

InfoBrief — Voorjaar 2015



Je huid, graadmeter van je
gezondheid verzorgen

Ogen: je gezichtsscherpte
verzorgen met Vision capsules

Vasten met sappen:
de ultieme gezondheidskuur!

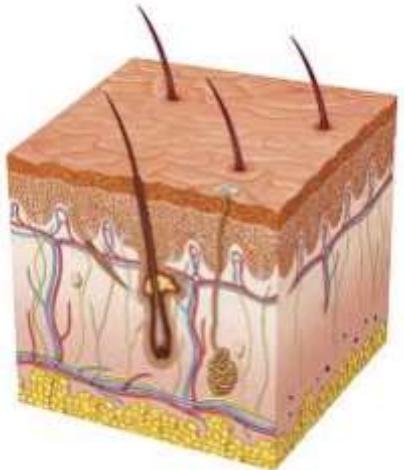
Curcuma met Gember voor
vertering en gewrichten

Je huid, graadmeter van je gezondheid verzorgen

Je huid is het eerste dat je kwetsbare binnenkant afschermt van de buitenwereld, of toch tenminste een goede filter vormt. Tegelijk toont je huid ook de kwaliteit van het leven dat zich in deze innerlijke wereld afspeelt. Omgekeerd is het dus ook zo, dat voor je binnenkant zorgen, de beste manier is om je huid te **verzorgen...**

Opbouw van de huid

Wat wij als één ding benoemen, de huid, is in feite een opeenstapeling van 3 primaire lagen. De eerste laag, de opperhuid, bestaat nog eens uit 5 lagen, waarvan de eerste, de hoornlaag, enkel dode cellen en cholesterol bevat die het onderliggende weefsel beschermen tegen beschadiging en vochtverlies. De onderliggende lagen van de opperhuid bevatten hoe dieper hoe meer levende cellen, de meest basale laag is degene waar alle cellen van de opperhuid ontstaan door celdeling en die het meest dient beschermd te worden tegen UV-licht.



De lederhuid als tweede primaire laag, geeft onze huid als geheel haar stevigheid. Ze bestaat uit elastisch bindweefsel en collageen en bevat talg- en zweetklieren, haarwortels, bloedvaten en zenuwen. Haren, zweet en talg gaan van hieruit door kanaaltjes in de opperhuid naar buiten. Enkel olieachtige substanties kunnen goed binnendringen, met uitzondering van enkele stoffen zoals bv. salicylzuur, terwijl water bijna niet doordringt voorbij de bovenste lagen van de opperhuid.

De onderste laag oftewel subcutis bevat vooral vetopslag.

Hoe beter je huid gevoed en beschermd wordt, hoe vitaler ze is en hoe langer ze mooi en gezond blijft.

Je huid toont je wat ze nodig heeft

Een snel verouderende huid: antioxidanten, aminozuren en B-vitamines in Beauty Skin

Vaak duidt een snel verouderende huid op een te hoge concentratie aan vrije radicalen (oxidatieve stress) in je lichaam, die huid- en andere cellen beschadigen, en celdeling en dus –vernieuwing afremmen.

Vrije radicalen zijn moleculaire deeltjes die o.a. ontstaan door stress, medicijngebruik, overmatig alcoholgebruik, milieubelasting, zware metalen, roken, straling van GSM en Wifi, hevige verhitting van proteïnen en vetten en in kant- en-klaar voeding. Ze doen je huidcellen aftakelen door celmembranen kapot te maken alsook het DNA in je cellen, dat belangrijk is voor een goede celvernieuwing. Als je huid snel verouderd, toont ze je dus dat je deze oorzaken best probeert te beperken.

Een teveel aan vrije radicalen staat gelijk aan een tekort aan antioxidanten, die deze schadelijke stoffen zouden moeten neutraliseren.

Goede antioxidanten zijn o.a. vitamine C, carotenoïden en vitamine E. De eerste twee vind je natuurlijk vooral in verse groenten en fruit, vitamine E vooral in zonnebloempitten, noten, zaden en het meest in *tarwekiemolie*. Onze prof. Bouts, pionier in het aanprijzen van tarwekiemen, sprak er al van in zijn boek **'Ik Ben Nooit Moe'**: *"Zij is de rijkste bron van het verjongings- en hart-vitamine E. Het climacterium (keerjaren) wordt er zeer gunstig door beïnvloed."* Ook bij huidontstekingen, zonnebrand en zelfs ernstige brandwonden kan vitamine E met succes worden toegepast.



Omdat we anno 2015 zodanig blootgesteld zijn aan oxidatieve stress, **kan je nooit teveel groenten en fruit eten! Vooral rood-, oranje-, geel-, groen- en paars-/blauw-kleurige voeding is hier interessant: keuze te over dus!** Ook hier was prof. Bouts toonaangevend met zijn boekje **'De Reddende Rauwkost'**.

Vitamine A en C hebben niet alleen een antioxidanten-werking, ook stimuleren ze in de huid de celdeling en de productie van collageen en elastine. Bovendien helpt vitamine A acne en pigmentvlekken te verminderen.

Koninginnebrij wordt vaak verwerkt in producten voor huidverzorging, omdat bepaalde bestanddelen - DNA en gelatine - de aanmaak van collageen stimuleren. Ook oraal ingenomen in capsules, wat immers veel hogere doseringen levert, zijn minstens even goede resultaten te verwachten bij het afremmen van het verouderingsproces. Het is immers enkel te danken aan de koninginnebrij als **voeding, dat de bijenkoningin zo'n 40 maal langer leeft dan gewone werkbijen...**

Beauty Skin is een uitgekiende samenstelling van alle voedende elementen voor de huid met vitamine A en C, silicium uit brandnetel en heermoes (zie verder over de kwaliteiten van silicium) en 4 aminozuren voor de vitaliteit van de huid: L-Carnitine, L-Arginine, L-Lysine en L-Glutamine.

Andere bestanddelen van Beauty Skin zijn:

- Vitamine B2, B3 dat huidontsteking en eczeem helpt voorkomen, B5, B6 preventief tegen acné en oedeem, B8 dat bijdraagt tot de instandhouding van de normale huid, foliumzuur (B9) voor de celdeling.
- Zink, dat bijdraagt tot veel functies voor de huid: DNA-synthese, eiwitsynthese en celdeling. Samen met vitamine E en Koper draagt Zink ook bij tot de bescherming tegen oxidatieve stress.
- Koper draagt bij tot de instandhouding van normale bindweefsels (soepele lederhuid) en normale pigmentatie van de huid.



- Collageen en hyaluronzuur, beide zeer belangrijke bestanddelen van de elastische, soepele en strakke huid.

Een heel rijk complex met veel mogelijkheden dus! Ook bij onderstaande problemen geeft Beauty Skin een goede ondersteuning van binnenuit.

Huiduitslag: minder dierlijke eiwitten, zuiveren met Arctium complex

Omdat je huid een uitscheidingsorgaan is (via zweten) en ze extra **moet werken als de nieren overbelast zijn, kan dit ook haar op de lange duur teveel worden.** Dan wordt, door opstapeling van afvalstoffen, de weerstand van de huid ondermijnd (die wordt o.a. bepaald door goede bacteriën) en kunnen er huidzweren ontstaan, eczeem, psoriasis,...

Huiduitslag is dus vaak een gevolg van overbelasting van de nieren. Wat veroorzaakt nu deze overbelasting? Eén belangrijke factor is een overmatige consumptie van dierlijke eiwitten: wat teveel is, moet worden verwerkt door de nieren en uitgescheiden als ureum. En wat voor de nieren teveel is, moet door de huid worden geëlimineerd, die ook haar grenzen heeft. De grensoverschrijding wordt dan aangegeven door de huidaandoening.

De boodschap voor de voeding is dan in de eerste plaats: **minder dierlijke eiwitten consumeren: vlees, vis, eieren, melk, kaas, yoghurt.**

Natuurlijk kunnen ook verscheidene andere factoren een teveel aan afvalstoffen en dus huidklachten veroorzaken: algemene immuniteitsverzwakking, vervuiling, pesticiden in de voeding, een bacteriële/virale/fungale infectie op andere plaatsen in het lichaam,...

Hoe dan ook is een zuiveringskuur voor de huid hier op zijn plaats: *Arctium complex* is hier dan een goede keuze. Dit complex bevat extract van de wortel van Grote Klis (*Arctium lappa*), het kruid bij uitstek dat samen met Walnootschil antiseptisch werkt op de huid (antibacterieel, antiviraal en antischimmel) en tegelijk verzachtend, talgproductie regelend, drainerend en bovendien bloedzuiverend en ontgiftend. Ook het zweetdrijvende effect van deze plant draagt bij tot de zuivering van je huid en belangrijk om aan te stippen is ook dat Grote Klis, samen met Duizendguldenkruid (*Centaurium*) de

werking van andere organen met een zuiverende/uitscheidende functie, namelijk lever, gal en darmen ondersteunt.



Brandnetel en Javathee in Arctium complex ontlasten hiernaast ook de nieren die ze een teveel aan ureum beter helpen uitscheiden, en ondersteunen hiermee dus ook de huid.

Broze, stugge, verzakte huid: extra silicium met Silicea-balsem

Als er één bouwstof belangrijk is voor je huid, dan is het wel het mineraal silicium. Het is er een belangrijk bestanddeel van en zorgt mee voor de vorming van collageen, dat de lederhuid elasticiteit geeft.

Het zit in ongeraffineerde plantaardige voeding, vooral in de schillen en vezels. Omdat voedingsgewassen met moderne teeltmethoden dusdanig geforceerd worden, met de focus vooral op opbrengst en grootte eerder dan op voedingskwaliteit, bevatten ze vaak te weinig silicium. Met meer silicium in de voeding, zouden onze huid, pezen, gewrichten en vaatwanden meer stevigheid en soepelheid behouden.

Tegelijk daalt het gehalte aan silicium met de tijd in je lichaam: waar een foetus zeer rijk is aan silicium, heeft een 70-jarige daar gemiddeld **80 % van verloren...**

Je siliciumgehalte kan je langzaam verhogen door meer ongeraffineerde plantaardige voeding te eten, en als het nodig is, kan het ook wat sneller met *Silicea-balsem*: deze kan zowel ingenomen als plaatselijk uitwendig gebruikt worden. Het is een colloïdale balsem, d.w.z. dat de silicium-deeltjes zeer fijn verdeeld zijn in de vloeistof en daardoor zeer opneembaar zijn.

Zo kan je bij huidaandoeningen of op plekken waar je huid verzwakt is haar weerstand en veerkracht extra ondersteunen.

Psoriasis: immuniteit versterken via darmflora met Bifibiol

Psoriasis is een auto-immuunziekte, waarbij een verstoord immuunsysteem ontstekingsreacties in de huid veroorzaakt, met als voornaamste kenmerk witte huidschilfers op rode plekken huid. Het zou genetisch bepaald zijn, maar met grote invloed van omgevingsfactoren.

Je kunt dus zelf invloed uitoefenen op de ernst van de klachten, door de weerstand van je huid te versterken. Dit kan van buitenaf met de Silicea-balsem of Goudsbloembalsem (zie hieronder).

Het kan ook en vooral van binnenuit, door het versterken van de darmflora, wier gezondheid steeds een belangrijke factor is bij auto-immuunziekten én huiduitslag.

Bifibiol levert je met slechts 1 capsule per dag maar liefst 12 miljard van deze bacteriën in 6 stammen. Zij helpen stoffen tegenhouden in de darmen die anders ontstekingen in het lichaam, o.a. in de huid zoals bij psoriasis, zouden veroorzaken.



Uitwendige ontsmetting en verzorging: Lavendelazijn en Goudsbloembalsem

Lavendelazijn is een eenvoudig huismiddeltje dat bekend staat voor zijn ontsmettende en zuiverende werking op de poriën bij acné, eczeem en schimmelinfecties. Gewoon een theelepel aan het waswater toevoegen iedere morgen.

Goudsbloembalsem heeft dan weer een heel beschermende, verzorgende en helende functie voor alle soorten irritaties en kleine wondjes die kunnen ontstaan bij huidklachten.

Ook Aloë vera staat bekend om zijn veelzijdige, verzachtende, ontstekingswerende en pijnstillende invloed op de huid, ideaal **als 'eerste hulp', en is verkrijgbaar als** pure gel uit het blad (98 %), Medi cream, gezichtscreme, body milk en shampoo.

Ogen: je gezichtsscherpte verzorgen met Vision capsules

In het oognetvlies bevindt zich de gele vlek (macula lutea), waarvan de goede conditie de gezichtsscherpte in het centrale gezichtsveld bepaalt. Hoe kan je je netvlies in optimale gezondheid houden en leeftijdsgebonden maculadegeneratie voorkomen?

Roken en vrije radicalen als topoorzaak

Te weinig carotenoiden

Is roken één van de voornaamste risicofactoren voor LMD (leeftijdsgebonden maculadegeneratie), dan is dat omdat roken, als vormer van vrije radicalen, antioxidanten vernietigt die nu net de belangrijkste voedingsstoffen zijn voor de macula. Deze stoffen, in de vorm van carotenoiden, die natuurlijke pigmenten zijn, komen namelijk in hoge concentraties voor in de gele vlek.

Als tweede oorzaak kunnen we dan ook een onvolwaardige voeding aanduiden, met tekorten aan vooral deze carotenoiden.

Goede bronnen

Denken we daarbij aan betacaroteen dat ervoor bekendstaat dat het voorkomt in worteltjes, lycopeen kennen we van tomaten. Andere carotenoiden zijn luteïne en zéaxanthine. Carotenoiden komen voor in groene, gele en oranje groenten en in gele/oranje vruchten: spinazie, spruiten, broccoli, andijvie, boerenkool, pompoen,



sinaasappels, abrikozen,...

Een topbron echter van betacaroteen en lycopeen, is **biologische ongeraffineerde rode palmolie**. Deze bevat 10 maal meer carotenen dan worteltjes en 30 maal meer dan tomaten! Daarenboven

heeft ze een hoog gehalte aan vitamine E, die eveneens je ogen helpen beschermen.

Palmolie heeft een slechte reputatie, en meestal terecht: de meeste palmoliën zijn een sterk verarmd (afval)product. De palmvruchten worden dan in grote hoeveelheden te lang gestockeerd, voor ze geperst worden onder te hoge temperatuur, geraffineerd en ontgeurd. Van de voedingsstoffen blijft dan niets meer over, er worden schadelijke transvetzuren gevormd en het resultaat is dan een ongezond product, waarvoor de lokale producenten bovendien zwaar onderbetaald worden.

Koop je echter biologisch geteelde, snel na de oogst koud geperste, ongeraffineerde en niet ontgeurde rode palmolie, afkomstig van eerlijke handel, waar je de oorspronkelijke smaak nog in proeft, dan heb je een gezondheidsbom die een weldaad is voor jou en alle betrokken partijen. Werkelijk onvergelijkbaar met het eerste!



Top suppletie: Vision capsules

Deze hoogwaardige samenstelling bevat een uitgebreid gamma aan bescherm- en voedingsstoffen voor de ogen.

Microalgen bieden een 100 % plantaardige bron (!) van DHA omega 3 om de bloedvaten in de ogen te helpen vrijwaren van atherosclerose. Tagetes-extract voert luteïne en zeaxanthine aan, extract van Dunaliella salina biedt

beta-caroteen. Vitamine C en E geven extra antioxidant waarde. Hiernaast zijn bijzondere toevoegingen extract van pijnboomschors dat het beschermende OPC (oligomere pro-anthocyanidines) bevat, en van bosbessen die anthocyanidines leveren. Deze laatste hebben een activiteit vergelijkbaar met de carotenen en versterken deze nog. Dit is m.a.w. een bom van protectieve stoffen voor de ogen, om doelgericht leeftijdsgebonden maculadegeneratie tegen te gaan.

Vasten met sappen: de ultieme gezondheidskuur

Veel mensen hebben de jaarlijkse gewoonte om in de lente (en/of herfst) een sapsvastenkuur te doen. Er is nu ook wetenschappelijke evidentie voor de enorme voordelen van deze oeroude manier om gezond te blijven en af te slanken. Het lijkt er ook op dat kortere, en dus minder drastische, maar vaker herhaalde periodes van sapsvasten zeker even effectief zijn.

Vasten en caloriebeperking in vroegere tijden en andere culturen

Vasten en caloriebeperking hebben, tot na WO II, altijd deel uitgemaakt van het leven van vrijwel alle mensen. In tijden van schaarste, zoals het prille voorjaar als de voorraden op waren, was het een kwestie van noodzaak. Soms ging men bewust een periode vasten als zuiveringskuur of in eenzaamheid om tot inzicht te komen, zoals Jezus in de woestijn of in Indiaanse culturen als overgangsrite om richting in het leven te vinden.

De bewoners van het Japanse eiland Okinawa zijn interessante onderzoekssubjecten voor wetenschappers:

- ze leven aanzienlijk langer dan andere mensen
- blijven tot op hoge leeftijd vitaal en helder van geest
- en hebben weinig tot geen last van welvaartsziekten als kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 of dementie.



Hun belangrijkste troef? Caloriebeperking! Zij hebben, naast het eten van veel groenten en fruit (antioxidanten), de goede gewoonte aangenomen om steeds maar 80 % te eten van wat hun normale calorie-inname zou zijn...

Periodiek vasten als beste preventie van kanker, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dementie

Wetenschappelijk onderzoek van de laatste 10 jaar wijst uit dat periodieke caloriebeperking minstens even goed werkt als de constante caloriebeperking van de Okinawanen. Het komt erop neer dat als onze aanvoer van voedsel beperkt wordt, ons lichaam overschakelt van groeimodus naar reparatiemodus. Prof. Longo, directeur van het Instituut voor Langere Levensduur van de Universiteit van Zuid-Californië, onderzoekt het gezondheidseffect van vasten al vele jaren. Nu blijkt dat mensen met

het zeldzame Laron-syndroom, dat o.a. dwerggroei veroorzaakt, veel langer leven dan de gemiddelde mens. Ze zijn ook, in tegenstelling tot hun 'normale' familieleden, vrijwel immuun tegen hart- en vaatziekten en kanker. Ook muizen die de defecte Laron-genen ingebouwd kregen, konden zo goed als geen kanker of hartaandoeningen krijgen en werden 5 jaar oud i.p.v. 2 jaar, het menselijke equivalent



van een leeftijd van 120 tot 180 jaar oud! Hoe werkt dit dan? Deze mensen en muizen maken erg weinig groeihormoon (IGF-I, Insuline-like Growth Factor) aan, een hoofdfactor in het ontstaan van de meeste welvaartsziekten.

Preventie van hart- en vaatziekten

Zoals bekend is cholesterol een belangrijke component van hart- en vaataandoeningen. Cholesterol die oxideert in de bloedvaten, veroorzaakt op termijn slagaderverkalking en hartinfarct. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat periodiek vasten IGF-I-waarden drastisch doet dalen, met als gevolg een al even opmerkelijke daling van de LDL-**bloedwaarden ('slechte' cholesterol)**. Hierdoor verkleint het risico op deze aandoeningen enorm. Ook te hoge bloeddruk zakt.



Preventie van diabetes type 2

'Ouderdomsdiabetes' (kan optreden vanaf 35 jaar) wordt in de hand gewerkt door onze voedingsgewoonten. Door teveel voedsel dat onze bloedsuikerspiegel de hoogte injaagt (vooral producten met geraffineerde suiker en wit meel), overbelasten we onze pancreas en kan diabetes type 2 uiteindelijk het gevolg zijn. We kunnen dit voorkomen door deze voedingswaren te beperken en zo onze suikerspiegel in evenwicht te houden.

Periodieke caloriebeperking verlaagt op enkele dagen tijd een te hoge suikerspiegel significant.

Preventie van vroegtijdige veroudering en kanker

Hoe hoger en vaker onze suikerspiegel stijgt, hoe meer groeihormoon wordt aangemaakt. Hoge waarden groeihormoon in het bloed spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van kanker. Kanker is een zodanige ongeremde groei van bepaalde cellen dat die schadelijk worden en al onze energie opgebruiken. Vroegtijdige veroudering, iets waar we allemaal aan lijden, is een proces waarbij een teveel aan IGF-I **eveneens onze lichaamscellen doet in 'overdrive' gaan en voortijdig 'opgebruikt' geraken.** Periodiek vasten of caloriebeperking doet onze IGF-I-waarden drastisch dalen en er is veel evidentie voor dat dit onze kans op kanker én het verouderingsproces ook drastisch afremt.

Preventie van Alzheimer-dementie:

Teveel eiwitten (vlees, vis, melkproducten,...) eten veroorzaakt verstarring van weefsels: huidweefsels (rimpels), orgaanweefsels, maar ook weefsels die zenuwcellen omhullen. Als deze verharderen, kunnen deze myelinescheden zenuwcellen beschadigen, met als mogelijk gevolg Alzheimer-dementie.

Men verzamelt meer en meer evidentie voor de hypothese dat beperking van eiwitten en periodieke caloriebeperking de ontwikkeling van deze vorm van dementie afremt. Het zou namelijk de ontwikkeling van zenuwcellen, en dus hersencellen, stimuleren.

Wekelijkse saptagen als beproefde methode van caloriebeperking

Hoe kunnen we deze wetenschap nu praktisch toepassen? Uit het onderzoek van prof. Longo, maar ook dat van dr. Varaday van de Universiteit van Illinois in Chicago, blijkt dat er verschillende manieren zijn die evengoed werken.

Er zijn 3 wetenschappelijk onderzochte manieren van periodieke caloriebeperking:

1. Vier vastendagen na elkaar per maand inlassen, waarbij alleen mag gedronken worden.
2. Twee dagen caloriebeperking op vijf dagen gewoon eten (2 per week dus) inlassen.
3. Alternerende caloriebeperking: afwisselend een dag caloriebeperking en een dag gewoon eten.

Caloriebeperking houdt dan bij methode 2 en 3 in dat je 25% van je normale caloriebehoefte eet, d.i. 500 kilocalorieën voor vrouwen en 600 voor mannen. **'Gewoon eten' betekent dat je die dagen mag eten wat je maar wil.** Men zou verwachten dat bij alternerende caloriebeperking mensen de volgende dag 175 % van hun caloriebehoefte innemen, om de 25 % van de vorige dag te compenseren. Niets blijkt minder waar! Men eet wel iets meer dan normaal, maar doorgaans slechts 110 %; tel dat op bij de 25 % van de dag ervoor en je komt aan gemiddeld 62,5 % per dag.

Buiten deze bewezen methoden, weten velen ook proefondervindelijk dat een jaarlijkse saptastenkuur van 7 dagen ook tijdelijk deze voordelen geeft, en veel energie!

Caloriebeperking met saptasten

Het beste is als deze 500 of 600 kcal geleverd worden door groenten en fruit. We kunnen deze geheel of **gedeeltelijk in de vorm van sappen consumeren.** In **groentesappen** komt dit aan 165 à 270 kcal per fles op 2 à 3 flessen per dag. In **fruitsappen** aan 315 à 370 kcal per fles is dit 1,5 à 2 flessen. Met sappen hebben we meteen ook een goed opneembare bron van vitamines en mineralen én een **uitstekende zuiveringskuur**, doordat we extra vocht, chlorofyl en anti-

oxidanten innemen. Op deze manier is regelmatige caloriebeperking werkelijk de ultieme gezondheidskuur!



Mogelijke groentesappen zijn wortel, rode biet, tomaat, 'gezondheidsdrank' of 'vitaliteitsdrank' (beide zijn combinaties van verschillende groenten). Mogelijke fruitsappen zijn ananas, puur appel, druiven, of appel met ananas, bosbes, framboos, mango, veenbes of zwarte bes, multivruchten, zomerfruit of granaatappel.

Haalbaarheid

Je zou denken dat deze methoden moeilijk vol te houden zijn. Na een periode van wennen blijkt het voor de meeste mensen echter vrij gemakkelijk te worden. Je weet immers dat je binnen 1 of 2 dagen weer kan eten wat je wilt. Bovendien voelen mensen zich door deze methode zo goed dat ze dit niet meer willen missen.

Conclusie

Volgehouden periodieke caloriebeperking helpt zeer **doeltreffend alle grote welvaartsziekten voorkomen en verhoogt significant** de levensduur. Sappvasten is een uitstekende manier van caloriebeperking: het bezorgt ons tegelijk extra vitamines en mineralen én een goede zuiveringskuur.

Boeken in de kijker

Allergieën bestrijden – De beste manieren om overgevoeligheid voor pollen, stof en andere allergenen te verzachten en te verminderen **12,50 €**

Het Waterkerswonder – Natuurlijke bescherming tegen milieuschade, **toxische stoffen, vrije radicalen en kanker 10,00 € - 20% = 8,00 €**

Gezond en slank met vetverbrandende voeding – J. Jameson
Heerlijk eten en tóch gewicht verliezen **15,95 €**

Aloë Vera, het wonderelixir – U. Rahn-Huber

Recepten voor een stralende huid, de heilzame werking van A tot Z,
Schoonheidskuur voor lichaam en geest 9,95 € - 10% = 8,95 €

Salvestrolen, natuurlijke bescherming tegen kanker – B.A. Schaefer.
Het verband tussen voeding en kanker **15,00 €**

Nieuw: Curcuma met Gember voor vertering en gewrichten

De krachtige en veelzijdige werking van Curcuma is velen intussen bekend. Ook Gember is misschien geen nieuwtje in uw natuurlijke apotheek. Nu blijkt dat de combinatie van deze 2 familieleden een wederzijds versterkend effect heeft en een mijlpaal mag genoemd worden in de ontwikkeling van natuurlijke hulpmiddelen **bij gewrichtsklachten en spijsverteringsmoeilijkheden...**

Twee oude bekende, aanvullende broers

Curcuma en gember zijn allebei oude cultuurplanten: ze worden al duizenden jaren door de mens gekweekt en gebruikt als medicijn. Gember, net zoals rijst, zelfs al meer dan 5000 jaar. Ze behoren tot de zelfde plantenfamilie van de Zingiberaceae. Het is dan ook niet toevallig dat ze sommige eigenschappen delen, en met andere dan weer elkaar aanvullen.

Spijsvertering

Beide werden in India, Indonesië en China al zeer vroeg gebruikt ter bevordering van de spijsvertering, waarbij zowel het gele broertje (gember) als het oranje broertje (curcuma) maagbeschermend, eetlustbevorderend en krampstillend werken en maagzweren helpen voorkomen.

Curcuma vult gember aan door zijn **galdrijvende** en **lever stimulerende**, beschermende en ontgiftende effect. Talloze studies tonen dit aan.

Gember staat dan weer bekend om zijn doeltreffende werking tegen misselijkheid en braken: bij reisziekte, postoperatieve en zwangerschapsmisselijkheid, of nausea door chemotherapie. Zijn E.O. werkt ook infectiewerend en absorberend op toxines en zuren in de darm. Gember bevordert ook de vertering van eiwitten: het bevat immers het eiwitsplitsende enzyme protease.



Gewrichten

Vooral het anti-inflammatoire effect van curcuma staat als een **paal boven water als het aankomt op verzachting van gewrichtsklachten**; immers, bij reuma en artritis, maar ook bij artrose spelen ontstekingen bijna altijd een hoofdrol. Gember verhoogt dit effect echter door enkele niet onbelangrijke eigenschappen: de wortel vermindert het **'lekkende darm syndroom'**, waardoor minder macromoleculen door het darmslijmvlies kunnen dringen die de aanmaak van kraakbeen aantastende inflammatoire stoffen stimuleren. Bepaalde stoffen in **gember, de MMP's**, gaan de afbraak van kraakbeen tegen, maar ook de pijn die hierdoor wordt veroorzaakt. Bovendien heeft gember zijn gekende verwarmende werking, die stijfheid in de gewrichten significant vermindert.

Doluperine, meest beschikbare curcumine en gingerol

Dit supplement levert per capsule 300 mg curcumine uit curcuma en 150 mg gember dat gingerol bevat. De toevoeging van 4 mg piperine uit peper maakt de curcumine 20 maal beter opneembaar, wat dit tot het sterkste curcuma-gembersupplement maakt dat we kennen.

Dankzij deze hoge dosering en hoge beschikbaarheid, worden diverse ontstekingsmechanismen in het lichaam geremd (COX-2, TNF-alpha en NFkB), werkt dit supplement remmend op degeneratieve ziekten, als antioxidant en leverontgiftend.

Het kan doeltreffend worden ingezet bij enerzijds reflux, maagzweren en gastritis, anderzijds bij artritis, tendinitis, arthrose en fibromyalgie, maar ook bij degeneratieve aandoeningen als psoriasis, Crohn, Parkinson en Alzheimer.

Openingsuren winkel:

Week:

- Maandag: 9u - 16u30
- Dinsdag tot vrijdag: 9u - 18u30

Weekend

Zaterdag: 9u30 tot 12u en van 13u30 tot 17u
Zondag: gesloten behalve de eerste zondag van de maand: 9u30 tot 12u / 13u30 tot 16u
Feestdagen altijd gesloten.

Sol et Vita nv

Galgenstraat 32 — B-3110 Rotselaar
Tel: 016-580952 — Fax: 016-580077

info@soletvita.be — www.soletvita.be
Prijzen losse nummers: 4 €