



Winkel in de Natuur
Natuur in de Winkel



KIEMGROENTEN

p 2

Voeding van de Toekomst
Gezondheidsbevorderende stoffen
Prijzen p 5

ZUIVEREN met GEMMO

p 6

GEMMO

Thee en Tinctuur

Promo p 7



Allergie

p 8

Gewapend tegen Allergie
Specifiek en Algemeen
Promo p 11



Winkel Open zie p 10

HONING

p 12

Krachtvoedsel

Zoet en Ontsmet

Promo Honing en Koninginnebrij p 12

P
R
O
M
O
t
o
t
1
M
E
I
2
0
1
1

SOL et VITA ^{NV}

Galgenstraat 32 - B-3110 ROTSELAAR
info@soletvita.be - www.soletvita.be
Tel 016.58 09 52 - Fax 016.58 00 77

Kiemgroenten: Voeding van de toekomst

- KIEMGROENTEN -

In het voorwoord van de tekst 'Plants for the Future', van de Europese Commissie voor Onderzoek stelt men: 'Planten zijn voor mensen altijd de meest belangrijke bron voor voedsel en voeding geweest'.

Vandaag staan we voor een belangrijke uitdaging op Europees en mondiaal niveau: 'de groeiende wereldbevolking te voorzien van **veilig, kwalitatief, gezond en betaalbaar voedsel**. Hierbij gaat steeds meer de aandacht naar planten welke 'gezondheidsbevorderende inhoudsstoffen' bevatten. Hierbij wordt rekening gehouden met kennis als ecologie, fysiologie, biochemie, celbiologie, bioinformatica en economie.

Deze visie vertaald naar ieders huishoudelijke mogelijkheden, brengt het gebruik van kiemgroenten (spruitgroenten of kiemplanten van groentezaden) terug in een bijzondere aandacht. Hierbij worden immers de verschillende elementen verenigd, zoals:

- mogelijkheden in **ruimte**: deze voeding groeit in een kiemapparaatje, bovenop het keukenblad of de vensterbank, je hebt er geen tuin voor nodig en is zo bereikbaar voor iedereen
- **economisch**: zaden zijn niet duur en geven een grote verveelvoudiging in hoeveelheid voeding
- de jonge kiemende plantjes zijn zeer rijke en helemaal **verse bronnen** van allerhande gezondheidsbevorderende stoffen
- dit telen in huis heeft ook tot gevolg dat de productie weinig afhankelijk is van **klimatologische factoren** en dat dit mogelijk is in de vier seizoenen.

- KIEMGROENTEN -**Teeltproces verrijkt**

Een kiem- of teeltproces geeft een grote omvorming en verrijking van de plant.

De eiwitten in de kiemgroenten worden gehydrolyseerd door het ontkiemen, met als gevolg een verhoging van de wateroplosbare eiwitten, maar ook van de belangrijke vrije aminozuren. De koolhydraten of zetmeel worden omgevormd tot monosachariden, welke makkelijker worden opgenomen.

Mineralen en oligo-elementen: het kiemproces maakt in hoge mate mineralen vrij, deze staan meestal in verband met aminozuren, waardoor ons organisme er vlotter kan over beschikken.

Vitamines: men kan soms een spectaculaire vermenigvuldiging van vitamines observeren, voornamelijk van de B-groep, maar ook vitamine C, E en carotenoïden worden vermenigvuldigd door het ontkiemen. Een bijzondere toename van de belangrijke gezondheidsbevorderende stoffen.

GEZONDHEIDSBEVORDERENDE STOFFEN

Groepen plantenstoffen die een grote potentie hebben als gezondheidsbevorderende stoffen zijn ondermeer:

glucosinolaten, organoseleen, organosulfur, carotenoïden, vitamine E, foliumzuur, flavonoïden, antioxidanten, phytoestrogenen en fytosterolen.

Een aantal gezondheidsbevorderende stoffen zijn **specifiek voor een aantal plantenfamilies**, zoals:

- de glucosinolaten in de koolsoorten (Brassicaceae), zoals **broccoli, radijzen en rucola**
- organoseleen en organosulfur in looksoorten (Alliaceae), zoals: **ui, prei, bieslook, knoflook**
- phytoestrogenen en fytosterolen in klaversoorten (leguminosae of fabaceae), zoals: **rode klaver, soja, maar ook in lijnzaadolie enz.**

Enkele voorbeelden.

- **Alfalfa** (= Luzerne) is rijk aan vele vitamines, mineralen, aminozuren, enzymen enz.
- **Broccoli** is rijk aan, glucosinolaten; vitamines A, E, C, K, B1, B2, B3, B5, B6, foliumzuur; vele mineralen, aminozuren, flavonoïden enz.
- **Fenegriek** is rijk aan vitamines: A, B1, B2, B3, B6, C en E; mineralen; glycosiden, foenugraecine, tryptofaan enz.
- **Rode Klaver** is rijk aan phytoestrogenen (isoflavonen), looistoffen, mineralen en sporenelementen, vitamines, aminozuren enz.
- **Radijzen** zijn rijk aan glucosinolaten, vit B1, C, calcium, ijzer en zink.
- **Rucola** (raketsla) is rijk aan glucosinolaten, Vit C, zwavel, kalium, calcium en fosfor.
- **Soja** rijk aan phytoestrogenen (isoflavonen), eiwitten, vitamines B1, B2, B3, B5, foliumzuur, E, A, K, mineralen, enz.

Kiemen verwerken

Kiemen kunnen op velerlei wijzen worden verwerkt. De voorkeur gaat echter uit naar een rauwe verwerking, dit heeft het voordeel dat de volledige waarde van de gezondheidsbevorderende stoffen wordt behouden.

Enkele tips zijn

- toevoegen aan een blenderbereiding, samen met andere groenten
- toevoegen aan andere koude of warme groenten. Bij een warme bereiding toevoegen nadat de basis werd verwarmd.
- toevoegen aan een aardappelpuree of platte kaas
- verwerken bij koude schotels

Het kiemen is makkelijk in een kiemapparaatje. De zaadjes worden dagelijks overgoten met water. De restanten van het water laat men in het onderste schaalpje, dit geeft nog een beperkte vochtafgave aan de scheuten. Voor men de zaden in het kiemapparaatje doet kan men ze enkele uren of een nacht laten weken in water. De groeitijd is afhankelijk van de grootte van de zaden en de gewenste grootte van de kiemen, dit kan enkele dagen, tot een week duren. Het laten kiemen kan zowel in een lichtere als in een meer donkere ruimte.



Kiemapparaat
3 niveau's



Alfalfa - Tarwe - (Dille) -
Groene Soja - Prei - Linzen
Klaver-Zonnebloem-Quinoa



Kiemapparaat
Keukentuin

Kiemgroenten ... een portie gezondheidsbevorderende stoffen verpakt in ontspruitende plantjes. Gezondheid op je bord.

Verwerkte tekst met bron: Boekje 'Kiemen en microgroenten' Deltas - Kiemzaden Germline - www.kennisonline - Groenten voor de consument van 2020

Prijzen:

- Kiemapparaat 3 niveau's: 19,89 €
- Kiemapparaat Keukentuin: 9,40 €
- Kiemen Alfalfa 150g: 3,68 €
- Alfalfa-Klaver-Radijs 150g: 5,67 €
- Alfalfa-Tuinkers-Rode Kool 150g: 6,91 €
- Broccoli 150g: 5,25 €
- Fenegriek 150g: 2,30 €
- Rode Klaver 150g: 5,15 €
- Quinoa 200g: 2,91 €
- Vier Radijzen 150g: 8,61 €
- Zwarte Radijs 150g: 5,46 €
- Rucola (Roquette) 150g= 5,36 €
- Groene soja 200g: 2,19 €
- Zonnebloem 100g: 2,08 €

ZUIVEREN met GEMMO

De dagen lengen, het voorjaar lonkt, de natuur hernieuwt zijn levenskracht. Mens en dier gaan een actievare periode tegemoet. Onze dynamiek ten volle herwinnen blijft een natuurlijk verlangen.

Het lichaam zuiveren is hierbij een goede keuze, het systeem van de natuurlijke voedselkringloop doet ons dat begrijpen. Zonder voedselbewaarsystemen en wereldwijde handel zou deze vroege voorjaarsperiode immers een tijd van schaarste zijn; een tijd waarin het lichaam zijn reserves verbruikt, maar ook opgestapelde toxines verwerkt. Vandaag kennen we zo'n primitieve situatie in onze streken gelukkig niet meer. Een hedendaagse evidente wijze van zuiveren is het ondersteunen van de uitscheidingsorganen.

Meerdere vormen van het gebruik van zuiverende kruiden zijn hier mogelijk.

Een krachtige wijze is 'het werken met gemmo', een tinctuurvorm van de knoppen van planten, de ontluikende scheuten die hun levenskracht en rijke werkzame stoffen doorgeven en de functies van onze zuiverende organen en systemen krachtiger maken.

Dit zuiverende en drainerende gemmo-complex bevat de jonge scheuten van Rozemarijn en Jeneverbes en tinctuur van Paardebloem en Artisjok.

Rozemarijn: zijn jonge scheuten hebben een antitoxische werking op de lever, het ondermijnt de werking van de vrije radicalen en bestrijdt vermoeidheid en slaperigheid, het verbetert het geestelijke evenwicht en steunt de veerkracht van het zenuwstelsel.



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">- ZUIVEREN -</p>	<p>Jeneverbes: werkt doeltreffend op de urinewegen, normaliseert de leverwerking, is een goede leverbeschermer en werkt algemeen ontgiftend.</p> <p>Paardebloem: traditioneel gebruikt als zuiverende voorjaarskuur. Vers verwerkt tot moedertinctuur; door deze bereidingsmethode behoudt men een maximale concentratie aan actieve stoffen en bekomt men een optimale verzorging van de lever (het scheikundig fabriek van ons lichaam).</p> <p>Artisjok: artisjok helpt bij de beperking van het cholesterolgehalte en regelt de galfunctie. Het zijn de bitterstoffen en zuren uit de bladeren die hiervoor de werkzame stoffen leveren.</p> <p>Een zeer aan te bevelen zuiverend gemmo complex, een bijzondere aanrader en een sterke kuur om het frisse voorjaar vitaal in te zetten.</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Verwerkte tekst met bron: De Gemmotherapie PH.Andrienne</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">- PROMO -</p>	<p>PROMO</p> <p>* GEMMO met een zuiverende ondersteuning</p> <p>- DEPURAGEM 50ml (= kuur van ongeveer 5 weken): 19,95 -5%= 18,95 €</p> <p>* THEE met een zuiverende ondersteuning</p> <p>- A-Z Thee 75g: 5,00 -12%= 4,40 €</p> <p>- A-Z Thee 150g: 9,00 -12%= 7,92 €</p> <p>(Samenstelling van: Leverkruid, Es, Paardenstaart, Duizendblad, St.Janskruid, Brandnetel, Zwarte bes en Paardenbloem)</p> <p>* TINCTUURsamenstelling met zuiverende steun</p> <p>- Total Clean 250ml (= kuur van ongeveer 5 weken): 42,75 -5%= 40,61€ en 100ml: 18,00 -5%= 17,10€</p> <p>(Tincturen van: grote klis, agrimonie, karwij, haver, hondsgas, meidoorn, quebrancho, brandnetel en look)</p>

Gewapend tegen ALLERGIE

Elk seizoen stelt ons weerstandsvermogen, ons op een andere wijze op de proef, telkens zijn er ziekmakende factoren die opduiken.

Moeilijkheden in het voorjaar zijn: ‘de allergische reacties op de voortplanting van planten’.

De lucht vult zich met allerhande pollens en dit van verschillende plantensoorten. Ons immuun systeem past zich aan en zou adequaat moeten reageren, zodanig dat we van dit tijdelijke fenomeen geen last ondervinden. Echter kan een kleine verstoring in ons zeer complex weerstandssysteem makkelijk tot gevolg hebben dat we een beetje tot veel last hebben van de aanwezigheid van één of meerdere soorten pollens.

De vraag die wij ons stellen is ‘hoe onze immuniteit voorbereiden en steunen, met als doel minder of geen last te hebben van deze tijdelijke zwakke reactie van ons weerstandsvermogen’?

Specifieker richten we ons op het slijmvliesimmuun systeem. De meeste allergieën geven immers last aan de slijmvliezen, zoals die van de luchtwegen, neus, ogen, maar ook de huid; telkens elementen die beschermd worden door dit systeem. Een aantal natuurproducten kunnen dit weerstandsvermogen versterken en ons zo beter wapenen tegen deze mogelijke verstoringen.

We onderscheiden hierbij twee uitgangspunten:

* specifiek gericht bv: een gemmo-complex met Zwarte bes, rozemarijn en propolis

* algemeen gericht: een aanvulling van de darmflora (preparaten met darmbacteriën), dit is de basis van de opbouw van het slijmvliesimmuun systeem en/of een optimaliseren van het darmmilieu (dmv fermentaten van bv: komboecha of rode biet).

- ALLERGIE -

* **Specifiek: Gemmo anti-allergisch complex** bevat:

- **Zwarte Bes:** heeft een tonisch effect op de endocriene klieren, meer bepaald op de bijniere; zo verhoogt hij de natuurlijke aanmaak van cortisol in het bloed. Vroeger was Zwarte bes bekend als het krachtigste antigif. Is werkzaam bij alle vormen van allergie. Ondersteunt de werking van Rozemarijn en Propolis.

- **Rozemarijn:** heeft een ontgiftende werking op de lever. Vangt vrije radicalen en bestrijdt vermoeidheid en slaperigheid. Hij ondersteunt de uitscheiding van toxische allergenen.

- **Propolis:** bekend als antibioticum uit de bijenkorf, verhoogt de weerstand van het lichaam. De bijen maken dit met stoffen uit de knoppen van bomen en planten. Zijn anti-allergische, antivirale en antibiotische werking is te wijten aan de aanwezigheid van aromatische harsen (flavonoïden en essentiële oliën) die krachtige stimulators van het immuunsysteem zijn (verhoogde aanmaak van antilichamen). Propolis werkt voornamelijk op de luchtwegen.

* **Algemeen:**

- **Darmflora** vormt de basis van de opbouw van het slijmvliesimmunitaire systeem. Deze wordt opgebouwd in drie fasen: - tussen 0 en 8 jaar: de **kinderflora**

- tussen 8 en 50 jaar: de **volwassenflora**

- boven de 50 jaar: de **ouderflora**.

De opgebouwde kinderflora draagt men verder mee en heeft een rol tov de volwassenflora.

Luchtwegenproblemen (ook bij volwassenen) hebben vaak een relatie met een zwakke ontwikkeling van de kinderflora. Bij kinderen zelf manifesteert dit zich door: regelmatige neusloop, keelpijn, oorpijn, huiduitslag in knie- of elleboogholte en allergie.

- ALLERGIE -

Een tijdje deze flora aanvullen is daarom een goede keuze. Als je als volwassene regelmatig last hebt van verkoudheden, neusloop of allergie is het goed om eerst een aanvulling te doen met kinderflora en vervolgens met volwassenflora.

- Darmmilieu:

Darmflora zijn cellen die leven en werken in onze darmen, ze verzorgen een groot deel van de vertering van ons voedsel en de opbouw van de immuniteit. Ze lijden echter een zeer kort leven, dat bestaat uit werken en voortplanten. Hierbij begrijpen we meteen dat het milieu waarin ze leven belangrijk is voor hun opdracht en hun aantal. Een tijdje gebruik maken van een fermentaat is nuttig, het doet de flora sterk toenemen, wat ons krachtiger en vitaler maakt en sterkt tegen allergie en andere luchtwegenproblemen. Een fermentaat kan zijn: -van Komboecha of -van rode biet (Merobiet), dit laatste verdient de voorkeur bij een zwakkere darmtransit.

Vermijd geraffineerde vormen van suikers, deze steunen de lichaamsvreemde flora (= deze die er niet thuishoort en verstoringen kunnen uitlokken).

Samengevat kunnen we stellen dat, allergie ons behoorlijk kan hinderen, maar we kunnen ons tijdig wapenen met specifieke ondersteuning (het gemmo-complex) en algemene versterking van de weerstand van de slijmvliezen met: aanvulling darmflora en verbeteren van het darmmilieu.

Bron: * Boek 'De Gemmotherapie' Ph.Andrianne - * Bio-Life Laboratory - * 'Komboecha de stille kracht' Apotheker Komboe 2004

WINKEL

Winkel Open:

Dinsdag tot Vrijdag: 8u30 tot 18u30

Zaterdag: 9u30-12u00 en 13u30-17u00

Zondag: 9u30-12u00 en 13u30-16u00

Verzendingsdienst en info: maandag tot vrijdag 8u30-18u30

www.soletvita.be - info@soletvita.be - **016.58 09 52**

- PRIJZEN en PROMO -

Prijzen en Promo:

* Specifiek Gemmo Complex:

ALLERGEM

(met Zwarte Bes, Rozemarijn en Propolis)

- 15ml: 10,95 -4%= 10,51 €

- 50ml: 23,95 -4%= 22,99 €



* Aanvulling Darmflora:

- Kinderflora:

BIFIBIOL Junior 14,40 -5%= 13,68 €

- Volwassenflora:

BIFIBIOL 60 caps: 16,80 -5%= 15,96€

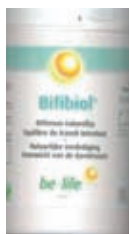
BIFIBIOL 90 caps: 21,98 -5%= 20,88€

- Flora voor ouderen (vanaf 50 jaar):

BIFIBIOL VITAL 60 caps: 16,81 -5%= 15,96 €



Kinderen tot 8 jaar



Volwassenen



Ouderen vanaf 50 jaar

* Verzorgen Darmmilieu:

(goede synergie met het aanvullen van flora)

- **Merobiet**

(fermenteert van Rode biet)

1 liter: 14,85 -7%= 13,81 €

- **Komboecha**

1 liter: 7,45 €



* Boeken:

- 'De Gemmotherapie' Ph.Andrienne 207 bladzijden: 24,00 €

- 'Handboek Gemmotherapie' Ted Gerretzen: 29,50 €

1,00 €

- HONING -

HONING

Krachtvoedsel dat zoet en ontsmet

Honing is een krachtvoedsel, afkomstig van de bloemen en gemaakt door de bijen. Bloemen vangen veel licht en dat is energie. Het licht vormt fotonen en deze worden in de bloem gestockeerd als bio-energie. Van daar het gezegde 'honing is licht en zon'. Zo vormt het dan ook een uitstekend product om zwakke lichaamsenergie weer op te laden.

De bijen halen de nectar uit de bloemen en stockeren hem in een raat, waar deze door ventilatie wordt ingedampt en de honing ontstaat. Honing is rijk aan belangrijke inhoudsstoffen zoals fructose, glucose, maar ook enzymen, waterstofperoxide (ontsmettend), antioxidanten (goed tegen verouderen), verschillende vitaminen en mineralen.

Een team van prof. Ian Paul uit Pennsylvania deed een onderzoek bij verkouden kinderen, die door het hoesten niet konden slapen. De groep die de vloeibare honing kreeg toegediend had de beste nachtrust.

Dat honing een ontsmettende werking heeft is al eeuwen bekend. Het AMC van Amsterdam onderzocht deze antibacteriële werking. Ze ontdekten meerdere gunstige elementen in honing.

Zijn hoge suikerconcentratie doodt schadelijke bacteriën door ze uit te drogen.

Honing bevat ook een enzym dat suikers afbreekt, waardoor waterstofperoxide ontstaat, een stof die nog andere bacteriën verjaagt. Vervolgens ontdekte men ook nog een klein eiwit met een bacteriedodende werking, afkomstig uit het afweersysteem van de bijen.

Zo leert wetenschappelijk onderzoek ons steeds beter de vaste waarden uit het verleden te begrijpen, boeiend en opmerkelijk.

Wij kijken nog uit naar wetenschappers die 'de kracht van Koninginnebrij' willen onderzoeken.

Verwerkte tekst met bron : Ir.J.Houben, www.gezondheid.be, www.mamamoer.nl

- Promo -

- **Sinaasappelbloesemhoning** (vloeibaar)

* 500g: 5,75 -10%= 5,17 € * 1kg: 10,50 -10%= 9,45 €

- **Oranjebloesemhoning** (vast)

* 500g: 5,75 -5%= 5,46 € * 1kg: 10,50 -5%= 9,97 €

- **Wilde bloesemhoning** (vast)

* 500g: 5,00 -5%= 4,75 € * 1kg: 9,00 -4%= 8,64 € * 5kg: 42 -4%= 40,32 €

- **Koninginnebrij** (De Levenskracht van de bijen)

* **6g 30 capsules**: 27,30 -10%= 24,57 €

* **3g 30 capsules**: 14,20 -10%= 12,78 €

* **1g 10 capsules**: 5,00 -10%= 4,50 €

* **1g Poeder**: 4,75 -10%= 4,27 €

Koninginnebrij Kwantumkortingen:

- 6g 30caps.-vanaf 2 stuks: 26,05 -8%= 23,96 € (=27,30-12,20%totale korting)

- 3g 30caps.-vanaf 4 stuks: 13,70 -8,7%=12,50 € (=14,20€-12% totale korting)

- 1g 10caps.-verpakking 11+1: 55 -8,3%= 50,40 € (=60€ -16% totale korting)

- 1g 10caps.-vanaf 13 stuks: 4,58 -8%= 4,20 €/stuk (=5€ -16% totale korting)

- 1g poeder-verpakking 11+1: 52,25 -8,1%= 48 € (=57€ -15,78% totale korting)

- 1g poeder-vanaf 13 stuks: 4,35 -8%= 4,00 € (=4,75€ -15,78% totale korting)