

Groene supervoeding!

Geef je gezondheid een boos

Bepaalde voedingsmiddelen vertonen in vergelijking met andere een uitzonderlijk hoge concentratie aan nuttige voedingsstoffen. Als ze daarnaast ook nog bijzondere gezondheidsbevorderende verbindingen aanvoeren, dan mogen we spreken van 'super foods' of supervoeding. Zo bestaan een aantal groene voedingsmiddelen die heel wat aan je gezondheid kunnen bijdragen.

Broccoli en waterkers

Absolute toppers onder de groene super foods zijn broccoli en waterkers. De natuur heeft deze groenten gezegend met een zeer hoog gehalte aan werkzame zwavelstoffen: glucosinolaten. Meer bepaald glucorafanine in broccoli en gluconasturtiine in waterkers worden door grondig kauwen en/of door de darmflora respectievelijk omgezet tot de actieve 'isothiocyanaten' sulforafaan en fenylethylisothiocyanaat (PEITC). Nu bevorderen deze zwavelstoffen sterk de ontgiftingsfunctie van de lever, meer bepaald de zogenaamde fase 2. Hierbij worden toxische stoffen tot onschadelijke verbindingen omgezet, waarna ze via de gal en de darmen of via het bloed en de nieren uitgescheiden worden. Het rijkelijk consumeren van biologische, rauwe of gestoomde broccoli en rauwe waterkers of het innemen van kwaliteitsvoedingssupplementen daarvan, kan daarom ingezet worden bij:

- **nood aan lichaamsontgifting**, zeker bij de westerse mens die **overspoeld wordt met toxische stoffen via milieu, voeding, roken en geneesmiddelen**
- **een zwakke leverfunctie**, door het westerse dieet met een **gebrek aan groenten en fruit, een overvloed aan suiker en industriële vetbereidingen**
- **energiegebrek** door het ophopen van afvalstoffen en **gebrek aan antioxidanten**

Ook betere celbescherming

In diverse epidemiologische studies is aangetoond dat het regelmatig consumeren van kruisbloemige groenten, voorop broccoli en waterkers, duidelijk het **risico verlaagt op blaas-, long-, lymfe-, borst-, prostaat-, nier- en ovariumkanker**. Ook in dierenmodellen voor kanker en bij studies op weefselculturen van menselijke kankers, zien we dat de isothiocyanaten sulforafaan en PEITC het **ontstaan en uitbreiden van verschillende kankertypes afremmen**. Broccoli en waterkers helpen dus bijdragen tot de bescherming tegen kanker en dat danken ze niet alleen aan de hoger aangehaalde ontgiftende werking van kankerverwekkende stoffen, maar ook aan een directe antioxiderende werking. Zo is aangetoond dat de isothiocyanaten celbeschermend werken op het netvlies, de huid en het zenuwweefsel. Dat suggereert dat ze van nut zijn in de preventie van:

- **vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en huidveroudering**
- **gezichtsafname door maculaire netvliesdegeneratie**
- **de ziekten van Parkinson en Alzheimer**

Nog deze tip wat betreft broccoli: vooral de broccolizaden vertonen een uitzonderlijk hoog gehalte aan glucosinolaten, waardoor voedingssupplementen met zaadextract of gekiemde zaden een absolute voorkeur verdienen.

Tarwegras en gerstegras

De scheuten van ontkiemde tarwe- en gerstekorrels worden al decennia als groene heelmeesters aanzien, zeker als ze van biologische oorsprong zijn, als sap worden genuttigd of gedroogd en gemalen worden zonder verhitting. Tarwe- en gerstegras zijn uitstekende



⋮ *De natuur heeft broccoli en waterkers gezegend met een zeer hoog gehalte aan werkzame zwavelstoffen: glucosinolaten.*



⋮ Absolute toppers onder de groene super foods zijn broccoli en waterkers.

bronnen van chlorofyl, de 'groene stofzuiger' die onder meer helpt zware metalen, PCB's en dioxine te ontfangen. Verder zijn het rijke bronnen van antioxiderende enzymen, voorop het sterk celbeschermende superoxidizedismutase (SOD). Tel daarbij op de rijkdom aan goed opneembare en werkzame vitaminen, mineralen en aminozuren en je begrijpt dat tarwegras en gerstegras ingezet worden om:

- de inwendige lichaamsreiniging te ondersteunen
- het energiepeil te verhogen
- te helpen beschermen tegen ouderdomsverschijnselen en degeneratieziekten

Nog dit: door het ontkiemingsproces is het gluten in tarwe en gerst volledig gesplitst tot aminozuren. Tarwegras en gerstegras leiden dus niet tot glutenintolerantie. Alleen wie lijdt aan coeliakie (aangeboren glutenintolerantie) gebruikt deze middelen voor alle zekerheid niet.

Spirulina en chlorella

Als we over groene super foods spreken, dan kunnen we absoluut niet om spirulina en chlorella heen. Zeker als we kiezen voor de uitzonderlijke kwaliteit van Hawaïaanse spirulina of erop letten 'broken cell wall' chlorella te gebruiken. We hebben niet de ruimte om er hier al te diep op in te gaan, maar we kunnen alvast zeggen dat deze algen als rijkste chlorofylbronnen van de natuur en als 'bommen' van celbeschermende antioxidanten (vooral carotenen en in spirulina het bijzondere fycocyanine) voor dezelfde doelen als de hierboven opgenoemde groene toppers kunnen ingezet worden. Wel dient aangestipt dat hun intrinsieke voedingswaarde nog een stuk hoger ligt. Dat danken ze onder meer aan het hoge gehalte aan compleet, plantaardig eiwit, aan werkzame vitamine B12 (methylcobalamine) en aan goed opneembaar ijzer. Al bij al kunnen chlorella en spirulina gebruikt worden voor:

- meer energie en betere prestaties in werk, sport en studie
- een algemene lichaamsontgiftiging, ontgiftiging van zware metalen (cadmium, kwik, lood, arsenicum)
- een betere leverfunctie, preventie en aanpak van leververvetting
- een sterkere weerstand, minder infecties en allergieën zoals hooikoorts en astma
- lagere cholesterol- en triglyceridegehalten, lagere bloeddruk en afremmen van slagaderverkalking
- lagere glucosegehalten, preventie en afremmen van type 2 diabetes
- een betere bescherming tegen straling en de gevolgen van chemo- en radiotherapie
- de aanpak van ijzergebrecsanemie
- de preventie en het afremmen van maculadegeneratie
- de preventie en het afremmen van kanker
- de preventie en afremmen van zenuwziekten zoals de ziekten van Parkinson en Alzheimer
- een vlotte zwangerschap en borstvoeding



www.purasana.be



ontdek onze groene SuperFoods



verrijgbaar in de natuurwinkel

purasana
your natural protection

