

Het nut van lecithine

En haar componenten fosfatidylcholine (PC) en fosfatidylserine (PS)



Op voorwaarde van een onberispelijke kwaliteit, kunnen de bijzondere vetachtige substantie lecithine en haar afzonderlijke componenten fosfatidylcholine (PC) en fosfatidylserine (PS) als hoogwaardige voedingssupplementen ingezet worden. Wat zijn de belangrijkste eigenschappen en indicaties ervan?

Wat is lecithine?

Lecithine is een vetachtige substantie die vooral uit soja, zonnebloempitten en ei wordt gewonnen. Lecithine is een topbron van fosfolipiden, bijzondere vetstoffen die aan de ene kant twee (meestal onverzadigde) vetzuren vertonen en aan de andere kant een fosforhoudende groep, gebonden aan choline of inositol (stoffen behorende tot de groep van de vitamines B), of aan ethanolamine of serine. Zo bevat sojalecithine ongeveer 25 % fosfatidylcholine (PC) en 40 % van het duo fosfatidylinositol (PI) en fosfatidylethanolamine (PE). Verder is er ook een weinig fosfatidylserine (PS) in aanwezig.

Emulgator bij uitstek

Door hun bijzondere bouw zijn fosfolipiden aan de ene kant lipofiel of vetoplosbaar en aan de andere kant hydrofiel of wateroplosbaar. Daardoor is lecithine een uitstekende “emulgator”: ze houdt vetten in oplossing in een waterig milieu door ervoor te zorgen dat deze in kleine vetdruppeltjes verdeeld worden en dus niet neerslaan onder de vorming van klonters. Om die reden wordt lecithine vaak wordt toegepast als antiklontermiddel in de voedingsindustrie (sauzen, dressings, smeersels...)

Preventie van hart- en vaatziekten

Lecithine is nuttig om hart- en bloedvatziekten op basis van atherosclerose (slagaderverkalking) te helpen voorkomen. Omdat ze als emulgator LDL-cholesterol in het bloed in oplossing helpt te houden, zal deze vetstof namelijk niet zo snel kunnen neerslaan op de vaatwand. Daarnaast bevordert lecithine ook de stofwisseling van cholesterol in de lever: niet alleen het totale cholesterolpeil vermindert, ook de verhouding tussen de ‘altijd goede’ HDL-cholesterol en de ‘soms slechte’ LDL-cholesterol verbetert.

► voor dit doel kan eventueel gezuiverde, pure fosfatidylcholine (PC) ingezet worden

Zenuwvoedend en -sterkend

Opdat onze zenuwcellen goed prikkelers zouden vervoeren en ook vlot signaalstoffen of “neurotransmitters” zouden vrijstellen, is een optimale samenstelling van hun celmembranen primordiaal. Nu



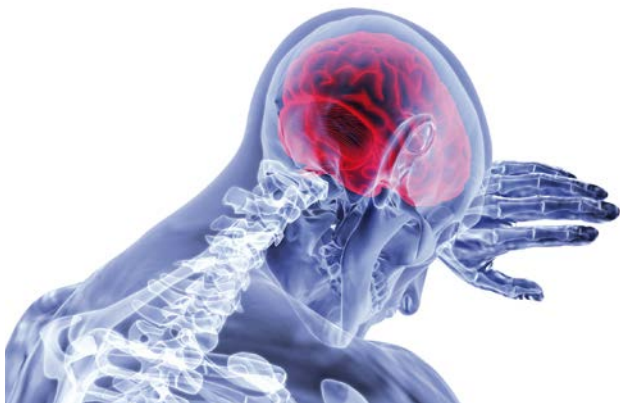
◦ Lecithine is een vetachtige substantie die vooral uit soja, zonnebloempitten en ei wordt gewonnen.

bestaan celmembranen in hoofdzaak uit een dubbele laag van fosfolipiden. De inname van lecithine als optimale bron van fosfolipiden draagt dan ook bij tot een goede functie van het zenuwstelsel en in het bijzonder van de hersenen. Lecithine kan vooral het kortetermijnegeheugen verbeteren, het concentratievermogen verhogen, stressgevoelens beperken, helpen bij leerproblemen en een positieve instelling bevorderen. Bij beginnende dementie en ter preventie van de ziekte van Alzheimer heeft lecithine ook zijn waarde.

► voor deze doeleinden kan met een nog grotere efficiëntie de uit lecithine geïsoleerde fosfatidylserine (PS) wordt ingezet.

Optimale vetstofwisseling en -verdeling

Eigenlijk bevordert lecithine als emulgator de oplosbaarheid van alle vetten in het bloed. Op die manier worden vetten niet te snel opgeslagen in de weefsels, worden ze vlot vervoerd doorheen het lichaam en beter verbrand tot energie. Interessant voor sporters die na de verbranding van koolhydraten op vetverbranding moeten overschakelen of voor mensen met overgewicht. Bovendien zal naast de verlaging van het vetpeil in het bloed (de zogenaamde triglyceriden) ook de verdeling van lichaamsvetten verbeteren: bij een afslankingskuur kunnen zo vetten op de moeilijke plaatsen als bips en dijen ‘losgeweekt’ worden.



De inname van lecithine als optimale bron van fosfolipiden draagt bij tot een goede functie van het zenuwstelsel en in het bijzonder van de hersenen.

Leverbescherming, preventie van galstenen

Als hoofdonderdeel van celmembranen zijn fosfolipiden ook zeer belangrijk voor de lever: ze vormen de eerste barrière tegen de eventueel in de darmen opgenomen schadelijke stoffen en fungeren als medium via dewelke nutriënten worden opgenomen en toxische stoffen worden afgescheiden. Dankzij de aanvoer van lecithine kunnen levercellen vlotter nuttige voedingsstoffen opnemen, zich beter ontdoen van afvalstoffen en zich beschermen tegen schadelijke substanties. Lecithine kan ook schade aan levercellen helpen herstellen, bijvoorbeeld na overmatig alcoholgebruik, bij me-

dicijgebruik of in geval van leverontsteking of hepatitis. Daarnaast maakt de lever een bijzondere emulgerende vloeistof aan: de gal. Deze gelige vloeistof wordt bij elke vetrijke maaltijd via de galwegen en door onze galblaas in de dunne darm afgescheiden. Ze helpt bij de vetvertering door de vetten in kleine druppeltjes te verdelen of te emulgeren. Wanneer er onvoldoende gal gevormd wordt, of gal met een slechte kwaliteit waardoor galstenen ontstaan, kan lecithine als emulgator te hulp komen. Lecithine ondersteunt dan de vetvertering en voorkomt de vorming van nieuwe galstenen.

► voor al deze indicaties kan ook pure fosfatidylcholine (PC) ingezet worden. In het bijzonder wordt hiervoor PC aanbevolen, waarvan beide vetzuren gegarandeerd poly-onverzadigde vetzuren zijn: polyonverzadigde fosfatidylcholine of polyenylfosfatidylcholine (PPC)

Gebruik en kwaliteit

Als gekozen wordt voor lecithine, dan wordt die vooral toegevoegd onder de vorm van granulaat, waarbij men driemaal daags één à twee theelepels tot één eetlepel toevoegt aan yoghurt, kwark, vruchtensap, uitgeschepte soep, muesli of ontbijtgranen. Lecithine mag nooit mee verhit worden! Verder is uiteraard de kwaliteit van lecithine zeer belangrijk: ze moet zeker van biologische oorsprong zijn. Indien ze uit soja wordt gewonnen, moet ze zeker worden gewonnen uit genetisch niet gemanipuleerde of "identity preserved" soja.

Als gekozen wordt voor fosfatidylcholine (PC) of fosfatidylserine (PS), dan worden die aangeboden als onderdeel van capsules of tabletten, niet zelden in combinatie met andere ingrediënten die specifiek gekozen zijn voor het terrein waarop wordt ingewerkt (hart- en bloedvaten, zenuwstelsel, vetweefsel, lever- en galwegen).

ONDERSTEUN JE NATUURLIJKE AFWEER !

CitroBiotic

Be-Life
NATURAL PRODUCTS



Aanbevolen hoeveelheid:
15 druppels in een weinig water,
3x per dag

- + Unieke concentratie van **bioflavonoïden** en **vitamine C**, beiden beschikken over **veel antioxidante eigenschappen** en dragen bij tot het ondersteunen van de **natuurlijke afweer**
- + Voedingssupplement op basis van **pitten** en **zeste** van **biologische pompelmoes** afkomstig van biologische landbouw

- + Zonder pesticiden
- + Zonder alcohol
- + Zonder kunstmatige bewaarmiddelen



*DE-OKO-039-certificering
Gecontroleerde biologische landbouw

CitroBiotic is ook beschikbaar onder de vorm van gelullen.
Ontdek ons volledige gamma op www.be-life.eu

Bio-Life
LABORATORY

Parc Scientifique Crealys • Rue Camille Hubert 33 • B-5032 Isnes • T +32 (0)81 665 000 • www.biolife.be

