

De zwarte bes

Topper voor ogen en bloedvaten



Met 150 mg per 100 gram is de zwarte bes een topbron van vitamine C.

Toegegeven, de zwarte bes is door haar zure en vrij wrange smaak niet meteen de meest populaire of smakelijkste bes. Daarom wordt ze jammer genoeg soms met massa's suiker verwerkt tot cassissiroop of jam. Maar in haar natuurlijke vorm verdient de zwarte bes, vooral door haar bijzonder werkzame bioflavonoïden, zonder twijfel het statuut van 'super food'. Vooral op het gebied van gezichtsvermogen, bloedsomloop en ademhaling kan ze zeer nuttig zijn.

Even voorstellen

Nauwelijks nog in het wild aan te treffen, wordt de zwarte bessenstruik (*Ribes nigrum*) vooral in het gematigd noordelijk halfmond gekweekt, en dit vooral in de Bourgognestreek in Frankrijk. Deze breed uitgroeiende, houtige struik zonder doornen die tot 2 meter hoog wordt, draagt drie- tot zeslobbige handvormige bladeren en bloeit in april en mei met losse, hyacintachtige trosjes klokvormige bloempjes met vijf kroonblaadjes. Nadien verschijnen veelzadige, tot 1 cm grote zwarte bessen, die rijp zijn in juli of augustus. Ze vertonen aan de top nog restanten van de bloemkelk. Naast het feit dat zwarte bessen uit het vuistje kunnen gegeten worden of verwerkt kunnen worden tot vruchtensap, jam en siroop, moeten we zeker vermelden dat in de fytotherapie ook het blad (zie elders in deze Biogezond) en de zaadolie en in de gemmotherapie de knoppen zeer gewaardeerde toepassingen kennen.

Vitamine C én bijzondere bioflavonoïden

Met 150 mg per 100 gram is de zwarte bes een topbron van vitamine C. Ze bevat er wel minder van dan de guave (273 mg/100 g), de duindoornbes (200 à 1200 mg/100g) en het poeder van de acerolakers (1600 mg/100 g), maar stukken meer dan bijvoorbeeld de papaja en kiwi en vier maal zoveel als sinaasappels. Toch mogen we ons niet blind staren op het gehalte vitamine C, want nog belangrijker is het feit dat de zwarte bes een uitstekende bron is van bioflavonoiden. Met name een bepaalde ondersoort, de anthocyanen, zijn er sterk in vertegenwoordigd. Vooral de zogenaamde delphinidineglycosiden zijn uitzonderlijke sterke antioxidanten, op een neuslengte gevolgd door de cyanidineglycosiden. Het zijn deze stoffen die aan de basis staan van de meeste nuttige eigenschappen van de zwarte bes.

**RIO ROSA
MOSQUETA**
Natuurlijke huidverzorging

**Houd je huid jong
met de kracht uit Zuid-Amerika**

Ervaar de anti-aging kracht van pure Chileense rozenbottelolie. Rijk aan antioxidanten, essentiële vetzuren en vitamines om de huid te herstellen en te hydrateren.

Deze dagelijkse huidverzorgingslijn met biologische plantenextracten houdt je huid jong en gezond.

Nu verkrijgbaar vanaf € 9,99 bij uw bio shop en natuurwinkel (o.a. Essenza).

RIOROSA.BE
Vraag nu je gratis sample aan via info@riorosa.be

NIEUWE RANGE

Welke slimmerik
 heeft
GLUTENVRIJ
 * zo *
 Lekker gemaakt?



Valpiform'

Proef van een leven zonder gluten!



Bestaat ook met chocolade vulling

Bij Valpiform innoveren we al 20 jaar met onze producten. We zijn bij elk recept op zoek naar de ideale balans tussen een heerlijke smaak en de strengste glutenvrije garantie. Met Valpiform geniet je volop van een leven zonder gluten. **Ontdek alle onze producten op www.valpiform.com**

Beschikbaar bij Revogan en dieetwinkels.



AFDIAG
www.afdiag.fr



De zwarte bes beschermt tegen de 'maculaire degeneratie' of de leeftijdsgebonden aftakeling van het netvlies, de hoofdoorzaak van slechtziendheid en blindheid op oudere leeftijd.

Beter dan de bosbes voor de ogen

Zowel door het gevoelige netvlies van de ogen te beschermen tegen schadelijke vrije radicalen als de microcirculatie in de fijne oogbloedvaten te verbeteren, is de zwarte bes een absolute topper voor de ogen. En dit nog meer dan de bosbes, die ook een uitstekende reputatie geniet voor de gezondheid van de ogen. Verder bezit de zwarte bes ook de nodige stoffen (zoals bètacaroteen) om rhodopsine of 'gezichtspurper' in het oog aan te maken. Alles tezamen helpt de zwarte bes ons in de eerste plaats beschermen tegen de zogenaamde 'maculaire degeneratie' of de leeftijdsgebonden aftakeling van het netvlies, de hoofdoorzaak van slechtziendheid en blindheid op oudere leeftijd. Maar ook voor een algemeen betere kwaliteit van het gezichtsvermogen is de zwarte bes (en afgeleide voedings-supplementen) dé aanrader. Terwijl mensen in de placebogroep van een klinische studie na 2 uur computerwerk duidelijk 'valse myopie' of 'valse bijziendheid' vertoonden (waarbij het oog zich niet snel kon aanpassen om objecten op afstand waar te nemen), zag men dat mensen die een extract van zwarte bessen (met 50 mg anthocyanen) innamen, daar helemaal geen last van hadden. Wat betreft subjectieve klachten, rapporteerde de zwarte bessengroep ook significant minder last van vermoeide ogen (asthenopie) en minder last ter hoogte van de nek en de onderrug dan de placebogroep. Ten slotte helpt de zwarte bes je ook beter te zien in het donker.

Bloedvatbeschermer

Opnieuw zoals de bosbes, is de zwarte bes een middel om de bloedvaten te beschermen. Vooral de delphinidinglycosiden versterken de wand van fragiele haarvaten, waardoor deze minder snel gaan lekken of barsten vertonen en waardoor de bevoeiing van de organen beter verloopt. Daarnaast gaan er zich minder snel stolsels in de bloedvaten vormen en kan een optimale bloeddruk gehandhaafd worden. Het regelmatig gebruik van zwarte bessen of het sap kan dan ook ingezet worden bij: zwakke en broze haarvaten, gevoeligheid aan bloeditstoringen en blauwe plekken, slagaderverkalking (preventie van infarcten en trombose), geheugenverlies en concentratiestoornissen, spataderen (varices), aambeien (hemoroiden), preventie van aderontsteking (flebitis), hoge bloeddruk (of hypertensie).

Minder allergie en ontsteking

Misschien niet zo uitgesproken als de knoppen van de zwarte bessenstruik, oefent de zwarte bes zelf ook een ontstekingswerende



⋮ Zwarte bessen kunnen uit het vuistje gegeten worden of verwerkt worden tot vruchtensap, jam en siroop,...

en antiallergische werking uit. Men heeft aangetoond dat zwarte bes de ontstekingsmarkers in het bloed (welbepaalde 'cytokines') verlaagt en dus algemeen het ontstekingsniveau in het lichaam vermindert. Vooral ter hoogte van de longen zou de zwarte bes helpen beschermen tegen de negatieve invloeden van luchtvervuiling en astmatische verschijnselen helpen verminderen.

Topbron van salvestrolen

Lezers van BioGezond weten dat biologische voedingsmiddelen en in het bijzonder bessen rijke bronnen zijn van salvestrolen.

Salvestrolen zijn bittere plantencomponenten die kunnen ingezet worden in de preventie en aanpak van kanker, omdat ze binnenin een kankercel door het CYP1B1-enzym worden omgezet tot cel-dodende stoffen, terwijl ze gezonde cellen ongemoeid laten. Zwarte bessen behoren met onder meer bosbessen, frambozen, braambessen en druiven tot de topbronnen van salvestrolen.

Nog andere nuttige aspecten

- zwarte bes werkt diuretisch (urinedrijvend en urinezuurdrijvend) en depuratief (bloedzuiverend) en kan daardoor ingezet worden bij: oedemen (vochtophoppingen), onvoldoende urine-afschieding, hyperuricemie (te hoog urinezuurgehalte urinezuur) en jicht, niergruis, bloedzuiverings- en lentekuren. Door haar hoge gehalte aan proanthocyaniden (die het aanhechten van bacteriën aan de blaaswand verhinderen), helpt ze ook blaasontsteking te voorkomen.
- zwarte bes bevordert de gezondheid van de lever: zo helpt ze een verhoogde spiegel van het leverenzym alanine aminotransferase (ALAT) te verlagen
- door de combinatie vitamine C en bioflavonoïden versterkt zwarte bes de weerstand en kan ze ingezet worden in de preventie en aanpak van luchtwegeninfecties en griep
- door haar onverteerbare vezels, waardoor het waterabsorberende pectine, werkt zwarte bes laxerend bij constipatie
- zwarte bes remt het oplopen van melkzuur in de spieren, waardoor het uithoudingsvermogen van sporters positief wordt beïnvloed
- onder meer door het hoge gehalte aan mangaan en chroom, helpt de zwarte bes de bloedsuikerspiegel beter regelen.

UDO'S CHOICE® ULTIMATE OIL BLEND

UDO'S CHOICE ULTIMATE OIL BLEND BEVAT OMEGA-3 EN OMEGA-6 DIE BIJDAGEN TOT DE INSTANDHOUDING VAN NORMALE CHOLESTEROLGEHALTEN IN HET BLOED. DIT GELDT BIJ EEN DAGELIJKSE INNAME VAN MINIMAAL 2 G OMEGA-3, OF 10 G OMEGA-6.

Al jaren een bewuste keuze voor gans de familie

Wat maakt Udo's Choice Ultimate Oil Blend® zo uniek?

Udo's Choice Ultimate Oil Blend is een combinatie van verse en ongeraffineerde biologische oliën zoals: lijnzaad-, zonnebloem- en sesamolie. Ze zijn zodanig bereid tot de speciale verhouding van de omega-3, omega-6 en omega-9 vetzuren werd verkregen. De olie werd mechanisch geperst bij een lage temperatuur in een ultramoderne, licht- en zuurstofvrije omgeving. Deze methode werd speciaal door Udo Erasmus ontworpen om de stabiliteit en de voedingswaarde van het product te maximaliseren. Bovendien bevat Udo's Choice Ultimate Oil Blend ook 'secondaire' ingrediënten zoals: teunisbloemolie, olie uit havervlokken en rijstkorrels, lecithine en triglyceriden met middelzware ketens en vitamine E. Vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. In tegenstelling tot vele andere oliën is Ultimate Oil Blend verpakt in ecologisch, niet-reactief, amberkleurig glas met een versheidsdatum. En ten slotte smaakt het heerlijk!

Een uniek oliemengsel met veel waardevolle eigenschappen.



correct en ecologisch verpakt in niet-reactief, amberkleurig glas en eromheen een lichtwerende kartonnen doos

voor meer info over Ultimate Oil Blend®

OJIBWA | de roeck
YOUR HEALTH, OUR MISSION

+32 (0)52 48 43 00
www.gezondevetten.be

VERKRIJGBAAR IN DE BETERE NATUURVOEDINGSWINKEL OF APOTHEEK