

## Waterkers en broccoli doden kankercellen binnen 24 uur



Waterkers en broccoli doden kankercellen binnen 24 uur, het is toch wonderlijk hoe goed de natuur voor ons zorgt. En het enige wat je hoeft te doen is gezond en gevarieerd te eten. Waterkers en broccoli, wij eten bijna iedere week broccoli maar eigenlijk zelden waterkers.

Uit recente studies blijkt dat de beide kruisbloemigen waterkers en Broccoli het risico van verschillende soorten kanker verminderen en waterkers gaat beschadiging van het DNA tegen. Deze twee groenten bevatten glucosinolaten dat zijn fytochemicaliën die isothiocyanaten produceren, dit is wat de groenten hun anti-kanker effecten geeft. In waterkers zit zelfs een stof die de communicatie tussen de tumoren en het weefsel in je lichaam tegengaat en dat voorkomt meer groei.

### Waterkers en broccoli doden kankercellen binnen 24 uur

Als je waterkers en broccoli goed kauwt produceert het fenantryl isothiocyanaat (PEITC). Hoge niveaus van de stoffen gaan werken preventief tegen kanker het gaat de niet alleen de tumoren tegen maar ook de stamcellen.

Chemotherapie kan er voor zorgen dat een tumor weg gaat maar de stamcellen blijven meestal aanwezig en daardoor kunnen de tumoren terug komen. Het behandelen van de kanker stamcellen met PEITC **dood de stamcellen binnen 24 uur**. Dus om preventief iets tegen kanker te doen kun je met regelmaat waterkers en broccoli eten, de wonderen der natuur.

### Eten en bereiden van waterkers en broccoli

Waterkers kun je zelf kweken en komt ook in de natuur voor. Je kunt het rauw eten en heeft een beetje peperachtige smaak. Het groeit vrij gemakkelijk als je het maar nat houdt, en het heeft

veel vitamines en mineralen.

Broccoli kweek in mijn eigen [groentetuin](#) en anders koop in die op de biologische markt in Den Bosch. Ik heb deze wel eens rauw gegeten maar dat vind ik te sterk, in kook ze nu korte tijd en eet ze dan op.

Waterkers en broccoli zijn beide een superfood, goedkoop, gezond en puur natuur.

Bron: [organichealth.co](http://organichealth.co)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

• -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding