

te hoge bloeddruk¹. Eerder werd al aangetoond dat de dagelijkse inname van 1200 mg van de bijzondere gefermenteerde knoflook (Aged Garlic Extract) nog betere resultaten opleverde: bij mensen met een systolische bloeddruk hoger dan 140 mm Hg druk, zag men na 12 weken een gemiddelde afname van 12 mm Hg druk².

1. Wang et al. Effect of Garlic on Blood Pressure: A Meta-Analysis. The Journal of Clinical Hypertension, Jan 2015.

2. Ried K, Frank OR, Stocks NP. Aged garlic extract reduces blood pressure in hypertensives: a dose-response trial. European Journal of Clinical Nutrition. 2013;67:64-70

Paleovoeding bij risicopatiënten voor vaatziekten

Recent werd in Nederland nagegaan of de zogenaamde oervoeding of paleolithische voeding bij mensen met risicofactoren voor hart- en vaatziekten (met minstens twee kenmerken van het 'metabool syndroom') een meerwaarde kon bieden in vergelijking met

de klassieke voorschriften van het Nederlandse Voedingscentrum. Hierbij kreeg de helft van de deelnemers gedurende 2 weken oervoeding gebaseerd op mager vlees, vis, groente, wortelgewassen, fruit, eieren en noten (dus zonder zuivelproducten, granen, geraffineerde suikers en -vetten, snoep en frisdrank) en kreeg de andere helft een voeding met evenveel calorieën, gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum, dat onder meer wel granen, zuivelproducten en geraffineerde vetten bevatte. Paleolithische voeding resulteerde in een lagere systolische bloeddruk (gemiddeld 9,1 mm Hg druk), een lagere diastolische bloeddruk (gemiddeld 5,2 mm Hg druk), een lager totaal cholesterolgehalte (gem. 20 mg/dl), een lager triglyceridengehalte (gem. 78,8 mg/dl) en een hoger HDL-cholesterolgehalte (gem. 5,8 mg/dl), in vergelijking met de controlegroep. Ondanks de gelijke aanbreng van calorieën, zag men ook een gemiddelde afname van het lichaamsgewicht met 1,32 kg op het paleodiet. De onderzoekers concludeerden dat het nuttigen van oervoeding al na 2 weken een aantal risicofactoren op hart- en vaatziekten kan verbeteren bij mensen met metabool syndroom.

Boers et al. Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study. Lipids Health Dis. 2014 Oct 11;13:160

ONTDEK CHLORELLA PURE!

TIJDELIJK TERUGBETAALD* NA AANKOOP VAN EEN VERPAKKING CHLORELLA PURE

€-2,50 BON



De gezonde kracht van algen

FIT EN GEZOND MET CHLORELLA PURE

Chlorella Pure is een voedingssupplement op basis van een ééncellige groenalg, die rijk is aan vitamine B12. Chlorella Pure van NATAOS wordt geproduceerd volgens een gepatenteerd, natuurlijk en gesloten systeem dat de zuiverste vorm van Chlorella garandeert. Deze groenalg, Chlorella Vulgaris Beijerinck bevoorraadt ons lichaam met alle nodige voedingsstoffen. Dat helpt de natuurlijke weerstand van het lichaam te versterken. De naam Chlorella is een samenstelling van het Griekse woord chloros, dat 'groen' betekent en het Latijnse achtervoegsel (suffix) ella wat 'klein' betekent. Het ongewoon hoge gehalte aan chlorofyl (bladgroen) geeft de algen hun karakteristieke

groene kleur. Door het hoge gehalte aan chlorofyl ondersteunt Nataos Chlorella Pure de vorming van natuurlijke eiwitten die van belang zijn voor het immuunsysteem. Deze werken op hun beurt weer samen met andere belangrijke cellen van ons afweersysteem zodat een natuurlijke verdediging ontstaat. Chlorella Pure ondersteunt de innerlijke reiniging wat het lichaam helpt bij het behoud van een goede gezondheid. Chlorella helpt ook de spijsvertering en draagt daarmee bij aan een goede darmfunctie. Ook is het rijk aan vitamine B12. Vitamine B12 draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en speelt daarnaast een rol bij celvernieuwing.



Chlorella Pure van Nataos is nu tijdelijk verkrijgbaar met €2,50 korting op de normale aankoopprijs van €22,85 voor 240 tabletten. Stuur uw origineel aankoopticket met de streepjescode van de verpakking met uw volledige naam, adres en rekeningnummer op naar:

Ojibwa/ De Roeck, Bootdijkstraat 68, 9220 Moerzeke en u krijgt het bedrag van €2,50 op uw rekening gestort.

*Deze aanbieding is geldig tot en met 31 maart 2015.



OJIBWA | DE ROECK
meer info www.ojibwa.be of bel +32 (0)52 48 43 00

NATAOS
KEY NUTRITION

Verrijgbaar in de betere natuurvoedingwinkel of apotheek.

NATAOS
KEY NUTRITION

FEBRUARI 2015 **BioGezond** 23