

6 plantaardige methodes om je hele lichaam te verjongen



Zoals je misschien wel weet ben ik een voorstander van natuurlijke voeding, voeding die onbewerkt is, het liefst rechtstreeks van de biologische boer. Ik eet zelf niet vaak vlees en haal de stoffen die belangrijk zijn voor mijn gezondheid vooral uit groente, fruit, kruiden, zaden, noten en/of superfood. De stoffen die hier inzitten geven je lichaam alles wat het nodig heeft. Maar er zijn stoffen die je helpen om je lichaam te verjongen, of, als je dat al bent, jong te houden. Dat zijn onder meer enzymen, vitaminen, mineralen, vezels en andere voedingsstoffen, die er voor zorgen dat de processen in je lichaam optimaal verlopen.

Het valt soms niet mee om elke dag voldoende van deze stoffen binnen te krijgen, vanwege drukte of gewoon omdat je er niet aan toekomt om bij de biologische boer langs te gaan of om iedere dag gezond eten te maken voor jezelf of het hele gezin. Als jij hier ook wel eens last van hebt, kun je overwegen om de meest krachtige plantaardige voedingsmiddelen te gebruiken die je helpen om alle benodigde stoffen binnen te krijgen in een enkele maaltijd. Er zijn vele manieren om dit te doen maar hieronder geef ik een 6 tal mogelijkheden waar ik van ondervonden heb dat ze werken, niet al te duur zijn en eenvoudig te verkrijgen zijn.

Hennepzaad

Een van de meest voedzame delen van de cannabisplant zijn de zaden. Deze bevatten te verwaarloosbare hoeveelheden psychoactieve stoffen zoals THC, dus je wordt er niet stoned van. Maar ze zijn zeer voedzaam en zullen je gezondheid zeker verbeteren. Hennepzaad heeft onder meer de volgende gezonde stoffen in zich, die je helpen om je lichaam te verjongen:

- Bevat vrijwel alle essentiële eiwitten en 20 aminozuren, waaronder 8 essentiële aminozuren die je lichaam zelf niet kan aanmaken
- Perfecte mix van omega-3 en omega-6 (GLA) (1: 3)

- Gamma-linoleenzuur, helpt bij menstruatieproblemen en goed voor je hart- en vaatstelsel
- Antioxidanten, zoals Vitamine E
- Plantensterolen, die verlagen het LDL-cholesterol gehalte en verhogen het HDL niveau
- Fytonutriënten, zijn goed tegen onder meer kanker, diabetes mellitus en hart- en vaatziekten.
- Mineralen zoals, mangaan, magnesium, fosfor, calcium, ijzer en zink
- Voedingsvezels, goed voor je spijsvertering

Dankzij deze krachtige combinatie van voedingsstoffen is aangetoond dat hennepzaden zorgen voor een gezond immuunsysteem, cardiovasculair systeem, hersenfunctie, gezondheid van de huid en ze ondersteunen je spijsvertering.

Chiazaad

Gebruikt door de Azteken en Maya's, werd dit zaad beschouwd als waardevoller dan goud en werd het gebruikt om energie en uithoudingsvermogen te creëren voordat het in een grote veldslag of jacht ging. Tegenwoordig hebben we een veel beter begrip van dit krachtige zaad en de voeding die het levert. Bekijk dit ongelooflijke voedingsprofiel:

- Uitstekende bron van vezels, met 42% van de ADH in een portie van 100 gram
- Goede bron van prebiotica (helpen darmbacteriën voedingsstoffen produceren en zorgen voor een beter spijsverteringssysteem) belangrijk voor gezonde darmen
- Bestaat uit 21% uit gezond, goed opneembaar, eiwit
- Rijkste plantaardige bron van omega 3 en omega 6 vetzuren
- Goede bron van vitamine A, B, E en D
- Rijk aan de mineralen, mangaan, fosfor, ijzer en calcium
- Bevat 3x meer antioxidanten dan een portie bosbessen

Door deze combinatie van voedingsstoffen is aangetoond dat chiazaad kan zorgen voor een gezonde bloedsuikerspiegel, spijsvertering, cardiovasculaire gezondheid, energie en uithoudingsvermogen en het gewichtsverlies ondersteunt, wanneer het gepaard gaat met een gezond dieet en regelmatige lichaamsbeweging.

Chlorella poeder

Dit is ongetwijfeld een van de meest voedzame planten in de wereld en een van de bekendste superfoods. Chlorella zijn eigenlijk krachtige algen en het heeft zoveel gezonde eigenschappen dat het voor iedereen aan te raden is om met enige regelmaat Chlorella te gebruiken, als je je gezondheid wil verbeteren of behouden. Als je een goede bron van chlorella gevonden hebt, het liefst biologisch, krijg je de volgende voedingsstoffen binnen:

- Het hele vitamine B-complex, evenals de vitaminen A, C, E en H (biotine).
- IJzer, zink, magnesium, fosfor, koper en calcium
- Beta-caroteen, luteïne en polysacchariden (antioxidanten)
- Chlorophyl
- Compleet eiwit (58 procent van het gewicht) en 16 aminozuren
- Essentiële vetzuren (EFA's) inclusief gamma-linoleenzuur (GLA)

Chlorella helpt mee aan een gezonde spijsvertering, ontgiften, immuniteit, energieproductie, gewrichtsgezondheid en om de gezondheid van je hart te ondersteunen.

Medicinale paddenstoelen

Niet echt bekend maar steeds meer in opmars, medicinale paddenstoelen is een van de grootste geschenken van de natuur die nog niet volledig zijn ontdekt. In China en andere Aziatische landen worden paddenstoelen al sinds eeuwen gewaardeerd om hun medicinale eigenschappen, ze worden ingezet vanwege de gezondheidsbevorderende effecten bij diverse ziektebeelden.

- Rijk aan kalium, niacine, calcium, selenium, magnesium, koper en fosfor
- Goede bron van B-vitaminen
- Zeer rijk aan antioxidanten
- Uitstekende bron van bèta-glucanen, polysacchariden en triterpenen

De sleutel achter medicinale paddenstoelen zoals reishi, chaga, cordyceps en oesterzwammen. Is hun adaptogene gedrag, dat gunstig is voor verschillende delen van het lichaam. Het is bekend dat ze een gezond immuunsysteem ondersteunen, leverfunctie, cardiovasculair systeem, spijsvertering en bijnierfunctie, helpen bij hart- en vaatziekten, Diabetes type II en zijn ontstekingsremmend.

Kurkuma of curcumine poeder

Kurkuma is bijzonder gezond en is op dit moment de meest onderzochte stof ter wereld. Kurkuma wordt voornamelijk in de Oosterse keuken gebruikt om meer smaak en kleur aan gerechten te geven. Kurkuma bevat voor een deel bekende werkzame stoffen maar een groot deel van de werkzame stoffen is nog onbekend, terwijl het wel tegen heel veel ziekteverschijnselen helpt.

- Waardevolle mineralen zoals ijzer, calcium, magnesium, kalium en zink.
- Is een sterk antioxidant
- Bevat veel belangrijke vitaminen A, B1, B2, B3, B6, B12, C, D, E en K
- Een reeks aan nog onbekende werkzame stoffen bevat

Door deze combinatie van, soms unieke, voedingsstoffen is aangetoond dat kurkuma kan helpen als ontstekingsremmend, natuurlijke pijnstillers, kan Alzheimer voorkomen of verminderen, goed voor je darmen en verteringssysteem, verlaagt je cholesterol, verhoogt je weerstand, goed voor je huid, verlicht depressieve klachten en verlicht reuma en artrose / artritis en gewrichtspijn.

Cacaopoeder

Cacao een stof die wij vooral kennen uit de chocoladeproducten, alleen zit daar meestal te weinig cacao in om echt werkzaam te zijn, plus daar zitten vaak teveel suikers in. Dus Raw Cacao is het beste en meest werkzaam. Cacao kan wel 20 x zoveel antioxidanten bevatten als blauwe bessen bevat, en 3 x zoveel als groene thee. Verder bevat cacao zo'n 300 actieve stoffen.

- Bevat gezonde vetten 19% en eiwitten 22%
- Bevat veel antioxidanten,
- Belangrijke mineralen zoals fosfor, kalium, magnesium, ijzer, chroom, mangaan, zink, koper,
- Gezonde vitamines C, B1, B2, B6 en B11
- Bijzondere overige stoffen zoals fenylethylamine, remt de eetlust, amandamide, waardoor we ons gelukkig voelen, tryptofaan, een stemmingsverbeteraar, serotonine, tegen stress
- Oplosbare vezels die zijn goed voor de spijsvertering

Cacaopoeder heeft een gunstig effect op je hart en vaatstelsel, bloedsuikerspiegel en nachtrust en kan helpen bij afvallen. Verhoogt het goede HDL-cholesterol in je bloed. Dit zorgt ervoor dat je lichaam zelf minder van het slechte LDL-cholesterol aanmaakt en Cacaopoeder aanmaakt maakt je blij ?

Zeker de helft van bovenstaande stoffen heb ik altijd op voorraad en gebruik ik 's morgens in mijn smoothie, fruit, water en superfoods. Al deze bronnen, indien ze niet verontreinigd zijn, en dat is een steeds groter probleem, door de toenemende populariteit worden er steeds meer superfoods verkocht van slechte kwaliteit, dit kun je tegengaan door altijd voor biologische superfoods te gaan. Alle bovengenoemde stoffen zijn ook alkalisch van aard, werken ontzurend, voedzaam en kunnen een uitstekende ondersteuning bieden bij het verjongen van je lichaam.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding