moed om te aanvaarden wat niet kan veranderd worden, en de wijsheid om het verschil tussen beide te onderkennen”. Leren aan stress management doen, en weer te zeggen “mijn glas is halfvol”, en dankbaar te zijn voor al de kleine zegeningen die het leven, zeker in het rijke welvarende Westen, ons geeft. En dit alles, zoals het een mens eigen is, met vallen en opstaan en met wisselend succes. Leren onszelf en anderen te vergeven, al was het maar dat nu wetenschappelijk is vastgesteld, dat hierdoor ook een beetje onze eigen gezondheid er op vooruit gaat. .

En, zolang we dit alles nog geen 100% onder de voet hebben, en we nog niet “heilig” zijn, maar “menselijk”, en... dat zijn we nota bene allemaal, lijkt het mij raadzaam dat wij tevens al de andere middelen benutten die de nieuwe Wetenschap meer en meer voor ons in petto heeft en waarvan zij de enorme mogelijkheden heeft ontdekt, de werkwijze heeft ontrafeld, en het nut van heeft bewezen. *En dat zijn een gezond relativiseringsvermogen, voldoende beweging, stress management, de wonderen van de huidige techniek en de huidige farmacie waar nodig, en een gezonde voeding, waarvan meer en meer bewezen wordt dat zij wel niet werkt als medicijn, in de strikte zin van het woord, maar wel een steeds meer en meer bewezen belangrijke factor wordt bij het in stand houden en zelfs het terug krijgen van ons voornaamste goed: een blakende gezondheid. Op haar eigen rustige maar gestage manier, die eigen is aan alles wat Moeder Natuur ons te bieden heeft.* En ... is het dit niet wat we elkaar toewensen op Nieuwjaar, namelijk “een goede gezondheid”. En dit is ook wat ik jullie hier toewens, en ik hoop dat die paar nuttige tips over voeding, waarvan intussen bewezen werd, dat die op één of andere manier een (soms heel grote) positieve invloed op onze gezondheid uitoefenen, samen met al de andere prachtige mogelijkheden die nu voor ons allen openstaan, daarin kan helpen. Dit wens ik jullie allen toe, op deze dag.

Diane.

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

DEEL 2: HET ABC VAN ZIEKTES ...

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

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

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

A.D.H.D.: Alle kinderen aan de relatine, zoals in de U.S.A? Via recente research ontdekte men dat kinderen met ADHD meer dopamine in de hersenen hebben dan normaal : dus moet volgens de media dan toch maar iedereen aan de relatine. Dan toch? Gelukkig ontdekten wetenschappers onlangs dat kinderen met ADHD steeds *ijzertekort* bleken te hebben, en dat de symptomen van ADHD ook erger werden naarmate er meer ijzertekort was. (A & A 1/2008). En dat geldt ook voor de specifieke mentale problemen waarmee ADHD kinderen af te rekenen hebben. En... ze merkten tevens dat een *ijzer supplement de werking van dopamine in de hersenen kan verbeteren*, zodat er in ieder geval minder medicatie nodig zou zijn. En...gelukkig zijn er bovendien meerdere natuurlijke alternatieven gevonden die niet chemisch zijn en niet de uiterlijke gevolgen (want: waarom hebben ze meer dopamine in de hersenen?) maar de oorzaken wegnemen. A.D.H.D kan heel goed op korte tijd op een natuurlijke manier overwonnen worden (en dat werd proefondervindelijk via dubbelblindproeven met ADHD kinderen in Engeland bewezen) met meer rust, meer concentratie en betere studieresultaten door inname van *omega 3 vetzuren* (zie deel 1) en *het beperken van suiker, frisdrank en junkfood*. Ook *ribes nigrum* (zwarte aalbes, zie hoofdstuk 1) zou bewezen hebben de aandacht van het ADHD kind te kunnen verbeteren. Verder helpt *ook vit. B complex* (bij ADHD werden trouwens steeds Vit. B tekorten vastgesteld, meestal door een combinatie van teveel stress en ontoereikende voeding): vit. B is nodig voor de omzetting van tryptofaan naar het rustgevend hormoon serotonine, vandaar... Verder kan je ook het *zinktekort* (ook bewezen) desnoods aanvullen, en

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

aminozuren *L glutamine en L. Lysine* (zie deel 3) eveneens aanvullen: dit laatste altijd samen met *vit. C*. En tussen haakjes: de meest recente onderzoeken bevestigen dat er bij A.D.H.D. steeds belasting gevonden werd door *zware metalen*, vaak mede door herhaalde vaccinaties (met kwik als drager). (zie onder: *zware metalen*). En dat er altijd een *gestoorde darmflora* gevonden werd met schimmels (o.a. de gevreesde candida albicans), meestal ten gevolge van een ongezonde voeding met teveel frisdrank, snoep en te weinig groenten, met als gevolg, verzuring (en dat reeds in de kindertijd). Trouwens, we weten allen dat sommige producten adrenaline stoten kunnen geven, zoals: *koffie, cacao, chocolade, thee, en vanille*, bij personen die daar al gevoelig voor zijn. En zeker cola en nog meer *cola light* (zie onder de rubriek “verzuring” voor meer uitleg daaromtrent) die echt je reinste gif zijn voor kinderen met ADHD! En trouwens voor iedereen...*Het gaat hem dus niet alleen om wat je moet nemen, maar ook en vooral om wat je niet moet eten en drinken*. Trouwens, een onderzoek bij ADHD kinderen wees uit dat er al 50% verbetering van de toestand optrad wanneer er voor voedsel gekozen wordt *zonder additieven* (vooral de *aspartaam* in light producten bleek een grote *boosdoener* te zijn, niet alleen voor kinderen maar ook voor volwassenen). En nog een tip: heel veel van deze kinderen bleken gewoon *allergisch voor... koemelk en zuivel*. (reactie op lactose, of op caseïne of op beide) en toonden een enorme verbetering toen ze gewoon de zuivelproducten lieten staan. Het zit hem soms in een klein hoekje... als je bijgevolg wil dat je kind voorgoed A.D.H.D. vrij wordt: tevens *ontzuren!* (zie onder: verzuring). En nu nog een woordje over de psychische kant van ADHD. Het gestel van een kind kan nog niet 100% omgaan *met stress*, zoals dat van een volwassene. Een kind moet kunnen lopen en spelen, om het teveel aan energie af te werken. Onze huidige drukke computermaatschappij werkt ook psychisch heel erg ADHD in de hand, althans volgens diegenen die het kunnen weten.

AIDS: Zoals we allemaal intussen weten is aids het falen van het immuunstelsel, veroorzaakt door een virus (het H.I.V virus). Dus al wat het immuunstelsel versterkt (zie onder “*immunititeit*”) en wat helpt tegen virussen (zie onder “*virussen*”) kan ingezet worden in de strijd tegen H.I.V. (alle baatjes helpen...). Tussen haakjes, van zowel *cat's claw, chlorella* als zelfs onschuldige kruiden zoals *kurkuma en kruidnagel* zouden er al klinisch bewezen resultaten geboekt zijn bij AIDS. Wat heel hoopgevend is.

ALLERGIE: astma, hooikoorts en allergische rinitis: Volgens de laatste bevindingen van “the British Allergy Foundation” is gebleken dat ongeveer 45%

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

van de bevolking, zowel in de U.S.A. als in West Europa een voedsel allergie heeft. En alleen al in Europa zouden er al meer dan 30 miljoen mensen lijden aan astma! Komt daarbij dat veel (verborgen) allergieën meestal mede oorzaak zijn van de meeste beschavingsziekten en chronische ziekten in de industrie landen (en tot nog toe werd die link nog niet gelegd). Bij deze ziekten is bijgevolg het behandelen van de oorzaak, de allergie altijd “conditio sine qua non”. Gelukkig zijn er ook heel veel natuurlijke middelen die ingezet kunnen worden tegen allergie getest en positief bevonden: *Omega 3 vetzuren*. Voorts *quercetine* (zie deel 3), wat helpt minder histamine aan te maken en op die manier de allergische reactie vermindert. Quercetine zit o.a. in *uien, noni-sap, zwarte aalbes, solidago, brandnetel en groene thee*. Trouwens: ook *rooibosthee* remt histamine. Ook *methionine* (zie deel 3), wat o.a. overvloedig voorkomt in *noni sap*, remt histamine in de hersenen. Voorts helpen *MSM, magnesium, en squaleen*, elk op hun eigen manier. En *zoethout*, dat niet alleen helpt tegen alle ontstekingen, maar tevens tegen allergieën. Ook de *chlorella alg* zou helpen (zie bij “chlorella”). *Geitenmelk* i.p.v. koemelk: koemelk blijkt namelijk meer en meer één van de belangrijkste veroorzaker van diverse allergieën te zijn! *Spelt* i.p.v. tarwe. Een test bij 135 *astma-patiënten* die 4 weken duurde, en waarbij ze elke dag 100 mg. *isoflavonen* (jawel, diezelfde isoflavonen uit soja die menopauzerende vrouwen nemen) innamen, deed de ontstekingsmarkers met 35% dalen, en de markers voor ontsteking van de luchtwegen daalde met 17%, wat vergelijkbaar is met wat bereikt wordt met een matige dosis inhalatiecorticosteroiden (de correcte term voor wat wij in de volksmond een “puffer” noemen). De onderzoekers vinden dit heel hoopvol voor de toekomst, *want het betekent o.a. dat astmapatiënten even goed geholpen kunnen worden via natuurlijke voeding (soja-producten) of natuurlijke supplementen van soja (de isoflavonen) zonder al de vervelende bijwerkingen (en dat zijn er heel wat, en om er maar eentje van te noemen: snelle veroudering..)* van de cortisone “puffers” er te moeten bijnemen. En nog een belangrijke nota aan de kantlijn: onlangs vonden wetenschappers dat allergieën bijna steeds “gevolg” zijn van een gestoorde darmflora (met meestal als gevolg een lekkende darm die dan weer de directe oorzaak van de allergieën zou zijn). Dus eerst de *darmflora* verzorgen (zie bij “darmflora”): een must! En, gezien men onlangs ontdekte dat een slechte darmflora meestal het gevolg was van verzuring, is het geraadzaam bij allergieën ook de primaire oorzaak aan te pakken, namelijk: *verzuring* (zie bij: verzuring). En er is meer: allergieën, worden, zoals jullie intussen al wel zullen weten, in gang gezet door een “trigger” (gangmaker), namelijk

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

„histamine”. Maar heeft men nu niet onlangs ontdekt dat het lichaam steeds histamine gaat vrijmaken wanneer er gevaar is voor “uitdroging”? Dus wanneer u of *ik te weinig water drinken*. Een kwalijke zaak. Maar dat betekent ook dat we gemakkelijk de aanmaak van histamine kunnen beperken gewoon door, zeker in tijden van stress, *heel veel water te drinken*: een goedkoper en onschadelijker medicament bestaat er gewoon niet.

A.L.S. (laterale sclerose): zie ook bij “multiple sclerose” Amyotrofe lateraal sclerose leidt meestal tot invaliditeit en/of een vroegtijdige dood. En toch komt er meer en meer licht aan het eind van de tunnel. Want... via recente dierenstudies blijkt dat bepaalde natuurlijke middelen in staat gebleken zijn om de snelle aftakeling te vertragen en af te remmen. Bij dierproeven zorgde bijvoorbeeld het toedienen van het supplement *Q10* (zie deel 3) voor een belangrijk langere levensduur. Ook *foliumzuur en vitamine B.12* (zie deel 3) zorgden bij dierenstudies voor een langere overleving vergeleken met de controlegroep. En ook door het toedienen van *ginkgo biloba en/of ginseng* bij dieren begon ALS later en leefden de proefdieren merkkelijk langer (A & A 6/2009). Het is nu wachten op grote studies met mensen.

ALZHEIMER EN PARKINSON : Wat las ik daarnet nog (we zijn vandaag 22 september 2009) in mijn ochtendkrant? Jawel: “het aantal Alzheimer patiënten neemt met een razende vaart toe: nu staat de teller al op 35 miljoen, en men schat dat binnen de 20 jaar het aantal dementerenden verdubbeld zal zijn. In de Benelux alleen al zouden er zo’n 70.000 mensen aan Alzheimer lijden en de vooruitzichten zijn niet bijster hoopvol. De ziekte begint reeds rond de 50 jaar.” Wist je trouwens dat *roken* (vanaf 1 pakje per dag) zomaar eventjes de kans op Alzheimer met *70% (jawel!) verhoogt*: dit bewees o.a. een langlopende studie met proefpersonen tussen de 46 en 70 jaar. En ook stevige *alcoholdrinkers* bleken trouwens eveneens een veel groter risico te lopen om slachtoffer te worden van de gevreesde Alzheimer. Geen mooi perspectief. En helaas, ook hier lost tot nog toe, een “pilleke” niks op (zie daarvoor bij P.S. onderaan dit artikel). Maar er is weer goed nieuws vanuit de “natuurlijke” aanpak hoek. Intussen ontdekt de wetenschap meer en meer de oorzaken van deze vreselijke ziektes, o.a. te snelle celveroudering door milieuvervuiling, teveel stress, verkeerde leefgewoontes en onvoldoende beweging zouden steeds heel duidelijk naar voren komen bij beide ouderdomsziektes. En heeft de wetenschap ook via veel proeven ook al heel wat natuurlijke middelen hier tegen gevonden, die niet alleen de symptomen wegnemen maar voorbehoedend werken, en zelfs in staat

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

zijn de ziekte terug te dringen. Een hele rij: voor meer uitleg kijk je telkens bij de items in hoofdstuk 1. *Noten, olijfolie en omega 3 vetzuren*: alle via een betere vetzuurbalans. Verder *groene thee, bessen, broccoli en spruitjes*. Groene thee werkt bijvoorbeeld door het remmen van de schadelijke enzymen in de hersenen die geheugenverlies veroorzaken. Kruiden: *kurkuma, salie en ginkgo biloba*. En vanzelfsprekend ook *noni sap*. Supplementen: *squaleen, tryptofaan, vit. D (zonlicht*: altijd tekorten bij Alzheimer en Parkinson). *Vit B12* bijtanken: o.a. vegetariërs hebben er altijd tekort in de hersenen, *Het aminozuur taurine* (zie deel 3) helpt dan weer via het verhogen van het concentratie vermogen. Ook de aminozuren *L-glutamine, L-lysine, en L-carnotine*. (zie hoofdstuk 3), en verder *zink* kunnen de symptomen verminderen. En tussen haakjes : onlangs ontdekte men dat zowel Alzheimer, Parkinson als M.S. ziekten waren die altijd mede het gevolg waren van aantasting door vrije radicalen: en dat betekent dat, gezien het feit dat vrije radicalen synoniem zijn voor “oxidatieve stress”, je die ziekten kan voorkomen, of desnoods inperken door middel van al die natuurlijke *antioxidanten* (zie bij “antioxidanten”). Als dat geen goed nieuws is, vooral in onze “geoxideerde tijd” waarin beide ziekten bijna epidemische vormen aannemen! En er is nog meer: *NADH, ook wel eens coënzym 1* genoemd (zie hoofdstuk 3) is heel effectief gebleken bij het terugdringen van o.a. de ziekte van Parkinson, en het is tegelijkertijd ook nog eens een krachtige antioxidant, die ook nog eens in staat blijkt om beschadigd DNA te herstellen: 3 vliegen in één klap. Specifiek betreffende Parkinson: bij Parkinson werd bijna ook steeds vergiftiging via *zware metalen* gevonden (zie bij “zware metalen”). En ook bij Parkinson werden veelal tekorten van *tyrosine* (een dopamine precursor) gevonden: tyrosine wordt o.m. in ons lichaam zelf aangemaakt wanneer we ons zorgeloos en gelukkig voelen en volledig onszelf kunnen zijn! P.S. Tot nog toe kan men via chemische middelen alleen bepaalde stoffen toedienen die in de hersenen tot dopamine worden omgezet. Maar helaas zorgen deze stoffen er wel tijdelijk voor dat de tekorten in de hersenen aangevuld worden: zo slaagt men erin om Parkinson een tijdje terug te dringen. Alleen moet jammer genoeg vastgesteld worden dat daardoor de cellen die dopamine produceren zelf verder afsterven, zodat men steeds meer moet toedienen. En... op een bepaald moment worden dan de bijwerkingen van het middel erger dan de kwaal zelf. Reden te meer om het eens te proberen (en “voorkomen” is nog altijd beter dan genezen) met al die wondere, trage maar gestage, middelen van Moeder Natuur.

A.L.S. (Laterale sclerose) : zie bij M.S.

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

ANEMIE: zie bij “ijzertekort”.

ANGST: geen ziekte op zich, maar wel één van de hoofdoorzaken van heel wat ziekmakende stress. Ook tegen angst zijn er een paar specifieke kruiden “gewassen”. Vooral *ballota nigra* (zie deel 1), maar ook *meidoorn*, en het *Onzelievevrouwebedstro* uit onze tuin helpen ons al een eind op weg, natuurlijk weer op hun eigen manier... traag maar gestaag. En ondertussen kalmeren ze ook nog eens je zenuwen bij nerveuze stress toestanden, wat ook nog eens lekker meegenomen is. Ook de *vitamines uit de B groep*, en vooral choline en inositol, bijvoorbeeld uit *biergist en tarwekiemen*, (zie deel 3) wapenen ons lichaam tegen angst en paniek. En ze helpen tevens tegen depressiviteit, die vaak met angst samengaat.

ANTIOXIDANTEN: Een van de belangrijkste gegevens: zie bij “oxidatieve stress” en “vrije radicalen”! Gelukkig zijn er bijna evenveel natuurlijke antioxidanten als er factoren zijn die ons vrije radicalen bezorgen. En tussen haakjes,; onlangs werd ontdekt dat antioxidanten niet alleen ons *immuunsysteem* versterken, maar dat ze tevens in staat zijn om *kankercellen* uit te roeien. Reden temeer om al die lekkere voedingsmiddelen boordevol antioxidanten op ons boodschappenlijstje te zetten! Hier een kort lijstje (voor meer uitleg: zie deel 1) Hier gaan we dus: *bessen, broccoli en spruitjes, peterselie en groene algen* zoals *spirulina en chlorella* zijn heel sterke antioxidanten! Ook *soja* en in mindere mate alle *groenten en fruit. Olijfolie en rijstolie*. Kruiden: *salie, kruidnagel(gluthation!) knoflook, hibiscus, alsem knoflook, cat's claw. Pepermunt, oregano, tijm, melisse, kaneel, rozemarijn, ginkgo biloba. Groene thee en rooibosthee. Verder noni sap. Magnesium, vit. A en E en alle vitamines en mineralen*. Supplementen: *Gluthation, NAC (cysteïne)*.

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

BURN-OUT: zie ook onder de rubriek “stress”. Burn-out door platte batterijen (bijnieren) door langdurige of hevige stress. En stress, de vreselijke gesel van onze gejaagde tijd: slechts weinigen onder ons die er helemaal van gespaard worden. Bij langdurende stress wordt er altijd o.a. cortisone aangemaakt, en cortisone is een calcium en magnesium rover. En calcium en magnesium zijn o.a. de mineralen die ons lichaam gebruikt om te ontzuren. Dus bij burnout, door langdurende stress, vooreerst *calcium en magnesium* terug aanvullen (zie deel 3)) en je lichaam via gezonde voeding weer helpen *ontzuren* (zie bij “verzuring”. Trouwens, hoe meer adrenalinestoten (ook weer bij stress), hoe

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

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

CHEMOTHERAPIE EN BESTRALING: jawel, de gevolgen van chemo beperken kan via *cat's claw, groene thee en/of chlorella alg* (voor meer uitleg: zie hoofdstuk 1). Van *bernagie olie* is bewezen dat inname ervan resulteerde in minder bijwerkingen en een beter resultaat (zie deel 1)

CHOLESTEROL verlagend: zie ook onder “hart- en vaatziekten”. Verlagen de LDL (wij noemen dat wat simplistisch de “slechte” cholesterol) op een natuurlijke, ongevaarlijke wijze: *bosbessen, appels met schil, noten, omega 3*

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

vetzuren, olijfolie (door de fytoosterolen!), *rauwe uien*. *Vitamine A* beschermt de cholesterol tegen oxidatie. Verder ook *taurine, noni sap, groene thee, bosbessen, squaleen en L-carnosine*. Nota: wie statines voorgeschreven kreeg om de cholesterol te verlagen zou best ook de daardoor ontstane tekorten aan *coënzym Q.10* bijnemen (via natuurlijke middeltjes of via het supplement Q.10). Zie hoofdstuk 3 voor meer uitleg hieromtrent.

CHONISCH VERMOEIDHEIDS SYNDROOM: mensen met CVS, ook soms “ME” genoemd, moesten lange tijd horen dat het “tussen de oren” zat, tot hun grootste frustratie. Intussen hebben de laatste bevindingen van de wetenschap dat (gelukkig voor hen) kunnen weerleggen, en... er zijn ook kruiden tegen gewassen. CVS treft steeds mensen met een enorme wilskracht en doorzettingsvermogen. En die moeilijk neen kunnen zeggen, neen tegen andermans nood of neen tegen een taak die teveel van hun lichaam vraagt. “We zitten er in en we moeten erdoor, dat ene nog, en dat andere nog” en zo sjokken ze maar door, tot het lichaam het opgeeft. Het lichaam heeft al lang signalen gegeven (*burn-out*) maar die negeerden ze, want de taak wachtte. Teveel stress, te weinig slaap. Meestal was die taak mentaal en niet fysisch zodat hun lichaam langzaam maar zeker verzuurde. Met alle gevolgen vandien voor het darmstelsel, want, we lazen het elders al : een verzuurde darm is niet meer in staat om *zware metalen* te neutraliseren en in een verzuurd darmmilieu kunnen ook darmschimmels vrij hun gang gaan, en daardoor ontstaat er ook meestal een “lekkende darm”, met als gevolg weer allergieën, want de lichaamscellen erkennen de stoffen die nu door de darmwand passeren niet als eigen... een negatieve vicieuze cirkel. CVS is dus net als Fibromyalgie en artritis feitelijk een auto-immuunziekte. Een recent onderzoek wijst trouwens (A & A 4/2009) uit dat inderdaad, CVS het gevolg is van overproductie aan H²S (waterstofsulfide), een stof die het zenuwstelsel vergiftigt en afgescheiden wordt door een “ontaarde darmflora”, met als voornaamste gevolg een “lekkende darm” (leaky gut) met alle gevolgen vandien (zie bij “darmen”). Wat al lang geweten was maar nu ook meteen “bewezen”. Het lichaam verplicht je wel te rusten wat je al heel lang had moeten doen. De vicieuze cirkel moet doorbroken worden. Ten eerste: weer leren tot rust komen, en weer leren genieten. Bewegen als het kan, en iets doen wat je leuk vindt (zodat je weer meer serotonine aanmaakt). Ten tweede: de *verzuring* (zie bij “verzuring”) aanpakken: ontzuren. Ten derde: (heel belangrijk): *de darm saneren!* (zie onder “darmen” en onder “darmflora!”). Ondertussen de *allergenen vermijden*: en die steken heel vaak in *melk en kaas* (zuivel), in frisdrank (*aspartaam: een echt gif!*), en in tarwegluten.

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

Geen nood, het is maar tijdelijk, want wanneer de darm weer bacterie- en schimmelvrij is stopt de allergie ook vanzelf. Intussen werden bij CVS. inderdaad meestal ook verschillende allergieën gevonden, net als belasting met zware metalen (en die moet je ook meteen aanpakken: zie onder “*zware metalen*”). En verder werden er ook oxidatieve stress en darmschimmels gevonden. De oorzaken zijn dus multi en de meeste daarvan zijn via een gewoon bloedonderzoek niet te detecteren. En, hoeft het ons te verwonderen dat de meeste middelen die heel sterk ontzuren of de darm saneren er prat op gaan dat zij ook werkzaam zijn tegen CVS? Nu begrijpen jullie ook dat CVS. nooit zal kunnen genezen worden via een simpel “pilleke”. Dus aan het werk. Eerst en vooral *stress management!* (de primaire oorzaak aanpakken!). Leren luisteren naar je lichaam. *Magnesium* (meestal te laag door langdurende stress) bijvullen. *Cat’s claw*, en zelfs een eenvoudig kruid als *kurkuma* hebben al proefondervindelijk bewezen te helpen bij CVS. Voorts al wat *zwavel* (zie deel 3) bevat: vooral *MSM*. En zelfs gesnipperde *ui* en *broccoli*. *Omega 3 vetzuren* gaan in tegen de onderliggende ontstekingen als gevolg van een slecht functionerend darmstelsel. En als dat niet helpt, de zware kanonnen: *NADH*, ook wel eens *co-enzym 1* genoemd (zie deel 3) is intussen heel effectief gebleken bij o.a. CVS., en het is daarbij nog eens een krachtig antioxidant en het bleek in staat om zelfs beschadigd DNA te herstellen: 3 vliegen in één klap! Minder geestelijke en meer fysieke arbeid (om weer te ontzuren). De negatieve spiraal kan zo beetje per beetje omgezet worden in een positieve spiraal. En van zodra de darmen weer gesaneerd zijn (en de middeltjes die je onder “*darmen*” en “*darmflora*” kan vinden zijn daar heel goed in!) en de “*oxidatieve stress*” (en daar zijn eveneens tientallen natuurlijke middeltjes voor: zie onder “*antioxidanten*”) en vooral de “*verzuring*” (zie onder “*verzuring*”) aangepakt wordt kom je vanzelf in een positieve spiraal terecht en volgt de rest vanzelf. Veel succes toegewenst!

COELIAKIE: arme kinderen bij wie die ziekte vastgesteld wordt. Geen koekje meer, geen gewoon brood of ze zitten met die vreselijk stinkende diarree. En als het alleen nog maar dat was, want gans de lichamelijke conditie lijdt er onder. Intussen weten we nu waar de oorzaak moet gezocht worden: en dat is steeds een gestoorde “*darmflora*”. En dit meestal door het toedienen van antibiotica. Dus moet het probleem bij de wortel aangepakt worden. De vele middeltjes die je vindt bij “*darmflora*” helpen je bij het behandelen van de oorzaken van coeliakie. En ondertussen is het natuurlijk best om, tot het probleem helemaal opgelost is, de oorzaken, en meestal zijn dat “*gluten*” uit tarwe en rogge, te

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

vermijden. En ook de vele middeltjes te gebruiken die je vindt bij “*allergie*”. Maar er is goed nieuws: waar men vroeger moest beroep doen op die vreselijke dure en onsmakelijk plakkerige dieetbroodjes uit dikmakend maïs weet men nu dat *spelt*, dat nota bene even lekker is als tarwe, meestal geen aanleiding geeft tot allergieën. Hoewel spelt ook gluten bevat -naar het schijnt zijn die echter 4 X kleiner dan de gluten uit tarwe, zodat ze niet aan de darmwand blijven kleven-schijnen die bijna nooit aanleiding te geven tot allergieën. Zie ook onder “spelt”, in deel 1.

DARMEN: zie ook bij “*darmflora*”! Een oud en wijs spreekwoord zegt: “de dood huist in de darm”, en meer en meer komen wetenschappers tot hun grote verbazing tot de ontdekking dat de oorzaak van veel ziekten die zich op totaal andere plaatsen van het lichaam manifesteren in feite hun oorzaak vinden in een gestoorde darmfunctie! Men heeft inderdaad ontdekt dat vooral onze darm heel gevoelig is gebleken voor stress. Onze darm zou zomaar eventjes 30 verschillende hormonen en peptiden produceren, die inderdaad hun invloed overal in het lichaam laten gelden, zelfs tot in de hersenen (A & A 5/2009) Eerst en vooral een stukje science fiction dat... door de wetenschappers tot hun eigen verbijstering dient omgezet te worden in bewezen realiteit: onze darmen bezitten namelijk “darmhersen”, die zich in het darmslijmvlies ophouden en in verbinding staan met onze “hoofdhersen”! En die darmen zijn dan ook nog eens verantwoordelijk voor de aanmaak van onze hormonen: zo wordt bijvoorbeeld zomaar eventjes 90% van de serotonine (ons rust- en gelukshormoon!) aangemaakt in het darmslijmvlies! En... eenmaal een stof als “nefast” vastgesteld door het bijhorend “darmgeheugen” (jawel!), zegt dit darmgeheugen “eenmaal vijand, altijd vijand” wat een verklaring zou kunnen zijn voor de hardnekkigheid waarmee allergieën steeds terugkeren. Maar er is goed nieuws: schuilt de dood in de darm, ook “genezing” begint, zoals reeds gezegd, bij het saneren van die zelfde darm, en daar staan dan ook weer een resem van natuurlijke middeltjes garant voor! En, gezien heel veel ziekten waarvan men “de oorzaak nog niet kende”, op andere plaatsen in het lichaam, uiteindelijk als oorzaak een gestoorde darmfunctie blijken te hebben is er goed nieuws want bijgevolg is het niet meer dan normaal *dat veel middelen die de darm saneren ook werkzaam blijken te zijn in de strijd tegen ziektes als M.S., Fibromyalgie, CVS, allergieën, sinusitis, artritis en zelfs tegen kanker zoals nu gebleken is! En waarschijnlijk nog een resem van “geheimzinnige” ziekten.* Gelukkig zijn er ongelofelijk veel natuurlijke middelen om de darm gezond te houden of terug in evenwicht te brengen. Hier zijn ze dan! Eerst en vooral *cat's*

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

claw: de topper tegen vrijwel alle darmaandoeningen (zie deel 1). Voorts verschillende middeltjes tegen darmontsteking: *tea tree olie*, *kurkuma*, *kruidnagel* en *MSM*. *Groene klei* slorpt alle toxines op. *Alsem* en *kokosolie* helpen tegen de ziekte van Chrohn. En *pepermunt* wordt dan weer ingezet tegen spastische dikke darm. *Aloë Vera* en *omega 3 vetzuren* tegen aambeien, colitis, ziekte van Chrohn, en colitis ulcerosa (dikke darmzweer): ze houden namelijk de dikke darm vrij van toxines. Verder *olijfolie*. En *rauwe uien* tegen alle darminfecties. En *rozemarijn* en *selderij* tegen darmkrampen en winderigheid. *Haver* en *havermout* helpen ook door de gifstoffen uit de darmen te verwijderen. *Octacolasol* (zie hoofdstuk 3) ontspant de darmen bij nervositeit of/ en angst. Ook *knoflook* zuivert de darmen en verdrijft darmgassen. En ook de alg *chlorella* zou helpen zowel bij zweren aan maag en darm als ontgiften van de darm. En *glutamine* bijtanken (zie deel 3): naar het schijnt zouden de darmmucosecellen bijna uitsluitend leven op glutamine. Vooral belangrijk bij het fameuze leaky gut (lekkende darm) syndroom. En bij de gevolgen daarvan zoals allergieën, fibromyalgie, CVS etc.

Let wel: Ontzuren (zie: *verzuring*) is altijd een must bij darminfecties! En nog een heel belangrijk gegeven: door het feit dat nu klinisch bewezen werd dat emoties, zowel positief als negatief geregistreerd worden door de darmhersen, en... het “darmgeheugen”, en dat die zelfde darmen dan weer verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van zowel positieve hormonen als stresshormonen, is hiermee tevens bewezen dat positieve emoties ons genezen en negatieve emoties onze gezondheid schaden. Link tussen lichaam en emoties, waar de volksgezondheid, via haar “wijze spreuken” altijd al weet van had. Dus bij alle ziekten, proberen te ontstressen, te relativieren, en voor zover dat mogelijk is, leren zeggen: ”mijn glas is niet halfleeg, maar het is wel halfvol”...

DARMFLOORA: **belangrijk**: lees eerst de rubriek “*darmen*”! Opgelet! Want dit is een veel belangrijker gegeven dan vroeger altijd aangenomen werd! In de darmen van een mens leven ongeveer 300 verschillende soorten en in totaal ongeveer honderd triljoen darmbacteriën: goede maar ook “slechte” darmbacteriën. En het evenwicht tussen beide speelt een cruciale rol wat betreft onze gezondheid. De laatste wetenschappelijke bevindingen leren ons dat in bijna alle gevallen van allergie, maar ook van auto-immuunziekten en van ziekten met een ontstekingsfactor (al wat eindigt op -itis!) er in eerste instantie een gestoorde darmflora werd gevonden (met een overwicht aan “slechte” bacteriën) als één van de oorzaken of, zoals men nu vermoedt, wellicht als de

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

voornaamste onderliggende oorzaak. Zelfs bij depressie en migraine vond men een gestoorde darmflora. En... Men kan wel de symptomen aanpakken (gevolgen) maar zolang men niet de darmflora saneert blijven die problemen steeds opnieuw de kop opsteken. Om maar te zeggen hoe belangrijk het gezond houden (of terug saneren) van de darmflora is! Hoe? Werkzaam tegen candida e.a. schimmels zijn: *kruidnagel en tijmextract*. Beide kruiden vernietigen Candida maar ook alle schimmels en wormen. *Alsemthee* helpt als geen ander tegen de gevreesde ziekte van Chron. Ook *omega 3 vetzuren* (zie hoofdstuk 1) zijn een balsem voor de darm. *Sesamzaadjes* werken tegen schadelijke stoffen in de darmen en... beschermen ook meteen de kwaliteit van het darmslijmvlies. *Groene klei* kapselt alle bacteriën en giften in en scheidt ze uit. Ook *groene thee* is een enorme hulp. *Acidophilus* verhoogt de goede darmbacteriën. Verder helpen *squaleen, MSM en geitenmelk*. *Rauwe uien* fijngesnipperd maken korte metten met zowel bacteriën, virussen als met schimmels, ook in de darm. *Pepermunt, oregano, en tea tree oil* helpen alle eveneens tegen bacteriën en schimmels. *Caprylzuur* en *monolaurine* uit *kokosolie* (positieve werking aangetoond in vitro en op mensen), maar ook de tropische planten *Cat's claw en Pau d'Arco* vernietigen zowel virussen, schimmels, bacteriën als parasieten. *Knoflook* verdelgt parasieten en wormen. De groene alg *chlorella* bevat lactobacteriën en stimuleert de darmflora. En... oorzaak van een gestoorde darmflora is, en dit is sinds kort bewezen, steeds “verzuring van het lichaam”. (waarbij de darm dan weer net te alkalisch schijnt te worden). Best is dan ook maar meteen de primaire oorzaak aanpakken: zie onder “verzuring!”.

DEPRESSIE: Geen verslavende tranquillizers maar vooral *Sint Janskruid!* Dit prachtige kruid werkt zelfs beter dan Prozac (zie deel 1 voor meer uitleg). Alle *vitamines uit de B groep* (zie deel 3) helpen tegen stress, angst en depressie. *Brandnetel, het kruid rhodiola, noni sap en tryptofaan* geven serotonine, het gelukshormoon (zie deel 3). *Rauwe uien* bevorderen een goede slaap, en werken kalmerend. Ook *salie* en *selderij* werken rustgevend en kalmerend. *Peterselie* helpt, via de fosfor, tegen depressie door teveel mentale arbeid. *Ballota nigra* werkt specifiek tegen stress en angst. Het aminozuur *L-lysine* (zie hoofdstuk 3) helpt eveneens tegen stress en is tevens angstwerend. Het kruid *rhodiola* (gouden wortel) wordt al eeuwen in Rusland gebruikt tegen de winter-blues. En onderzoek wees inderdaad uit dat rhodiola stoffen in de hersenen opwekt die zowel depressiviteit als stress tegengaan. *Knoflook* helpt tegen stress. Magnesium en ook octaconasol (zoals uit tarwekiemolie) zijn spierontspanners en ontstressen. *Squaleen*, via supplement of gewoon uit *olijfolie*, en *omega 3*

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

vetzuren zijn rustgevend en geven serotonine (zie deel 3) waardoor ze ook natuurlijke “blijmakers” zijn. Ook *trage koolhydraten* eten- en dat zijn alle groenten, alle volkorenproducten en volle rijst- helpt de aanmaak van serotonine. En zelfs die lekkere *honing* zorgt ervoor dat ons lichaam serotonine gaat aanmaken. En, hoe raar het ook mag klinken: de *darmen zuiveren* (zie hoofdstuk 1) kan je al enorm vooruit helpen. Bewezen werd dat, in sommige hardnekkige gevallen van “depressie”, waarbij geen psychische oorzaak gevonden werd, er een onderliggende besmetting van de gevreesde *candida* gevonden wordt. En wanneer men de candida aanpakt, verdwijnt in dat geval ook meteen de depressie. En... ook een “*droge lever*” kan aan de basis liggen van een sombere stemming, zomaar zonder enige reden, en die maar niet wil overgaan. In dat geval ben je beter af met vitamine B, carduus marianus of biergist, die alle de lever weer op dreef helpen. Psychisch: Ontstressen, sport en beweging, relativeren, uithuilen. Ook wandelen in de natuur brengt je tot rust en laat je weer efkes bij je eigen kern komen, zodat je weer heerlijk “opgeladen” thuiskomt, en er weer een tijdje tegen kunt.

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

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

koolhydraten (alle groenten, alsook alle volkorenproducten en volle rijst!), dit om aanvallen van hypoglykemie de kop in te drukken. En nu we het toch over koolhydraten hebben: diabetici werden vroeger nog eens koolhydraten zoals brood verboden. Een regelrechte ramp. Maar terwijl witbrood nog steeds een boosdoener blijkt, hebben recente onderzoeken ontdekt dat *volkorenbrood* niet alleen mag, maar tevens op verschillende manieren zowel de bloedsuiker als insuline aanmaak regelt, en zelfs kan helpen bij diabetes. Als dat geen goed nieuws is! *Haver* bijvoorbeeld bevat niet alleen trage koolhydraten, maar tevens “glucanen”, die nog meer dan pectine, de *bloedsuiker normaliseren* (en zelfs de slechte cholesterol laten dalen). Ook alle noten, zoals de walnoot, maar vooral amandelnoten! Want *amandelnoten* (zie hoofdstuk 1) *blijken in staat te zijn om de bloedsuikerspiegel te normaliseren, zelfs na het eten van een suikerrijke maaltijd. Deze ontdekking, zo beweren de professoren, kan van levensbelang zijn voor mensen met diabetes. TIP: sport* geeft niet alleen meer spieren, meer calorieverbruik, maar verhoogt tevens de insulinegevoeligheid: dus ook minder diabetes.

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

DOWN SYNDROOM (mongolisme). Hoewel het down syndroom zoals algemeen geweten, te wijten is aan het chromosomen aantal zijn er toch een paar middelen gevonden die een positief effect zouden hebben (volgens onderzoeken) op het I.Q. van kinderen met down syndroom, namelijk de aminozuren *taurine en L-carnosine*. Toch goed om weten.

EPILEPSIE: epilepsie werd altijd al als een ongeneeslijke ziekte beschouwd, maar...er is goed nieuws voor diegenen die lijden aan epilepsie (en hun familie): onlangs ontdekte de wetenschap dat een tekort aan het aminozuur taurine (zie hoofdstuk 3) in de jeugd, veel vatbaarder zou maken voor epilepsie. *Taurine*

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

(wat geen chemisch medicament is maar gewoon een aminozuur uit onze voeding: zie deel 3) wordt trouwens vaak met succes als supplement ingezet tegen epilepsie. Zelfs *gember* schijnt proefondervindelijk het leed te verzachten (zie onder de rubriek “gember”). Tevens wordt er altijd een *zink tekort* vastgesteld bij lijdens aan epilepsie, en geeft het supplement *zink* dan ook verlichting bij epilepsie: hoeveel en hoe, dat laat je best over aan de dokter (liefst een orthomoleculaire arts die daarvoor bijkomende studies heeft gedaan). Wat je alvast zelf kan doen: er werd klinisch vastgesteld dat epilepsie een sterk “geoxideerde” ziekte blijkt te zijn. Wat ook omhelst dat je via de voeding, er al heel wat kan aan verhelpen, want: gezien epilepsie wordt gekenmerkt door “oxidatieve stress” kan je de ziekte tekeergaan (hopelijk met succes) via het innemen van *antioxidanten* en dat zijn er heel wat. Kijk maar eens onder de rubriek “antioxidanten”! Dus gewoon via gezonde voeding...

FIBROMYALGIE: weke delen reuma. Een vorm van reuma die naar het schijnt aan een (jammer genoeg) enorme opmars bezig is, en nu al zo’n 15% van de bevolking zou treffen, in min- of meerder mate. Officieel is er “geen kruid tegen gewassen, je moet er leren mee leven” en pijnstillers kunnen het leed verzachten maar helpen je op lange termijn (via verzuring) alleen verder in het slop. Gelukkig hebben ook hier de wetenschappers naarstig gezocht en gevonden en zijn er ook een hele resem natuurlijke stoffen en kruiden tegen Fibromyalgie werkzaam bevonden. Fibromyalgie is zo’n beetje gelijklopend aan CVS. Ook deze ziekte treft soms heel plots, als een dief in de nacht net deze mensen met een enorme wilskracht en met een enorm doorzettingsvermogen. Mensen ook die moeilijk neen kunnen zeggen, neen tegen andermans nood of neen tegen een taak die teveel van hun lichaam vraagt. “we zitten er in en we moeten erdoor, dat ene nog, en dat andere nog” en zo sjokken ze maar door, tot het lichaam het opgeeft. De fysieke “triggers” van Fibromyalgie zijn multi maar de primaire oorzaak is: te veel en te langdurende stress en te weinig rust en genot. Het lichaam heeft al lang signalen gegeven (vermoeidheid, spierpijnen) maar die negeerden ze, want de taak wachtte. Teveel stress, te weinig slaap. Meestal was die taak mentaal en niet fysisch zodat hun lichaam verzuurd was. Met alle gevolgen vandien voor het darmstelsel, want, we lazten het elders al: een ontaarde darm is niet meer in staat om *zware metalen* te neutraliseren en in een ontaard darmmilieu kunnen tevens *darmschimmels* vrij hun gang gaan. Daardoor ontstaat er ook meestal een “*lekkende darm*”, met als gevolg weer *allergieën*, want de lichaamcellen erkennen de stoffen die nu door de darmwand passeren niet als eigen...en vallen die aan, wat wij dan weer

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

“ontstekingsprocessen” noemen. *Kortom: een negatieve vicieuze cirkel. Fibromyalgie is bijgevolg net als CVS en artritis feitelijk een auto-immuunziekte. Het lichaam verplicht je wel te rusten wat je al heel lang had moeten doen. De vicieuze cirkel moet doorbroken worden. Hoe?*

Ten eerste: weer leren tot rust komen, en weer **leren genieten**. Leren “*neen*” zeggen en luisteren naar je lichaam. Bewegen als het kan, en iets doen wat je leuk vindt. Ten tweede: *de verzuring* (zie bij “*verzuring*”) aanpakken: ontzuren. Ten derde: (heel belangrijk): *de darm saneren!* (zie onder “*darmen*” en onder “*darmflora!*”). Ondertussen de *allergenen vermijden*: en die steken heel vaak in melk en kaas, in frisdrank (aspartaam: een echt gif! Zie deel 1), en in tarwegluten. Geen nood, het is maar tijdelijk. Wanneer de darm weer bacterie- en schimmelvrij is stopt de allergie ook vanzelf. Intussen werden bij Fibromyalgie naast oververmoeide *bijnieren* (om die weer op gang te krijgen : zie bij “*burnout*”) meestal inderdaad *allergieën, zware metalen belasting* (en die moet je ook meteen aanpakken: zie bij “*zware metalen*”), *oxidatieve stress* en *darmschimmels* gevonden. De moeilijkheid is dat dit nu net zaken zijn die via een gewoon bloedonderzoek niet te detecteren zijn. En, hoeft het verwondering dat de meeste middelen die heel sterk ontzuren of de darm saneren er prat op gaan dat zij ook werkzaam zijn tegen CVS en fibromyalgie? Nu begrijpen jullie ook dat fibromyalgie nooit zal kunnen genezen worden via een simpel “pilleke”. Dus aan het werk. Eerst en vooral stress management! (de primaire oorzaak aanpakken!). Leren luisteren naar je lichaam. *Magnesium* (meestal te laag door langdurende stress) bijvullen. *Cat’s claw*, en zelfs een eenvoudig kruid als *kurkuma* hebben al proefondervindelijk bewezen te helpen bij fibromyalgie. Nogal logisch: ze helpen immers de darmflora. Ook de *chlorella alg* claimt dit. Niet zo verwonderlijk want dat algje is een heel sterke ontzuurder en helpt ook de darmflora te zuiveren en bevat magnesium en is een zware metalen ontgifter: chlorella pakt bijgevolg een heel pak van de “triggers” van fibromyalgie aan. Door een gestoorde darmflora is er steeds onmacht om belasting met zware metalen te neutraliseren. En die zware metalen pikken dan weer het zwavel, waardoor er zwaveltekort ontstaat met alle kwalijke gevolgen vandien (zie deel 3). Dus in eerste instantie: al wat *zwavel* bevat aanvullen, zoals *MSM*, en zelfs gesnipperde *ui* en *broccoli*. Is het verwonderlijk dat *MSM* beweest heel snel de pijn bij fibromyalgie te kunnen stillen? En dat het wondermiddel MSM tevens, wat minstens even belangrijk is, meer beweeglijkheid bracht? Ook *noni sap* heeft al bewezen hulp te bieden: ook niet verwonderlijk gezien ook dit goedje werkt op velerlei gebieden: darmsanering, meer serotonine, antihistamine tegen

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

allergieën en het werkt tevens tegen bacteriën. En met alleen maar “positieve” bijwerkingen. En het is daarbij ook nog eens een heel sterke natuurlijke pijnstillertje (zie hoofdstuk 1). Maar er is nog meer hulp: ook *omega 3 vetzuren* gaan in tegen de onderliggende ontstekingen, als gevolg van een slecht functionerend darmstelsel. Minder geestelijke en meer fysieke arbeid (om weer te ontzuren). De negatieve spiraal kan zo beetje per beetje omgezet worden in een positieve spiraal. En van zodra de darmen weer gesaneerd zijn (en de vele natuurlijke middeltjes die je onder “*darmen*” en “*darmflora*” kan vinden zijn daar goed in!) en de “oxidatieve stress” (en daar zijn eveneens tientallen natuurlijke middeltjes voor: zie onder “*antioxidanten*”) en vooral de “*verzuring*” (zie onder “*verzuring*”) aangepakt wordt kom je vanzelf in een positieve spiraal terecht en volgt de rest vanzelf. Veel succes toegewenst!

GALSTENEN: *kurkuma* en *taurine* zouden hier o.a. behulpzaam kunnen zijn.

GEWRICHTEN EN REUMA : zie onder “fibromyalgie”.., en onder “reuma”

GRIEP EN VIRALE INFECTIES: Vooreerst ter voorkoming van griep: *vit. C* (zoals we allemaal al weten) en een ontzurend dieet (zo weinig mogelijk vlees, snoep, en zoveel mogelijk groenten en fruit en volkerenproducten), en proberen waar mogelijk *stress te vermijden*. En zorgen voor een goede darmflora (zie bij “*darmflora*”): een goede *darmflora* betekent eveneens een betere immuniteit! En een goede immuniteit is de beste verdediging tegen griep en konsoorten. Vooral de polyfenolen uit *bessen* schijnen heel sterk de immuniteit te ondersteunen. Verder helpen ook *vit. E* en het *aminozuur L-lysine* je weerstand te versterken..En *octaconasol* (zie hoofdstuk 3) uit tarwekiemen en tarwekiemolie, of als supplement. Dat ook *propolis* en *echinacea* de weerstand versterken, dat wisten we al. En dat *spirulina* en *groene klei* dat doen, wisten we waarschijnlijk ook al. En zelfs de energie booster *ginseng* kennen we allemaal. Maar nu de grote kanonnen: voor als je het al “te pakken hebt”. Want er is meer : onlangs werd ontdekt dat onze *doodgewone ui*, waarvan gedacht werd dat het een gewoon huis- tuin en keukenmiddeltje was tegen verkoudheid, heel effectief bleek te zijn, niet alleen preventief, maar tevens effectief in het vernietigen van het reeds aanwezige griepvirus. Je moet dan wel de ui heel fijn snipperen zodat de werkzame stof kan vrijkomen, en die direct opeten want zodra hij gaat oxideren of gekookt of gebakken wordt verliest hij zijn werking en verteert hij zwaar. *Ui* is spotgoedkoop en effectief, dus... En eens je het te pakken hebt is er ook nog altijd *vlierbes*, als extract of als siroop. *Vlierbes* is, tussen haakjes, het enige preparaat waarvan ooit aangetoond werd dat het zelfs de vogelgriep kon

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

doden.! Ook *veenbes*, *en salie* doden heel pertinent het griepvirus in mond- en keelholte. Zelfs van *groene thee* werd bewezen dat het een reeds beginnende griep kon terugdringen : een paar kopjes daags ter voorkomen zijn al effectief, bleek het, en bij griep een 3-tal kopjes daags , altijd na de maaltijd. Het moet dan wel losse thee zijn uit de biowinkel of de apotheek: de builtjes uit de supermarkt zijn wel lekker maar in strikt medisch opzicht waardeloos. Ook *rooibosthee* (ook in losse verpakking) bleek hetzelfde effect te hebben. Zelfs die goede oude *pepermuntthee (in losse verpakking)* bleek te helpen bij griep. Smakelijk, effectief, gemakkelijk te verkrijgen, en goedkoop. En om die reden vind je er nooit grote reclames over: te goedkoop om winstgevend te zijn. Je kunt het uiteindelijk niemand kwalijk nemen...En ook het middeltje uit grootmoeders tijd, namelijk *honing*, heeft intussen de wetenschappelijke testen met verve doorstaan, en bewezen dat het wel degelijk virussen echt aanpakt en vernietigt. En wat nog *frappanter* is : gewone kruiden die je op de supermarkt om de hoek kan kopen, bleken, zelfs tot verbijstering van de wetenschappers die research deden(!) effectief te werken ter bestrijding van (*zelfs reeds aanwezige*) *griep* en andere virussen, en ze zijn nog lekker ook : o.a. *look* (jawel), *zoethout*, *citroenmelisse* uit je achtertuin, *St. Janskruid*, *kaneel*, *kurkuma*, *kruidnagel*, *peterselie (boordevol vit. C)* *en gember*. Lekker en goedkoop! En sommige middeltjes uit dit lijstje helpen zelfs tegen kanker en een hele resem ander ziektes! Je kunt ze gewoon in je eten mengen, of innemen als thee in warm water of in een capsule: elk naar wens en smaak... En ze helpen daarbij ook nog tegen een hele resem andere aandoeningen, dus met... positieve bijwerkingen... En van *cat's claw* wisten we al dat dit kruid het beste “doktertje voor de darmen” is, maar nu schijnt het tevens te helpen tegen virussen zoals griep (misschien langs een betere darmwerking om?)Van *monolaurine* (uit *kokosolie*: zie deel 1) vond men dat het niet alleen microben en schimmels doodde, maar tevens virussen zoals griep, en zelfs het Epstein-Barr virus (klierkoorts) en de gevreesde Candida: dus ook hier, alleen maar positieve “bijwerkingen”. Aangeraden wordt voorbehoedend 2 capsules, en bij griep 6 daags in te nemen: na 1 dag zou je er van af zijn. (monolaurine is wel tamelijk duur). Als dat allemaal nog niet zou helpen, wat mij heel erg zou verwonderen, is er nog altijd als laatste redmiddel “*colloïdaal zilver*”, wat direct alle microben en virussen doodt (maar ook meteen het duurste is uit de reeks). Ook de *chlorella alg* zou bewezen hebben heel effectief te zijn zowel voorkomend als genezend bij griep, en er zijn heel wat wetenschappelijke essays die dit claimen. *Neemthee* zou ook alle virussen, waaronder die van griep, kunnen doden. Dat

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

claimen de ayurvedische wetenschappelijke artikels. Voorts zweert de Ayurvedische geneeskunde bij het middel "*coromax antiviraal*", een combinatiemiddel van verschillende oosterse kruiden die volgens hen heel effectief het griepvirus doden (volgens mijn bronnen zat daar gember, kruidnagel en kurkuma in, samen met nog een paar andere werkzame kruiden). Ik heb persoonlijk kennissen die heel goed geholpen werden met ayurvedische middelen... ikzelf heb het nog nooit geprobeerd. Verder, wat dichterbij ons, is er het wondere *NONI sap*, (zie deel 1) waarvan wetenschappelijke proeven claimen dat het sap gewoon griep geneest onrechtstreeks, door het immuunsysteem te versterken. Proeven bewezen dat na 10 dagen inname 10% noni sap in hun voeding het gewicht van de tymus bij dieren 1,7 % groter was dan dat van de controlegroep. Noni sap doodt onrechtstreeks de griep door de macrofagen (de T-cellen) te verhogen, zodat wij zelf de griep kunnen aanvallen. (terwijl bij bijv. monolaurine het de monolaurine zelf is die de microben aanvalt). Bij *noni sap* werd vastgesteld dat bij een acute griep om het halfuur een dosis (maatkopje) noni sap moet gedronken worden, en na 1 dag zou de griep praktisch voorbij zijn. Ik heb het nog niet zelf kunnen testen en hoop dit ook niet nodig te hebben, maar wel weet ik dat het mij in 2 weken tijd door een ziekte geholpen heeft, met succes...(dus die claim was wel juist). Wat is nu het beste? Elk kiest wat hem of haar het beste past, en hem of haar het meest een gevoel van veiligheid geeft. Of wat past bij zijn geldbeugel en zijn overtuiging.

HART- EN VAATZIEKTEN (en trombose): zie ook onder "*cholesterol verlagen*" en onder "*hoge bloeddruk*". Geen enkele ziekte kreeg van de wetenschap zoveel belangstelling en werd zo vaak en uitvoerig gedocumenteerd als "hart- en vaatziekten". En, met recht en reden. Jammer genoeg zijn deze trieste verschijnselen aan een fikse opmars begonnen in onze westerse gestresseerde consumptiemaatschappij. Maar ook de wetenschap staat niet stil, om ons op "natuurlijke" basis te helpen. Een heel belangrijke ontdekking op dat gebied was o.a. dat inflammatoire processen (in leekentaal: zaken die ontstekingen bevorderen) een rol spelen in het ontstaan van aderverkalking. Wat daaruit volgt is dan wel heel belangrijk, namelijk, dat alle antioxidanten (en kijk eens onder de rubriek "*antioxidanten*"), en dat zijn er heel wat, ook gunstig zijn in het tegengaan van die neerwaartse spiraal. En er is nog meer goed nieuws want hart- en vaatziekten mogen dan wel als "de moderne pest" beschouwd worden, gelukkig zijn er wel "vele kruiden tegen gewassen". En omdat de lijst zo lang is, beperk ik mij hierna tot een korte opsomming. Maar ik raad jullie aan bij elk van deze middeltjes de uitvoerige werking te lezen onder de verschillende

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

rubrieken in deel 1! Hier zoals beloofd, een korte bloemlezing. Eerst en vooral *appels met schil*: tegen aderverkalking en tegen cholesterol. Alle *bessen* (zie deel 1). *Omega 3 vetzuren in lijnolie, avocado, gember* en *visolie* werken tegelijkertijd op vele fronten: tegen bloedklonters, trombose, cholesterol, en bloeddruk verlagend. *Rode wijn* en *druiven* (maar dat wisten we al hé!). *Soja producten* bevatten antioxidanten, en helpen ook tegen hoge bloeddruk. *Brandnetel* helpt tegen hoge bloeddruk, en voor de hartslag. En verder (A & A 4/2009) zijn er nog een resem kruiden die niet alleen werken tegen ontstekingen, maar tegelijkertijd tegen tumoren, goed zijn tegen de cholesterol en tevens voorkomen dat er bloedstolsels gevormd worden in de aderen, waardoor ze helpen zowel tegen hartinfarct als tegen de gevreesde trombose. Hier een korte bloemlezing van die prachtige hulpmiddelen van Moeder Natuur: *paprika* (via capsaicine), *peper* (via piperine), *kruidnagel* (via eugenol), *kurkuma* (via curcumine), *ui* (via de quercetine), *kaneel* (via cinnamaldehyde) en *look* (via allylsulfide). En tussen haakjes: kruidnagel bijvoorbeeld, schijnt hiertoe zelfs beter te werken dan het bekende “aspirientje”! En... nu komt het: *in tegenstelling tot de farmaceutische middelen die een groot risico op bloedingen inhouden, werken deze natuurlijke middeltjes regulerend: ze voorkomen de vorming van bloedstolsels daar waar gewenst, terwijl de bloedstollingfunctie bij kwetsuren intact blijft!* Wat een prachtig vooruitzicht! Ook *cimicifuga* beschermt trouwens de bloedvaten. *Olijfolie* helpt tegen cholesterol en olijfolie vermindert ook het samenklonteren van de bloedplaatjes en houdt het bloed vloeibaarder, *en ook olijfolie doet dit, net als kruidnagel, even goed als het bekende aspirientje.... Maar dan zonder de schadelijke bijwerkingen in maag en darmen.* Olijfolie bevat o.a. veel *squaleen* (zie deel 3). En *rijstolie* helpt dan weer via het beschermende *gamma-oryzanol* (zie deel 3). *Gember* en *rozemarijn* verbeteren de bloedsomloop. *Selderij* is heel sterk ontzurend en daardoor beschermend voor het hart. Ook *walnoten*, en *amandelnoten*, *helpen om zelfs bij een vette maaltijd de aders soepel te houden*: goed om weten als je toch eens naar een feestje moet. Noten bevatten tevens goede vetzuren en ze verlagen je LDL. (slechte) cholesterol. Ook *rauwe uien*, fijngesnipperd, helpen tegen aderverkalking, hoge bloeddruk en cholesterol. *Vit B*. complex helpt de bloedsomloop en vit E gaat klontering van de bloedplaatjes tegen. En onlangs is gebleken dat er bij voldoende *vitamine D* (zie deel 3) uit zonlicht een vermindering is van 20% op het risico op hart- en vaatziekten. Zalig: eventjes wat zon meepikken voor je hart! *Ginkgo biloba* beschermt zowel tegen hartinfarct als tegen trombose want het kruid verbetert de bloedsomloop in zowel slagaders, haarvaten, aders van het

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

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

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

H.I.V. : zie onder “aids”

HOGHE BLOEDDRUK: zie ook onder “hart- en vaatziekten” en “cholesterol”! Werken bloeddruk verlagend: *hibiscus* (hibiscus werkt zelfs werkt beter dan het chemisch middel captopril!), *meidoorn*, *sesamzaadjes*, *tomaten*, *zonnebloempitten*, *rauwe uien*, *brandnetel*, *soja producten*, *chlorella* en het aminozuur *taurine* (zie deel 3). *Ginkgo biloba* verbetert de bloedsomloop in slagaders, aders en het hart. *Octaconasol*, *zoals in alfafa*, *tarwekiemen*, of via een supplement. Keuze te over. Kijk verder bij de diverse rubrieken, voor meer uitleg.

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

HUID EN HAREN verbeteren: jawel, het kan! Via o.a. *brandnetel*: die bevat veel natuurlijk *silicium*. Helpen ook: *noni sap*. *vit B* (via biotine en foliumzuur), *vit E* (de schoonheidsvitamine), en de mineralen *zink* (6% van het opgenomen zink gaat naar huid en haren) en *silicium*. Amino-zuren: *taurine* (gaat crosslink van collageen tegen) en *lysine* samen met *vit. C* en/of *cysteïne (N.A.C.)* helpen ook zowel je huid als je haarbos. *Bernagie* olie helpt via het GLA. tegen

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

rimpeltjes en een ouder wordende huid. Voorts *squaleen uit olijfolie*. *Zwarte aalbes* (*ribes nigrum*). *Grote klis*. *Glucosamine*. *Noni sap*. *Rooibosthee*. Voor meer uitleg over al die “natuurlijke” schoonheidsmiddeltjes: zie deel 1. En dan is er *nog* de onovertroffen *MSM*, met natuurlijk zwavel, het schoonheidsmineraal voor de huid. En meteen ook alle producten die *natuurlijk zwavel* bevatten, zoals *ui* en *broccoli*. (zie bij “zwavel”). *Broccolisap* helpt zelfs tegen schade door UV straling. *Appelsap*, vers geperst (met schil!) helpt tegen rimpeltjes en huidverslapping. En een maskertje met *kurkuma* in verjongt de huid. Voorts *worteltjes* en wortelsap tegen zonneallergie en zonneschade. *Chlorella* algen claimen dat ze niet alleen instaan voor een gezonde huid, gezond haar en gezonde nagels, maar tevens de rimpeltjes verminderen... als dat geen goed nieuws is. *Peterselie* spant een slappe huid aan en helpt tegen sproetjes en vlekken. Regelmatig gebruik van peterselie versterkt tevens zowel de huid, de haren als de nagels.

IJZERTEKORT: tekort aan ijzer maakt moe en slap, geeft een tekort aan weerstand, en is mede oorzaak van bloedarmoede. En helaas... ijzer in pillekes wordt meestal moeilijk opgenomen. Maar ijzer zou ook een rol spelen in de werking van de B. vitamines en... van de enzymen, en wie dit boek uitgelezen heeft, weet intussen hoe belangrijk die enzymen gebleken zijn voor onze gezondheid! Maar ijzer tekort blijkt nog belangrijker dan wij algemeen aannamen, want via recente onderzoeken zou men ontdekt hebben (A & A 1/2008) dat kinderen met ADHD ijzertekort hebben in hun bloed, en dat ook de ADHD symptomen erger worden naarmate het ijzertekort toeneemt. En het zelfde zou ook gelden voor de specifieke mentale problemen waarmee ADHD kinderen af te rekenen hebben. Maar weer komt Moeder Natuur ons ter hulp, want ze gaf ons een paar natuurlijke goed opneembare bronnen van ijzer: *vette vis* (vooral sardines, haring en stokvis), *soja, tempeh en peulvruchten*. *Groenten zoals artisjok, worteltjes, andijvie, paddestoelen, selderij, uien*, en... zelfs *aardappels*, om er maar een paar te noemen. En *worteltjes* bijvoorbeeld bevatten maar eventjes zo'n 7% aan goed opneembaar ijzer, en ze helpen als geen ander de aanmaak van rode bloedcellen bij bloedarmoede. Grote hoeveelheden goed opneembaar ijzer vind je tevens in kruiden zoals *peterselie en brandnetel*, maar ook in *groene thee, bieslook, gember en knoflook*. De meeste *noten*, en dan vooral *amandelenoten*, zouden ook grote hoeveelheden van fosfor en ijzer bevatten, en dit via een ingenieus samenspel wat wij tot op heden nog niet helemaal ontrafeld hebben, in een heel goed opneembare vorm. Maar ook *kokos*, en zaden zoals *zonnebloempitten* en *sesamzaad* helpen ons aan het nodige ijzer.

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

Rode biet moesten wij als kind eten om “bloed bij te kweken” en kijk: rode biet, en vanzelfsprekend ook rode bietensap, bevatten inderdaad niet alleen goed opneembaar ijzer maar helpt tevens bij de opbouw van rode bloedcellen. En het kan ook ongelofelijk lekker want kijk, zelfs in *rode wijn* zou er goed opneembaar ijzer steken. Ook het ijzer, aanwezig in *spirulina* en nog meer in de *chlorella alg* zou, in combinatie met het eveneens aanwezige chlorofyl als geen ander de aanmaak van nieuwe bloedcellen bevorderen. Zelfs in *groene klei*, en waar je het al helemaal niet zou gaan zoeken, namelijk in *biergist*, in “volle” granen zoals *havermout en rogge en* zelfs in ons dagelijks *volkoren!)* brood steekt een beetje goed opneembaar ijzer. Ook fruit bevat niet zoveel ijzer, maar het aanwezige ijzer is dan wel ook weer hier goed opneembaar: vooral *bessen* (vooral *zwarte bes*), *gedroogde abrikozen, dadels, gedroogde pruimen, aardbeien, banaan* en *exotisch fruit* gelden als geschikte ijzerleveranciers. Maar de kampioen onder de kampioenen is toch het *wondermiddel honing* (zie deel 1) gebleken! Het blijkt inderdaad meer en meer dat opname van ijzer van een samenspel van verschillende factoren afhangt, (waaronder de aanwezigheid van o.a. vit C en van fosfor) maar waarvan tot nog toe het ingewikkeld mechanisme nog niet volledig werd ontrafeld. Maar intussen schijnt honing wel degelijk heel effectief te werken. Een goede raad: drink *geen melk, koffie of zwarte thee bij de maaltijd*, want men heeft ontdekt dat deze stoffen, maar ook *chocolade, de opname van ijzer zouden belemmeren. Geitenmelk* zou dan weer de opname van ijzer in ons lichaam *bevorderen*. Ook *bewegen* zou een positieve invloed hebben op de opname van ijzer. GOED OM WETEN: als je en beetje citroen aan groenten en peulvruchten toevoegt, wordt naar het schijnt het ijzer makkelijker door het lichaam opgenomen. P.S. Lees ook de rubriek “ijzer” in hoofdstuk 3 voor nog meer uitleg over de werking van dit toch heel belangrijk mineraal.

IMMUNITEIT: Ons immuunsysteem bestaat uit talloze biologische verdedigingsmechanismen die door evolutie zijn ontworpen om onderscheid te maken tussen abnormale cellen en gezonde gastheercellen, en om infectie, en andere gevolgen van invasie door bacteriën, schimmels en virussen te vermijden. Ons immuunsysteem is bijgevolg het beste middel om zich te verdedigen tegen alle agressors, zoals bacteriën, virussen en schimmels! En hoe kan je nu zorgen dat dit immuunsysteem goed werkt? Eerst en vooral: de *tymus* aansterken. Het zijn inderdaad de T-cellen uit onze thymus die als geen ander “de vijand aanvallen en vernietigen”., om het maar eens populair uit te drukken. In de thymusklier worden namelijk de lymfocyten, onze “soldaatjes”, tot rijping

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

gebracht. De thymusklier speelt dus een cruciale rol in ons immuunsysteem. En, men ontdekte dat een acute stress situatie in het lichaam, zoals een hevige infectie, binnen de 24 uur, de thymus kan laten ineenschrompelen tot de helft van zijn oorspronkelijke grootte. Om nog maar eens de ernst van stress te benadrukken. Maar gelukkig is er ook goed nieuws: de thymus aansterken kan ook, en dat via heel veel natuurlijke middeltjes. *Groene thee, aloë vera, worteltjes, knoflook en MSM* helpen alle op hun eigen specifieke manier om de immuniteit te versterken.(zie onder de verschillende rubrieken). Ook *selenium* doet dat. Door de verarmde grond hebben trouwens de meesten onder ons heden ten dage een tekort aan selenium. Verder het wondere sap uit de *noni* plant, waarvan proeven met dieren bewezen dat het de thymus op korte tijd tot 1,7 keer groter kan maken. Maar ook *spirulina* geeft een echte “boost” aan de T cellen van de thymus. Ook de aminozuren *L.arginine, L-glutamine en L. carnosine* (zie deel 3) versterken de weerstand. Maar vooral *ornitine* want zonder ornitine: geen groeihormoon. En zonder groeihormoon: falende thymus functie! *NADH (coënzym I)* zou dan weer in staat zijn om cellulair het immuunsysteem te versterken (zie deel 3). *Zink* schijnt, samen met *Bèta caroteen*, als span te werken als een enorme booster van de thymusklier. Ook *soja* helpt voor een betere immuniteit (zie deel 1). En, wat heel belangrijk is, de onderliggende oorzaken aanpakken. Dus in eerste instantie zorgen voor een goede darmflora (zie bij “*darmflora*”) en... *ontzuren* (zie bij “ontzuren”). Let wel: bewezen is intussen dat zelfs *één eetlepel geraffineerde suiker gedurende 6 uur een remmende werking heeft op zowel de T. cellen als de natural killer cellen* van ons afweersysteem.(A & A 4/2002). 't Is maar dat je het weet! Tip: Via proeven bij mensen werd bewezen wat het gezond verstand ons feitelijk al lang influisterde: zichzelf en anderen vergeven zou een enorme boost geven aan de thymusklier en aan de immuniteit (dat dacht ik al lang: uiteindelijk hoort de thymus bij de hartchakra, maar nu is het intussen ook wetenschappelijk aangetoond!)

IMPOTENTIE: een hoogst vervelende kwaal en je kunt er ook nog eens niet mee naar buiten komen.... Maar er zijn wel kruiden tegen gewassen, dus grijp niet te snel naar de dure viagra met zijn bijwerkingen. Neen, selderij heeft hier helaas bij proeven niet zijn reputatie kunnen waarmaken. ... Maar er zijn een paar andere natuurlijke middelen waarvan de werking dan weer wel bewezen is! Wanneer de oorzaak ligt aan een “verouderde” bloedsomloop: geen nood! Want *rauwe knoflook* (bewezen) helpt na een paar weken in 75% van de gevallen. Verder helpt ginseng vooral bij impotentie door burn-out en oververmoeidheid.

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

En ook het Zuid Amerikaanse kruid “*maca*” doet dit even accuraat als ginseng. Ook *omega 3 vetzuren* schijnen de “halfstok” door een slechte bloeddorstrooming, heel erg te verhelpen. *Octaconasol* (zie hoofdstuk 3) zou dan weer bij impotentie op velerlei vlakken helpen en dat via meer zaadcellen, extra energie, meer reactievermogen en meer ontspanning. En octaconasol is bovendien een natuurlijk en dus veilig afrodisiacum. Voorts: *junkfood vermijden*. En, dit gaat nu wel niet over impotentie maar over “onvruchtbaarheid”. Het schijnt dat het *lycopeen* uit *tomaten* de spermacellen actiever zou kunnen maken. En zie, ook van het mineraal *selenium*, waarvan door de verarmde bodem de meesten onder ons de dag van vandaag tekorten hebben, zou nu bewezen zijn dat het behoudens nog veel andere goede eigenschappen, ook in staat zou zijn om de potentie te verhogen. En dan is er nog *arginine* als supplement. Van arginine zou nu bewezen zijn dat het, behalve al zijn andere goede eigenschappen (zie deel 3) ook nog eens zou zorgen voor... een langere en intensere orgasme beleving, en dat het tevens zou helpen bij impotentie. Let wel: impotentie kan ook louter psychische redenen hebben (zoals faalangst): deze moeten natuurlijk op het psychische vlak aangepakt worden...

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

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

KANKER: De gesel van deze tijd! En daardoor wordt ook ongelofelijk veel research gedaan en naar de oorzaken van kanker en naar natuurlijke middelen die hier behulpzaam zijn, en die research levert nog elke dag nieuwe resultaten op. En een keur aan natuurlijke gezonde middelen waarvan via vele in vitro, dierproeven en dubbelblind proeven hun werking bij kanker bewezen hebben, en dit op een zo doeltreffende wijze dat het zelfs de researchers deed opspringen van vreugde. En tussen haakjes, er is goed nieuws betreffende kanker want *in de Verenigde Staten is intussen The National Cancer Institute zich hoe langer hoe meer gaan richten op gezonde voeding als een preventieve maatregel tegen bepaalde kankers, w.o. borstkanker. Volgens “the American Cancer Society” en “The American Institute for Cancer Research” kan het risico op borstkanker met 33% tot zelfs 50% verlaagd worden door een paar eenvoudige veranderingen in de voeding en in de levensstijl. Waarvan akte!* Hier een bloemlezing van de vele prachtige voedingsmiddelen, waarvan sommige heel goedkoop en tevens heel actief blijken te zijn, en dat via veel proeven, in de strijd tegen deze vreselijke ziekte. Voor de volledige uitleg over hoe het middel werkt kijk je bij de verschillende rubrieken in deel 1. Doe het en verwonder je! En nu gaan we er voor, hoopvol voor de toekomst. Een lange lijst, dus keuze te over! Vooreerst het **WONDERMIDDEL BROCCOLI**, DAT NET ZOALS **SPRUITJES** BEWEZEN HEEFT IN TE GRIJPEN OP DE 3 NIVEAUS VAN KANKER: ze werken niet alleen VOORBEHOEDEND, MAAR ZE BLIJKEN TEVENS IN STAAT OM EEN BEGINNENDE KANKER EN ZELFS OM METASTASES AAN TE PAKKEN. Voor meer uitleg op dat gebied: zie de rubriek “broccoli”. *Spruitjes* bevatten trouwens dezelfde stoffen met de zelfde werking. Klinisch bewezen! *En tussen haakjes, ook vit. B3, B6 en foliumzuur* zijn alle nodig voor de 4 DNA basen: tekorten eraan geven mede aanleiding tot kanker. En...deze belangrijke vitamines bijtanken, neemt bijgevolg dat risico weg. **Gember** kan dan weer de neiging blokkeren van sommige kanker verwekkende stoffen om mutaties in het DNA te veroorzaken. **Hibiscus** werkt dan weer via de polyfenolen. **Bernagie** via het GLA. Bernagie helpt trouwens ook de gevolgen van chemo beter te verdragen. **Cimicifuga** helpt bij borstkanker en zelfs bij prostaatanker. Ook **vette vis** en **soja** helpen trouwens bij prostaatanker. **Olijfolie** biedt bescherming via de vetzuren. **Rauwe uien** zijn heel erg werkzaam tegen alle kankers en ze zijn goedkoop en onschadelijk: zie de rubriek “uien”! **Selderij** is heel erg ontzurend, en kanker is altijd een gevolg van o.a. **verzuring**! Ook van **knoflook** werd intussen bewezen dat het in staat was om de groei van verschillende tumorcellen te doden. **GROENE THEE** GRIJPT

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

OOK IN, EN DAT ZELFS IN ELK VAN DE 3 FASES VAN KANKER! Zeker kijken bij “groene thee”. Doen! *Omega 3 vetzuren uit lijnzaad, lijnolie en vette vissoorten en visolie* werken anti-ontstekend en helpen weer op die manier bij het voorkomen, maar ook het terugdringen van de gevreesde kanker. Trouwens lijnolie doet daar nog een schepje bovenop: de *lignan*en die ook in *lijnzaad* en *lijnolie* voorkomen, zouden bij dagelijkse inname nog een hogere bescherming tegen borstkanker bieden dan de isoflavonen (uit soja). Lignanen zouden trouwens op alle gebied een krachtige kankerremmende werking bezitten. *Squaleen* helpt ook. En niet te vergeten: *noni sap. Vit. E* bijtanken: er werden steeds tekorten vastgesteld bij kanker. Ook een heel sterke antikanker werking werd gevonden bij zowel *bosbessen* als *tomaten*. En nog een “groot kanon” in de strijd tegen kanker: **KURKUMA** BLEEK WERKZAAM BIJ ALLE 3 FASES VAN KANKER DUS ZELFS BIJ HET TERUGDRINGEN VAN METASTASES! Lees daarover meer in het P.S. hierna. Verder zijn er nog salvesterolen(A & A 1/2009) *uit appels, bosbes, cranberry, aardbei, druif, sinaasappel, mandarijn, avocado, broccoli, bloemkool, spruitjes, olijf, artisjok, basilicum, paardenbloem, mariadistel, munt, peterselie, rozemarijn, salie, en tijm. Appels* bevatten trouwens nog verschillende andere heilzame stoffen die nog eens de kankerremmende werking versnellen (zie deel 1). *Worteltjes* bevatten dan weer zowel alfa- als bètacaroteen, en beide staan bekend als krachtige kanker remmers! En verder is er bij kanker steeds een tekort aan *selenium* vastgesteld: proefondervindelijk kon men ook vaststellen dat inname van selenium tevens de kans op kanker kon verminderen (zie deel 1). *Cat's claw* bewees reeds zijn diensten bij zowat alle kankers, maar dan vooral bij darmkanker. Endoscopisch onderzoek bij duizende kankerpatiënten bewees het: er is niet één kankerpatiënt zonder ontaarde darm. Daarom werken ook al die middelen, zoals *Cat's claw* die de darm saneren meteen zo goed tegen kanker: ze nemen namelijk één van de hoofdoorzaken van de ziekte weg. En niet te vergeten: het wondere voedingsmiddel *soja*, dat behoudens alle goede eigenschappen, ook nog eens *genisteïne* bevat en van genisteïne werd bewezen dat het via verschillende ingewikkelde procedés in staat bleek om *een kankercel te transformeren naar een gezonde cel*, in vakjargon, het “reformer van gemuteerde cellen”. Als dat geen goed nieuws is! En om af te sluiten: terwijl witbrood verzurend werkt en alleen kanker in de hand werkt, is nu bewezen dat *volkorenbrood* (zie deel 1) op verschillende manieren werkt als prachtige en lekkere kankerremmer! Geen wonder dat zelfs in het Onze Vader stond “geef ons heden ons dagelijks brood”. Gelukkig was er toen nog geen witbrood. Ook,

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

en vooral bij kanker: dringend *ontzuren!* Kanker kan alleen ontstaan in een verzuurd lichaam (zie bij: verzuring...). Psychisch: weer leren voor jezelf opkomen, iets zoeken dat je leven weer “zinnig” maakt, en weer leren genieten (allemaal zaken die mede helpen aan het ontzuren van je lichaam...)

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

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

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

kijk: niemand die hem tot nog toe tegenspreekt. Lees zeker deze hoopvolle successtory op het eind van dit hoofdstuk. Zeker doen!

KLIERKOORTS: ook ziekte van Pfeiffer, of mononucleose, of in de volksmond “kusjesziekte” genoemd De meeste mensen worden als kind besmet, en in dit geval heeft de ziekte meestal een onschuldig verloop en zijn ze “in regel” voor de rest van hun leven beschermd. Erger is het als je de ziekte als volwassene meemaakt. Sommigen kunnen er weken ziek van zijn, en ook daarna nog maanden oververmoeid rondlopen. Bij de meesten die “chronisch vermoeidheid syndroom” hebben begon die ziekte na een besmetting met klierkoorts, en men “vermoedt” dat er een verband zou bestaan, in veel gevallen toch, maar hier is nog meer research nodig. En de moeilijkheid is: gezien het om een nogal agressief “virus” gaat staat de “chemische” geneeskunde nog steeds zo goed als machteloos. Intussen zijn er al wel een paar “natuurlijke” middelen uitgetest en “goedgekeurd”. Een orthomoleculair bijgeschoolde arts zal je waarschijnlijk in eerste instantie “*monolaurine*” capsules voorschrijven, van bij de apotheek. Oké, het zijn capsules, en ze zijn niet goedkoop (omdat de ziekenkas alleen chemische middelen terugbetaalt), maar ze onttrekken de monolaurine uit een zuiver natuurlijk middel, namelijk kokosolie (zie hoofdstuk 1 voor meer uitleg). En als natuurlijk antibioticum heeft het dus ook geen bijwerkingen. En je kunt het zo nodig ook, mede daardoor, op lange termijn innemen. Preventief, en als je al herstellend ben kan je natuurlijk gewoon *kokosolie* nemen: 2 soeplepels per dag zouden dan volstaan, en ook dat heeft alleen maar positieve bijwerkingen. En er zijn nog een paar middeltjes die alle claimen dat ze behulpzaam zijn bij Pfeiffer. Zoals *alsem*, dat specifiek in vitro bewezen heeft ook effectief te zijn tegen het Epstein Barr virus. En ook de vele natuurlijke middelen die je vindt onder “*immunititeit*”, zullen je onrechtreeks, via het versterken van je “eigen soldaatjes” helpen om de strijd tegen het virus wat minder langdurend en wat minder rampzalig voor jou te maken, immers: alle beetjes helpen. Maar monolaurine helpt meer specifiek tegen “virussen met vetbescherming” zoals dit er een is.

KATER: te diep in het glas gekeken? Naar het schijnt fungeert *rozemarijn* als en wondermiddel tegen de gevreesde “lendemain de la veille”. En het schijnt dat het lichaam ook enorm veel *magnesium* verbruikt om de schadelijke stoffen uit alcohol weg te werken, en naar verluid zou een acuut magnesium tekort aan de basis van de “kater” liggen; Dus tevens magnesium bijtanken. En last but not least: sommige bronnen uit de “wetenschappelijke hoek” beweren dat *asperges*

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

via hun vele bestanddelen het tot nog toe beste gekende middel zouden zijn tegen de gevreesde kater: dit door hun vele gezonde bestanddelen die als geen ander de door alcohol tijdelijk vergiftigde lever snel zouden kunnen ontgiften. Het proberen waard...

LEVER EN GAL: Vooral *olijfolie!* Voorts *hibiscus, rozemarijn, artisjok, witlof* en al wat bitter smaakt. *Pepermunt* (stimuleert galvorming), *groene thee, salie, vit B complex, vit. A en vit E.* En voorts *ginseng, NAC, glutathion, omega 3 vetzuren, appels met schil, rauwe uien, selder, alsem, paardenbloem, chlorella en mariadistel.* Mariadistel zorgt niet alleen voor een grote aanmaak van het belangrijke *glutathion* (zie deel 3) in de lever, maar bezit tevens krachtige ontstekingremmende en levensgenererende eigenschappen, o.a. bij de behandeling van hepatitis C. *Taurine* tegen galstenen. *Biergist* is een heel goede natuurlijke bron van vit. B en kan een enorme oppepper geven aan een “droge lever”. Psychisch: wat de volkswijsheid al lang verkondigt, schijnt nu ook wetenschappelijk bewezen, namelijk durven uiten wat je “op de lever” hebt helpt. Let wel: wie met candida of andere darmschimmels te maken heeft, neemt beter tot zover geen biergist tabletten.

LUIZEN: Niet echt een ziekte, maar wie schoolgaande kinderen heeft, weet uit ondervinding hoe vervelend de kwaal is. N natuurlijk zijn er gelukkig de middeltjes uit de apotheek, maar meer en meer worden de vreselijke luizen ook hier immuun voor, en moeten ze die middeltjes dus noodgedwongen steeds sterker (en bijgevolg ook giftiger) maken. Natuurlijke middeltjes zijn misschien niet zo “stante pede” doeltreffend maar wel heel onschadelijk. Bijvoorbeeld een paar (niet meer!) druppeltjes *lavendel* en een paar druppeltjes *eucalyptusolie* door je shampoo mengen. Ook een paar druppeltjes *tea tree oil* zijn heel effectief: er zijn trouwens al shampoos op de markt met tea tree oil speciaal voor dit doel. En ook een aftreksel van *anijszaadjes* zou helpen. Het proberen waard!

LONGEN: voor “bronchitis”, zie eveneens bij “ontstekingen”. Voor tuberculose, zie eveneens onder “tuberculose”. De longen verbruiken enorme hoeveelheden vitamine A, dus zeker zorgen voor genoeg *vit. A.* Vitamine A is een “in vet oplosbare vitamine”, dus nooit vetloos eten. Vetloze diëten samen met roken of/en drinken zijn een ramp voor de longen. *Echte boter, olijfolie en eieren* zijn goede vetten. *Ribes nigrum* (zie onder “bessen”) helpt bij bronchitis, longontsteking en longinsufficiëntie. *Longkruid* natuurlijk ook. Verder zijn ook te droge en dus te “elektrische” lucht een plaag voor de longen. Een trucje van Edgar Cayce dat zijn dienst bewezen heeft: de lucht meer magnetisch maken

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

door zuivere appeljenever of graanjenever (jawel, alcohol kan ook nuttig zijn) langzaam te verdampen. En verder ontsmettende oliën verdampen in huis en/of inhaleren: tea tree, eucalyptus en /of Ravensara. Verder: *ontzuren!*

LUPUS: Lupus is een tot nog toe heel gevaarlijke en moeilijk te genezen auto-immuunziekte, die gekenmerkt wordt door bloedarmoede, stijfheid in de gewrichten en uitputting van de bijnieren. Maar er is licht aan het eind van de tunnel! Want intussen heeft de wetenschap ontdekt dat er bij lupus bijna steeds intoxicatie is door zware metalen (zie bij “zware metalen”) en dat er ook steeds sprake is van één of meerdere zware allergieën. *M.S.M.* (dat ook helpt bij zware metalen) zou inmiddels al bewezen hebben de gevolgen van lupus heel sterk te kunnen verlichten. Van *MSM*. zouden proeven (met dieren) bewezen hebben dat het bij lupus resulteerde, niet in volledige genezing, maar wel in een *betere conditie van zowel de huid als de gewrichten en voor minder problemen met de bloedsomloop*. En ook *cat's claw en omega 3 vetzuren* (voor beide : zie deel 1) claimen hetzelfde. Waarschijnlijk helpt cat's claw via het aanpakken van één van de grootste oorzaken door het saneren van de darm. En gezien men weet dat zowel zware metalen intoxicatie als allergieën mede oorzaak zijn, kan je ook lupus verlichten door die oorzaken aan te pakken: zie dus onder “*zware metalen*” en onder “*allergieën*”. En... in Amerika ontdekte men dat bijna alle lupus patiënten veel melk dronken en een sterke allergie voor melk ontwikkeld hadden. Heel veel mensen kunnen trouwens de lactose uit melk niet afbreken. Dus: *melk en zuivel aan de kant zetten, zeker bij lupus...* En al zeker *cola*, en nog meer *cola light en alle light dranken aan de kant schuiven*. (voor meer uitleg wat dat betreft: zie onder de rubriek “verzuring” in dit hoofdstuk en ook onder de rubriek “light producten” in hoofdstuk 1) Er zijn veel verhalen gedocumenteerd van personen die na een lange lijdensweg (lupus kan men nog steeds niet genezen via synthetische middelen) van lupus herstelden door het nalaten van cola light. Intussen is bewezen dat het *aspartaam* die de suiker moet vervangen de hoofdschuldige zou zijn (ikzelf heb persoonlijk ook weet van een dergelijk geval... En verder: *ontzuren!*

MAAG: zie ook bij “*zenuwen aan maag en darm*”. Ook weer hier zijn er een paar middeltjes die helpen en niet de bijwerkingen hebben van de klassieke “ontzuurder”. *Vijgen, zowel vers als gedroogd*, helpen je op een “smakelijke” manier van je brandend maagzuur af, en ze helpen tevens bij gastritis. Ook *zoethout* doet dat op zijn eigen manier. Zoethout helpt zowel tegen brandend maagzuur als tegen indigestie en zelfs tegen *maagzweren*. *Groene klei* slurpt

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

toxines op en voert ze af. En groene klei heeft nog een voordeel: 2 eetlepels groene klei in een half glas water, 10 minuten voor de maaltijd, leggen een soort beschermend laagje rond de “geïrriteerde” maagwand. *Anijszaadjes* helpen bij een opgeblazen gevoel in de maag, met winderigheid. *Aloë Vera* helpt bij zweren en maagklachten: ook aloë Vera verzacht en beschermt de fragiele maagwand. Ook *havermout* helpt bij maagzweren. En zelfs die lekkere *natuurhoning* gaat je maagzweer te lijf, en brengt je daarbij ook nog eens rust en tevredenheid via de serotonine die honing aanmaakt in je lichaam: 2 vliegen in één klap! *Salie* helpt dan weer tegen indigestie. *Cat’s claw* is echt genezend en maakt gans de verteringsweg (maag, duodenum, dunne en dikke darm) schoon. *Kamillethee* brengt soelaas tegen maagpijn door zenuwen. *Veenbessen en noni sap* helpen tegen maagzweren. Ook *groene thee* maakt langzaam maar zeker korte metten met maagzweren en helpt zelfs tegen maagkanker. *Omega 3 vetzuren* helpen tegen gastritis. Ook het aminozuur *L-carnosine* zou helpen tegen maagzweren. En de *chlorella* alg claimt hetzelfde. *Worteltjes* versterken de maagwand, en ook *aardappel* en zoals reeds vermeld, *groene klei* doen dat met evenveel brio. Voorts *stress en ergernis vermijden*. Eén goede raad: eet nooit wanneer je woedend bent of onder zware stress staat! Probeer op zijn minst voor de maaltijd wat tot rust te komen, je woede of zorgen wat opzij te zetten, of sla anders nog liever een maaltijd over. Ondertussen weten we dat de helicobacter Pylori de fysieke verwekker zou zijn van maagzweren, maar tevens... dat die slechts kan gedijen in een voor hem vriendelijk (en voor ons onvriendelijk, want “te zuur”) maagmilieu... dat dan wel weer het gevolg is van *stress* en *verkeerde voeding*...en vooral, en dit werd onlangs ontdekt, van... te weinig drinken! En wat ik maar heel weinig professioneel maar des te meer verstaanbaar een “uitgedroogde” maag zal noemen. De remedie hier is dus al even eenvoudig als goedkoop: *veel meer (water) drinken!* En nu een tip voor diegenen voor wie het reeds te laat is : een maagzweer kan, zo werd bewezen, op korte tijd en heel efficiënt uitgeroeid worden door een gewoon natuurlijk, onschuldig en... smakelijk middel, met name *broccoli* : bewezen werd dat die wondere broccoli na slechts één week minimum 5 broccoli roosjes per dag de infectie met Helicobacter Pylori kan uitroeien met na 5 weken nog steeds negatieve testen. En intussen is de maagwand verstevigd en dikker geworden: 2 vliegen in één klap. Dat samen met stress management en je maagzweer komt nooit meer terug, en dat zonder medicatie.

MENOPAUZE KLACHTEN: zie ook bij “osteoporose”. Na de eerste hype betreffende oestrogeen suppletie kwam ook hier weer de terugslag: aanvullen

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

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

MENSTRUATIE: *salie* helpt heel sterk tegen menstruatiepijnen. Ook *kamille, citroenmelisse, cimicifuga, tijm, kaneel, lavendel, zoethout, duizendblad en rozemarijn* kunnen verlichting geven. In veel gevallen ontstaat menstruatiepijn door tekorten aan *magnesium* of aan *omega 3 vetzuren*. In deze gevallen helpt

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

het zowel magnesium als omega 3 “bij te tanken”. Ook *stress* of teveel *koffie* kan de toestand verergeren. In dat geval, kijk eens onder de rubriek “stress”.

MIGRAINE. Werken tegen migraine, met min of meer succes: *gember* en *visolie*. Naar het schijnt is er nooit migraine in de landen waar veel visolie verbruikt wordt. Wist je trouwens dat er bij migraine steeds tekorten worden gevonden aan *magnesium* en aan het *coënzym Q.10*? En... die tekorten aanvullen zou dan ook meteen de gevoeligheid voor migraine verminderen. En dan is er nog *groot hoefblad*: de werking hiervan tegen migraine werd via diverse proeven bevestigd (A & A 3/2009). *Moederkruid*, (soms “*feverfew*” genoemd), een plantje uit de “kamille groep”, dat, zijn naam zegt het, hoofdzakelijk gebruikt werd tegen koorts, bleek in een onderzoek in 70% van de gevallen verlichting te geven en bij 30% van de gevallen zelfs een volledig verdwijnen van de hoofdpijn. En *feverfew* heeft tevens een krampstillende werking, en het helpt bij “zenuwen aan de maag”. Een plantje om te onthouden! Een onderzoek in de Verenigde Staten gaf dan weer aan dat bij 65% van de onderzochte migraine patiënten de klachten volledig verdwenen na de inname van 100 tot 200 mg. *magnesium*. Bij migraine moet je allereerst de oorzaken wegnemen: zie daarvoor bij “*allergie*” en bij “*darmflora*”. Psychisch: doen aan stressbeheersing onder één of andere vorm (meditatie, yoga enz.) zou heel goede gevolgen hebben. Minder plichtsgetrouw leren zijn en meer leren ontspannen en genieten schijnt ook in veel gevallen geholpen te hebben...

MISSELIJKHEID EN WAGENZIEKTE: vooral *gember*, en ook *pepermunt* schijnen te helpen Verder een paar kleine trucjes: zelf chauffeur zijn, of anders de beweging op de weg volgen. En...niet lezen in de auto, want daarbij krijgen je hersenen tegenstrijdige signalen en vergroot je de kans op wagenziekte.

MULTIPLE SCLEROSE en A.L.S.: beide zijn auto immuun ziektes. Al wat goed is tegen “*allergie*”, en “*ontsteking*” helpt via via ook bij MS en ALS. Verder heeft *aloë vera al* geholpen. Vooral *omega 3 vetzuren* kunnen het leed verzachten. Verder zouden er bewijzen zijn dat ook *noni sap* helpt bij M.S. Zelfs het kruid *kurkuma* zou helpen! De *chlorella* alg schijnt het leed te verzachten via de chlorella groei factor, die rechtstreeks inwerkt op het DNA (zie deel 1). *Octaconasol* (zie hoofdstuk 3) helpt dan weer tegen spierdystrofie. Meer zelfs: octaconasol zou nu bewezen hebben, ondanks alle vroegere veronderstellingen dat schade aan zenuwcellen en weefsel onherstelbaar was, zelfs beschadigde neuronen, zelfs die van de hersenen te stimuleren tot herstel. Een heel hoopgevende gedachte (leve de wetenschap!) En nog een heel hoopgevende

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

gedachte: onlangs ontdekte men ook dat *selenium* er zou in slagen om multiple sclerose tegen te houden En het is nog niet gedaan. Verder werden er bij M.S. steeds tekorten gevonden van *vitamine B.12*: dus steeds B.12 aanvullen. Hoewel: kortelings heeft de wetenschap ontdekt dat B.12 tekorten meestal ontstaan door pathogenen in de darm die “B.12 alike” stoffen produceren die dan opgenomen worden i.p.v. vitamine B.12. De oorzaak van het tekort zou bijgevolg liggen bij een ontaarde darmflora: dus dringend de darmflora saneren (zie onder “*darmflora*” en onder “*allergieën*”). En tussen haakjes, onlangs ontdekte men dat zowel Alzheimer, Parkinson als M.S. ziekten zijn die door “vrije radicalen” worden geïnduceerd. In gewone taal heet dit: ten gevolge van “oxidatieve stress”. Dat wil dus zeggen dat je ze ook kan voorkomen en desnoods terugdringen, door de oxidatieve stress aan te pakken (zie bij *antioxidanten* in deel 1), en daar zitten heel wat werkzame natuurlijke middelen tussen. Als dat geen hoopvol nieuws is! En er is nog meer hoop: heel kortelings zouden verschillende onderzoeken verband gelegd hebben tussen het langdurig drinken van *bewerkte melk en het ontstaan van Multiple sclerose*. Er is nog meer studie nodig om meer zekerheid te hebben (daar zijn ze nu mee bezig), maar misschien kan je, als dit ook jouw geval is, heel snel de vervelende symptomen terugdringen door gewoon de *melk en melkproducten* aan de kant te laten staan... het proberen waard!

NIEREN EN BLAAS: *solidago* helpt tegen waterzucht en nierontsteking, en helpt tevens bij problemen met de blaas. *Ook uien, haver* en *haverwortel* zouden goed zijn voor een goede nierwerking, en ze helpen ook bij problemen met de blaas. Teveel calcium, door te weinig *magnesium*, wat op zich dan weer veroorzaakt wordt door langdurige of hevige stress, kan aanleiding geven tot vorming van nierstenen. Dus in dit geval (als het nierstenen zijn van calcium, wat niet steeds het geval is) helpt suppletie met *magnesium*. De doodgewone *appel* zou een stof bevatten die helpt om nierstenen te voorkomen en zelfs in veel gevallen (niet alle!) op te lossen. Ook *selderij* blijkt trouwens heel sterk voorbehoedend te werken tegen nierstenen. Infecties aan de urinewegen zouden kunnen verzacht worden door het veelvuldig gebruik van *peterselie*. Ook *pompoenen* zorgen door hun groot gehalte aan kalium voor de goede werking van nier en blaas. Tip : gezien *stress* één van de oorzaken blijkt te zijn van o.a. nierstenen, is het goed om ook eens te leren werken aan stress beheersing en weer te leren genieten: stress verbruikt immers enorm veel magnesium, en dat veroorzaakt o.a. een onbalans in de verhouding calcium/magnesium. Vandaar...Een tip: mensen die neigen naar nierstenen moeten wat opletten met

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

alles waar *oxaalzuur* in steekt: dus matig met koffie, zwarte thee, rabarber, zuring en spinazie. .

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

OGEN: Ook hier heeft Moeder Natuur weer voor de nodige hulpmiddelen gezorgd. Een van de belangrijkste oorzaken van blindheid is de zo gevreesde maculadegeneratie. Die treft wereldwijd tot 30 miljoen ouderen. Het goede nieuws is dat daar inderdaad een kruid tegen gewassen is: eerst en vooral *vit. A en carotenoïden* (w.o. luteïne enz.), en die kan je nemen als supplement, maar ze zitten ook ruimschoots in *worteltjes*. Maar dat wisten we al lang, maar intussen werd het klinisch bewezen bij proeven met 70-plussers: vit. A. en carotenoïden (uit worteltjes of via supplementen) kunnen inderdaad de vreselijke maculadegeneratie terugdringen! In een studie die 12 maanden duurde en waarbij de helft van de patiënten met een “matige” maculadegeneratie een supplement met carotenoïden kregen, en de andere helft een placebo bleek de retina van de ogen bij de vit. A groep met 5% verbeterd voor de centrale retina en met 5 à 20% voor het perifere deel van het netvlies.(A & A 2/08) En... *worteltjes* hebben nog een troef: ze bevorderen de regeneratie (verjonging) van zowel de ogen als de oogzenuwen. En ook *broccoli* helpt net zoals vit. A tegen maculadegeneratie. Zelfs van de vitamines uit het *B complex*, van *vitamine C*. en van het mineraal *zink* werd nu ook bewezen dat ze bescherming bieden tegen maculadegeneratie (A & A 3/09). *Lijnolie* en *omega 3 vetzuren* verbeteren zowel het zicht als de kleurwaarneming. *Het aminozuur taurine* is dan weer nodig voor de retina, en *noni sap* zou zelfs helpen tegen glaucoom. EGCG uit *groene thee* biedt dan weer bewezen bescherming tegen de gevreesde cataract. En alle middelen waarin *quercetine* steekt, en dat zijn er hel wat, (zie deel 3) zouden dan weer zorgen voor vermindering van de gevreesde *glaucoom*. Een tip: bij glaucoom zouden er heel goede resultaten bereikt zijn via bio-feedback, het leren beheersen van de ademhaling (buikademhaling) en zelfs via zelfhypnose:

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

het proberen waard. Bij cataract zou het verzorgen van een veelal onderliggende ontsteking van de bijholten (sinusitis) helpen, met daarbij hoofd- en nekoefeningen om de doorstroming te verbeteren. (hoofd 3 X heel langzaam naar voor en naar achter, dan 3 X langzaam van links naar rechts en terug, en heel, heel voorzichtig en langzaam ronddraaien, 3 X links, en 3 X rechts). Het is gratis, gemakkelijk en het proberen waard... En baat het niet, dan schaadt het zeker niet...En verder, net zoals bij de oren: *darmen* zuiveren en *verzuring* aanpakken (zie bij: verzuring).

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

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

OREN: Oorsuizen zou, althans volgens de laatste berichten, in sommige gevallen komen door tekort aan *magnesium*. Verder zouden hoofd- en nekoefeningen (zie bij "ogen") helpen, en net zoals bij de ogen zou het raadzaam zijn een onderliggende *sinusitis* te behandelen. En naar het schijnt ligt de grootste oorzaak van sinusitis dan weer bij een ontaarde darmflora, dus meteen ook de *darmflora herstellen* (zie bij "darmflora"). De laatste tijd komt men in de geneeskunde meer en meer tot eigen verwondering het fenomeen

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

tegen dat een ziekte zich op een totaal andere plek openbaart dan waar de oorzaak ligt. Problemen met de oren kunnen ook liggen in een ontstoken buis van eustachius (dus kijken bij: *ontstekingen*). Maar... ook bij ontstekingen heeft men intussen al achterhaald dat de oorzaak meestal in een verstoorde darmfunctie moet gezocht worden, en bij allergieën die op hun beurt ook weer schijnen het gevolg te zijn van o.a. een gestoorde darmfunctie, dus: *darmen zuiveren*. En last but not least : gezien men ontdekt heeft dat op haar beurt een gestoorde darmfunctie weer het resultaat is van “*verzuring*”, ook maar liefst de primaire oorzaak, verzuring (zie deel 1) aanpakken...

OSTEOPOROSE: heel belangrijk: lees hieromtrent eveneens de rubriek “calcium” in deel 3! Ook hier weer het best op te lossen met natuurlijke middelen. Natuurlijk eerst en vooral natuurlijk zorgen voor voldoende *calcium*: en dat vind je in goed opneembare vorm in *sesamzaad, brandnetel, worteltjes, uien, groene klei* en zelfs in *volkorenbrood*. *Uien* bevatten daarbij nog eens “rutine”, wat botverlies bij oudere personen tegengaat. Ook *bosbessen*: uit proeven blijken die heel effectief te zijn in de strijd tegen osteoporose! En voorts kruiden zoals *salie, dille, peterselie, tijm en rozemarijn* remmen osteoporose, elk op hun eigen manier (zie hoofdstuk 1). Verder ook *gember*, via de stof gingerol, *knoflook* via diallylsulfide en ajoene, *kurkuma, kruidnagel* via de eugenol, *komijn, anijs, venkel, basilicum, en kaneel*. Al deze kruiden bewezen zowel in vitro als via proeven met dieren effectief werkzaam te zijn in de strijd tegen osteoporose, en ze zijn verder een weldaad voor je gezondheid en spotgoedkoop! En wat al helemaal gratis is, is *beweging*! En kijk ook maar eens bij “darmflora”, want ook een gezonde *darmflora* is een must voor sterke botten. *Isoflavonen* uit *sojaproducten* en uit *rode klaver* en de stoffen uit *cimicifuga* herstellen het progesteron en oestrogeen niveau, en ook dit is belangrijk voor sterke botten. Keukenzout vervangen door *ongeraffineerd zeezout*. Keukenzout geeft *magnesium* tekort en magnesium tekort versnelt osteoporose. *Borium*, via *appels, gedroogd fruit, groene bladgroenten, bonen, erwten, linzen, avocado of noten*, verhoogt de opname van calcium en verhindert dat teveel calcium wegvloeit via de urine. En trouwens, ook *vitamine D. (via zonlicht!)* verhoogt de opname van calcium in de darmen. En voorts bleek inname van silicium (zie deel 3) effectiever dan het osteoporosemedicijnen op basis van bisfosfaat (A & A 6/2009)Let wel: Ook veel geneesmiddelen verhogen het risico: pillen tegen diabetes, cortisone, roken, teveel koffie, maagzuurremmers, tranquillizers, antidepressiva, anti Parkinson pillen (A & A 3/2009)

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

Een paar belangrijke tips: mensen met osteoporose moeten dringend *melk en zuivel mijden*: ondanks het feit dat deze producten veel calcium bevatten is nu bewezen dat die calcium heel moeilijk opneembaar is en dat integendeel, melk en zuivel calcium aan het lichaam onttrekken (klinisch bewezen!). Verder is onlangs ook bewezen dat zowel *aspartaam* uit frisdranken en light voeding, als het fosforzuur uit *cola*, als sommige geneesmiddelen tegen diabetes elk op hun manier osteoporose eveneens in de hand kunnen werken. Het lijkt me dus verstandig om, voor zover dat mogelijk is, ook deze middelen zoveel mogelijk te vermijden.

OXIDATIEVE STRESS: een heel belangrijk gegeven, dat vaak over het oog gezien wordt! Oxidatieve stress als mede oorzaak van al onze beschavingsziekten, wordt vooral veroorzaakt (het woord zegt het zelf) door psychische stress. Maar ook voedselvervuiling (suiker, witbrood, snoep, frisdrank en koffie), en elektrische vervuiling (factor waar we maar weinig kunnen aan verhelpen...), magnetron, via T.V. en computerschermen, elektrische toestellen, GSM etc. luchtvervuiling en roken. Verder via chemische stoffen in verven en vernissen, na anesthesie, via zware metalen zoals lood, platina, cadmium, fluor en kwik, suikers, alcoholgebruik, pesticiden en bespoten voedsel, röntgenstralen en zelfs door teveel zonlicht. Kortom, je kunt het in onze huidige tijd nog nauwelijks ontlopen, ze zijn de onaangename gevolgen van een verder wel aangename beschaving en comfort. Oxidatie zorgt voor “*vrije radicalen*” in ons lichaam, en die vrije radicalen beschadigen ons DNA. En zijn dus mede oorzaak van bijna alle beschavingsziekten en zelfs van auto-immuunziekten. Maar er is goed nieuws. Meer en meer ontdekt de wetenschap ook “antioxidanten” die met succes kunnen ingezet worden in de strijd tegen die vrije radicalen, en de meeste zijn natuurlijk en nog gezond ook. *Sommige enzymen in ons lichaam zijn zo sterk dat 1 enzym circa 2 miljard zuurstofradicalen per seconde kan vernietigen. En deze antioxidant enzymen worden door het lichaam zelf gevormd.* Tot op zekere hoogte... Die enzymen kunnen inderdaad niet onbeperkt ingezet worden... want daarvoor dienen de nodige grondstoffen voorradig te zijn... en hier schuilt dan weer het belang van een gezonde voeding vol vitamines, mineralen en aminozuren, want die zijn net de brandstof voor de herstellende enzymen. *Maar hier kunnen wij, en zouden wij onze enzymen te hulp moeten komen met de krachtige helpers uit onze voeding, namelijk, de antioxidant.* En dat zijn er gelukkig ook heel wat. Welke die zijn, vindt je dan weer onder de rubriek “*antioxidanten*”.

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

PARKINSON: zie onder “Alzheimer”

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

PROSTAAT problemen: *brandnetel helpt* bij “prostaat”. En ook de populaire gedroogde *pompoenpitten* doen dit met evenveel succes. En *sabal* kennen we natuurlijk ook allemaal als homeopathisch middelje. De werkzaamheid van “gestandaardiseerd sabal extract”, werd bij 2.939 mannen onderzocht en bleek zowel de symptomen als de “urinstroom” te verbeteren. *Cat’s claw* helpt bij prostatitis (ontsteking aan de prostaat). *Soja* helpt tegen prostaatkanker. En *cimicifuga racemosa* (onze zilverkaars) helpt tegen zowel goedaardige prostaat als prostaatkanker (proefondervindelijk bewezen: zie hoofdstuk 1.) En er is nog meer goed nieuws voor alle mannen op leeftijd. *Vitamine D*. uit *vette vis*, *visolie* en *levertraan* zou bewezen hebben voorbehoedend te werken tegen de gevreesde prostaatkanker. Hoe? Zeker lezen bij de rubriek “vette vis” in deel 1! Let wel: van het veelvoudig gebruik van melk en zuivel zou bewezen zijn dat het prostaatkanker net in de hand werkt. Een gewaarschuwd man telt er voor twee, nietwaar....

REUMA: zie ook onder “fibromyalgie”. Reuma is in feite een “verzamelnaam” van verscheidene aandoeningen. We kennen allemaal artrose, slijtage in de hand gewerkt door verzuring. Maar ook artritis en fibromyalgie: beide fungeren als auto-immuunziekten waarbij het afweersysteem antistoffen maakt die de eigen lichaamscellen aanvallen, en ook beide ziekten gaan onder de vlag “reuma”. Ook alle vormen van reuma zijn weer aan een opmars begonnen. Maar ook hier worden er meer en meer natuurlijke middelen ontdekt die niet alleen de pijn

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

kunnen stillen zoals de klassieke pijnstillers, die uiteindelijk het lichaam verzuren, maar die, en dit in tegenstelling tot de klassieke pijnstillers, wel degelijk het genezingsproces met succes in de hand werken, dus inwerken op de oorzaken. Hier een paar natuurlijke middeltjes zoals *rauwe uien en peterselie*: beide goedkope middeltjes helpen zowel tegen reuma als tegen jicht. De volgende middelen helpen bij zowat alle vormen van reuma, dus zowel bij artrose, artritis als bij tendinitis (tenniselleboog: feitelijk ook een verkapte vorm van reuma) enz. Eerst en vooral *brandnetel*, het “antireuma” kruid bij uitstek! Brandnetel werkt sterk ontzurend en pakt alle vormen van reuma aan, zelfs artritis en fibromyalgie. En brandnetel pakt tevens de onderliggende oorzaak van reuma (de verzuring!) aan. *Rozemarijn verwarmt*. *Noni sap* werkt anti artritis en tevens anti allergisch en pakt ook de verzuring aan. *Quercetine* (zie deel 3) pakt de allergie aan die meestal bij reuma onder al zijn vormen, meespeelt. En je kunt ook een beroep doen op *squaleen uit olijfolie*, of op de olijfolie zelf die behalve squaleen nog een paar andere werkzame ingrediënten bevat. *Nootmuskaat* is een goede ontstekingsremmer gebleken tegen de *zenuwpijnen van ischias, sciatiek, hernia en lumbago*: het vermindert niet alleen de pijn maar bleek ook de *beschadiging aan de zenuwen* langzaam maar zeker te kunnen herstellen. En het is nog lekker op de koop toe. *Ook inwrijven met laurierolie* helpt, net als nootmuskaat, maar dan langs uitwendige weg, bij het verlichten van deze reeds vernoemde zenuwpijnen. *Silicium* is behulpzaam tegen sclerose en helpt de spieren bij fibromyalgie. *Cimicifuga* als thee, kruid of nog beter als tinctuur werkt hormonaal ontzurend en maakt blij en bestrijdt zo reuma. *Glucosamine* werkt net als silicium herstellend op het kraakbeen. *Kurkuma* werkt dan weer anti-inflammatoir bij artritis. En tussen haakjes: in vitro studies bewezen dat kurkuma zelfs in staat blijkt de zo gevreesde veranderingen in de gewrichten tegen te houden. Als dat geen goed nieuws is voor reuma patiënten! Bij testen met vrijwilligers werd trouwens bewezen dat kurkuma bij *reuma* zowel ochtendstijfheid, zwelling als beschadiging van het kraakbeen kon reduceren (verminderen). En ook *groene thee* zou trouwens in staat gebleken zijn om de afbraak van het kraakbeen te vertragen. *Gember* is sterk ontstekingsremmend (bij artritis, Fibromyalgie en de meeste vormen van reuma zit er altijd achterliggend een ontstekingsproces). *Omega 3 vetzuren* helpen artritis (werken dus ook tegen ontstekingsprocessen). *Cat's claw* helpt artritis en fibromyalgie. Cat's claw saneert namelijk de darm, en die ligt meestal mede aan de basis van vele vormen van reuma. Ook *solidago* verlicht artritis. Ook niet vergeten het tekort aan *magnesium* aan te vullen bij fibromyalgie. Tegen alle reumapijnen is dan weer

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

MSM onovertroffen en tegelijkertijd werkt het de ontstekingsprocessen tegen bij zowel reuma, artritis, tendinitis als fibromyalgie. Ook *Vitamine D* (zonlicht) helpt bij artritis. *Infra rood* sauna helpt dan weer bij artrose. Ook *warmte* tout court. En last but not least: het goedkoopste en tevens een van de doeltreffendste middelen, niet alleen tegen rugpijn, maar ook tegen sommige vormen van artrose, namelijk *WATER!* Water werkt inderdaad als een soort schokdemper, om een ingewikkeld procédé maar nog eens eenvoudig uit te leggen, voor de tussenwervelschijven. Heel veel mensen drinken te weinig water, en vooral in tijden van stress heeft ons lichaam heel veel water nodig. De cellen van het kraakbeen bijvoorbeeld, zijn ingebed in water. Bij gebrek aan water nu worden er minder cellen opgebouwd dan afgebroken en zo ontstaat er wrijving tussen de botdelen. En dit kan dan weer zwellen, ontsteking en pijn tot gevolg hebben. Soms (niet altijd!) kan zelfs een operatie aan hernia vermeden worden eenvoudig door een waterkuur. Heel belangrijk: bij reuma, melk en zuivel vermijden (*melk en zuivel hebben bewezen sterk reuma bevorderend te zijn*). Tip: bij de meeste vormen van reuma is er ook sprake van één of meerdere *allergieën* (zie bij “allergieën”) en ... van “*verzuring*” (daar zijn we weer). Dus eerst en vooral oorzaken wegnemen: *ontzuren* (kijk onder “verzuring”). Een tip voor artritis patiënten: er zijn goed gedocumenteerde gevallen van personen die na jarenlang onverwacht opkomende aanvallen van artritis, en na een tip om toch maar (bij de ene was het melk, bij een ander was het dan weer kaas waar ze zo gek op waren) eens een poosje zuivel opzij te zetten, ter harte te nemen... als een wonder de aanvallen zagen verdwijnen binnen een paar dagen. Beide personen bleken maandenlang vrij van aanvallen tot ze weer “aan de zuivel” zaten. Misschien wel eens het proberen waard... Let wel: NSAID’s, de klassieke pijnstillers, nemen alleen de pijn weg maar zijn niet genezend en werken bovendien verzurend waardoor ze in feite het ziekteproces verergeren. En: er zijn dus wel degelijk gezonde alternatieven te over!

RUGPIJN: zie ook bij “reuma”. Je moet mensen die lijden aan ischias, hernia, lumbago, of sciatic niet vertellen wat pijn is. Natuurlijk kan een bezoek aan een goede osteopaat of manueel therapeut vaak al veel verhelpen. En er zijn de klassieke pijnstillers. En gelukkig... hebben wij ook nog een paar schatten van Moeder Natuur meegekregen die ook heel erg helpen, en zelfs soms “genezend” werken, en dit zonder negatieve bijwerkingen. Natuurlijk werken deze middelen wel op het ritme van Moeder Natuur, traag, maar... gestaag! vooreerst is er *nootmuskaat* (zie deel 1) die zowel ontstekingsremmend als pijnstillend werkt en zelfs beschadigingen aan het zenuwstelsel, op haar eigen tempo, kan herstellen!

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

En intussen helpt inwrijven met *laurierolie* (zie deel 1) je van de meeste pijn af. Ook *muntolie* (zie deel 1) helpt trouwens. En er is natuurlijk ook het wondermiddel *MSM* (zie deel 1). Voor het herstel van het kraakbeen zijn er dan weer de vele middeltjes die je kan vinden onder de rubriek “reuma”. En last but not least: het goedkoopste en tevens een van de doeltreffendste middelen, niet alleen tegen rugpijn, maar ook tegen sommige vormen van artrose, namelijk *WATER!* Water (zie deel 1) nu werkt inderdaad als een soort schokdemper, om nog maar eens ingewikkeld procédé eenvoudig uit te leggen, voor de tussenwervelschijven. Heel veel mensen drinken te weinig water, en vooral in tijden van stress heeft ons lichaam heel veel water nodig. De cellen van het kraakbeen bijvoorbeeld, zijn ingebed in water. Bij gebrek aan water nu worden er minder cellen opgebouwd dan afgebroken en zo ontstaat er wrijving tussen de botdelen. En dit kan dan weer zwellen, ontsteking en pijn tot gevolg hebben. Soms (niet altijd!) kan zelfs een operatie aan hernia vermeden worden eenvoudig door een eenvoudige waterkuur.

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

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

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

SCHIMMELS: zie bij “darmflora”.

SLAAP: Zonder verslavende slaappillekes, vooral dank zij *valeriaan*: de eerste tranquillizer heette trouwens “valium” en werd (toen nog) afgeleid van het kruid valeriaan. Voorts helpen ook *Sint Janskruid*, *ballota nigra*, *slaapmutsje* (*escholtzia*) en *citroenmelisse*. Maar je kunt ook een beroep doen op *tryptofaan* (zie deel 3), en dat steekt o.a. in tomaten en bananen, en je kunt het ook halen bij de apotheek als natuurlijk supplement. Ook *sla* (jawel, onze salade) is rustgevend en zou een betere nachtrust garanderen, en datzelfde garanderen je ook de aminozuren *taurine* en *lysine* (zie deel 3). De andere tips zoals ’s avonds stress vermijden, een warm bad voor het slapengaan, een frisse slaappleaats kent natuurlijk iedereen. Maar ze helpen wel.

SPIEREN: ook hier zijn weer verschillende natuurlijke middeltjes voorhanden, en elk helpt weer op zijn eigen manier. Hier een lijstje! *Pepermuntolie* (uitwendig) werkt pijnstillend. “*Octaconasol*” uit *tarwekiemen* of *alfafa* of via supplement, ontspant de spieren. En voor de zware gevallen: 1 tablet gestandaardiseerd octaconasol (van bij de apotheek of de natuurwinkel) komt overeen met 5 KG. tarwekiemen. Octaconasol geeft namelijk meer magnesium en.... *magnesium* is de spierontspanner bij uitstek. *Silicium* tegen sclerose Voorts zijn er nog een resem aan hulpmiddelen van Moeder Natuur, zoals *omega 3 vetzuren uit lijnolie en visolie*, *biotine*, *noni sap* en *squaleen*. En niet te versmaden: *MSM*. tegen ontstekingen, spierpijn, fibromyalgie en reuma. *Lysine*, ingenomen samen met *vit. C* werkt ook als een spierontspanner en verhoogt als duo de ATP in de spieren. En vergeet zeker niet de kracht van *co-enzym Q.10*: ook Q.10 geeft meer ATP en ATP (voluit: adenosine tri fosfaat) is de spierontspanner bij uitstek en wordt daarom ook vaak toegepast bij de kinesist. *Zink* voorkomt breuken. Het aminozuur *ornitine* (zie deel 3) verhoogt de belastbaarheid van spieren en bouwt atopische spieren weer op. Ook *magnesium* verhoogt ATP in de spieren. *Vitamine B12* helpt tegen spierdystrofie: vooral vegetariërs en nog meer veganisten hebben een vit. B12 tekort... *Chlorella* algen

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

zouden helpen bij zwakte van spieren, kapselbanden en bindweefsels, maar ook bij degeneratie van de wervelkolom en het kraakbeenweefsel. En vanzelfsprekend doet ook *glucosamine* dit, traag maar gestaag. En nog goed nieuws voor sportieve 60-plussers: recente proeven met *ginkgo biloba* bewezen dat dit prachtige kruid bij oudere “ratten” een extra winst liet zien in *spiermassa*, en ook in *spierkracht*. Het is nu wachten op proeven met mensen maar men gaat ervan uit dat ginkgo biloba hetzelfde effect zal hebben bij “menselijke” 60-plussers die nog graag aan sport doen of pronken met een gespierde body. *Brandnetel* wordt met succes ingezet tegen spierpijn als gevolg van reuma. *Brandnetel* is tevens een sterke ontzuurder en pakt meteen één van de voornaamste oorzaken van alle vormen van reuma aan, namelijk de “*verzuring*”! Ook hier: de oorzaak aanpakken, en dus ontzuren (zie: verzuring)

STRALING (gevolgen van): *bessen* zouden helpen tegen de gevolgen van straling. Dit werd door de NASA ontdekt (en die kan het weten hé).

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

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

maar eens al deze items en wat ze voor onze gezondheid betekenen te lezen in deel 3 om de kwalijke gevolgen van de ontstane tekorten in te schatten. En stress put onze bijnieren uit en zet een rem op de werking van ons immuunstelsel, om nog maar een paar van de vele rampzalige nadelen van stress te noemen. En het belast ons darmstelsel, en wie de rubriek “darmen” heeft gelezen, beseft ook weer hier wat daarvan weer de rampzalige gevolgen zijn voor de rest van ons lichaam. Een kwalijke zaak dus, die stress.

Moeten we dan allemaal aan de “verslavende” tranquillizers met hun vele nevenwerkingen? Welnee, gelukkig zijn er ook heel veel natuurlijke middelen tegen stress, met alleen maar “positieve” bijwerkingen. *Knoflook* blijkt een goed hulpmiddel te zijn om beter met acute stress om te gaan. Ook *St. Janskruid* maakt je rustig en optimistisch, maar ook weerbaarder tegen toekomstige stress, maar dat wisten we al. *Ballota nigra* (stinkende ballote: niet verwarren met “stinkende gouwe”) helpt bij stress door angst, en je wordt er niet slaperig van zodat je het ook overdag kan gebruiken. En er is natuurlijk het alom bekende *ginseng* drankje dat je een oppepper geeft. En ook *rozemarijn* kan je net dit kleine duwtje in de rug geven tegen over vermoeidheid. Ook *squaleen* als supplement of gewoon uit *olijfolie* maakt je vrolijker en weerbaarder, ook in tijden van stress. Maar ook *salie*, *kamille*, *citroenmelisse*, *basilicum* en rauwe fijngesnipperde *uien* bevatten stoffen die ons rustiger maken. Zelfs die lekkere “*honing*” bevat niet alleen “zoete troost”, maar is tevens, en ook dit is inmiddels bewezen, een aanmaker van serotonine (zie deel 3), het stofje dat ons rustig maakt en een goede slaap bevordert. *Rozemarijn* helpt niet alleen tegen angst maar sterkt en kalmeert tevens de zenuwen en verbetert meteen ook je stemming. Een kruid om te onthouden. *Salie* doet daar nog een schepje bij en maakt ons tevens alerter, wat in stress toestanden toch ook niet onbelangrijk is. *Selderij* steunt het overprikkelde zenuwstelsel en geeft tevens meer energie. Ook *noni sap* helpt ons op velerlei gebieden minder stress gevoelig te reageren. *Meidoorn* helpt ons hart door stresserende tijden en geeft ons meer rust. De allereerste tranquillizer uit mijn kindertijd heette “valium” en was afgeleid van het kruid “valeriaan”. En dat doet de “echte” *valeriaan* nog steeds: het kruid kalmeert en sterkt onze zenuwen en geeft ons meer concentratie. Valeriaan bereidt de slaap voor, dus niet nemen bij het autorijden. Voorts, gezien, zoals reeds eerder aangehaald, cortisone, door het lichaam aangemaakt in tijden van stress ook een calcium- en magnesium rover is, en gezien beide net die elementen zijn die het lichaam normaal gebruikt om te ontzuren, helpt het je ook al een heel deel vooruit als je via de voeding je lichaam helpt om weer *te*

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

ontzuren (zie bij “verzuring”). En natuurlijk, bewegen, en sport, de beste middelen om de fysiek gevolgen van stress in ons lichaam teniet te doen. En leren relativeren, leren relaxen waar het kan. Aan stress management doen. Maar dat wisten jullie al, nietwaar. Een tip: lees meer over de nefaste werking van stress en van het stresshormoon “cortisol” bij langdurige stress, in deel 3.

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

TANDEN: Jawel, tandontsteking en loskomende tanden kunnen voorkomen worden en zelfs terug gedrongen via natuurlijke middelen. Hip hip hoera! *Coënzym Q.10* helpt (en dit werd ondertussen bewezen!) heel sterk tegen tandontsteking en loskomende tanden. Maar nog dichterbij huis helpen ook *zonnebloempitten* beschermend tegen zowel bloedend tandvlees als de gevreesde parodontose (de oorzaak van die loskomende tanden). Ook *chlorella* algen zouden de gevreesde tandvleesontsteking kunnen terugdringen. Verder de mond spoelen met *MSM en salie* en 1 maal per week de tanden poetsen met *maagzout* (natrium bicarbonaat) tegen tandontsteking. En... er is nog een heel onschuldig middelje: zei men vroeger niet dat je een appeltje moest eten tegen slechte tanden? Wel, intussen is bewezen dat zowel *appel* als *selderij* de afscheiding van speeksel verhogen (ook alle *rauwkost* doet dit trouwens in meer of mindere mate) en zo de tanden helpen: speeksel is namelijk alkalisch en gaat bijgevolg de zuren tussen de tanden te lijf! Losse tanden zou men weer langzaam vaster kunnen krijgen gewoon door het zoveel mogelijk (en zo grondig mogelijk) knabbelen op *peterselie*. Ook hier weer: het kost je niks, en baat het niet, het schaadt heel zeker niet!

TROMBOSE: zie bij “hart- en vaatziekten”.

TUBERCULOSE: *noni sap* zou al meermalen hulp geboden hebben als krachtig middel bij tuberculose in de 3^e wereld landen. Aangeraden wordt tevens: bij te tanken via *vitamine A en gezonde vetten*. Vitamine A is namelijk een vetoplosbare vitamine, die heeft dus vetten nodig om in het lichaam opgenomen te kunnen worden. En niet alleen vitamine A kan helpen, want kijk: via een studie met mensen constateerde men dat zelfs één enkele dosis *vitamine D* de immuniteit tegen tuberculose kon verhogen! Dit dubbelblind gecontroleerd onderzoek werd gehouden onder 192 gezonde volwassenen, dragers van

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

tuberculose, in Londen. Wetenschappers zeggen hieromtrent: “het is al lang bekend dat tuberculosepatiënten profijt hebben van *zonlicht*, waardoor de productie van vitamine D stijgt. Nu is er eindelijk bewijs voor dit mechanisme”. Verder bieden alle *antioxidanten*, en dat zijn er heel wat, (zie hoofdstuk 1) hulp bij TBC. : tuberculose is namelijk een “*geoxideerde*” ziekte. En: kijk ook bij de rubriek “*longen*”.

URINEWEGEN: zie bij “nieren en blaas”

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

VEGETARIËRS: voor of tegen: vegetarisme is natuurlijk geen ziekte, maar er zijn wel een paar tips in verband met voeding en vitamines die voor vegetariërs, en al zeker voor veganisten, nuttig zijn. Vooreerst mag dit gezegd worden: vele peilingen hebben alle bevestigd dat, in het algemeen, vegetariërs gezonder zijn, minder last hebben van beschavingsziekten, en er bijna alle opvallend jong uitzien voor hun leeftijd. Het is zelfs wetenschappelijk (!) bewezen dat vegetariërs ongeveer 40% minder kans hebben om op jonge leeftijd kanker te ontwikkelen dan vleeseters! En dit o.a.via een grootschalig Brits onderzoek met een groep van 57.500 mannen en vrouwen tussen de 20 en 89 jaar! Ook hebben ze minder cholesterol en zijn ze bijgevolg ook minder vatbaar voor hart- en vaatziekten. Dat is ook te begrijpen als je ziet (zie bij “verzuring”) dat ze één van de sterkst verzurende voedingsmiddelen, namelijk vlees en charcuterie, vervangen door sojaproducten, die niet allen licht ontzurend zijn, maar tevens verschillende geneeskrachtige eigenschappen hebben. En soja bevat, zoals iedereen wel zal weten, alle 9 essentiële aminozuren (eiwitten). Echte vegetariërs eten wel vis en zuivel, en die kunnen via die producten dan ook de niet essentiële aminozuren en de essentiële vetzuren, zoals omega 3 uit vette vissoorten opnemen. Daarbij eten zij meestal ook bewuster: meer groenten en volkorenproducten, waardoor ze ook praktisch nooit tekorten vertonen aan vitamines en mineralen, die wij mensen, meestal uit fruit en groenten moeten halen. Maar er is vanzelfsprekend geen enkele medaille zonder keerzijde, hoe mooi die medaille ook mag zijn. Hier begint het een beetje moeilijker te worden: je hebt namelijk ook nog wat wij lactovegetariërs noemen: die eten wel nog sojaproducten en zuivel, maar weigeren vis. En we weten het intussen reeds

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

allen, de zo belangrijke omega 3 vetzuren zitten voornamelijk in vette vis. Voor dit soort vegetariërs is ook dit probleem heel snel opgelost, wanneer ze elke dag één of 2 soeplepels *lijnolie* bij hun slaatje doen of wat *lijnzaad* eten, want ook lijnzaad en lijnolie zijn uitstekende bronnen van omega 3 vetzuren. Maar zij moeten het dan wel weten en doen hé. Maar nu is er nog een derde soort vegetariërs, en dat zijn wat wij noemen “veganisten”, en die weigeren zowel vlees, vis als zuivel. En voor dit soort mensen zijn hier een paar tips, want anders riskeren ze, hoe gezond en ontzurend hun voedingspatroon ook moge zijn, een paar tekorten die een wissel kunnen trekken op hun gezondheid. Hier een paar tips voor veganisten: alle essentiële aminozuren kunnen zelfs veganisten halen uit sojaproducten, in combinatie met volle rijst. Maar er zijn toch een paar punten waar ze moeten opletten. Vooreerst, net als de vegetariërs, de omega 3 vetzuren halen uit *lijnolie* of *lijnzaad*. Ten tweede, het mineraal zink “bijtanken”(zie hoofdstuk 3). *Zink* zit namelijk voornamelijk in oesters, rood vlees, kaas en eieren: allemaal producten die veganisten niet eten. Veganisten hebben wel een keus aan niet dierlijke producten die ook, zij het minder rijke, bronnen van zink zijn: *havermout, lijnzaad (alweer), pompoenzaad, sesamzaad, amandelen, zonnebloempitten, noten en gemberwortel*. Genoeg eten van één, of liever nog, een paar van deze voedingsmiddelen dekt dan de noodzakelijke behoefte aan zink. En hoewel, ik zei het al, alle essentiële aminozuren zich in soja + volle rijst bevinden, zijn er ook nog een paar weliswaar niet essentiële aminozuren, maar die toch wel meespelen voor een perfecte gezondheid, namelijk: glutamine, L-carnitine, en taurine (zie deel 3). *Glutamine* zit namelijk vooral in vlees en kaas. Veganisten kunnen toch glutamine binnenkrijgen via *avocado* en *tarwekiemen*. *Carnitine* wordt dan wel officieel beschouwd als niet-essentieel, maar in geval van stress heeft het lichaam het er toch moeilijk mee om dit aan te maken, en... het zit niet in soja, maar vooral in vlees. Ook *taurine* is niet essentieel, en kan normaal, behalve in tijden van zware stress, in de lever voldoende aangemaakt worden, uit methionine en cysteïne (zie deel 3). En taurine steekt voornamelijk in vis. En tot slot: alle vegetariërs, ook diegene die zuivel eten, zouden moeten *vitamine B.12* bijnemen als supplement. Vitamine B12 kwam vroeger behoudens in vlees en vis ook voor in veel plantaardige stoffen, maar is daar wegens verarming van de bodem bijna niet meer te vinden. Vitamine B 12 als supplement is goedkoop, en wordt meestal aangeboden in de vorm van een klein zuigtabletje.

Niet vegetariërs missen? En tussen haakjes, vleeseters hebben op één gebied een streepje voor: ze moeten zich namelijk nooit zorgen maken om een tekort aan

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

aminozuren. Maar er zijn anderzijds ook weer een paar belangrijke stoffen die niet vegetariërs teveel binnenkrijgen of missen: niet vegetariërs krijgen dan weer veel *teveel purine* binnen via vlees, en dat geeft dan weer meer urinezuur, en bijgevolg meer *jicht en arthritis*. En dat vlees en die charcuterie zitten ook nog eens bovenmatig vol dikmakende verzadigde vetten (ook slecht voor het hart) en vol omega 6 vetzuren (arachidonzuur) die de omega 3 /omega 6 vetzuur balans naar de verkeerde kant laten uitslaan, waardoor heel veel omega 3 moet genuttigd worden (zie hoofdstuk 1) om de gezondheid op alle vlakken te beschermen. En ze hebben meestal *tekort* aan de meeste mineralen, zoals *calcium, magnesium, nikkel en aan vitamines*: want die bevinden zich vooral in (vooral rauwe) groenten en fruit...Anderzijds is er ook meestal een teveel aan suiker, en/of een teveel aan alcohol, en beide staan geboekt als rovers van zowel *magnesium* als van de zo belangrijke *vitamines uit de B groep*. En het is intussen bewezen dat *vlees kankerverwekkend* is, en dat het de darmen belast. En last but not least: zowel varkensvlees als charcuterie zijn bekend als de verzuurders bij uitstek, en wie dit boek uitgelezen heeft weet intussen dat alle beschavings ziekten onrechtstreeks het gevolg zijn van *verzuring*.

VERMAGEREN: ook hier zijn een paar natuurlijke middeltjes voorhanden, die op hun specifieke manier, traag maar gestaag, helpen bij het bekomen of behouden van een slanke lijn. Zoals *groene thee* (verhoogt de stofwisseling en verwijdert slakken), *hibiscus*, en het aminozuur *ornitine*, dat vet omzet in spieren en zorgt voor meer groeihormoon. *Spirulina en chlorella* helpen mee op een natuurlijke manier te vermageren. Ook *appelazijn* zou helpen bij het behouden of terug verkrijgen van je slanke lijn. Appelazijn is tevens een heel goede ontzuurder. Let wel: mensen met een zwakke maag of darmen moeten opletten met appelazijn: daarom wordt aangeraden appelazijn in te nemen bij de maaltijd (in plaats van gewone azijn in je vinaigrette bijvoorbeeld), of na de maaltijd. Maar natuurlijk eerst en vooral, wat evident is, maar voor de meesten oh zo moeilijk vol te houden: minder snoep en junkfood, witbrood en witte rijst vervangen door volkoren producten en bergen gezonde (en afslankende!) groenten en fruit eten. En vooral overal gezonde *kruiden bijvoegen: bieslook, peterselie, look, kurkuma, uien, en kortom alle kruiden*: ze werken via het verlagen van de glucose tolerantie factor, waardoor de pancreas beter zijn werk kan verrichten. En ze zijn goedkoop, hebben geen bijwerkingen en zijn nog gezond op de koop toe! En nu als laatste tip, iets wat ikzelf al sinds 1983 (zonder het te weten) met succes doe en dus kan beamen: *lijnolie* (zie deel 1) en nog meer *lijnzaad* zelf, schijnt door omega 3, lignanen en nog verschillende

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

andere substanties het beste middel te zijn om op een gezonde en gemakkelijke manier, zonder calorieën te tellen, te vermageren en er ook nog eens een mooi gezond rimpelloos huidje en glanzend haar voor te krijgen op de koop toe. Als dat geen prachtige tip is!

VERZURING TEGENGAAN:

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

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

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

Heel Sterk verzurend zijn, *geraffineerde suiker, cola, varkensvlees, charcuterie en harde kaas, en alle gefrituurde gerechten.*

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

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

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

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

Ontzurende producten:

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

Sterk ontzurend zijn: Alle *bessen. Volkoren zuurdesembrood, alle gefermenteerde producten (zuurkool, acidophillus, en acidophillus yoghurt, gewone kefir en waterkefir, tempeh, alle melkzuur gegiste groentesappen,*

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

appelazijn... en zelfs droge wijn). Bij appelazijn wel opletten als je een gevoelige maag hebt. En... droge wijn ontzuurt wel maar is tevens een rover van vitamine B en van magnesium en het vergiftigt onze lever en onze hersenen... Maar een glaasje heel af en toe bij een etentje kan dus wel... Ik vond wel 1 tabel die alcohol als verzuurder aangaf, wat normaal niet kan kloppen gezien het hier toch om een fermentatieproduct gaat. De meeste tabellen echter geven wijn als ontzurend. Maar teveel is zeker schadelijk, dat wel). Voorts *alle zaden (lijnzaad, maanzaad, sesamzaad...), pitten (zonnebloempitten, pompoenpitten) en noten*. (noten worden bij de meeste tabellen als goede ontzuurders gegeven, maar 1 tabel gaf die dan weer als lichtjes verzurend). Verder alle *wortelgewassen* zoals: *worteltjes, rapen, rauwe uien, rammenas en rode biet*. En *aardappels*, dan wel gegeten met schil(eens proberen, het is echt heel lekker). Al wat zuur smaakt: zoals *citroen, kefir en rabarber* (vanzelfsprekend zonder suiker). Voorts *appels, bananen, spinazie andijvie, komkommer, pompoenen en rammenas*. Ook *selderij* is een ongelofelijke ontzuurder. Alle *kruiden*, met als frontloper de “gratis” *brandnetel*. En kruiden helpen je daarbij ook nog eens om te vermageren! *Kastanjes* en de toppers onder de ontzuurders: *groene algen zoals spirulina en chlorella*. En verder, zoals reeds aangehaald, alle *beweging* en *fysieke actie*, vooral wanneer je er ook nog eens van *geniet* : *sporten*, vooral in groep, is dan ineens twee vliegen in één klap slaan. En een zweetsessie in de *sauna*.

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

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

P.S. En bij dit item hoort een woordje uitleg over cola! Velen denken er goed aan te doen alcohol dan maar te vervangen door cola... en al heel gauw worden ze eraan verslaafd, en het wordt zelfs veelvuldig gedronken door ... kinderen...

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

met alle gevolgen vandien, en niet alleen voor hun bloedsuikergehalte. Want van alle zuurmakers spant cola de kroon: de Ph. waarde is namelijk 2,8 (7,1 is neutraal!) en cola kan, naar het schijnt, zelfs een stukje vingernagel oplossen in amper 4 uur. Bovendien zit cola boordevol suiker en fosforzuur dat bekend staat als een enorme calcium rover en ons bijgevolg opzadelt met osteoporose. In de Verenigde Staten, waar kinderen massaal “aan de cola” zijn, vond men al osteoporose... bij kinderen! En als je **cola light** neemt ben je nog verder van huis af, immers: de mengeling van cola met de kunstmatige zoetstof aspartaam (zie onder de rubriek: “light producten”) wordt er heden ten dage van verdacht de oorzaak te zijn van lupus en het zenuwstelsel te degenereren! En wat die lupus betreft, hoorde ik zelf van een kennis wier vrouw na maanden gesukkel met lupus de raad kreeg toch maar de cola light te laten, en van dan af langzaam herstelde en op “wonderbaarlijke” wijze genas van een “ongeneeslijke” ziekte. En tot slot: nog maar pas (A & A 4/2009) ontdekten Griekse onderzoekers dat cola ook, via een forse daling van het kalium gehalte in het lichaam, onrechtstreeks verantwoordelijk zou zijn voor een ontoereikende werking van de spieren, waaronder ook... de hartspier. Veelvuldige coladrinkers kunnen zo eveneens een vertraagde of verstoorde hartslag “oplopen”. ’t Is maar dat je het weet!

VRIJE RADICALEN: zie “oxidatieve stress”.

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

WRATTEN: wratten zijn niet echt “ziektes”, maar aangenaam zijn nu ze toch ook weer niet. Maar ze zijn net niet belangrijk genoeg opdat de heren medici zich erover zouden buigen in wereldomvattende onderzoeken, en we kunnen ze geen ongelijk geven. De volksgeneeskunde daarentegen kent middeltjes genoeg tegen die ontsierende wratten, maar... helpen die ook echt? Kijk, toen ik een paar jaar geleden een aartslelijke “bloemkool wrat” op mijn rug ontdekte heb ik al deze middeltjes, gaande van chelidonium over ui en look enz. één voor één, met veel geduld uitgeprobeerd... en de wrat, die trok zich daar geen moer van

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

aan en groeide intussen als kool. Ten einde raad stapte ik naar de apotheek om het “laatste wondermiddel”, dat de wrat gewoon zou “bevriezen”, met 100% slaagkans. Welnu, ik bevroor die wrat tot al de capsules gewoon op waren, maar de wrat... bleef groeien als kool. Ik overwoog al om onder het mes te gaan, want zo erg is dat soort operatietjes nu ook weer niet meer... en juist op dat moment las ik in een geneeskundig boek een tip. Het bleek een recept uit “de jaren stillekes”, maar een bekende A.R.E. dokter paste het nog steeds op al zijn patiënten toe, met succes. Kijk, ook dit probeerde ik als laatste redmiddel, met weinig hoop. En de wrat, die intussen dik, lelijk en groot geworden was, ... die was helemaal weg, in 3 sessies van welgeteld 8 dagen samen! Ik gaf het recept intussen door aan vrienden en alle zijn me heel dankbaar. Hier het recept. Je neemt een mespuntje ricinusolie (heel goedkoop in de apotheek!), en een mespuntje maagzout (natrium bicarbonaat heet dat officieel), en kneedt die samen tot een papje, dat qua substantie er moet uitzien en aanvoelen als “stopverf”. Daarmee bedek je de wrat volledig, en dan een klevertje erop. En dat klevertje laat je 2 dagen en nachten op de wrat. Na 24 uur zal het gaan jeuken en een beetje pijn doen. Niet kijken, en niet aankomen!. Na 48 uur haal je de klever er af. Bij een klein wratje hangt gewoon de uitgedroogde wrat aan de klever, en op je huid is er zelfs al een mooi licht nieuw huidje gevormd. Echt waar. Ik had een hele grote dikke wrat en daarvoor had ik 3 sessies nodig, met telkens 1 rustdag (en doucheday) er tussen. Telkens hing er een dikke korst bovenaan, en van zodra ik die aanraakte viel die gewoon af, en bleek de wrat 1/3 stuk kleiner, met een mooi nieuw huidje. En kijk, dit is wel geen ziekte, maar ik was hier zo gelukkig om, dat ik het toch even wou mee geven. Let wel: dit is een perfect middeltje tegen wratten. Als je een wrat met onregelmatige vorm zou ontdekken, of een wrat die pijn doet of begint te bloeden, dan wel eerst naar de dokter om te checken. Er is altijd een kleine kans dat het om huidkanker zou gaan.

ZENUWACHTIGHEID: Een pilleke slikken? Het kan anders. Ontspannende kruiden te over:, *passiflora*, *valeriaan*, *hop*, *citroenmelisse*, *pepermunt*, *meidoorn*, *salie en ginkgo biloba*. Bij zenuwen door angst: *ballota nigra* en zelfs Onzelvevrouwebedstro. Verder: *rauwe uien*, *noni sap en honing*. *Haver* helpt tegen “kapotte zenuwen”, vooral door teveel mentaal werk (computer) en sterkt weer aan. De fosfor uit bijvoorbeeld *selderij* en *peterselie*, helpt dan weer specifiek bij dolgedraaide zenuwen, door teveel geestelijke arbeid, zoals tijdens examens. Maar ook *octaconasol* (zie hoofdstuk 3) schijnt heel effectief de zenuwen te kalmeren. Psychisch: Vanzelfsprekend helpen yoga, mindfulness en

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

alle vormen van meditatie, om je zenuwen meer te leren beheersen, in tijden van stress. Maar zelfs door het leren beheersen van je *ademhaling*, via buikademhaling bij stress toestanden ben je ook al een eind op weg. En vanzelfsprekend leren relativeren. Maar dat wisten we reeds, nietwaar?

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

ZWANGERSCHAP: Hoewel zwangerschap zeker geen ziekte is, zijn er toch een paar zaken die best in acht genomen worden, teneinde de gezondheid van de foetus te waarborgen. Ten eerste zouden alle zwangere vrouwen er goed aan doen om *foliumzuur* bij te nemen. Dit gegeven is algemeen aanvaard sinds in 1991 een publicatie wat dat betreft van de MRC vitamin Study Resaerch daarover verscheen. Het bleek namelijk dat de inname van 4 mg. foliumzuur per dag tijdens de zwangerschap resulteerde in 72% minder kans op een baby met wat wij in de volksmond een “open ruggetje” noemen. Maar weet het daarom ook de toekomstige moeder? Tijdens de laatste 3 maanden van de zwangerschap, een periode van snelle groei, heeft de foetus dan weer een grotere behoefte aan essentiële vetzuren zoals *ALA* (zie deel 3) en *DHA*, een omega 3 vetzuur. Tussen haakjes, DHA wordt beschouwd als het belangrijkste *omega 3 vetzuur* voor het centraal zenuwstelsel. DHA zou trouwens een gunstige invloed uitoefenen op de groei en ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel, van het netvlies, op de mentale ontwikkeling, het hart- en vaatstelsel en op het immuunsysteem. En te weten dat onze westerse voeding meestal tekorten heeft aan deze essentiële vetzuren. Het oorspronkelijk “oer”dieet van de mens had een

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

verhouding omega 6/omega 3 van 1/1. Bij ons huidig westers dieet is dit vaak 20/1... Bijtanken dus als je een prachtbaby op de wereld wil helpen. En wie wil dat nu niet? *Omega 3 vetzuren* (zie deel 1) steken voornamelijk in lijnolie en in vette vis en visolie. EPA, eveneens een omega 3 vetzuur uit lijnolie en vette vis, tijdens de zwangerschap genomen, blijkt dan weer het immuunsysteem van de pasgeboren baby te “moduleren”, waardoor die als baby en peuter minder gevoelig zou zijn voor allergieën. Dus, aanstaande moeders, wat minder omega 6 (uit koekjes en junk food en margarines) en wat meer omega 3: je baby zal je dankbaar zijn.

ZWARE METALEN: Belasting door zware metalen ligt vaak mede aan de basis van die ziekten waarvan men “de oorzaak maar niet kan vinden” en waarvan gezegd wordt dat men er “maar moet mee leren leven”. En helaas, daar wordt nog veel te weinig rekening mee gehouden. Zo kan belasting door KWIK, via amalgaam uit tandvullingen, batterijen, vis, sommige dermatologische zalven en zelfs als drager van sommige vaccins, zorgen voor prikkelbaarheid, angst en verlammingen. Kwik vernietigt het zo belangrijk zwavel in ons lichaam, met alle schadelijke gevolgen vandien voor onze gezondheid (zie deel 3). Trouwens: ook bereiden in de microgolf zou naar het schijnt al het in voedsel aanwezig zwavel vernietigen, zodat er nog meer zwavel tekorten ontstaan (zie: zwavel). *Zwavel bijtanken, via MSM of via natuurlijke zwavelproducenten* (zie deel 3), zoals *broccoli, uien en spruitje*, is dan ook geen overbodige luxe. Maar ook de *chlorella* alg zou in staat gebleken zijn om kwik te neutraliseren.

Belasting door FLUOR, via tandpasta, maar ook steeds meer en meer via het kraantjeswater, zou volgens de laatste bevindingen althans, mede oorzaak zijn van A.D.H.D. en fluor belasting veroorzaakt steeds mineralen tekorten, vooral tekorten van *magnesium en selenium* met alle gevolgen vandien (zie deel 3). Gelukkig vindt de wetenschap steeds meer middelen die de zware metalen op een natuurlijke wijze bekampen. Zoals *Chlorella* (zie deel 1) en *M.S.M.* (zie deel 1). Bij mensen die amalgaam vullingen hebben kan het poetsen na elke maaltijd, met *tea tree oil tandpasta* de schade beperken. Verder is er ook o.a. belasting door TITANIUM (zoals bij tandimplantaten) waarvan men tot nog toe naar de gevolgen nog het raden heeft, maar dat die er zijn... In dit geval wordt aangeraden voor alle zekerheid *antioxidanten* (zie deel 1) te gebruiken, en na elke maaltijd zwavel in te nemen via *M.S.M.* of via natuurlijke aanbrengers van zwavel, zoals *broccoli, uien en spruitjes*. En ook hier weer werkt, naar het schijnt, poetsen met een tandpasta met *teatree oil*, ook al een stuk voorkomend.

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

Chlorella claimt dan weer werkzaam te zijn, tegen *cadmium*- en *loodvergiftiging* en de gevolgen daarvan, maar ook meer algemeen tegen belasting door *kwik*, *amalgam* en tegen alle zware metalen, en zelfs tegen de beruchte *PCB's*. Ook de antioxidanten *glutathion*, *NAC (cysteïne)* en *methionine* zouden trouwens in staat zijn om zware metalen aan te vallen en te reduceren.

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

WEERSTAND VERHOGEN: zie “immuniteit”.

SLOTBESCHOUWING BIJ DEEL 2

DR. SHINYA M.D: EEN SUCCESVERHAAL!

Nog maar een goede halve eeuw geleden was het leven voor de Afro Amerikanen in de Verenigde Staten geen pretje, en al zeker niet in de Zuidelijke Staten. Geen stemrecht, geen hoger onderwijs, geen toegang tot de blanke cafés of zelfs bibliotheken en een plaatsje achteraan de bus. Maar toen stond een man op, Martin Luther King, die als geen ander wist dat je met Liefde en geduld en een ideaal verder raakte dan met kritiek en geweld. En hij riep zijn rasgenoten toe “I have a dream”. Vernieuwingen gaan altijd traag maar gestaag; En zie: een goede halve eeuw later hebben we een zekere Barack Obama, een “kleurling” die de grootste natie, die ditmaal economisch in diepe ellende is weggezakt toeroept “Yes, we can!”. Ikzelf wou ook van dit boekje alleen maar iets positief, iets hoopvol maken, en dit is wat wij in deze “verziekte” tijd net nodig hebben. Ook ik heb een droom. En kijk, ik wil jullie als afsluiter van dit boek het succesverhaal vertellen van een man die op zijn eentje zijn droom, die tevens mijn droom is, heeft waargemaakt. Het verhaal van Dokter Hiromi Shinya, die nu 74 jaar is, zo’n **300.000 patiënten** behandelde, en er prat op gaat dat van al diegenen die door zijn handen (letterlijk, want hij is chirurg) gegaan zijn en zijn methode opvolgen er nog geen enkele, jawel, je leest goed, **0 (zero!) procent hervallen is!** Zijn boek “De enzym factor” is nog maar pas uit, en het is reeds een ongelooflijke bestseller, in alle talen van de wereld vertaald, waaronder zelfs het Nederlands. En nu hoor ik jullie denken: weer de één of andere malloot die denkt het beter te weten? Neen hoor, Dr. Shinya is namelijk niet alleen dokter,

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

hij is één van de meest gerenomeerde chirurgen ter wereld. Als je bijvoorbeeld geopereerd werd volgens de modernste technieken, zonder incisie (wij noemen het: zonder snijden) dan hebben zij bij jou de “Shinya” techniek toegepast, want hij was namelijk de eerste chirurg die een “endoscopische” operatie verrichtte, gedreven door de eed van de dokters “First do no harm” (breng eerst en vooral zo weinig mogelijk schade toe) en pure menslievendheid. Hij is o.a. Professor in de klinische chirurgie aan het Albert Einstein College of Medicine en hoofd van de endoscopieafdeling van het Beth Israel Hospital in New York, is tevens adviseur van het Meada Hospital en van de Hanzomon Gastrointestinal Clinic in Japan. Hij is de bekendste arts van Japan en behandelt er leden van de Keizerlijke familie en hoge regeringsleden. En in zijn praktijk in de Verenigde Staten staan de beroemdheden te dringen om door hem behandeld te worden. Hij is tevens vice president van de Japanse Medical Association in de VS. En is internationaal een veel gevraagde spreker. Geen man dus om op neer te kijken. En hij is zelf het levend voorbeeld van zijn programma. Hij is namelijk 74 jaar, en klopt nog altijd dubbele werkuren in wellicht het meest stresserende vak ter wereld: chirurgie. En in die lange carrière, 45 jaar, is hij nog niet één dag ziek geweest! Is dat niet wat wij allemaal voor onszelf zouden wensen? Ook zijn moeder, die zijn op voeding gebaseerde levensstijl al jarenlang volgt, is op 96 jarige leeftijd nog steeds gezond en actief. Het succesverhaal van een man, gedreven door de vaste wil zoveel mogelijk medemensen te helpen met zo weinig mogelijk pijn en schade, en door een intense liefde voor zijn lijdende medemens. Ik kreeg zijn boek “De Enzym Factor” ter hand, nu een maand geleden, toen ik reeds zo’n 2 maand aan dit boekje aan het schrijven was, en het voelde aan als mijn eigen, en waarschijnlijk ook jullie “I have a dream” die werkelijkheid geworden was. O% herval!

Hier volgt zijn verhaal. Toen Dr. Shinya als chirurg in de States ging wonen werden zowel zijn echtgenote als zijn zoontje ziek. Hij ging overal te rade, maar niemand kon helpen. Daar stond hij dan met al zijn medische kennis, als specialist maag en darmen, en hulpeloos moest hij toezien hoe zijn eigen zoontje, dat leed aan de ziekte van Crohn, alsmaar zieker werd, en hoe zijn vrouw langzaam wegleed aan “lupus” en stierf. Verbeten ging hij op zoek naar antwoorden, en hij vond ze, waardoor hij toch nog zijn zoontje kon genezen. Hij vond ze in de vele medische publicaties, en door lange vragenlijsten aan al zijn patiënten mee te geven, en te vergelijken. Zelf zegt hij hierover: *“ik ging inzien hoe cruciaal het belang van het voedingspatroon is voor onze gezondheid.* Dat is nu meer dan 50 jaar geleden en sindsdien heb ik de magen en darmen

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

onderzocht en de voedingspatronen genoteerd van meer dan 300.000 patiënten. *En ik ben tot de slotsom gekomen dat wij, medici, maar ook de patiënten meer tijd moeten besteden aan het begrijpen van gezondheid dan aan het bestrijden van ziekte*". En hij ontdekte nog veel meer, kennis die hij nu ruim 45 jaar op zijn patiënten toepast: dat ook *voldoende slaap en voldoende beweging*, de gezondheid ten goede komen en dat bovendien, ik citeer: *"er door vreugde en liefde in ons lichaam een potentieel kan ontwaken dat ons huidig voorstellingsvermogen in alle opzichten te boven gaat"*. Hij geeft zijn patiënten niet alleen voedingsadviezen mee, en die adviezen blijken toevallig heel goed overeen te komen met al de gezonde voedingsmiddelen in dit boekje beschreven en met het ontzurend dieet, maar hij zegt tevens: *"maak muziek. Vrij! Heb plezier en geniet van kleine dingen. Leef met passie en onthoud dat een gelukkig en betekenisvol leven de natuurlijke weg is naar een goede gezondheid. Een vreugdevol enthousiasme is nog belangrijker dan het volgen van een strikt dieet"*. Zalig, nietwaar! Hij heeft in die 45 jaar al veel gevallen van "spontane genezing" meegemaakt van allerlei ziekten, en steeds was er diezelfde factor: *nieuwe gevoelens van liefde . Uit langdurend onderzoek ontdekte hij dat een plotse toename van positieve emotionele energie die ontstaat bij gevoelens van Liefde, door lachen en vreugde niet alleen ons DNA. ten gunste beïnvloedt, maar tevens het immuunsysteem een boost geeft. En hij spreekt uit 45 jaar onderzoeken en uit persoonlijke ervaring.*

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

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

En hoe gaat hij nu te werk? Wel, hij kiest van beide werelden wat het beste is voor die bepaalde patiënt op dit bepaald moment, en met de minste schade “First do no harm”. Hij schrijft “soms” medicijnen voor, maar alleen als het niet anders kan, en net die dosis die helpt en het minste kwaad berokkent. En nooit voor lange tijd, want hij heeft ontdekt dat “alle medicijnen belastend zijn voor het lichaam” Hij zegt hierover: *“medicijnen kunnen tijdelijk verlichten, maar de enige weg naar een fundamentele genezing van om het even welke ziekte ligt in onze dagelijkse levensstijl”*. Maar wanneer nodig en nuttig gebruikt hij ze wel degelijk! En hij schrijft wel supplementen voor. Hij zegt hierover dat normaal de natuur alles geeft wat wij nodig hebben, alleen hebben wij als mensheid de grond zo verarmd door chemicaliën en scheikundige meststof, en het water en de lucht en het eten zo vervuild, zodat die boordevol vrije radicalen steken, en leven wij in een zo onnatuurlijk stresserend tempo, ook weer oorzaak van vrije radicalen, dat het nu wel nuttig is in de strijd tegen ziekten, de door onze eigen schuld ontstane tekorten aan te vullen met een vitamine- en mineralen supplement, en soms met enzymen en antioxidanten. Maar bovenal primeert gezonde voeding! En hij opereert, met de modernste technieken, en zonder snijden.

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

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

kanker niet meer terugkeert". Maar hij geeft toe dat er een grens is aan die therapie, en dat voor een kanker in het laatste stadium, "terminaal" dus, geen enkele ingreep of therapie nog het tij kan doen keren.

En ik denk persoonlijk dat zijn patiënten nog een enorm voordeel hebben: namelijk zich in de handen te weten van een gediplomeerd en gerenommeerd chirurg waarvan ze weten dat ze, als ze zijn raad opvolgen, bij die 0% herval zullen behoren. Patiënten die tegelijkertijd een arts hebben die de nodige uitleg geeft over het hoe en het waarom van hun therapie (die ook in zijn boekje goed gedocumenteerd uit de doeken gedaan worden trouwens!), en die hen tevens met de modernste technieken opvolgt, en kan ingrijpen waar nodig.

Amerika: een "verre" droom? Wisten jullie trouwens dat, terwijl hier de vreselijkste ziektes elk jaar meer en meer wild om zich heen grijpen, in de Verenigde Staten het aantal sterfgevallen door kanker voortdurend afneemt? In 1977 kwamen wetenschappers van over de gehele wereld bijeen, gealarmeerd door het epidemisch toenemend aantal gevallen van "welvaartsziekten", vooral in de Verenigde Staten, en samen kwamen ze tot de *bevinding hoe belangrijk een gezonde voeding daarbij was. Toen verscheen het Mc.Govern rapport, een lijvig boek over de samenhang tussen o.a. kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en voeding. Het schijnt dat in de States sindsdien de bevolking gesensibiliseerd wordt, en dat vooral de midden- en "upper class" Amerikanen sindsdien veel bewuster met voeding omgaan, en de positieve gevolgen laten blijkbaar niet op zich wachten*. Ook in Scandinavië en zelfs in de ons omringende landen zoals Nederland, Duitsland en Engeland staan ze wat dit punt betreft al veel verder dan in ons conservatief Pallieter landje, waar de meesten inderdaad nog liever ziek worden, de vreselijkste ingrepen ondergaan, en zelfs sterven, dan hun voedingsgewoonten te moeten aanpassen. Maar zoals altijd, als het in New York regent, begint het na lange tijd toch ook te "druppelen" in België. Zelfs in ons land worden al jaren de laatste medische ontdekkingen gepubliceerd, komen dokters uit alle landen bijeen in congressen, en worden congressen gegeven voor grote zalen vol enthousiaste dokters en apothekers. Die allen lange wachtlijsten van patiënten blijken te hebben. We gaan erop vooruit, langzaam maar zeker, passend bij het temperament van ons landje en ons volk. Tip: het boek van Dr. Shinya (zie bibliografie achteraan) is een aanrader voor al wie zelf of in de naaste omgeving te maken heeft met deze vreselijke ziekte.

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

BESLUIT: VOEDING ALS (NET GEEN) MEDICIJN?

Het leven zit vol verrassingen. Vanmorgen, net nu ik dit boekje wil afsluiten, lees ik in mijn ochtendkrant: (we zijn vandaag dinsdag 6 oktober '09) in dikke letters: “gezonde voeding geneest niet”. En met de dubieuze ondertitel “het is niet omdat een tomaat geen “medicijn” meer is, dat ze plotseling ongezond zou zijn”. Voor wie alleen de titels leest natuurlijk weer het zoveelste bewijs om niks aan zijn voedingspatroon te moeten veranderen. In feite gaat het weer om één van de uitwassen: de gemiddelde Belg, dat moet ik tot mijn scha en schande toegeven, is meer bezig met uiterlijke tekenen van welvaart en “brood en spelen” op teevee dan wat voor een mens toch het aller- allerbelangrijkste zou moeten zijn: zijn gezondheid! Daardoor weet de gemiddelde Belg ook heel weinig af over wat gezond is en wat niet, en het enige nieuws wat dat betreft haalt hij dan uit de reclame op teevee en “in de boekskes”. En daar wordt vanzelfsprekend geen gezonde voeding op zich gepropageerd, want daar is helemaal niks aan te verdienen. De modale Belg wordt dan maar via handige reclames wijsgemaakt dat sommige gedenatureerde producten, nadien op onnatuurlijke wijze verrijkt met één of ander enzym of middel, dat in de gezonde voeding uit dit boekje wel in natuurlijke toestand voorkomt, gelden als “het enige en het echte”, En dit terwijl er meestal van die zogenaamde wonderstof veel te weinig in het aangeprezen product voorkomt, om echt effectief te kunnen zijn. Al wat gepropageerd wordt in de zin van “als je ons product erbij neemt, hoef je verder helemaal niks te veranderen aan je voedingsgewoonten” gaat er jammer genoeg bij de modale Belg nog altijd in als zoete koek. En daar wordt nu paal en perk aan gesteld. En dat was nodig.

En zoals altijd wordt natuurlijk weer het kind met het badwater weggegooid. Want daaruit besluiten dat “voeding nooit medicijn mag genoemd worden” is weeral eens een gemiste kans voor ons landje, dat toch al zo geteisterd wordt door al die beschavingsziekten. Ik heb dan ook de titel van dit boek aangepast van “voeding als medicijn” naar: voeding als “net geen” medicijn. En inderdaad, voeding zal “gelukkig” nooit een medicijn worden in de strikte zin van het woord. De werking is langdurend maar nooit direct zoals van een medicijn. Je kunt geen broccoli innemen en na 5 minuutjes van je hoofdpijn af zijn. En hoewel Sint Janskruid, via vele proeven bewezen, beter en langduriger werkt dan bijvoorbeeld Prozac, en er ook geen gewenning noch schadelijke bijwerkingen optreden, heeft dit prachtige middel een aanlooptijd van zo'n 3 weken nodig, tijd waarin jij je beetje bij beetje beter voelt, tot het zijn volledige

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

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

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

DEEL 3: Het ABC van**VITAMINES, MINERALEN, AMINOZUREN EN NEUROTRANSMITTERS****als (net geen) MEDICIJN.**

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

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

Arginine: versterkt de genezing van wonden, versterkt de tymus activiteit, verhoogt de glucose tolerantie, de insuline productie en de vetstofwisseling, en beschermt de lever. Arginine zou ook samen met andere aminozuren de groei van tumoren belemmeren. En arginine bouwt de spieren op en verbrandt vet door de schildklier te stimuleren tot grotere productie van groeihormoon. Arginine helpt soms bij onvruchtbaar sperma. En er is meer goed nieuws: want onderzoek heeft namelijk aangetoond dat een verhoogde dosis arginine zorgt voor een intensere en langere orgasme beleving. Arginine verbetert ook heel sterk de immuniteit (via beta-defensine). Arginine kan omgezet worden in ornitine en wanneer nodig kan ook ornitine omgezet worden in arginine. Door de omschakeling naar ornitine helpt arginine bij de ontgiftiging van de lever. Arginine vind je o.a. in: rauwe volle graanproducten, noten, zaden en chocolade. En ook in noni sap.

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

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

ook glutamine, Choline, taurine, methionine en liponzuur voor een betere werking. Vit. B rovers zijn: alcohol, suiker, antibiotica, aspirine en roken.

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

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

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

B. Biotine (vit. H) beschermt tegen haaruitval, onderhoudt haar, huid en spieren en ondersteunt de darmflora. Biotine is ook nodig bij de assimilatie van eiwitten en koolhydraten. Biotine vind je in: eieren, soja, noten en melk.

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

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

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

Vit B6 Pyridoxine: beschermt tegen kanker en zorgt voor de vorming van rode bloedlichaampjes en voorkomt nierstenen. B6 is ook belangrijk bij diabetici en gluten-intoleranties. Het zorgt voor de synthese van de neurotransmitters serotonine (anti depressief), GABA en melatonine (rustgevend). Tekort aan B6 geeft ontsteking aan de gewrichten. Bij stress gebruikt het lichaam enorm veel B.6, en calcium heeft o.a. vitamine B6 nodig om in het lichaam opgenomen te kunnen worden. Je vindt vitamine B6 vooral in: tarwekiemen, biergist en soja. Maar het zit ook rijkelijk in vette vissoorten (tonijn, heilbot, makreel, haring, sardines), vlees en in volkorenbrood en volle rijst. En in linzen, peulvruchten, en

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

in mindere mate aardappelen en alle groenten en fruit. Rovers van B6 zijn: tabak, anti-parkinson middelen, antireuma middelen en bloeddrukverlagers.

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

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

Borium: is belangrijk voor de opname van calcium en het gezond blijven van tanden en botten. En het zou helpen om het oestrogeen niveau op peil te houden in de menopauze. Borium vind je o.a.: in appels en in noten.

Vitamine C: verhoogt onze weerstand tegen ziektes, verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, beschermt mede tegen maculadegeneratie en staar, en speelt een rol in de vorming van bindweefsel. Koplopers als natuurlijk vit.C leverancier zijn: peterselie (166 mg/100 gr.) en zwarte aalbessen (177 mg/100 gr) maar ook alle koolsoorten (meer dan 100 mg/100 gr.) Je vindt vit. C verder in mindere mate in alle groenten, in fruit (vooral in citrusvruchten: vergelijk citroen 53 mg/100 gr.) en ook in aardappels.

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

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

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

L-carnosine: een aminozuur dat meer en meer aan belangrijkheid wint. Als een sterk antioxidant, en tevens op velerlei manieren een remmer van vroegtijdige veroudering, o.a. door het binden van het schadelijke aldehyde. L-carnosine vermindert melkzuur in de spieren, en verhoogt ook de immuniteit. Carnosine zou tevens schade door diabetes kunnen afremmen, stimuleert wondgenezing en remt de groei van helicobacter pylori. En het zou ook de "beta-amyloïde peptides" die door cross linking seniele plaques in de hersenen doen ontstaan en dus mede verantwoordelijk zijn voor zowel Alzheimer als Parkinson,

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

uitschakelen. Ook zou het de oppervlaktecellen van de maagwand beschermen tegen irriterende stoffen. En L-carnosine kan ook het allergische effect van histamine tegengaan. En bij honden kon het seniele staar verminderen. Kortom, L-carnosine is een veelzijdige remmer van de veroudering. L Carnosine vind je in: vlees en vis maar niet in plantaardig voedsel. Mijn bronnen vermelden niet of het ook in sojaproducten te vinden is, maar ik vermoed (?) van wel....

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

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

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

Cortisol: het stresshormoon cortisol brengt ons lichaam in opperste paraatheid bij gevaar of stress. En dan is het ook heilzaam voor ons lichaam. Namelijk om te vluchten en te vechten, wat de huidige mens jammer genoeg bij stress niet meer kan. Maar chronisch teveel cortisol, zeker na het 40^e levensjaar is schadelijk voor het lichaam. Het veroorzaakt niet alleen hoge bloeddruk, suikerziekte, maagbloedingen, botontkalking, dunne huid en beenmerg beschadigingen, maar teveel cortisol versnelt ook de veroudering doordat het de tymus doet schrompelen, en het is bovendien een vergif voor de hersencellen.

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

Bij dierexperimenten bleek dat, als je proefdieren over een lange periode cortisol toedient, de cellen in de hippocampus (hersenen) in grote getallen degenereren en afsterven. En gezien langdurende stress ook langdurende productie van cortisol veroorzaakt, is daarmee ook bewezen dat stress ons niet alleen ouder maakt, en ons immuunsysteem aanvalt, maar ook onrechtstreeks oorzaak is van ziektes als Alzheimer en Parkinson. Cortisol remt o.a. de opname van: vitamines A, D en P, coënzym Q10, de mineralen kalium, zink, calcium en selenium. Probeer bijgevolg zoveel mogelijk het toedienen van producten met cortisol te mijden als het euvel ook op een natuurlijke manier kan verholpen worden.

Vitamine D: Uit studies blijkt dat grote bevolkingsgroepen een tekort aan vitamine D hebben. Strikt genomen is vit. D niet echt een vitamine omdat het lichaam die zelf kan aanmaken onder invloed van zonlicht. (A & A 3/2009). Vitamine D beschermt tegen luchtwegeninfecties, en volgens de laatste berichten ook tegen tuberculose. Tekort wordt gelinkt aan dementie, Alzheimer en Parkinson. Inderdaad: de substantie nigra in de hersenen bevatten normaal veel vit. D. (A & A 3/09). Een grootschalige studie bij bijna 2000 ouderen (65plussers), wees uit dat inname van vit. D kon helpen: de proefpersonen met een laag vit. D niveau hadden dubbel zoveel geheugen problemen dan diegenen met een normaal vit. D niveau. Een andere studie ontdekte dan weer dat ook Parkinson patiënten dubbel zoveel tekorten aan vit. D hebben dan gezonde ouderen. Tekorten geven verhoogde kans op multiple sclerose, artritis, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zo'n 20% groter risico!) en vele vormen van kanker. Vitamine D is tevens belangrijk voor de calciumhomeostase en van daaruit voor de gezondheid van de spieren en het skelet. De belangrijkste bron is zonlicht. En er blijkt steeds meer een relatie gevonden te worden tussen vit. D tekorten en een verhoogd risico op diabetes type 1 (jeugddiabetes), multiple sclerose, artritis, hart- en vaatziekten en zelfs kanker. Er zijn onderzoeken gaande die dit moeten bevestigen. En van vitamine D werd inmiddels aangetoond dat het bescherming bood tegen 14 soorten kanker (A & A 5/2009). Aangeraden wordt om 's zomers af en toe eens je hele lichaam laten genieten van UV licht (dus de morgen- en avondzon!), en 's winters bijvullen via oesters, haring en tonijn (de kampioenen), heilbot, visolie, ei, kaas en vetstoffen.

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

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

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

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

Enzymen: zijn uiterst belangrijk voor onze gezondheid. Ons lichaam produceert zelf ontzettend veel enzymen, maar soms, zoals bij hoge stress en ziekte, ontstaan er toch tekorten van bepaalde soorten. Natuurhoning (niet verwarmd!) bevat nog een schat aan enzymen. Je kunt ook enzymen innemen via een

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

supplement. Voor de maaltijd ingenomen helpen ze tegen ontstekingen. Na de maaltijd ingenomen zijn ze spijsverteringsbevorderend.

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

Foliumzuur: zie “vitamine B9”

Fosfor: fosfor neemt deel aan ons DNA en zorgt voor steviger botten en helpt de stofwisseling, en het zenuwstelsel. Fosfor vindt je ruimschoots in noten, linzen, sojabonen, witte bonen en kaas (alle meer dan 400 mg/100 gr). En voorts in vlees, vis en volkoren producten. Ook in selderij en peterselie, appels, rode bieten en zelfs in groene thee En in mindere mate in alle groenten en fruit. Maar... kampioen als leverancier van het zo belangrijk fosfor, zijn nog maar eens tarwekiemen met 1240 mg/100 gr!

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

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

GLA : Gamma Linoleen Zuur: is een (positief!) omega 6 vetzuur, en het belangrijkste vetzuur voor onze huid : het geeft een stralende huid en een betere vochtbalans.. GLA is ook nodig voor de groei van de hersenen, en voor het geheugen en het leren. Tekorten geven een verouderde, schilferachtige huid. Helaas kunnen wij GLA niet zelf aanmaken. Lang behandelde men bijvoorbeeld

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

eczeem met teunisbloemolie, die veel GLA bevat. Nu doet men dat meestal met corticosteroïden, die nochtans veel bijwerkingen hebben. Maar GLA helpt ook onze hormoon huishouding bij PMS, en dient als grondstof voor (positieve) prostaglandines, die ontstekingsremmend zijn. Verder heeft GLA een bloeddrukverlagende en bloedverdunnende functie, en regelt het de calcium stofwisseling. GLA zorgt ervoor dat de insuline beter door het lichaam wordt gebruikt en versterkt ons immuunsysteem. Onlangs werd zelfs bewezen dat GLA in staat zou zijn om kankercellen te doden. Jammer genoeg komt GLA maar in weinig voedingsmiddelen voor. Je vindt het vooral in bernagie- en teunisbloemolie, en verder worden er kleine sporen van terug gevonden in eidooiers, orgaanvlees en in haver.

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

L. Glutamine. : het aminozuur glutamine is een unieke hersenbrandstof. Het beschermt tegen de effecten van alcohol en vermindert het verlangen naar alcohol of suiker. L-glutamine herstelt bij maagzweren, en blijkt tevens een goed middel tegen depressies. En het zou ook helpen tegen ontstekingen van de dikke darm. Glutamine wordt namelijk in de hersenen omgezet in Gaba, een kalmerend middel. En glutamine ontgift ammoniak in de hersenen. In stress periodes heeft het lichaam meer glutamine nodig dan het zelf kan produceren. Glutamine wordt o.a. door de spieren afgebroken om tijdens intensieve inspanning aan energie te geraken. L-glutamine helpt de glucose tolerantiefactor en is onderdeel van glutathion, (zie aldaar) waardoor het de lever helpt. Maar L-glutamine blijkt ook nuttig bij gedrag stoornissen bij kinderen. En intussen blijkt

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

glutamine tevens belangrijk voor het goed functioneren van de cellen van ons immuunsysteem. Het dient o.m. als energiebron en als grondstof voor de synthese van de bouwstenen van het DNA. Naar het schijnt zouden trouwens de darmmucosecellen bijna uitsluitend leven van glutamine. (wat het belang van glutamine onderstreept bij o.a. het leaky gut syndroom.) Glutamine komt van nature ruimschoots voor in: tarwekiemen, avocado, vlees en kaas. Het is tevens verkrijgbaar als supplement.

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

IJzer: IJzer wordt slechts opgenomen wanneer er ook genoeg vitamine C voorhanden is in de voeding. IJzertekort maakt moe en slap en geeft een tekort aan weerstand en is mede oorzaak van bloedarmoede (anemie). IJzer zou ook een rol spelen bij de werking van enzymen, van de vitamines van het B complex en bij de weerstand tegen ziekte. Ook de spiercoördinatie en de gezondheid van huid, haren en nagels hangen mee af van de aanwezigheid van ijzer in ons lichaam. IJzer houdt je dus uiterlijk, lichamelijk en geestelijk sterk. Tekorten aan ijzer zouden ook mede aan de basis liggen van o.a. ADHD. Natuurlijke ijzerbronnen zijn: rund- en lamsvlees, kip, eieren, eend, vette vis (vooral sardines, haring en stokvis), zeevruchten, en schelpdieren. Ook noten en zaden zijn heel rijk aan ijzer: hazelnoten, amandelnoten, lupinezaad, cashewnoten, kokos, paranoten, zonnebloempitten en sesamzaad. Ook peterselie en brandnetel bevatten ontzettend veel goed opneembaar ijzer. Verder vind je ook goed opneembaar ijzer in groene bladgroenten, artisjok, worteltjes, andijvie, aardappels en uien. En in kruiden zoals groene thee, bieslook, gember en knoflook. Maar ook in peulvruchten zoals erwten en sojaproducten. En in

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

groene klei. Ook paddestoelen en truffels zijn goede ijzerleveranciers. Fruit bevat niet veel ijzer, maar het aanwezige ijzer zou dan wel zeer goed opneembaar zijn. Goede bronnen zijn hier gedroogde abrikozen, dadels, gedroogde pruimen, aardbeien, banaan, zwarte bessen en exotisch fruit. Vooral groene algen zoals spirulina en chlorella bevatten grote hoeveelheden goed opneembaar ijzer. En ook rode wijn, rode bieten en biergist zijn heel goede bronnen van goed opneembaar ijzer gebleken. Maar honing zou dan weer het allerbeste middel zijn via een unieke combinatie van werkzame stoffen. Let wel: ijzerpillen worden niet altijd even gemakkelijk door het lichaam opgenomen. Een ander middel dat heel vaak helpt is het schüessler zout “ferrum fosforicum D.6” van bij de apotheek. Opgepast: vlees is een goede ijzerbron maar teveel vlees kan resulteren in teveel ijzer, en teveel ijzer betekent een groter gevaar op een hartinfarct. 't Is maar dat je het weet! :Gaan de opname van ijzer tegen: cafeïne uit koffie, thee en zelfs... chocolade! (vermijden 1 uur voor de maaltijd tot 1 uur na de maaltijd!). Ook bewerkte melk verhindert de opname van ijzer. Een tip: veel water drinken zou de opname van ijzer dan weer bevorderen.

Jodium: Jodium is nodig voor de goede werking van de schildklier, en het voorkomt de vorming van krop. Maar teveel kan dan weer schadelijk zijn. Jodium kalmeert de zenuwen, geeft meer energie, bevordert gewichtsverlies, en vergroot de weerstand tegen verkoudheden. Een gebrek aan jodium resulteert in hypothyroïdie, (een te traag werkende schildklier), wat zou resulteren in o.a. zwaarlijvigheid, zenuwachtigheid en prikkelbaarheid. Goede jodiumbronnen zijn vooral zeegroenten zoals zeewier, kelp en spirulina, en verder mosselen, garnalen en oesters. En in mindere mate vind je jodium ook in vette vis zoals tonijn, haring, en makreel, maar ook in schelvis, en zelfs in rode biet. Er zouden ook sporen van jodium te vinden zijn in zuivel: voornamelijk in geitenmelk en eieren

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

Kalium: kalium helpt de bloeddruk en het hartritme en is ook nuttig voor de samentrekking van de spieren. Kalium vindt je overvloedig in vlees en vis, volkorenbrood, in alle groenten en fruit, w.o. heel veel in tomaten, aardappels, en in walnoten. Maar bij het koken gaat er veel verloren . Het is bijgevolg geraadzaam af en toe rauwkost op het menu te zetten. Let wel: In ongeraffineerd zeezout zitten alle mineralen per “koppel” in de juiste verhouding en in een perfecte symbiose. Ons geraffineerd keukenzout “natrium chloride” is een verarmd, gedenatureerd en hoogst onevenwichtig schadelijk product geworden, waarin vooral het evenwicht “natrium/kalium” helemaal zoek is, ten koste van het element kalium, met alle schadelijke gevolgen vandien. Mensen zouden feitelijk alleen ongeraffineerd zeezout mogen eten, zoals Moeder Natuur het ook

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

voorzien heeft, en voor de prijs moet je het echt niet laten, als je ziet hoe lang je met 1 KG. tafelzout kan doen... Een tip: Naar het schijnt zou je bij een voldoende grote inname van groenten en het vocht ervan (dus niet weggooien) voldoende kalium binnen krijgen om het verstoorde natrium/kalium evenwicht te herstellen.

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

Linolzuur: is net als ALA, een heel belangrijk essentieel vetzuur. Voor meer uitleg, zie onder de rubriek “essentiële vetzuren”.

L. Lysine. : is een essentieel aminozuur, wat betekent dat het lichaam het niet zelf kan aanmaken, en je het bijgevolg uit de voeding moet halen. Lysine onderdrukt virale infecties zoals griep. Lysine is een angstremmend en stress regulerend aminozuur. Het verbetert de concentratie en geeft daling van de cortisol spiegel. L-lysine is een L-carnitine precursor (voorloper) en helpt zo bij de vorming van collageen en de opname van Calcium, zink en ijzer. Tekort aan L-lysine, o.a. bij stress, resulteert in een zwakkere weerstand, minder stress bestendigheid, minder concentratie, vermoeidheid, haaruitval en spierzwakte. L-lysine kan de groei van het virus onderdrukken bij Herpes Simplex, en het verbetert het concentratie vermogen. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, duizeligheid en bloedarmoede. L-lysine reguleert tevens stress en vermindert angst bij gezonde personen. Lysine helpt bij de vorming van collageen, bij weefselreparatie en bij de opbouw van spieren. Lysine kan enkel werken in combinatie met Vitamine C. Lysine vind je vooral in: vlees en vis, (vooral tonijn en garnalen) melk, kaas, eieren, maar vegetariërs vinden het ook in soja, boekweit, linzen en in biergist. En in paddestoelen (zoals shiitake), in kastanjes, volkorenbrood en volle granen.

Magnesium: Magnesium is een heel belangrijk mineraal en er is een grote hoeveelheid nodig voor het in stand houden van een goede gezondheid. Een recente Amerikaanse studie toont aan dat 72% van de Amerikanen kampen met een tekort aan magnesium in hun bloed. Magnesium helpt o.a. ons lichaam bij het aanpakken van stress en verzuring, twee heel belangrijke items. En magnesium helpt ook het centrale zenuwstelsel: tekorten aan magnesium door

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

bijvoorbeeld langdurende stress tasten het centrale zenuwstelsel aan. Tekort aan magnesium uit zich door prikkelbaarheid, depressiviteit, duizeligheid, spierzwakte, spiertrekkingen, oorsuizingen, gebrek aan concentratie, migraine, hang naar zoet, onregelmatige hartslag, hartziekten en te hoge bloeddruk. Recent onderzoek in Duitsland heeft aangetoond dat mensen die een hartaanval hadden gehad bijna steeds een lage magnesiumspiegel hadden. En een onderzoek in de VS. gaf aan dat bij 65% van de onderzochte migrainepatiënten de klachten volledig verdwenen na de inname van 100 tot 200 mg. magnesium. Een lage magnesiumspiegel vermindert ook de glucose tolerantie. Vandaar dat ook diabetes beter in de hand gehouden wordt als het magnesium gehalte op het juiste peil blijft. Magnesium vormt ook o.a. ATP (adenosine tri fosfaat) tegen spierontsteking en is tevens de energiebron voor fysieke activiteit. Magnesium helpt tegen Fibromyalgie en het heft pijn en vermoeidheid van de skeletspieren op bij post viraal syndroom: meer ATP geeft minder pijn bij bijvoorbeeld fibromyalgie en geeft meer zuurstof aan de spieren. Magnesium tekort resulteert in een tekort aan serotonine, en kan ons bijgevolg depressief maken. Magnesium is ook betrokken bij de synthese van het DNA.

Magnesium gaat jammer verloren bij het gebruik van: koffie, zwarte thee, alcohol, geraffineerde producten, snoep, chocolade, roken, geraffineerd keukenzout (dus liefst ongeraffineerd zeezout gebruiken!), en vooral door STRESS. 60% van het magnesium zit in de botten, bijna 40% in de spieren en zachte weefsels en slechts 1% in het bloed!

Magnesium vind je in ruime mate in: de toppers (alle meer dan 100 mg/100 gr) met als frontloper nog maar eens tarwekiemen (590 mg), sojabonen (247 mg) zwarte en groene thee (184 mg), bonen (160 mg), volle rijst (157 mg) en walnoten (129 mg), havervlokken (139 mg), rozenbottels (104 mg) en... cacao poeder (414 mg!). Maar verder ook in kelp, oesters, alle noten, volkorenproducten, boekweit, bieten, wortels, andijvie, peulvruchten, avocado, gedroogde vruchten, pompoenpitten, zonnebloempitten, schelpdieren, peterselie, waterkers, koolsoorten, abrikozen, olijfolie, en voorts in alle bladgroenten en fruit. En zelfs in groene klei. Let wel: indien je magnesium bijtankt als supplement, bijvoorbeeld in periodes van zware stress, dan liefst samen met appelschillen nemen: zout van appelzuur helpt, naar het schijnt bij een betere opname van magnesium. Goed om weten: bij stress verbruikt ons lichaam enorm veel magnesium en... bij magnesium tekort is zelfs het kleinste beetje fluor (zoals uit tandpasta) al giftig!

Magnesium en osteoporose: het nemen van uitsluitend extra calcium voor de botten bij een soms bestaand tekort aan magnesium kan het tegenovergesteld effect hebben: botontkalking wordt dan soms versneld, gezien de kans dat het lichaam voor de extra ingenomen calcium, extra magnesium uit het botweefsel vrijmaakt, teneinde het calcium/magnesium evenwicht weer te herstellen.

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

Mangaan: Mangaan helpt bij de vorming van de botten en tevens bij de stofwisseling. En mangaan metaboliseert eiwitten en vetten en maakt hormonen aan. Mangaan vind je o.a. in: volle granen, volle rijst, vlees en vis, groene bladgroenten, erwten, rode biet, avocado, cacao, kruidnagel, gember, braambes, en noten. Maar tevens in groene klei en groene thee.

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

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

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

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

Natrium: natrium zorgt voor de juiste Ph. (zuurgraad) van het bloed en is een onmisbare stof voor de werking van het maagzuur, de spieren en de zenuwen. Natrium speelt tevens een rol in de vochthuishouding, het regelen van de bloeddruk, en het samentrekken van de spieren, samen met zijn “wederhelft” kalium. Natrium op zich is dus een nuttig mineraal, in perfecte symbiose (samenspel) met kalium. Het is de enorme wanverhouding tussen

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

kalium/natrium door de enorme inname via ons klassiek “geraffineerd” keukenzout, dat door raffinage al de belangrijke mineralen kwijtgespeeld is, en waar ook het kalium ontbreekt, waardoor de natrium/kalium balans gestoord is, die zout, ons keukenzout althans zoals het nu is, natrium chloride, zo’n slechte reputatie opgeleverd heeft. Mensen zouden alleen gebruik mogen maken van het oorspronkelijk ongeraffineerd zeezout. In Scandinavië bijvoorbeeld, waar dit onder toezicht van de Staat, in alle kant- en klaarproducten al verplicht is, zijn het aantal hart- en vaatziekten de laatste jaren enorm afgenomen, alleen al door deze ene kleine ingreep. Ongeraffineerd zout vind je in de natuurwinkel, en voor de prijs moet je het zeker niet laten, als je ziet hoelang wij met een pak zout weg kunnen... Hopelijk komt er spoedig een dag dat eindelijk ook ons conservatief landje België het gebruik van ongeraffineerd zout verplicht maakt en oplegt aan de voeding industrie, tot groot voordeel van ons aller gezondheid. Natrium zit op natuurlijke wijze, en in perfecte symbiose (harmonie) met kalium in de meeste natuurlijke voedingsproducten. Het zit vooral overheersend (zonder het bijhorend kalium) in ons geraffineerd keukenzout en van daaruit vanzelfsprekend in ons dagelijks brood en in alle bewerkte voedingswaren.

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

Octaonasol: Tegen AGE’s. Octaonasol is een goed middel voor spier- en zenuwcellen bij herstel en ziekte. Octaonasol stelt het organisme in staat krachtiger inspanningen te leveren door beter zuurstofgebruik. Octaonasol kalmeert het maag/darmkanaal met bijgevolg een betere opname van magnesium en van daaruit ook een betere spierontspanning, en een betere opname van Calcium, soms door koemelk of frisdrank gehinderd. Octaonasol is een natuurlijke spierontspanner. Het middel helpt bij hoge bloeddruk, door ontspanning bij stress. Het verhoogt de stofwisseling en helpt te trage schildklier. Octaonasol geeft ook goede resultaten bij spierdystrofie (zoals bij MS en fibromyalgie) en herstelt zelfs de zenuwspier functies. Octaonasol verhoogt het zuurstofverbruik van de cel en verbetert de energieopbrengst. Het helpt bij Multiple sclerose, laterale sclerose, Parkinson, spierdystrofie, spierpijn, falende potentie, hoge bloeddruk en virale infecties. Octaonasol vind je in: tarwekiemolie, en in alfafa. Wie heel veel nodig heeft kan het kopen als supplement: 1 capsule is namelijk het equivalent van 5 KG tarwekiemen.

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

Ornitine: wordt toegepast bij gewichtsvermindering, geeft sterke spieren en is de sterkst werkende stimulans van afgifte van groeihormoon door de hypofyse. En groeihormoon is dan weer nodig voor een normale thymusfunctie, werkt anabool (regenererend), regelt de bloedsuiker, helpt RNA en DNA, bevordert

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

het transport van aminozuren naar de weefsels, bevordert het herstel van atrofische spieren en verhoogt de belastbaarheid van spieren. Let wel: door hypoglykemie, vasten, stress of teveel eiwitten daalt het groeihormoon. 80% van het groeihormoon wordt in ons lichaam afgescheiden tijdens diepe slaap! En er is, mede hierdoor, een grote link tussen slaapstoornissen en spierpijnen! Cortisone remt de productie van groeihormoon bij stress!

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

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

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

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

als van de vele degeneratieziekten. RNA/DNA vindt je : in ruime mate in algen, zoals spirulina en chlorella. Verder is RNA/DNA ook verkrijgbaar als supplement.

Selenium: is een spoorelement, wat betekent dat men er maar heel weinig van nodig heeft. En toch hebben de meesten in de huidige tijd er een tekort aan wegens... selenium arme boden door te langdurende scheikundige bemesting. Selenium biedt o.a. bescherming tegen kanker. Onze grond is door die chemische bemesting selenium arm en door de moderne toxische stoffen heeft praktisch iedereen meer selenium nodig dan normaal via de voeding binnen komt. En... ons lichaam is niet in staat om zelf selenium aan te maken. Selenium voorkomt, in combinatie met vit. E de productie van vrije radicalen. Onderzoek heeft aangetoond dat er bij een tekort aan selenium meer kanker van prostaat, alveesklier, borsten, eierstokken, huid, longen, darm en blaas, evenals leukemie kan voorkomen. Selenium kan zware metalen en toxische stoffen, zoals nitraten, nitrieten en kankervormende nitrosamines neutraliseren. Selenium is een heel krachtig antioxidant. Maar selenium beschermt tevens tegen vroegtijdig verouderen, en het vermindert de kans op kanker, vergroot de weerstand tegen ziekte, kan de gevolgen van aderverkalking verminderen, verlicht ongemakken bij de menopauze en verhoogt de energie en... zelfs de potentie. En onlangs werd proefondervindelijk bewezen dat selenium zelfs zou helpen om de gevreesde MS. tegen te houden! *Selenium vindt je jammer genoeg alleen nog in bio producten bij kleinschalige landbouw.* Je vindt selenium o.a. : in (bio) look, uien, sesamzaad, avocado, paranoten, geitenmelk, tomaten, groene thee en broccoli. En in paddestoelen zoals shiitake. Andere bronnen vermelden ook (onder voorbehoud) als bronnen van selenium: tarwekiemen, noten en zaden, biergist, eidooiers, avocado, boter, vlees en schelpdieren. En volle granen. Je kunt selenium desnoods ook innemen als supplement.

Serotonine: Serotonine is een neurotransmitter en wordt, via verschillende tussenstappen, in de hersenen gevormd via de opname van tryptofaan. (zie ook bij “tryptofaan”), een aminozuur dat in de voeding voorkomt. Serotonine is rustgevend en blijmakend en reguleert tevens de activiteit van vele andere neurotransmitters w.o. noradrenaline (via tyrosine), dopamine en endorfine. Het zorgt o.a. voor een verhoogde productie en afgifte van endorfine. Het bevordert gevoelens van tevredenheid en speelt een rol in het reguleren van het geheugen en de bloeddruk. Een te laag serotonine gehalte kan leiden tot slapeloosheid, depressie, agressie en verhoogde pijngevoeligheid en wordt in verband gebracht met dwangmatige eetstoornissen. Voor een goed serotonine evenwicht is het beter snelle suikers (witbrood, witte rijst, suiker, koekjes en snoep) te mijden. Terwijl complexe koolhydraten (volle granen, volle rijst etc.) het serotonine gehalte in de hersenen dan weer op peil houden . Serotonine bevindt zich voor 80% in het maag/darmkanaal, voor 10% in het bloed en slechts voor 2% in de hersenen, waar het wel een heel belangrijke functie heeft. Zie voor meer uitleg

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

betreffende dit mechanisme bij “tryptofaan”. Let wel: Verscheidene studies hebben de link gelegd tussen een tekort aan magnesium (bijvoorbeeld door stress) en een laag serotonine niveau. P.S. Vooral de planten griffonia en rhodiola zouden op een natuurlijke manier de vorming van serotonine positief beïnvloeden, althans volgens de natuurgeneeskunde. Weetje: ook aangenaam ontspannen sporten zou via een omwegje zorgen voor de aanmaak van serotonine.

Silicium: is nodig voor de vorming van collageen en elastine in de botten, de gewrichten, de darmen, de huid en het haar, het bindweefsel, de thymus en het bloed. Silicium geeft een strakkere huid, sterkere tanden en botten, en helpt therapeutisch tegen pijn en sclerose van spieren en gewrichten. En silicium geeft steun en elasticiteit aan de huid en de steunweefsels. Silicium zorgt voor een biologische hydratatie die lang stand blijft, normaliseert de talgafscheiding, de vetafscheiding en regenereert de huid, en maakt de huid meer elastisch. Silicium helpt op die manier mee aan het voorkomen van rimpeltjes. Sommige bronnen claimen zelfs dat silicium het grijs worden van het haar zou tegengaan, maar ik geef dit onder voorbehoud. Naar het schijnt wordt silicium het beste colloïdaal opgenomen. Silicium geeft een betere opname van Calcium. Bij osteoporose bijvoorbeeld is silicium effectiever gebleken dan het osteoporosemedicijn Etidronate. Je vindt silicium vooral in: haver, havermout en gerst, voorts in volle rijst en volle tarwe, in tarwezemelen, mosselen, gedroogd fruit, maar ook in uien, rode biet, brandnetels, champignons, fruitschillen(pectine), boekweit, akkerstaart, volvic water en Badoit. Je kan het ook nemen als supplement, bijvoorbeeld in colloïdale oplossing (natuurwinkel en apotheek).

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

Taurine (A & A. 3/09) is een niet essentieel aminozuur, en tevens een neurotransmitter, en taurine kan normaal in de lever aangemaakt worden, uit methionine en cysteïne. Maar toch is het soms moeilijk in tijden van stress om aan de nodige hoeveelheid te komen. Taurine is een van de enige aminozuren die je niet in soja vindt. Voor omzetting is er vit. B, magnesium en zink nodig. Taurine heeft een kalmerende werking. Taurine verlaagt te hoge bloeddruk en

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

het verbetert de vetstofwisseling: het verlaagt namelijk het LDL cholesterol, de schadelijke homocysteïne en triglyceriden maar verhoogt het (goede) HDL. Taurine remt tevens de bloedplaatjesaggregatie (dus minder trombose), remt aderverkalking en stabiliseert plaques, beschermt de hartspier, en gaat hartritmestoornissen tegen. Zomaar eventjes 50% van de aminozuren in het hart bestaan uit taurine! Taurine helpt tegen galstenen., en is tevens onontbeerlijk voor de goede ontwikkeling van de hersenen, het zenuwweefsel en de retina(ogen). Taurine remt zelfs, naar het schijnt, het ontstaan van cataract en het beschermt de zenuwen tegen oxidatieve stress. Taurine is ook belangrijk voor het gezichtsvermogen, de motoriek, het hartritme, de spiercontractie en de bloeddruk. Taurine reguleert verder de lichaamstemperatuur, de slaap en de voedselinname. Taurine helpt bij insulineresistentie en diabetes 2. En wat nog belangrijker gebleken is: taurine helpt tevens bij diabetes type 1 en vermindert de complicaties. Taurine gaat crosslink tegen en helpt bij de vorming (en het handhaven) van collageen (o.a. in de huid). Taurine vind je voornamelijk in: vette vis, schelpdieren zoals mossels en oesters. Ook in mindere mate in vlees. Let wel: na chirurgische ingrepen, bij sommige spieraandoeningen, en na bestraling en chemotherapie kan relatief veel taurine via de urine verloren gaan. Een supplement is dan wellicht aangewezen.

Tryptofaan: Is een essentieel aminozuur en dient als serotonine precursor, (voorloper van) en serotonine is ook het antistress, rustig- en blijmakend hormoon! (zie bij “serotonine”). Tryptofaan produceert via verschillende tussenstappen serotonine in de hersenen. Tryptofaan vermindert de gevoeligheid voor pijn, en het werkt tevens als antidepressivum. En het helpt bij paniekaanvallen en bij angst. Tryptofaan helpt ook bij de aanmaak van melatonine en vit. B3. Tryptofaan werkt slaapbevorderend waardoor bijvoorbeeld bij fibromyalgie het groeihormoon kan toenemen. Let wel: voor de omzetting van tryptofaan naar het slaapwekkende melatonine is volledige duisternis een must: dus niet slapen met het nachtlampje aan! En bij stress vermindert de aanmaak van het enzym dat nodig is voor de omzetting van tryptofaan naar 5HTP en van daaruit naar serotonine of (’s nachts) naar het slaapbevorderende melatonine. Wat leidt tot depressie, angst, onrust en verminderde controle over de dierlijke impulsen. Dit syndroom doet steeds meer zijn intrede in de westerse wereld. Een paar tips: Complexe koolhydraten zoals volle rijst en volkorenproducten, helpen via tryptofaan het serotoninegehalte in de hersenen op peil te houden. Ook het, om de 3 uur, nuttigen van trage koolhydraten maakt dat je altijd zelf (gratis) wat tryptofaan aanmaakt, wat je rustiger en blijmoediger maakt! Zo voorkom je aanvallen van “hypoglykemie”: aanvallen waardoor je gejaagder wordt, meer adrenaline afscheidt en bijgevolg minder serotonine aanmaakt en in een vicieuze cirkel terecht komt. Ook aangeraden wordt, al wat aanvallen van hypoglykemie zou kunnen veroorzaken, zoals snelle koolhydraten uit frisdrank, witbrood, snoep en koekjes, witte rijst en

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

suiker zoveel mogelijk te vermijden, zeker in tijden van stress. Tryptofaan vind je vooral in: melk, vlees, kalkoen, vis en in de meeste eiwitbronnen. Maar ook in boekweit, volle rijst, volkorenbrood, volkerenpasta's, aardappelschillen, bananen, ananas, honing en in noni sap. En je zou het, ook in grote hoeveelheden vinden in (het proteïne gedeelte van) veel soorten zaden en pitten, zoals zonnebloempitten, pompoenpitten en sesamzaadjes. 1 gram gemalen pompoenpitten zou 25 mg. tryptofaan bevatten! En in mindere mate in melk, yoghurt, appels en sinaasappels. Diegenen die verkiesen tryptofaan in te nemen als supplement, wordt aangeraden het altijd in te nemen samen met een koolhydraatrijk drankje, zoals fruitsap of havermelk, en buiten eiwitmaaltijden.

Tyrosine: tyrosine is een precursor (voorloper) van schildklierhormonen en van dopa, dopamine, norephidrine en epinephrine. Tyrosine is een blijmakende en oppeppende neurotransmitter. Tyrosine werkt stimulerend op de productie van de witte bloedlichaampjes en zou helpen bij verkoudheid. Tyrosine vergroot de stress bestendigheid. Tyrosine zou helpen bij de ziekte van Parkinson. Tyrosine dient ook als brandstof voor de hersenen. Tyrosine is tevens belangrijk voor het functioneren van de adrenale, thyroïde en slijmklieren. Een tekort aan tyrosine uit zich in depressie. Een supplement met tyrosine wordt effectiever wanneer het ingenomen wordt samen met een koolhydraatrijke maaltijd. Je kunt je tyrosine peil verhogen via: gevogelte, zeevruchten, soja en tofu, erwten en linzen, noten, zaden, volle granen, zuivel, en vis. Goed nieuws: wij maken tyrosine vooral aan door te sporten, te lachen, en te spelen.

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

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

vind je voorts in zonnebloempitten, paddenstoelen, biergist en zeevruchten, En in mindere mate in melk, vlees, kip.(0,85mg/100 gr) en eieren.

Zwavel: is een heel sterk antioxidant. Zwavel is nodig voor de ontgiftiging van o.a. zware metalen. Kwik en voedsel uit de microgolf verbruiken enorm veel zwavel. Tekorten aan zwavel liggen mede aan de basis van allergieën. Zwavel in natuurlijke vorm vind je in: uien, brandnetel, broccoli, spruitjes, en in de zwavelhoudende aminozuren glutathion, methionine en cysteïne (zie bij "NAC"). Grote tekorten kan je aanvullen via het wondermiddel MSM, dat uiteindelijk ook een vorm van natuurlijk zwavel is. (zie deel 1).

BLIOGRAFIE

- DE ENZYM FACTOR, door Dr. Hiromi Shinya.
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0294 6
- HET VERSCHIJNSEL STRESS, door Frederic Vester.
Uitgeverij Westland. ISBN 90 246 6984 7
- VITAMINEN EN MINERALEN, door Truus Hartsink en André Schaap
ISBN 90 6963 459 7
- U KUNT LANGER LEVEN. Door Prof. Dr. J.G. Defares
Uitgeverij Strengholt. ISBN 90 6010 867 1
- WATER DETOX. Uitgeverij Deltas. Nur 860
- WATER, HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN:"je bent niet ziek, je hebt dorst",
door Dr. F. Batmanghelidj. ISBN 9789079872053
- WATER WEET HET ANTWOORD. Door Masaru Emoto
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 90 202 8370 7
- 100 JAAR MEDISCHE LEUGENS, door Randall Fitzgerald
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0112 3

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

- HET WONDER VAN M.S.M. door Prof; StanleyJacob M.D.,
Ronald Lawrence M.D., Ph. D, en Martin Zucker. ISBN 90 901 5605 4

- DE VETLEUGEN. Door Norbert Treutwein
Uitgeverij Ankh Hermes. ISBN 978 90 202 0235 9

- GEZOND VANBINNEN, VANBUITEN MOOI. Door Jo Wyckmans
Uitgeverij De Eenhoorn. ISBN 90 5838 254 0

EEN NATUURLIJK ALTERNATIEF BIJ KLACHTEN IN DE MENOPAUZE.
Door Dr. Marilyn Glenville. Uitgeverij Van Buuren. ISBN 90 5695 043

- VOORBIJ DE ERFZONDE. DE DOOD OP ZIJN RETOUR?
Door Mark van de Ven. Uitgeverij Petiet. ISBN 90 75636 36 9

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

- Medisch tijdschrift voor artsen en apothekers "ARTS & APOTHEKER"
Oplages 2000 t/m 2009 (een aanrader!).

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