

26

Voedingsmiddelen
(en onbekende kruiden) die je
**energie boosten, vetverbranding
stimuleren en libido verhogen**

Inhoud

1. INLEIDING ● 4

1.1. Wat je gaat ontdekken in dit e-book ● 4

1.2. Over de auteur ● 5

2. ZO KRIJG JE (VEEL) MEER ENERGIE EN EEN SLANKER, STRAKKER LICHAAM TEGELIJKERTIJD ● 7

2.1. Gezond van binnen is slank van buiten ● 7

2.2. Dit is wat elk lichaam nodig heeft ● 8

2.3. Superfoods die jouw 8 systemen optimaal ondersteunen ● 8

2.3.1. Darmflora ● 9

2.3.2. Lever & Ontgiften ● 10

2.3.3. Mannelijke & vrouwelijke geslachtshormonen ● 11

2.3.4. Schildklierhormonen ● 12

2.3.5. Anti-infectie, -schimmel, -bacterie (of ontstekingen) ● 13

2.3.6. Maag en spijsvertering ● 13

2.3.7. Bloedcirculatie ● 14

2.3.8. Huid ● 15

3. DE 26 VOEDINGSMIDDELEN (EN ONBEKENDE KRUIDEN) DIE JE ENERGIE BOOSTEN, VETVERBRANDING STIMULEREN EN LIBIDO VERHOGEN ● 16

3.1. Matcha thee poeder ● 17

3.2. Moringa poeder ● 17

3.3. Ashwaganda poeder ● 18

3.4. Spirulina poeder ● 18

3.5. Chlorella poeder ● 19

3.6. Kelp poeder ● 20

3.7. MSM poeder ● 20

3.8. Probiotica: Lactobacillus acidophilus ● 21

3.9. Probiotica: B. bifidum ● 22

3.10. Lucuma poeder ● 22

3.11. Camu camu poeder ● 23

3.12. Passievrucht poeder ● 23

3.13. Alfalfa blad poeder ● 24

3.14. Citroengras poeder ● 24

3.15. Heermoes poeder ● 25

3.16. Pau D'Arco schors poeder ● 26

- 3.17. Moerasspirea poeder ● 26
- 3.18. Rozenbottel poeder ● 26
- 3.19. Pepermuntblad poeder ● 27
- 3.20. Paardenbloemblad poeder ● 27
- 3.21. Bosbesblad poeder ● 28
- 3.22. Kweek poeder ● 28
- 3.23. Tarwegras poeder ● 29
- 3.24. Gerstegras poeder ● 29
- 3.25. Rijsteiwit poeder ● 30
- 3.26. Stevia poeder ● 30

4. ZO KRIJG JE AL DEZE 26 VOEDINGSMIDDELEN EN KRUIDEN IN 1X BINNEN ● 31

- 4.1. Over Superfoodies Green Juice ● 31
- 4.2. Dit doet Superfoodies Green Juice ● 33
- 4.3. Wat zit er in Superfoodies Green Juice? ● 35
- 4.4. Wat kost Superfoodies Green Juice? ● 36
- 5. Samenvatting ● 37





Inleiding

1.1. Wat je gaat ontdekken in dit e-book

Dit e-book gaat over het krijgen van een geweldige gezondheid. Over het hebben van veel energie gedurende de dag... maar wel goede energie, dus geen energie die je oppept maar afbraak doet aan je gezondheid. Het gaat over het hebben van een slank lichaam. Een strak lijf. Een mooie, platte buik. En 100% tevreden zijn over je lichaam. Het gaat over het behouden van een goede lange termijn gezondheid. Daarbij hoort hormoonbalans, want dat geeft fitheid, en ook een gezond libido. Ik heb het dan niet persé over seks, je voortplanten, maar over libido als indicator van je gezondheid. Evolutionair kunnen we ons alleen voortplanten als we een goede gezondheid hebben. Je hebt geen zin in seks als je ziek bent. Een goed libido is dus een indicator van levenskracht, vitaliteit. En de meeste van ons willen ook op latere leeftijd seksueel actief blijven! Hoe? Begin met het verbeteren van je gezondheid, van binnen uit. En hoe doe je dat? Door voor voeding te kiezen die je gezondheid optimaal ondersteunt. Daarover lees je alles in dit e-book.

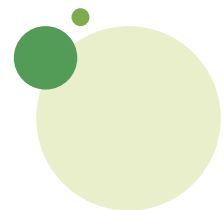
HOE KAN JE – ZONDER DAT HET JE EXTRA TIJD KOST – VEEL FITTER ZIJN?

Dagelijks meer energie hebben, meer mentale focus en betere concentratie? Hoe kan je een strakker lichaam hebben? Een plattere buik? En als vrouw minder cellulite, mocht je daar last van hebben? Het is wel degelijk mogelijk. Ik help al meer dan 10 jaar mensen dit te bereiken.

**Mijn doel van dit e-book is om je een fast-track te geven naar die resultaten.
Een “short cut”.**

Voordat we naar de inhoud gaan, laat me iets vertellen over mezelf.

OPMERKING: Gezondheid is (veel) meer dan wat in dit e-book beschreven staat. Dit e-book geeft handvaten, maar is slechts een onderdeel van een groter geheel, en beschrijft enkele belangrijke systemen die aan de basis staan van een geweldige gezondheid, en hoe je die kunt verbeteren.





Over de auteur

Mijn naam is Jesse van der Velde en houd mij bezig met mensen helpen een geweldige gezondheid te krijgen. 1 op 1, via seminars, maar grotendeels via internet. Ik heb twee #1 bestsellers geschreven en ben één van de meest gevraagde gezondheidsexperts in Nederland (ben geïnterviewd op RTL4, SBS6, RTL7, 3FM, radio 1, 100%NL, en heb in kranten en bladen gestaan zoals Happinez, Wendy, Cosmopolitan, Prive, Delicious, Grazia, Vrouw, Spits, Margriet, en nog veel meer). Wekelijks lezen meer dan 126.000 mensen mijn nieuwsbrief en mijn website Jessevandervelde.com heeft maandelijks meer dan 500.000 bezoekers.

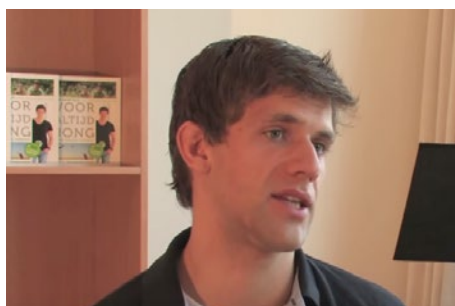
Wij (mijn team van 7 coaches en ik) geven resultaat. En we hebben letterlijk honderden succesverhalen van mensen die een enorme gezondheidstransformatie hebben ondergaan. Van 35 kilo gewichtsverlies in minder dan een jaar tijd en volledig vrij van cellulite tot geen chronische hoofdpijn-/migraineklachten meer en jarenlang durende huidproblemen die nu voorgoed verdwenen zijn.

Onze missie is om 7 miljoen mensen te helpen een uitmuntende gezondheid te krijgen, in de komende 10 jaar. We zijn hard op weg dat te bereiken en ik hoop dat jij tot één van die mensen zult gaan behoren.

Zo is het begonnen

In 2006 ben ik begonnen als Personal Trainer. Dit was direct nadat ik in 4 jarige (CIOS-achtige) opleiding Sport & Bewegen had afgerond in slechts 3 jaar tijd (ja, ik was toen al een “strever” ;)). Ik woonde toen in Antwerpen en ik had maar 1 doel: De beste Personal Trainer worden die ik kon zijn.

Al snel kwam ik erachter dat ik weliswaar iets wist over fitness en fysieke training (later leerde ik dat ik zelfs daarover eigenlijk nog niets wist), maar nog echt een groentje was op het gebied van voeding. Ik besloot me te gaan bijscholen.



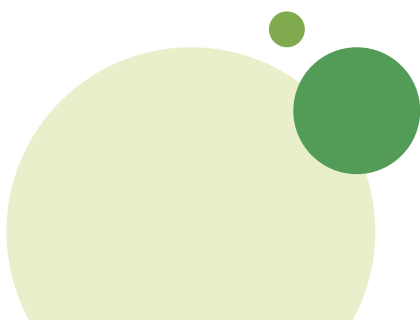
In twee jaar tijd volgde ik alle opleidingen die toen mijn grote voorbeeld, Charles Poliquin, over voeding, training en hormonen te bieden had. En ik las tientallen boeken over voeding en hormonen, zoals "The Paleo Diet" van dr. Lorain Cordain (ik had toen geen idee dat de Paleo Diet jaren daarna zo'n enorme hype zou worden!).

Nu 10 jaar later zie ik hoe gigantisch ver Charles Poliquin zijn tijd ver vooruit was, wat hij leerde aan zijn studenten. En dat was te zien aan de resultaten van mijn Personal Training cliënten.

De meeste cliënten die ik hielp hadden alles al geprobeerd. Elk dieet, elke afslankmethode. Wat ik met ze deed was anders. Ik analyseerde disbalansen in hun hormoonhuishouding. Door te kijken naar waar ze vet opslaan (een meting te doen van de verdeling van hun vet op 12 plaatsen op hun lichaam), kun je daar veel te weten over komen. Want specifieke plaatsen waar je vet opslaat, zeggen iets over specifieke hormonale disbalansen die over langere periode (+3 maanden tot meestal meerdere jaren) in je lichaam gaande zijn. Daarmee legde ik de basis van mijn Bioprofiel methode, waar ik je graag later meer over vertel.

Cliënten behaalden toen al geweldige resultaten. Ik begeleidde een arts (!) die diabetes type-2 had ontwikkeld, en hij wist binnen een maand z'n medicijnen drastisch af te bouwen. En ik begeleidde vooral heel veel normale mannen en vrouwen die fitter wilden zijn, meer energie wilden hebben en een strakker lichaam. Altijd heb ik dat gedaan door gezondheid voorop te zetten. Want gezond van binnen is slank van buiten, dat is mijn credo. En dat is waar ook dit e-book over gaat.

Wanneer je gezondheid optimaal is, heb je energie. Wanneer je gezondheid goed is, dan verbrandt je overtollig vet in plaats van dat je aankomt. Zet het voeden van je lichaam en het aanvullen van tekorten of het oplossen van disbalansen die er op dit moment zijn voorop, en je zult je doel bereiken. Ik ga je daarmee helpen. Op een gemakkelijkere en effectievere manier dan je nu denkt dat mogelijk is.





Zo krijg je (veel) **meer energie** en een **slanker,** **strakker lichaam** tegelijkertijd

2.1. Gezond van binnen is slank van buiten

Je tijd is kostbaar. Daarom ga ik je helpen tijd te besparen.

Ik ga de tekst zo kort mogelijk houden in dit e-book. Je alleen vertellen wat je écht moet weten. En ik ga verwijzen naar alle wetenschappelijke referenties die zijn geraadpleegd voor het samenstellen van dit e-book, zodat je eventueel zelf verder onderzoek kunt doen, mocht je dat willen.

ALS BASISPRINCIPE GELDT

GEZOND VAN BINNEN IS SLANK VAN BUITEN

Alle klachten die je op dit moment hebt, zijn een symptoom van tekorten of disbalansen aan de binnenkant van je lichaam. Hoofdpijn is een symptoom. Toename van vet op je buik is een symptoom. En toename van vet op je benen is een symptoom van andere problemen. En toename van vet op je middel ("lovehandles") heeft weer een andere oorzaak. Trek in zoet is een symptoom. Menstruatieklachten (hoofdpijn / pijnlijke borsten) zijn symptomen. Koude handen en voeten zijn een symptoom. Weinig energie (bijvoorbeeld nog moe zijn na lang genoeg te hebben geslapen) is een symptoom.

ALLE KLACHTEN, ZOALS TOENAME VAN VET EN WEINIG ENERGIE, ZIJN SYMPTOMEN VAN:

- 1) ● Tekorten aan bepaalde voedingsstoffen
- 2) ● Teveel toxiciteit (of eigenlijk minder goed in staat zijn om te kunnen ontgiften)
- 3) ● Disbalansen in de darmflora
- 4) ● Disbalansen in specifieke hormonen (zoals teveel insuline, teveel cortisol, te veel oestrogenen, te weinig schildklierhormonen, te weinig progesteron of te weinig testosteron)

JE KUNT TWEE PADEN VOLGEN OM DEZE KLACHTEN OP TE LOSSEN:

- 1) ● Een persoonlijke analyse laten doen om te kijken wat de echte oorzaak is van deze klachten (wij kunnen dat voor je doen)
- 2) ● De belangrijkste stappen zetten die voor iedereen gelden.

En dat laatste is wat we doen in dit e-book.

2.2. Dit is wat elk lichaam nodig heeft

Elk lichaam heeft basisvoedingsstoffen nodig (vitamines, goede vetten en mineralen) en moet goed in staat zijn om zelf te ontgiften van toxische stoffen. Daarnaast moet elk lichaam een darmflora hebben die in balans is.

De snelste weg naar een goede gezondheid is door goed te zorgen voor deze basis 'systemen' in je lichaam.

ZORG VOOR DEZE 8 SYSTEMEN IN JE LICHAAM EN JE ZULT IEDERE DAG VEEL ENERGIE HEBBEN, EEN SLANK LICHAAM KRIJGEN EN GEWELDIG IN JE VEL ZITTEN:

- 1) ● Darmflora
- 2) ● Lever & Ontgiften
- 3) ● Mannelijke & vrouwelijke geslachtshormonen
- 4) ● Schildklierhormonen
- 5) ● Anti-infectie, -schimmel, -bacterie (of ontstekingen)
- 6) ● Maag en spijsvertering
- 7) ● Bloedcirculatie
- 8) ● Huid

2.3. Superfoods die jouw 8 systemen optimaal ondersteunen

De belangrijkste basis van een gezond en slank lichaam is natuurlijk een gezond en gevarieerd voedingspatroon en een gezonde levensstijl. Maar als je jouw 8 systemen optimaal wilt ondersteunen om sneller resultaat te krijgen zijn er specifieke superfoods die je daarbij kunnen helpen.

Wij hebben voor alle superfoods die deze 8 systemen ondersteunen gecombineerd in 1 product



Al jaren geef ik mijn cliënten advies over hoe ze bovenstaande systemen kunnen ondersteunen. Zo help ik ze al jaren met het in balans brengen van hun darmflora, geef ik ondersteuning bij het detoxen, help ik ze met het in balans brengen van geslachtshormonen en zorg ik dat ze voldoende jodium hebben, zodat hun schildklier goed functioneert.

- Maar het grote probleem was altijd dat het veel tijd kostte.
- Alle adviezen toepassen was altijd een hele hoop werk.
- Mensen haalden allerlei verschillende voedingsmiddelen in huis om dit allemaal te doen.
- Een kleine groep die-hards vond dit geen probleem. Maar voor de meeste mensen was dit gewoon niet te doen.
- Voor hun, en ook voor mezelf, wilde ik een snellere oplossing.
- Een manier om voor m'n lichaam te zorgen. Dagelijks veel energie te hebben. Zonder dat het veel tijd kostte, of veel geld.
- Ik besloot een product te ontwikkelen dat al deze superfoods bevatte.

IN DIT OVERZICHT KUN JE ZIEN WELKE SUPERFOODS WE VOOR WELK SYSTEEM HEBBEN TOEGEVOEGD.

- 1) ● Darmflora: Probioticaculturen
- 2) ● Lever & Ontgiften: Tarwegras, gerstegras, spirulina, chlorella
- 3) ● Mannelijke & vrouwelijke geslachtshormonen: Ashwaganda
- 4) ● Schildklierhormonen: Kelp
- 5) ● Anti infectie, schimmel, bacterie: Pau d'Arco
- 6) ● Maag en spijsvertering: Muntblad
- 7) ● Bloedcirculatie: Blauwe bosbesblad
- 8) ● Huid: MSM



Elk systeem en de daarbij behorende ondersteunende superfoods gaan we in onderstaande paragrafen toelichten.

2.3.1. DARMFLORA

Je darmflora vormt een cruciale schakel in het goed functioneren van je lichaam

WAAROM. Een gezonde darmflora is heel erg belangrijk omdat de opname van voedingsstoffen in je darmen begint. Je darmen liggen dus aan de basis van een sterk of een zwak immuunsysteem, een balans of disbalans in je hormoonhuishouding, een versnelde veroudering of juist verjonging van je lichaam, en ga zo maar door. Je darmflora vormt dus een cruciale schakel in het goed functioneren van je lichaam.

GEVOLGEN. Een disbalans in de darmflora kan leiden tot allerlei vervelende klachten en aandoeningen, waaronder een verzwakt immuunsysteem (Steinhoff, 2005), allergieën (Bjorkstén et al., 2004), weinig energie omdat bepaalde soorten zetmeel, vezels en suikers niet goed worden verteerd / geabsorbeerd (Sears, 2005), gewichtstoename (Tsai et al., 2009) en bacteriële infecties en schimmelaandoeningen zoals candida (O'Hara, 2006).

Veel voorkomende symptomen van een disbalans in de darmflora. Brandend maagzuur, opgeblazen gevoel, voedselallergieën, diarree of verstopping, urineweginfecties, vaginale infecties, premenstrueel Syndroom (PMS), impotentie, verlies van libido of onvruchtbaarheid, acne en andere huidirritaties zoals couperose, huidinfecties, eczeem, zwakke of afbrokkelende vingernagels, vermoeidheid, depressies, hoofdpijn of migraine, astma (o.a. Guarner et al., 2003).

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Uitnodigen van goede bacteriën in je darmflora door het eten van levensmiddelen die van nature probiotica bevatten, zoals gefermenteerde producten (b.v. zuurkool, kefir, tempé).

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. Probioticaculturen.

● 2.3.2. LEVER & ONTGIFTEN

Een effectieve natuurlijke reiniging van je lichaam vermindert klachten

WAAROM. Ons lichaam reinigt zichzelf doorlopend zonder dat je dat zelf in de gaten hebt. Bij deze natuurlijke reiniging, die ook wel ontgifting wordt genoemd, worden giftige stoffen geneutraliseerd en verwijderd uit de weefsels en organen van het lichaam. De lever speelt daarbij een belangrijke rol, want die haalt schadelijke chemicaliën, gifstoffen en stofwisselingsafval uit de bloedbaan en zet ze om in veiligere stoffen die vervolgens door andere organen kunnen worden verwijderd.

GEVOLGEN. Door de grote hoeveelheid schadelijke stoffen die onder andere in onze voeding, cosmetica, schoonmaakmiddelen, drugs, medicijnen, water en lucht zitten kan ons lichaam de hoeveelheid giftige stoffen gewoonweg niet meer aan. Zodra de lever niet meer in staat is om de grote hoeveelheid schadelijke stoffen te verwerken zullen ze in de bloedbaan blijven zitten, waar ze een disbalans en schade kunnen veroorzaken. Vervolgens worden ze opgeslagen in onze organen en weefsels, en dan met name in de vetcellen, waar ze wel tientallen jaren kunnen blijven zitten (o.a. Sharma & Agrawal, 2005 ; Genius, 2010). Er zijn zelfs aanwijzingen dat een sterk verontreinigd lichaam de kans op de Ziekte van Alzheimer, de Ziekte van Parkinson, spierdystrofie en multiple sclerose (o.a. Montgomery, 1995) kan vergroten.

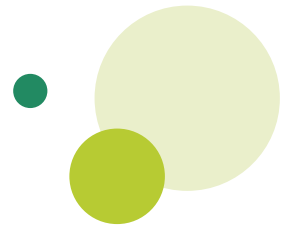
Veel voorkomende symptomen van een verontreinigd lichaam. Vermoeidheid en lusteloosheid, spijsverteringsproblemen (verstopping, diarree, krampen), vertraagde vetverbranding en gewichtstoename, pijnlijke gewrichten, prikkelbaarheid, depressies, verhoogde bloedsuikerspiegel, schimmelinfecties (bijvoorbeeld candida), menstruatieproblemen, onvruchtbaarheid, zwangerschapscomplicaties zoals miskraam, zwangerschapsvergiftiging en vroeggeboorte.

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Een of meerdere keren per jaar en detox doen, regelmatig voeding eten die de natuurlijke reiniging van het lichaam

ondersteunt (b.v. groene smoothies, kokosolie, koriander) en elke dag voldoende water drinken.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. **Tarwegras, gerstegras, spirulina, chlorella.**

2.3.3. MANNELIJKE & VROUWELIJKE GESLACHTSHORMONEN



Geslachtshormonen zorgen niet alleen voor specifieke geslachtskenmerken, ze zijn ook bepalend voor onder meer je energieniveau, vetopslag en stemming

WAAROM Oestrogeen en testosteron zijn de belangrijkste geslachtshormonen voor respectievelijk vrouwen en mannen. Deze hormonen zorgen echter niet alleen voor specifieke vrouwelijke en mannelijke kenmerken, ze zijn ook bepalend voor onder meer het energieniveau, de vetopslag en je stemming.

GEVOLGEN Zodra je geslachtshormonen uit balans zijn merk je dat vaak vrij snel. Bij vrouwen leidt een te hoog oestrogeengehalte (oestrogeendominantie) vaak tot gewichtstoename, cellulite, menstruatieklachten, een verminderd libido en vermoeidheid. Bij mannen leidt een te laag testosterongehalte tot een buikje, borstvorming ("men boobs") en erectieproblemen. Als de geslachtshormonen langdurig uit balans zijn wordt het risico op onvruchtbaarheid, botontkalking, spierzwakte en hormoon gerelateerde typen kanker zoals borstkanker en prostaatkanker vergroot (o.a. Lam, 2012 ; Diaz et al., 2009).

Veel voorkomende symptomen van een disbalans in de mannelijke en vrouwelijke geslachtshormonen. Bij mannen: vetopslag op buik en borsten, meer vrouwelijke uiterlijke kenmerken, erectiestoornissen en spataderen rond de testikels. Bij vrouwen: stemmingswisselingen, vasthouden van vocht, slaapstoornissen, vetopslag op billen, bovenbenen en kuit, cellulite, depressie, prikkelbaarheid, hoofdpijn / migraine, versnelde veroudering, candida, acne

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Een te hoog oestrogeengehalte kan worden verminderd met gewichtsverlies, meer beweging, een gezond en gevarieerd voedingspatroon en het vermijden van voeding die fyto-oestrogenen bevat, zoals ongefermenteerde soja en peulvruchten. Een te laag testosterongehalte kan worden verbeterd met gewichtsverlies, krachttraining en een gezond en gevarieerd voedingspatroon dat veel eiwitten en gezonde vetten bevat.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. **Ashwaganda.**

● 2.3.4. SCHILDKLIERHORMONEN

Schildklierhormonen spelen een belangrijke rol bij het energieverbruik en de vetverbranding

WAAROM. Schildklierhormonen zijn essentieel voor een normale groei en ontwikkeling van botten, spieren en zenuwweefsel en spelen een belangrijke rol bij het energieverbruik, de verbranding van vetten en de regulering van de hartslag en bloeddruk.

GEVOLGEN. Een trage schildklier kan op den duur leiden tot vervelende ziekten en aandoeningen als struma, miskramen, geboortefwijkingen, obesitas en een verhoogd risico op bepaalde vormen van hormoongevoelige kanker, zoals borstkanker, baarmoederkanker, eierstokkanker en prostaatkanker (o.a. Longo et al., 2011). Een te snel werkende schildklier kan indien hier niets aan wordt gedaan leiden tot onder meer te sterke vermagering en hartklachten (o.a. Devereaux et al., 2014).

Veel voorkomende symptomen van problemen met de schildklier. Symptomen van een trage schildklier zijn onder meer vermoeidheid, een verlaagd libido, haaruitval, depressiviteit, gewichtstoename, droge en opgezette huid, dikke enkels en concentratiestoornissen. Symptomen van een te snel werkende schildklier zijn onder meer gewichtsverlies, vermoeidheid, overmatig transpireren, hartkloppingen, zenuwachtigheid, menstratiestoornissen en spijsverteringsklachten.

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Een trage schildklier kun je zelf verbeteren door regelmatig jodiumrijke voeding te eten, zoals zeewier. Daarnaast is het aan te bevelen om voeding en superfoods te eten die voldoende vitamine B12 en de mineralen selenium, zink, ijzer en magnesium bevatten, zoals vlees, gevogelte en vis, want deze bevorderen een gezonde werking van de schildklier.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. [Kelp](#).

2.3.5. ANTI-INFECTIE, -SCHIMMEL, -BACTERIE (OF ONTSTEKINGEN)

Infecties en ontstekingen zijn een van de belangrijkste veroorzakers van kanker

WAAROM Infecties en ontstekingen zijn een van de belangrijkste veroorzakers van kanker. Omdat infecties en ontstekingen soms onopgemerkt blijven hebben veel mensen er last van zonder er zelfs bewust van te zijn. Het is dus belangrijk om bacteriële- en schimmelinfecties en ontstekingen zoveel mogelijk onder controle te houden, zelfs als je er verder geen last van hebt.

GEVOLGEN. Infecties en ontstekingen verhogen het risico op kanker omdat hierbij vrije radicalen worden geproduceerd die het DNA beschadigen en celmutaties veroor-

zaken die tot kanker leiden (Rakoff-Nahoum, 2006). Volgens het Amerikaanse Nationaal Kanker Instituut (NCI) lopen mensen met chronische infecties, zoals ziekte van Lyme, ziekte van Epstein-Barr, XMRV en candida een veel groter risico op kanker dan mensen die deze ziektes niet hebben. Daarnaast versnellen infecties ook het verouderingsproces, omdat de reactie van het immuunsysteem bij een ontsteking leidt tot oxidatieve stress. Ook verhoogt oxidatieve stress het risico op ernstige ziektes zoals hart- en vaatziekten, aderverkalking, ziekte van Parkinson, ziekte van Alzheimer en staar. (Gavazzi & Krause, 2002)

Veel voorkomende symptomen van infecties en ontstekingen. De symptomen van infecties en ontstekingen kunnen heel divers zijn, maar zijn vaak te herkennen aan vermoeidheid, verlies van eetlust, gewichtsverlies, koorts, nachtzweeten, koude rillingen, krampen en/of pijn of hele plaatselijke symptomen zoals huiduitslag, hoesten en/of een loopneus.

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon, vermijding van toxische stoffen (b.v. alcohol, sigaretten, bewerkte voeding) en vermijding van voeding waar je intolerant (overgevoelig) voor bent.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. [Pau d'Arco](#).

2.3.6. MAAG EN SPIJSVERTERING

Een niet goed werkende spijsvertering kan tot een disbalans in de hormoonhuishouding, een zwak immuunsysteem en versnelde veroudering leiden.

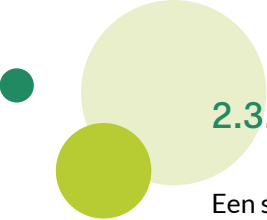
WAAROM De belangrijkste functie van het spijsverteringsstelsel is om voeding af te breken zodat voedingsstoffen door het lichaam kunnen worden opgenomen om het lichaam energie te geven, te helpen groeien en te herstellen. Als dit proces wordt verstoord geeft het lichaam een signaal aan je af in de vorm van een of meer symptomen, zoals brandend maagzuur, constipatie en/of buikpijn na het eten. Echter, dat is niet het enige. Bij een niet goed werkende spijsvertering krijgen de voedingsstoffen die je binnen krijgt, zelfs de voedingsstoffen die afkomstig zijn van gezonde biologische producten en superfoods, geen kans op goed opgenomen te worden door je lichaam. Omdat de opname van voedingsstoffen in je darmen begint, liggen de darmen aan de basis van een balans of disbalans in je hormoonhuishouding, een sterk of een zwak immuunsysteem, een versnelde veroudering of juist verjonging van je lichaam. Een goede spijsvertering is essentieel voor je interne gezondheid.

GEVOLGEN Spijsverteringsklachten kunnen op de korte termijn leiden tot een opgeblazen gevoel, misselijkheid, winderigheid en verstopping of diarree. Chronische spijsverteringsklachten kunnen op de lange termijn leiden tot vitamine- en mineralentekorten, een verzwakt immuunsysteem, een disbalans in je hormoonhuishouding, een versnelde veroudering en allerlei ziekten en aandoeningen zoals een maagzweer en zelfs maag- of darmkanker (o.a. Kau et al., 2011 ; Breslin et al, 2000).

Veel voorkomende symptomen bij maag- en spijsverteringsklachten; slechte adem, boeren, brandend maagzuur, opgeblazen gevoel, winderigheid na maaltijden, voedselallergie, tandbederf en tandvleesaandoeningen, diarree of verstopping, misselijkheid of diarree na het nemen van supplementen, chronische darminfecties, parasieten of wildgroei van schimmels (candida), onverteerd eten in de ontlasting of plakkerige ontlasting, urineweginfecties, vaginale infecties, premenstrueel syndroom (PMS), amenorroe (wegblijven van menstruatie), impotentie, verlies van libido of onvruchtbaarheid, acne en andere huidirritaties zoals couperose, huid die gemakkelijk blauwe plekken krijgt, huidinfecties, eczeem, zwakke of afbrokkelende vingernagels, ijzertekort, vermoeidheid, depressie, hoofdpijn of migraine, wazigheid, verlaagde weerstand, spieratrofie, gewrichtspijn en krampen en gewichtstoename.

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon, vermijding van stress, vermijding van voeding waar je intolerant (overgevoelig) voor bent.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. Muntblad.



2.3.7. BLOEDCIRCULATIE

Een slechte bloedcirculatie leidt tot chronische aandoeningen en onherstelbare schade aan het lichaam

WAAROM Een goede bloedcirculatie is belangrijk voor de gezondheid, want alle organen, weefsels en cellen in het lichaam dienen goed doorbloed te worden om goed te functioneren.

GEVOLGEN Bij een slechte bloedcirculatie is de bloedtoevoer door het hele lichaam beperkt, wat chronische aandoeningen tot gevolg kan hebben. Een slechte bloedcirculatie kan uiteindelijk onherstelbare schade aan het lichaam veroorzaken en onder meer tot diabetes, nierfalen en een beroerte leiden.

Veel voorkomende symptomen van een slechte bloedcirculatie. Tintelingen, branderig gevoel of krampen in de handen, kuit en benen, kortademigheid, gebrek aan energie, onregelmatige hartslag, bleke gelaatskleur, spataderen, hoge bloeddruk, trage wondgenezing, verminderd libido.

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Lichaamsbeweging, stoppen met roken, vermijding alcohol, gezond en gevarieerd voedingspatroon, massage, sauna, afwisseling warme/koude douche.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. Blauwe bosbesblad.

2.3.8. HUID

Je huid is een indicator van je innerlijke gezondheid

WAAROM Je huid is een indicator van je innerlijke gezondheid. Als je huidproblemen hebt ontstaan deze vaak als reactie op een tekort aan vitamines en mineralen, vergiftigingen, oxidatieve stress of ontstekingsprocessen in je lichaam. Het gebruik van huidcrèmes en lotions heeft in zo'n geval weinig zin, omdat je daarmee de tekorten aan voedingsstoffen of andere problemen in je lichaam niet oplost.

GEVOLGEN. Veel huidkwalen worden door één of meer factoren veroorzaakt die meestal van binnenuit ontstaan. De belangrijkste zijn: voeding waar je allergisch of intolerant voor bent, voeding vol kunstmatige toevoeging, diëten, stress, medicijnen, schoonmaakmiddelen en een ongezonde leefstijl (weinig bewegen, roken, drinken). Deze oorzaken van huidproblemen kunnen uiteindelijk leiden tot onomkeerbare processen, waaronder een versnelde huidveroudering (b.v. rimpels, huidverzakkingen, ouderdomsvlekken).

Veel voorkomende symptomen van huidproblemen. Huiduitslag, huidirritaties, jeuk, een strak aanvoelende, branderige, droge of schilferige huid, huidtintelingen, een rode huid, puistjes

Wat jij vandaag kunt doen om dit te verbeteren. Gezond en gevarieerd voedingspatroon, vermindering suikers en koolhydraten, meer beweging, vermindering stress, stoppen met roken, vermindering chemische schoonmaakproducten, vermindering cosmetica en huidverzorgingsproducten die stoffen bevatten die schadelijk zijn voor je huid en/of je gezondheid.

Voedingsmiddel of kruid dat hierbij helpt. **MSM**



De 26 voedingsmiddelen (en onbekende kruiden) die je energie boosten, vetverbranding stimuleren en libido verhogen

NAAST SUPERFOODS DIE JE 8 SYSTEMEN OPTIMAAL ONDERSTEUNEN ZIJN ER
NOG EEN HELEBOEL ANDERE NATUURLIJKE SUPERFOODS DIE JE
ENERGIE BOOSTEN, VETVERBRANDING STIMULEREN EN LIBIDO VERHOGEN,
TE WETEN:

- 1) ● Matcha thee poeder
- 2) ● Moringa poeder
- 3) ● Ashwaganda poeder
- 4) ● Spirulina poeder
- 5) ● Chlorella poeder
- 6) ● Kelp poeder
- 7) ● MSM poeder
- 8) ● Probiotica: Lactobacillus acidophilus
- 9) ● Probiotica: B. bifidum
- 10) ● Lucuma poeder
- 11) ● Camu camu poeder
- 12) ● Passievrucht poeder
- 13) ● Alfalfa blad poeder
- 14) ● Citroengras poeder
- 15) ● Heermoes poeder
- 16) ● Pau D'Arco schors poeder
- 17) ● Moerasspirea poeder
- 18) ● Rozenbottel poeder
- 19) ● Pepermuntblad poeder
- 20) ● Paardenbloemblad poeder
- 21) ● Bosbesblad poeder
- 22) ● Kweek poeder
- 23) ● Tarwegras poeder
- 24) ● Gerstegras poeder
- 25) ● Rijsteiwit poeder
- 26) ● Stevia poeder



3.1. Matcha thee poeder

Matcha thee poeder wordt gemaakt van groene Matcha theebladeren die tot poeder vermalen zijn.

Matcha thee poeder is zeer rijk aan theanine en het groene pigment chlorofyl. Theanine heeft een kalmerend effect en kan angsten verminderen en een gezonde nachtrust bevorderen (o.a. Kimura et al., 2007). Daarnaast versterkt theanine het concentratievermogen (Park et al., 2011) en het immuunsysteem (Kamath et al, 2003). Chlorofyl reinigt de darmen en lever (Balder et al., 2006), maakt het bloed basisch (Schwalfenberg, 2012), kan pijn verlichtend werken (o.a. Yoshida et al., 1980) en versterkt mogelijk het immuunsysteem (o.a. Morris et al., 2007). Bovendien staat groene thee erom bekend dat daarmee het risico op bepaalde vormen van kanker kan worden verlaagd (Bushman, 1998).

Matcha thee wordt al eeuwenlang gedronken in China en Japan en vormt de basis van diverse theeceremonieën. Mensen die dagelijks matcha thee drinken geven aan dat zij zich alerter voelen en minder honger hebben gedurende de dag.

PRIJS €12,95 (ZAK 100 GRAM)

3.2. Moringa poeder

Moringa poeder wordt gemaakt van de bladeren van de Moringa boom, die in Afrika en het noordwesten van India groeit.

Moringa poeder bevat diverse vitamines en mineralen, waaronder vitamine A, B1, B2, B6, B12 en C, alsmede ijzer, calcium, magnesium, fosfor en kalium. Daarnaast is moringa poeder rijk aan plantaardige eiwitten en antioxidanten. Wetenschappelijke onderzoeken hebben uitgewezen dat moringa poeder astma symptomen en aanvallen kan helpen verminderen (Goyal et al., 2009).

Moringa vormt een belangrijke voedselbron voor arme bevolkingsgroepen in India en Afrika, omdat het goedkoop en eenvoudig verbouwd kan worden en omdat vitamines en mineralen in gedroogde moringa bladeren goed behouden blijven. Moringa poeder wordt ook veel door natuurgenezers gebruikt ter behandeling van bloedarmoede (anemie), artritis en andere gewrichtspijn (reuma), kanker, constipatie, diabetes, diarree, epilepsie, buikpijn, maag- en darmzweren, spasmen van de darmen, hoofdpijn, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, nierstenen, vochtretentie, schildklieraandoeningen, huidaandoeningen, -wonden en -infecties, zwellingen, gebrek aan libido, verzwakt immuunsysteem en bacteriële, schimmel, virale en parasitaire infecties.

PRIJS €8,95 (ZAK 100 GRAM)

3.3. Ashwaganda poeder

Ashwaganda poeder wordt gemaakt van de wortel van de Ashwaganda plant, die vooral in India, Nepal, China en Jemen groeit.

Ashwaganda is een adaptogeen dat zowel invloed heeft op de schildklier als op de bijnieren en stimuleert bijvoorbeeld de productie van T4 en T3 bij een hypothyroïdie en remt de productie van T4 en T3 bij hyperthyroïdie (Panda et al., 1999). Daarnaast bevat ashwaganda “withanolides” die de activiteit van testosteron en progesteron stimuleren (Khalsa et al., 2008) en de activiteit van NF-KappaB afremmen waarmee apoptose (celafsterving) van kwaadaardige cellen zoals kankercellen wordt gestimuleerd (Singh et al., 2007). Onderzoeken hebben aangetoond dat withanolides tevens antibiotische en antitumor eigenschappen hebben (Balch et al., 2002). Naar aanleiding van kleinschalige wetenschappelijke onderzoeken heeft men bovendien het vermoeden dat ashwaganda mogelijk kan helpen ter behandeling van angststoornissen (Upadhaya et al., 1990), ADHD (Katz et al., 2010), een te hoog cholesterolgehalte (Andallu et al., 2000), onvruchtbaarheid bij mannen (Ahmad et al., 2010), artritis (Kulkarni et al., 1991) en de Ziekte van Parkinson (Nagashayana et al., 2000).

Ashwaganda neemt een belangrijke plaats in binnen de Ayurvedische, Indiase en Unani geneeskunst, waar het ook vaak “Indiase ginseng” wordt genoemd. Daarnaast wordt Ashwaganda veel voorgeschreven door natuurgenezers in Afrika. Binnen de alternatieve geneeswijzen wordt Ashwaganda vaak aanbevolen ter behandeling van artritis, angststoornissen, slapeloosheid, tumoren, tuberculose, astma, de huidaandoening leucoderma, bronchitis, rugpijn, fibromyalgie, menstruatieproblemen, geheugenproblemen, pijn en zwellingen, libidoproblemen, vruchtbaarheidsproblemen, de hik, en chronische leverziekte. Ook wordt ashwaganda door natuurgenezers geadviseerd ter vermindering van stress en verouderingsverschijnselen.

PRIJS €8,95 (ZAK 100 GRAM)

3.4. Spirulina poeder

Spirulina wordt gemaakt van gedroogde en gemalen zoetwatalgen (met name de soorten *Arthrospira platensis* en de *Arthrospira maxima*).

Spirulina bevat alle 8 essentiële aminozuren, en 18 aminozuren in totaal, is rijk aan fytonutriënten, enzymen en vitamine A (bètacaroteen), B1, B2, B6, E en K, en een volledige bron van eiwitten. Daarnaast is spirulina zeer rijk aan chlorofyl, dat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijn verlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007). Ook bevat spirulina de stoffen phycocyanine en



superoxide dismutase (SOD), die beiden een ontstekings- en kankerremmende werking hebben en de veroudering vertragen (o.a. Sequi et al., 2004 ; Marberger et al., 1974 ; Okada et al., 2006 ; Campana et al., 2004).

Spirulina wordt al duizenden jaren gebruikt in vele culturen. De Azteken gaven het bijvoorbeeld aan hun lopers en strijders om hun kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren.

PRIJS €9,95 (ZAK 100 GRAM)

3.5. Chlorella poeder

Chlorella is een eencellige groene alg die met name in Japan en Taiwan wordt geteeld. Vooral het type Chlorella Cryptomonadales is zeer effectief, omdat deze een zachte celwand heeft waardoor het binnen 1 tot 2 uur na inname 95% opneembaar is door het lichaam.

Chlorella bevat 60% eiwitten, alsmede diverse vitamines, mineralen (waaronder magnesium), aminozuren, omega 3 vetzuren en nucleïnezuuren. Daarnaast is chlorella zeer rijk aan chlorofyl, dat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijn verlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007). Ook is chlorella zeer rijk aan phycocyanine en “Chlorella Groei Factor” (CGF), een mengsel van aminozuren, vitamines, suikers en peptiden dat met name geconcentreerd is in de nucleïnezuuren van RNA en DNA en kan helpen de bloeddruk en het cholesterol te verlagen, de wondheling te versnellen (Merchant & Andre, 2002) en het immuunsysteem te versterken (Han et al., 2004). Bovendien is chlorella mogelijk de enige alg ter wereld met een aanzienlijk gehalte natuurlijke alfa, bèta en gamma PPAR's (Peroxisome Proliferator Activated Receptors), die de stofwisseling reguleren en mogelijk een belangrijke rol spelen bij de vetverbranding/vetopslag en het cholesterolgehalte (o.a. Schoonjans et al., 1996 ; Evans et al., 2004) en tevens kunnen helpen ontstekingen te verminderen en het immuunsysteem te versterken, met name bij mensen met overgewicht (Daynes & Jones, 2002).

Chlorella is een eencellige groene algensoort die tot de groenwieren behoort en in zoetwater leeft. De alg heeft een diameter van tussen de 2 en 10 micrometer en werd in 1890 ontdekt door de Nederlandse microbioloog M. W. Beijerinck. Binnen de alternatieve geneeswijzen wordt chlorella vaak voorgeschreven ter preventie van stress-gerelateerde zweren, ter behandeling van constipatie, slechte adem, een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol, futloosheid, PMS, astma-aanvallen en fibromyalgie. Daarnaast wordt chlorella veel gebruikt ter ondersteuning van de detox.

PRIJS €11,95 (ZAK 100 GRAM)

3.6. Kelp poeder

Kelp is een zeewier dat tot de familie van de bruine zeealgen (Laminariales) behoort. In de negentiende eeuw werd kelp veel gebruikt als grondstof voor het maken van soda (natriumcarbonaat), maar vooral de laatste jaren is het een steeds populairder geworden als superfood omdat het zo rijk is aan jodium.

Kelp is een van de krachtigste bronnen van jodium en wordt vaak genomen als supplement om een jodiumtekort op een natuurlijke manier aan te vullen. Daarnaast is kelp rijk aan vitamine B1, B2, B11 en C, natrium, kalium, magnesium en calcium. Ook bevat kelp chlorofyl, vanadium en unieke polysacchariden die ook wel fucoidans worden genoemd. Fucoidans zijn gesulfateerde polysacchariden die vooral in blauwgroene algen voorkomen en hebben typische vertakkingen die zwavelmoleculen bevatten welke pijnstillend zijn, virussen kunnen bestrijden (waaronder Herpes) en kunnen beschermen tegen aderverkalking (Hayashi et al, 2008).

Het is bekend dat in landen waar zeewier een vast onderdeel uitmaakt van het voedingspatroon (zoals Japan), een jodiumtekort vrijwel nooit voorkomt.

PRIJS €5,95 (ZAK 100 GRAM)

3.7. MSM poeder

MSM (Methylsulfonylmethaan) is een organische zwavelverbinding die van nature voorkomt in vers, rauw voedsel dat in de regenkringloop groeit.

MSM poeder is zeer rijk aan zwavel en zorgt voor sneller herstel van spierpijn en sportblessures, omdat het stug, inwendig weefsel opnieuw opbouwt met elastische zwavelverbindingen. Hiermee worden een grotere flexibiliteit in spieren, pezen en bindweefsel bevorderd en ontstekingen voorkomen en genezen (o.a. Lawrence et al., 1986). Daarnaast verbetert MSM de bloedcirculatie en zorgt het voor een betere zuurstofaanvoer naar de cellen, waardoor wondheling en weefselregeneratie versneld worden (Jacob et al., 2003). Ook blijkt uit laboratoriumproeven dat MSM mogelijk een kankerremmende werking heeft (Lim et al., 2012 , Jafari et al., 2012). Tevens helpt MSM bij de opbouw van collageen en bestrijdt ouderdomsverschijnselen in de huid zoals rimpels, huidbeschadiging en het plooiën van de huid (Jacob et al., 2003), biedt het bescherming aan de gewrichten en heeft het een regenererend effect op ziektes zoals artritis, artrose, osteoartritis, osteoporose, Parkinson en Alzheimer (Kim et al., 2006 ; Jacob et al., 2003). Bovendien ondersteunt het de dikke darmfunctie door het aanbrengen van een beschermende laag, waardoor parasieten (zoals bijvoorbeeld

poliepen) geen overlevingskans meer hebben (Herschler, 1990) en heeft het mogelijk een positieve invloed op hooikoorts en andere allergieën (Barrager et al., 2002).

Zwavel wordt in iedere lichaamscel aangetroffen en is onder meer nodig voor de aanmaak van keratine, een eiwit dat belangrijk is voor de conditie van huid, haar en nagels. Zwavel is een stof die daarnaast bij veel (basale) functies in ons lichaam betrokken is; het is onder meer een onderdeel van aminozuren en eiwitten, de bouwstenen van ons lichaam. Daarnaast is zwavel een belangrijke bouwstof voor het zenuwweefsel, voor de spieren en voor de haren, huid en nagels. Ook voorziet MSM het lichaam van methyl, en ondersteunt daarmee de methyleringsprocessen in het lichaam.

PRIJS €29,95 (POT 454 GRAM)

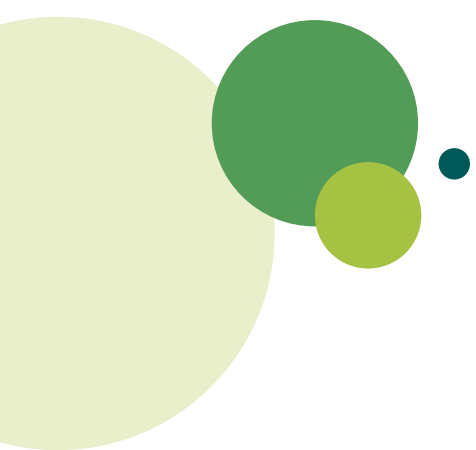
3.8. Probiotica: *Lactobacillus acidophilus*

***Lactobacillus acidophilus* is een bacterie die van een zure omgeving houdt en het beste gedijt bij een pH van 4.5 en lager, waarbij de sterkste groei bij 30 °C plaatsvindt.**

Lactobacillus acidophilus bevordert de groei van 'goede' bacteriën en verbetert zo de balans van de darmflora (Fooks et al., 2002). Daarnaast vergoot deze probiotica de biobeschikbaarheid van talloze vitamines, mineralen en aminozuren zodat ze veel beter worden opgenomen door het lichaam (Pérez-Conesa et al., 2006). *Lactobacillus acidophilus* kan mogelijk het risico op bepaalde vormen van kanker verlagen en de groei van (darm)kanker afremmen (o.a. Wollowski et al., 2001 ; Aso & Akazan, 1992 ; Reddy & Rivenson, 1993 ; Rao et al., 1999).

Lactobacillus acidophilus wordt met *Streptococcus salivarius* ssp *thermophilus* en *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* gebruikt bij de bereiding van sommige soorten yoghurt. De bacterie komt van nature voor in de mond, het maag-darmkanaal en de vagina.

PRIJS €18,50 (DOOSJE 45 CAPSULES)



3.9. Probiotica: B. bifidum

B. bifidum is een bacterie die van nature voorkomt in de darmflora van de mens, met name in de dikke darm.

B. bifidum is bevorderlijk voor een goede balans van de darmflora en kan constipatie verminderen (Depeint et al., 2008). Daarnaast kan de probiotica darminfecties voorkomen en heeft het een kankerremmende werking (Mayo et al., 2010). Ook verbetert B. bifidum de mucosale barrière in de darmen en verlaagt het de hoeveelheid lipopolysaccharide in de darm, wat het immuunsysteem versterkt (Pinzone et al., 2006).

De probiotica B. bifidum wordt vanwege de positieve effecten op de darmflora en gezondheid veel gebruikt door de levensmiddelenindustrie, met name voor het produceren van yoghurt, supplementen en diervoeding.

PRIJS €18,50 (DOOSJE 45 CAPSULES)

3.10. Lucuma poeder



Lucuma poeder wordt gemaakt van de lucuma vrucht (Pouteria Lucuma), een subtropische fruitsoort die van nature groeit in het Andesgebied in Zuid-Amerika, met name in Peru.

Lucuma bevat diverse vitamines en mineralen, waaronder vitamine B1, B2, B3 en B5, ijzer, kalium, calcium en fosfor. Het poeder is zeer zoet, maar heeft toch een zeer lage glycemische waarde, wat grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel voorkomt. Lucuma kan daarom ook prima gegeten worden door diabetici of mensen die zo min mogelijk geraffineerde suikers willen eten. Lucuma is ook rijk aan bètacaroteen, een belangrijke antioxidant die vrije radicalen in ons lichaam bestrijdt en zo het verouderingsproces vertraagt, de wondheling stimuleert en het immuunsysteem verstrekt (o.a. Yahia et al., 2011). Ook bevat lucuma een hoge dosis niacine, een stof die de cholesterolspiegel en triglyceriden in het lichaam reguleert en daarmee hart- en vaatziekten helpt voorkomen (Boden et al., 2011).

Voor de Inca's was lucuma duizenden jaren geleden een natuurlijke bron van gezonde suikers, vandaar dat de vrucht ook wel het "Goud van de Inca's" werd genoemd.

PRIJS €12,95 (ZAK 250 GRAM)

3.11. Camu camu poeder

Camu Camu poeder wordt gemaakt van camu camu bessen (Myrciaria Dubia) die in het wild groeien in de moerassige laaglanden van Peru. Camu camu poeder heeft een frisse fruitsmaak met een hint van hibiscus, bessen en citrusvruchten

Camu camu poeder bevat meer vitamine C dan enige andere voedingsbron op aarde en is rijk aan antioxidanten, diverse B-vitamines, calcium fosfor, ijzer, aminozuren en bioflavonoïden (Rodrigues et al., 2001). Het poeder heeft antivirale, antibacteriële, ontstekingsremmende, ontsmettende en kankerremmende eigenschappen, helpt het de verschijnselen van het ouder worden te vertragen (o.a. Inoue et al., 2008) en voorkomt plaque-vorming in de aderen, waarmee hart en bloedvaten en het centrale zenuwstelsel worden beschermd (Akter et al., 2011).

Camu camu bessen zijn de rijkste bron van vitamine C op aarde en bevatten 25 tot 50 keer meer vitamine C dan sinaasappels. Indianenstammen in Peru eten al sinds menscheugenis camu camu bessen. De bessen worden ook door de Indianen vaak tot een poeder verwerkt omdat ze op die manier veel langer houdbaar zijn.

PRIJS €17,95 (ZAK 100 GRAM)



3.12. Passievrucht poeder

Passievruchten (Passiflora edulis forma edulis) groeien vooral in Brazilië en Paraguay en hebben een rijke smaak en geur die lijkt op een combinatie van citroen, guave en ananas. Passievrucht poeder heeft een heerlijk frisse zoetzure smaak.

Passievrucht poeder is zeer rijk aan provitamine A (betacaroteen), een antioxidant die door het lichaam wordt omgevormd tot vitamine A en daarmee helpt om onder andere ogen, botten en haarvaten gezond te houden (Otagaki & Matsumoto, 1958). Daarnaast is het een goede bron van vitamine C, een krachtig antioxidant dat het lichaam beschermt tegen de vernietigende werking van vrije radicalen en kan helpen vroegtijdige veroudering en kanker te voorkomen (Talcott et al., 2003). Ook is het poeder zeer rijk aan magnesium, dat de spieren helpt ontspannen, een goede nachtrust bevordert, stress vermindert, de bloeddruk reguleert en botten en tanden helpt gezond te houden (Zibadi & Watson, 2004) en bevat het selenium, dat het immuunsysteem versterkt, het risico op kanker verlaagt (met name prostaat-, darm- en longkanker), kankerremmend werkt en beschermt tegen de schadelijke bijwerkingen van chemotherapie (González-Gallego et al., 2010). Daarnaast bevat het poeder een kleine hoeveelheid vitamine B1, B2, B6, C en K, eiwitten, koolhydraten, mineralen (calcium, natrium, fosfor, ijzer, zink), onverzadigde vetten, vetzuren, choline en foliumzuur (Otagaki & Matsumoto, 1958) en is het rijk aan vezels die een gezonde spijsvertering bevorderen (Chau & Huang, 2004). Bovendien bevat passievrucht poeder snelle natuurlijke suikers die een gezonde dosis energie geven aan sporters (Otagaki & Matsumoto, 1958).

Passievrucht poeder wordt gemaakt door de vrucht in tweeën te snijden, het vruchtvlees eruit te lepelen en het daarna op lage temperatuur te laten drogen zodat alle voedingsstoffen optimaal bewaard blijven.

PRIJS €10,95 (ZAK 100 GRAM)

3.13. Alfalfa blad poeder

Alfalfablاد is afkomstig van het kruid alfalfa, waarvan de jonge kiemen vaak in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Alfalfa blad heeft een neutrale smaak.

Alfalfablاد is rijk aan vitamine A, C, E, en K4. Daarnaast bevat het een grote hoeveelheid calcium, kalium, fosfor en ijzer. Het is wetenschappelijk bewezen dat alfalfazaden het “slechte” cholesterol (LDL) kunnen verlagen bij mensen met een te hoog cholesterolgehalte (Mölgaard et al., 1987). Men vermoedt dat alfalfablاد een soortgelijke werking heeft dankzij de saponines die in alfalfablاد zitten, maar verder onderzoek dient hier nog naar gedaan te worden (Malinow et al., 1981).

Het blad van volgroeide alfalfa wordt binnen de natuurgeneeskunde gebruikt ter behandeling van nier-, blaas- en prostaataandoeningen en om vochtafdrijving via de urine te bevorderen. Daarnaast wordt het blad door natuurgeneeskundigen vaak voorgeschreven ter behandeling van een hoog cholesterol, astma, artrose, reumatische artritis, diabetes, maagklachten en de bloedziekte trombocytopenische purpura, maar de werking van alfalfablاد bij deze toepassingen is niet bewezen.

3.14. Citroengras poeder

Citroengras is een plant waarvan de bladeren en de olie vaak gebruikt worden binnen de Ayurvedische geneeskunde. Citroengras poeder heeft een heerlijke citroensmaak.

Citroengras is rijk aan ijzer en bevat verder foliumzuur, kalium, magnesium, zink, fosfor, vitamine C, vitamine B6, vitamine B2 en vitamine B3. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat HIV-AIDS patiënten met mondschimmel baat hadden bij het drinken van citroengrasthee (Irkin et al., 2009). Meer onderzoek is echter nodig om vast te stellen of citroengras daadwerkelijk een schimmelremmende werking heeft.

Meestal wordt citroengras door natuurgeneeskundigen aanbevolen ter behandeling van spasmen van het spijsverteringskanaal, buikpijn, hoge bloeddruk, krampen, pijn, braken, hoesten, pijnlijke gewrichten, koorts, verkoudheid en uitputting. Daarnaast wordt het aromatische gras vaak gegeten vanwege de antibacteriële, schimmelremmende, cholesterolverlagende en bloedstelpende eigenschappen en omdat het de menstruatiecyclus zou reguleren.

3.15. Heermoes poeder

Heermoes is een medicinaal kruid met een neutrale tot ietwat grasachtige smaak.

Heermoes is rijk aan vitamine E, foliumzuur, vitamine B6 en vitamine K. Daarnaast bevat het kruid kleine hoeveelheden vitamine A, vitamine C, kalium, calcium, magnesium en fosfor. Wetenschappers hebben vastgesteld dat heermoes indien ingenomen in combinatie met een calciumsupplement de minerale botdichtheid bij vrouwen in de menopauze die osteoporose hebben kan verhogen, maar meer onderzoek is nodig om de werking van heermoes aan te tonen (Corletto, 1999).

Heermoes wordt binnen de natuurgeneeskunde vooral gebruikt ter behandeling van oedeem, nier- en galstenen, blaasinfecties, incontinentie en nier- en blaasproblemen, omdat men meent dat dit kruid een vochtafdrijvende werking heeft. Daarnaast wordt heermoes door natuurgeneeskundigen vaak voorgeschreven ter behandeling van tuberculose, geelzucht, hepatitis, broze vingernagels, gewrichtsaandoeningen, jicht, osteoartritis, osteoporose, bevrozing van de huid, overgewicht, zware menstruaties en terugkerende bloedneus. Heermoes wordt ook vaak direct op de huid aangebracht ter behandeling van (brand)wondjes, omdat men vermoedt dat het kruid over ontstekingsremmende eigenschappen beschikt. Heermoes heeft een neutrale tot ietwat grasachtige smaak en kan daarom goed gecombineerd worden met andere geneeskrachtige kruiden en superfoods.

3.16. Pau D'Arco schors poeder

Pau d'arco schors poeder komt van de Pau d'arco boom, die in Zuid-Amerika groeit. Pau d'arco heeft een ietwat bittere smaak met een hint van karamel.

Pau d'arco is zeer rijk aan calcium en bevat verder vitamine A en C. Daarnaast bevat het lapachol, een stof die een infectie-, schimmel-, bacterie-, virus- en kankerremmende werking heeft (Hussain et al., 2007). Er zijn echter geen wetenschappelijke bewijzen dat pau d'arco schors helpt tegen ontstekingen, infecties en alle andere eerder genoemde aandoeningen. De hoeveelheid lapachol in pau d'arco schors is te laag om effectief te zijn tegen kanker.

De Pau d'arco schors wordt door alternatieve geneeskundigen voorgeschreven voor allerlei doeleinden, zoals de behandeling van verkoudheid, griep, seksueel overdraagbare aandoeningen, prostaat- en blaasontstekingen, ringworm, schimmelinfecties, diarree, diabetes, maagzweren, maaginfecties, leveraandoeningen, astma, bronchitis, gewrichtspijn, hernia, bloedarmoede, zweren en wonden. Daarnaast is pau d'arco schors in de jaren zestig gebruikt ter behandeling van kanker, maar toen bleek dat de schors alleen bij zeer hoge (toxische) doseringen effectief was is men daarmee gestopt.

PRIJS €8,95 (DOOS 40 KRUIDENTHEEBUILTJES)



3.17. Moerasspirea poeder

Moerasspirea poeder wordt gemaakt van moerasspirea, een vaste plant uit de rozenfamilie. Het poeder smaakt naar vlierbloesem met een hint van honing.

Moerasspirea is een bron van calcium en bevat daarnaast kleine hoeveelheden van diverse andere vitamines en mineralen. Ook bevat het poeder tannines die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en de aanmaak van slijm verminderen (o.a. Kudriashov et al, 1990). Daarnaast bevat het een kleine hoeveelheid salicylaten, die eenzelfde werking hebben als aspirine (Candy et al., 1998).

Moerasspirea is een medicinaal kruid dat binnen de natuurgeneeskunde vooral gebruikt wordt ter behandeling van verkoudheid, bronchitis, misselijkheid, brandend maagzuur, maagzweren en gewrichtsaandoeningen zoals jicht. Daarnaast menen natuurgeneeskundigen dat moerasspirea vochtafdrijvend werkt en bacteriën in de urine doodt bij mensen met een blaasinfectie.

3.18. Rozenbottel poeder

Rozenbottel poeder wordt gemaakt van rozenbottels, die zich vlak onder de blaadjes van rozen en zeer veel vitamine C bevatten. Rozenbottel poeder heeft een zoetzure smaak.

Rozenbottel poeder is zeer rijk aan vitamine C. Daarnaast is het een bron van vitamine A en mangaan en bevat het een kleine hoeveelheid vitamine E en K, calcium, magnesium, kalium, fosfor en ijzer. Aan de hand van wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat rozenbottel verlichting biedt bij mensen met artrose en pijn en stijfheid kan verminderen (Rein et al., 2004 ; Rein et al, 2004). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat rozenbottel het cholesterolgehalte en de bloeddruk enigszins verlaagt bij mensen met obesitas (Andersson et al., 2012). Verkennende onderzoeken tonen bovendien aan dat rozenbottel mogelijk de symptomen van reumatoïde artritis verlicht (Willich et al., 2010).

Rozenbottel wordt vaak gebruikt als geneeskrachtig kruid ter behandeling van onder meer verkoudheid, griep en vitamine C-tekort. Daarnaast schrijven natuurgeneeskundigen vaak rozenbottel voor ter behandeling van maagproblemen, zoals maagspasmen, maagzuurtekort, maagirritaties, maagzweren en spijsverteringsproblemen zoals diarree, constipatie, galstenen, galblaasproblemen, urineweg- en nierproblemen, vochtophoping (oedeem), jicht, pijn aan de rug of de benen (sciatica), diabetes, verhoogd cholesterol, overgewicht, hoge bloeddruk, pijn op de borst, koorts en lage weerstand door uitputting.

3.19. Pepermuntblad poeder

Pepermuntbladpoeder wordt gemaakt van gedroogd muntblad en heeft een frisse muntsmaak.

Pepermuntblad poeder is rijk aan vitamine A en C en is verder een bron van calcium, ijzer en magnesium. Daarnaast bevat het poeder een kleine hoeveelheid vitamine B6. Wetenschappers hebben vastgesteld dat muntblad verlichting biedt aan mensen die lijden aan prikkelbare darmsyndroom (PDS) en klachten als maagpijn, een opgeblazen gevoel, winderigheid en een te hoge ontlastingsfrequentie kan verminderen (Marciani et al., 2007, Massey et al., 2001). Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat muntblad helpt tegen brandend maagzuur (o.a. Holtmann et al., 2003) en het spijsverteringskanaal ontspant, zodat kokhalzen en krampen minder snel optreden bij een endoscopisch onderzoek of een klysma (o.a. Yamamoto et al., 2006).

Muntblad, ook vaak pepermuntblad genoemd, is een geneeskrachtig kruid dat door natuurgeneeskundigen met name voorgeschreven wordt ter behandeling van verkoudheid, hoesten, mond- en keelontsteking, voorhoofdsholteontstekingen en luchtweginfecties. Daarnaast wordt muntblad vaak geadviseerd bij spijsverteringsproblemen, zoals brandend maagzuur, misselijkheid, braken, ochtendmisselijkheid, prikkelbare darmsyndroom (PDS), darm- en galwegkrampen, maagpijn, diarree, bacteriële schimmelinfecties en winderigheid. Ook wordt muntblad gebruikt door mensen die last hebben van menstruatieklachten en lever- en galblaasproblemen. Sommige natuurgenezers adviseren muntblad ter voorkoming van kokhalzen tijdens een endoscopisch onderzoek.



3.20. Paardenbloemblad poeder

Paardenbloemblad poeder wordt gemaakt van gedroogde paardenbloembladeren en heeft een ietwat bittere smaak.

Paardenbloemblad is zeer rijk aan vitamine A en een bron van vitamine C. Daarnaast bevat paardenbloemblad een kleine hoeveelheid vitamine B6, calcium, ijzer en magnesium. Aan de hand van verkennende wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat paardenbloemblad zwellingen kan verminderen na een keelamandeloperatie (Tan et al., 2010). Ook zijn er aanwijzingen dat paardenbloemblad het risico op urineweginfecties bij vrouwen kan verminderen (o.a. Menghini et al., 2010).

Paardenbloemblad is een kruid waar door natuurgeneeskundigen diverse geneeskrachtige eigenschappen aan toegeschreven worden. Het zou bijvoorbeeld helpen tegen verminderde eetlust, maagklachten, winderigheid, galstenen, gewrichtspijn, spierpijn, eczeem en blauwe plekken. Daarnaast wordt paardenbloemblad door natuurgeneeskundigen vaak voorgeschreven als laxeer- en detoxmiddel. Sommige natuurartsen adviseren paardenbloemblad ook ter behandeling van virusinfecties en kanker.

3.21. Bosbesblad poeder

Bosbesblad poeder wordt gemaakt van de bladeren blauwe bosbessen. Bosbesblad poeder heeft een milde bessensmaak.

Bosbesblad bevat diverse vitamines en mineralen, zoals vitamine A, C, B1, B2, E en K, koper, chroom, mangaan, zink en ijzer. Daarnaast is blauwe bosbesblad rijk aan alkaloiden, carbonzuren en een aantal fenolische stoffen, waaronder quercetine, anthocyanen, looistoffen, pectine en catechinen. Bosbesblad bevat bepaalde tannines en anthocyanen die geneeskrachtige eigenschappen hebben. Zo is wetenschappelijk bewezen dat bosbesblad de bloedcirculatie verbetert en klachten die het gevolg zijn van een slechte bloedcirculatie, waaronder zwelling, pijn, blauwe plekken en een branderig gevoel, vermindert (o.a. Gatta, 1988). Daarnaast zijn er wetenschappelijke onderzoeken geweest waarin is vastgesteld dat bosbesblad het nachtzicht verbetert en klachten van het oognetvlies vermindert bij mensen met diabetes of een hoge bloeddruk (o.a. Cluzel et al., 1970). Ook zijn er aanwijzingen dat bosbesblad menstruatieklachten kan verminderen, de symptomen van oogproblemen kan verlichten, de bloedsuikerspiegel bij mensen die pre-diabetes hebben kan helpen verlagen, de klachten bij prikkelbare darmsyndroom kan verlichten en ondersteuning kan bieden bij het afvallen (o.a. Colombo et al., 1985; Shim et al., 2012; Lehtonen et al., 2011).

Het blad van de blauwe bosbes wordt binnen de natuurgeneeskunde veel gebruikt als geneeskrachtig kruid ter behandeling van een verminderd gezichtsvermogen, staar en problemen van het oognetvlies. Daarnaast wordt bosbesblad door natuurgeneeskundigen soms voorgeschreven bij problemen met hart- en bloedvaten, zoals aderverkalking, spataderen, verminderde bloedtoevoer en pijn op de borst. Ook adviseren natuurgeneeskundigen het gebruik van bosbesblad bij chronisch vermoeidheidssyndroom, aambeien, diabetes, artrose, jicht, huidinfecties, spijsverteringsproblemen, nieraandoeningen, urineweginfecties en keelpijn.

3.22. Kweek poeder

Kweek poeder wordt gemaakt van gedroogde kweek, een grassoort die een sterk geconcentreerde hoeveelheid vitamines en mineralen bevat.

Kweek is zeer rijk aan vitamine A, vitamine C, vitamine E, ijzer, calcium, magnesium en aminozuren. Er zijn aanwijzingen dat kweek de klachten verlicht bij mensen met inflammatoire darmziekten (ook vaak inflammatory bowel disease of IBD genoemd) en colitis ulcerosa (Ben-Arye et al., 2002).

Kweek wordt door natuurgeneeskundigen voorgeschreven ter behandeling van allerlei aandoeningen, variërend van hart- en vaatziekten, lever-, blaas- en prostaataandoeningen, bronchitis, jicht, urineweginfecties, kanker en diabetes tot verkoudheid, keelpijn, tandbederf, gewrichtspijn, wonden en bacteriële infecties.



3.23. Tarwegras poeder

Tarwegraspoeder wordt gemaakt van de scheuten van de tarweplant (*Triticum aestivum*).

Tarwegraspoeder bevat diverse vitamines en mineralen, zoals vitamine A, C, E en K, kalium, ijzer, zink, koper en selenium. Daarnaast bevat het poeder aminozuren en enzymen die een gezonde spijsvertering en opname van voedingsstoffen bevorderen en kankerremmende eigenschappen hebben (Padalia et al., 2010). Ook bevat het chlorofyl, dat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijnverlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) en mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007). Bovendien bevordert tarwegras de alkalisering in het lichaam en kan het ter behandeling van talloze uiteenlopende toepassingen worden ingezet, waaronder bloedarmoede, diabetes, kanker, eczeem, nierzwellingen en verkoudheid (o.a. Harguindey et al., 2005; Izumi et al., 2003).

Tarwegraspoeder wordt nog niet zo lang gegeten in Westerse landen, de consumptie hiervan kwam pas op gang rond 1930 toen een Amerikaanse onderzoeker van vers tarwegras tarwegraspoeder wist te maken.

PRIJS €4,99 (ZAK 100 GRAM)

3.24. Gerstegras poeder

Gerst (*Hordeum vulgare*) is een een- tot tweejarige graansoort die afstamt van de wilde gerst die nog steeds in de vrije natuur in het Midden-Oosten groeit. Gerst behoort net als alle andere granen tot de grassenfamilie en groeit in streken met een gematigd en subtropisch klimaat.

Gerstegras poeder bevat diverse vitamines en mineralen, zoals verschillende B-vitamines, magnesium, calcium, ijzer en kalium. Het poeder is rijk aan plantaardige eiwitten die spierherstel bevorderen en spieropbouw stimuleren en antioxidanten in de vorm van carotenoiden en flavonoiden die het immuunsysteem versterken en DNA schade aan cellen tegen gaan en het risico op allergieën verminderen (o.a. Talalay, 2000; Qiuying et al., 2009). Daarnaast reguleert gerstegras poeder de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte bij mensen met diabetes type-2 (Venugopal & Iyer, 2010).

Gerst werd al in de prehistorie gegeten.

PRIJS €3,74 (ZAK 100 GRAM)

3.25. Rijsteiwit poeder

Rijsteiwit poeder is een geheel veganistisch eiwitpoeder dat gemaakt is van gekiemde bruine rijst en smaakt zijdezacht, zonder een bijmaak van kalk of graan.

Rijsteiwit poeder is rijk aan vitamines en mineralen, zoals thiamine, riboflavine, niacine, fosfor, ijzer en kalium. Daarnaast bevat rijsteiwit poeder alle 9 essentiële aminozuren en andere niet-essentiële aminozuren, alsmede de antioxidanten tocoferol en tocotrienol. Rijsteiwit poeder bevordert de spiergroei en spierherstel (Kreider, 1999), geeft energie, helpt de veroudering vertragen (o.a. Tarnopolsky et al., 1992), bevordert de vetverbranding en gewichtsverlies (o.a. Westerterp-Plantenga et al., 2009) en werkt cholesterol- en bloeddrukverlagend (o.a. Morita et al., 1997).

De meeste proteïne poeders (eiwit poeders) worden gemaakt van wei. Wei, ook vaak whey of melkplasma genoemd, is een bijproduct dat ontstaat tijdens het maken van kaas en is het vocht dat overblijft nadat de melk is gestremd en de kaas is gemaakt. Steeds meer mensen kiezen tegenwoordig echter voor zuiver plantaardige eiwit poeders, omdat hier absoluut geen dierlijke producten (inclusief wei) in verwerkt zijn.

PRIJS €23,99 (ZAK 500 GRAM)

3.26. Stevia poeder

Stevia poeder is een natuurlijke zoetstof zonder suikers of koolhydraten en wordt gemaakt van het plantje Stevia (Stevia Rebaudiana) dat voornamelijk in Paraguay en Brazilië groeit en tot de familie van de chrysanten behoort.

Stevia poeder is een natuurlijke zoetstof die geen suikers of koolhydraten bevat en daardoor volledig veilig is voor diabetici en ideaal voor mensen die op hun gewicht en bloedsuikerspiegel willen letten. Bovendien bevat stevia een groot aantal mineralen die de bloedsuikerspiegel helpen reguleren, zoals magnesium, chroom, kalium, selenium, niacine, mangaan en zink (o.a. Anton et al., 2010). Onderzoeken hebben aangetoond dat de tolerantie voor glucose in het lichaam toeneemt na consumptie van stevia (Curi et al., 1986).

De stevia plant smaakt van nature extreem zoet. Dit komt door de in de plant aanwezige complexe moleculen die steviosides worden genoemd. Steviosides zijn 300 keer zoeter dan suiker en zijn glycosides gemaakt van glucose, soforose en steviol. De glycosides worden niet door het lichaam opgenomen en verlaten het lichaam onverteerd, waardoor stevia geen calorieën bevat.

PRIJS €21,95 (ZAK 50 GRAM)





4.

Zo krijg je al deze 26 voedingsmiddelen en kruiden in 1x binnen

4.1. Over Superfoodies Green Juice

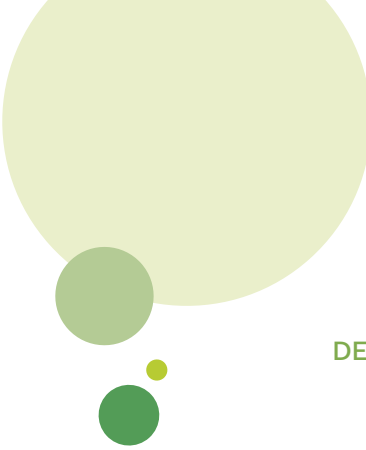
Superfoodies Green Juice is een uniek superfood dat uit 26 verschillende biologische groenten, algen en kruiden bestaat, die samen ervoor zorgen dat je met één drankje meer voedingsstoffen binnenkrijgt dan de meeste mensen met gewone voeding in een hele dag. Bovendien is Superfoodies Green Juice eenvoudig te bereiden, je hoeft alleen maar wat water toe te voegen en je Green Juice is klaar om opgedronken te worden.

En het beste nieuws misschien nog wel is dat Superfoodies Green Juice ontzettend lekker is!

ALLE INGREDIËNTEN IN SUPERFOODIES GREEN JUICE DRAGEN BIJ TOT EEN GOEDE GEZONDHEID VAN 8 SYSTEMEN IN JE LICHAAM:

- Lever & Ontgiften: tarwegras, gerstegras, spirulina, chlorella
- Mannelijke & vrouwelijke geslachtshormonen: ashwaganda
 - Huid: MSM
 - Schildklierhormonen: kelp
 - Darmflora: probiotica
- Anti-infectie, -schimmel, -bacterie: Pau d'Arco
- Maag en spijsvertering: muntblad
- Bloedcirculatie: bosbesblad





DAARNAAST BEVAT SUPERFOODIES GREEN JUICE NOG
DIVERSE ANDERE COMPLEMENTERENDE SUPERFOODS.
DE 26 INGREDIËNTEN VAN SUPERFOODIES GREEN JUICE ZIJN:

- 1) ● Matcha thee poeder
- 2) ● Moringa poeder
- 3) ● Ashwaganda poeder
- 4) ● Spirulina poeder
- 5) ● Chlorella poeder
- 6) ● Kelp poeder
- 7) ● MSM poeder
- 8) ● Probiotica: Lactobacillus acidophilus
- 9) ● Probiotica: B. bifidum
- 10) ● Lucuma poeder
- 11) ● Camu camu poeder
- 12) ● Passievrucht poeder
- 13) ● Alfalfa blad poeder
- 14) ● Citroengras poeder
- 15) ● Heermoes poeder
- 16) ● Pau d'arco schors poeder
- 17) ● Moerasspirea poeder
- 18) ● Rozenbottel poeder
- 19) ● Pepermuntblad poeder
- 20) ● Paardenbloemblad poeder
- 21) ● Bosbesblad poeder
- 22) ● Kweek poeder
- 23) ● Tarwegras poeder
- 24) ● Gerstegras poeder
- 25) ● Rijsteiwit poeder
- 26) ● Stevia poeder

SUPERFOODIES GREEN JUICE

- Is 100% biologisch gecertificeerd
- Is een compleet voedingsmiddel: het bevat je gehele dagelijkse groente behoefte in één drankje
 - Bevat probiotica (ter ondersteuning van een gezonde darmflora)
 - Bevat diverse verschillende: kruiden, groenten, algen en fruit
- Is de basis voor een heerlijk drankje dat snel te bereiden is: water toevoegen en je bent klaar

4.2. Dit doet Superfoodies Green Juice

SUPERFOODIES GREEN JUICE ONDERSTEUNT JE GEZONDHEID OP EEN ZEER BREED VLAK, WANT HET BEVAT:

- **Bètacaroteen**, een belangrijke antioxidant die vrije radicalen in ons lichaam bestrijdt en zo het verouderingsproces vertraagt, de wondheling stimuleert en het immuunsysteem verstrekt (o.a. Yahia et al., 2011).
- **Niacine**, een stof die de cholesterolspiegel en triglyceriden in het lichaam reguleert en daarmee hart- en vaatziekten helpt voorkomen (Boden et al., 2011).
- **Magnesium**, dat de spieren helpt ontspannen, een goede nachtrust bevordert, stress vermindert, de bloeddruk reguleert en botten en tanden helpt gezond te houden (Zibadi & Watson, 2004)
- **Selenium**, dat het immuunsysteem versterkt, het risico op kanker verlaagt (met name prostaat-, darm- en longkanker), kankerremmend werkt en beschermt tegen de schadelijke bijwerkingen van chemotherapie (González-Gallego et al., 2010).
- **Aminozuren en enzymen** die een gezonde spijsvertering en opname van voedingsstoffen bevorderen en kankerremmende eigenschappen hebben (Padalia et al., 2010).
- **Vezels** die een gezonde spijsvertering bevorderen (Chau & Huang, 2004).
- Diverse andere **vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen**, waaronder vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, C, E en K, alsmede ijzer, calcium, fosfor, jodium, kalium, plantaardige eiwitten, omega 3-vetzuren en nucleïnezuuren
- **Chlorofyl**, wat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijnverlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) en mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007).
- **Phycocyanine en superoxide dismutase (SOD)**, die beiden een ontstekings- en kankerremmende werking hebben en de veroudering vertragen (o.a. Sequi et al., 2004 ; Marberger et al., 1974 ; Okada et al., 2006 ; Campana et al., 2004).
- **Chlorella Groei Factor (CGF)**, een mengsel van aminozuren, vitamines, suikers en peptiden dat met name geconcentreerd is in de nucleïnezuuren van RNA en DNA en kan helpen de bloeddruk en het cholesterol te verlagen, de wondheling te versnellen (Merchant & Andre, 2002) en het immuunsysteem te versterken (Han et al., 2004).
- Natuurlijke **alfa, bèta en gamma PPAR's** (Peroxisome Proliferator Activated Receptors), die de stofwisseling reguleren en mogelijk een belangrijke rol spelen bij de vetverbranding/vetopslag en het cholesterolgehalte (o.a. Schoonjans et al., 1996 ; Evans et al., 2004) en tevens kunnen helpen ontstekingen te verminderen en het immuunsysteem te versterken, met name bij mensen met overgewicht (Daynes & Jones, 2002).
- Unieke **polysachariden** die ook wel fucoidans worden genoemd. Fucoidans zijn gesulfateerde polysacchariden die vooral in blauwgroene algen voorkomen en hebben typische vertakkingen die zwavelmoleculen bevatten welke pijnstillend zijn, virussen kunnen bestrijden (waaronder Herpes) en kunnen beschermen tegen aderverkalking (Hayashi et al, 2008).

- **Zwavel**, dat onder meer voor sneller herstel van spierpijn en sportblessures zorgt omdat het stug, inwendig weefsel opnieuw opbouwt met elastische zwavelverbindingen. Hiermee worden een grotere flexibiliteit in spieren, pezen en bindweefsel bevorderd en ontstekingen voorkomen en genezen (o.a. Lawrence et al., 1986).
- **De probiotica *Lactobacillus acidophilus***, die de groei van 'goede' bacteriën bevordert en zo de balans van de darmflora verbetert (Fooks et al., 2002), de biobeschikbaarheid van talloze vitamines, mineralen en aminozuren vergroot zodat ze veel beter worden opgenomen door het lichaam (Pérez-Conesa et al., 2006) en die mogelijk het risico op bepaalde vormen van kanker kan verlagen en de groei van (darm)kanker afremmen (o.a. Wollowski et al., 2001; Aso & Akazan, 1992; Reddy & Rivenson, 1993; Rao et al., 1999).
- **De probiotica *B. Bifidum***, die bevorderlijk is voor een goede balans van de darmflora en constipatie kan verminderen (Depeint et al., 2008), darminfecties kan voorkomen, een kankerremmende werking heeft (Mayo et al., 2010) en de mucosale barrière in de darmen verbetert en de hoeveelheid lipopolysaccharide in de darm verlaagt, wat het immuunsysteem versterkt (Pinzone et al., 2006).
- **Lapachol**, een stof die een infectie-, schimmel-, bacterie-, virus- en kankerremmende werking heeft (Hussain et al., 2007).
- **Tannines** die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en de aanmaak van slijm verminderen (o.a. Kudriashov et al., 1990).
- **Withanolides** die de activiteit van testosteron en progesteron stimuleren (Khalsa et al., 2008), antibiotische en antitumor eigenschappen hebben (Balch et al., 2002) en de activiteit van NF-KappaB afremmen waarmee apoptose (celafsterving) van kwaadaardige cellen zoals kankercellen wordt gestimuleerd (Singh et al., 2007).
- **Salicylaten**, die eenzelfde werking hebben als aspirine (Candy et al., 1998).
- **Theanine**, wat een kalmerend effect heeft, angsten kan verminderen en een gezonde nachtrust kan bevorderen (o.a. Kimura et al., 2007). Daarnaast versterkt theanine het concentratievermogen (Park et al., 2011) en het immuunsysteem (Kamath et al., 2003).



4.3. Wat zit er in Superfoodies Green Juice?

Superfoodies Green Juice is uitgebreid in een laboratorium geanalyseerd, zodat jij precies weet welke voedingsstoffen je minimaal zult binnenkrijgen als je het gaat drinken.

SUPERFOODIES GREEN JUICE BEVAT PER 100 GRAM

	RESULTAAT	REFERENTIE INNAME	%	PER 20 GRAM
Calcium	863 mg	1000 mg	86,3%	17,3%
IJzer	59,8 mg	18 mg	332,2%	66,4%
Magnesium	215 mg	400 mg	53,8%	10,8%
Mangaan	10 mg	2 mg	500,0%	100,0%
Fosfor	248 mg	1000 mg	24,8%	5,0%
Kalium	1200 mg	800 mg	150,0%	30,0%
Zink	4,29 mg	15 mg	28,6%	5,7%
Vitamine B6	0,18 mg	2 mg	9,0%	1,8%
Vitamine B12	8 ug	6 ug	133,3%	26,7%
Vitamine C	26,9 mg	60 mg	44,8%	9,0%
Vitamine E	<1.00 mg	30 UI	Geen exact %	

LET OP: TOEN DE TEST WERD UITGEVOERD ZATEN DE VOLGENDE SUPERFOODS NOG NIET IN SUPERFOODIES GREEN JUICE:

- Moringa
- Matcha
- Ashwaganda
- Camu camu

Dus je krijgt zelfs nog meer binnen dan was getest!

OOK DE VOEDINGSWAARDEN PER 100 GRAM ZIJN UITVOERIG GEANALYSEERD:

Energie Kj/Kcal	1159/277
Eiwit	22,4 gram
Vet	1,31 gram
verzadigde vetzuren	0,30 gram
enkelvoudig onverzadigde vetzuren	0,15 gram
meervoudig onverzadigde vetzuren	0,57 gram
Koolhydraten (totaal)	62,4 gram
Koolhydraten (beschikbaar)	25,7 gram
suikers	5,8 gram
Vezels	36,7 gram
Ruwe as	7,9 gram
Vocht	6,0 gram
Sodium	0,24 gram
Zout (equivalent sodium)	0,61 gram

4.4. Wat kost Superfoodies Green Juice?

ALS JE ALLE INGREDIËNTEN DIE IN SUPERFOODIES GREEN JUICE ZITTEN
LOS ZOU KOPEN ZOU JE DAT HET VOLGENDE KOSTEN:

SUPERFOOD	HOEEVEELHEID	PRIJS
Matcha thee poeder	100 gram	€12,95
Moringa poeder	100 gram	€8,95
Ashwaganda poeder	100 gram	€8,95
Spirulina poeder	100 gram	€9,95
Chlorella poeder	100 gram	€11,95
Kelp poeder	100 gram	€5,95
MSM poeder	454 gram	€29,95
Probiotica: Lactobacillus acidophilus	45 capsules	€18,50
Probiotica: B. bifidum	45 capsules	€18,50
Lucuma poeder	250 gram	€12,95
Camu camu poeder	100 gram	€17,95
Passievrucht poeder	100 gram	€10,95
Alfalfa blad poeder	250 gram	€13,64
Citroengras poeder	30 gram	€1,99
Heermoes poeder	150 gram	€7,50
Pau d'arco schors poeder	40 builtjes	€8,95
Moerasspirea poeder	50 gram	€2,50
Rozenbottel poeder	200 gram	€14,95
Pepermuntblad poeder	110 gram	€7,99
Paardenbloemblad poeder	150 gram	€7,50
Bosbesblad poeder	75 gram	€17,95
Kweek poeder	100 gram	€4,99
Tarwegras poeder	100 gram	€4,95
Gerstegras poeder	100 gram	€3,74
Rijsteiwit poeder	500 gram	€23,99
Stevia poeder	50 gram	€21,95
	Totaal	€310,09

Superfoodies Green Juice is verkrijgbaar in een glazen pot van 150 gram. Dankzij de hoge korting kost deze slechts €29,99 – een enorm verschil ten opzichte van alles los kopen! Per dag heb je slechts 5 tot 10 gram Superfoodies Green Juice nodig om in je dagelijkse behoefte te voorzien, dus afhankelijk van hoeveel je dagelijks neemt kost je gezondheid je slechts €0,99 per dag!

Wil je nog meer korting, dan kun je ook kiezen voor de Superfoodies Green Juice in de 500 gram verpakking (glazen pot). Deze kost slechts €69,99 (en dus €0,69 per dag) en is daarmee 30% goedkoper dan de 150 grams verpakking.



Samenvatting

Wil je:

- Meer energie
- Een slank lichaam
- Een platte buik
- Een mooiere huid
- Glanzend haar
- Veroudering vertragen
- Een gezond libido
- Je hormoonspiegel in balans brengen
- Een gezonde darmflora, spijsvertering en stoelgang
- Meer mentale focus en betere concentratie
- Minder cellulite
- Je immuunsysteem versterken
- Een goede lange termijn gezondheid
- 100% tevreden zijn over je lichaam

Start dan met Superfoodies Green Juice, want het biedt alle bovengenoemde gezondheidsvoordelen, is snel en eenvoudig klaar te maken (je hoeft alleen maar water toe te voegen) en het smaakt ook nog eens ontzettend lekker!

Probeer vandaag nog Superfoodies Green Juice en ontdek hoe simpel en snel je jouw gezondheid een smakelijk cadeautje kunt geven.



Referenties

¹Steinhoff, Ulrich. "Who controls the crowd? New findings and old questions about the intestinal microflora." *Immunology letters* 99.1 (2005): 12-16.

²Björkstén, Bengt. "Effects of intestinal microflora and the environment on the development of asthma and allergy." *Springer seminars in immunopathology*. Vol. 25. No. 3-4. Springer-Verlag, 2004.

³Sears, Cynthia L. "A dynamic partnership: celebrating our gut flora." *Anaerobe* 11.5 (2005): 247-251.

⁴Tsai, Franklin, and Walter J. Coyle. "The microbiome and obesity: is obesity linked to our gut flora?" *Current gastroenterology reports* 11.4 (2009): 307-313.

⁵O'Hara, Ann M., and Fergus Shanahan. "The gut flora as a forgotten organ." *EMBO reports* 7.7 (2006): 688-693.

⁶Guarner, Francisco, and Juan-R. Malagelada. "Gut flora in health and disease." *The Lancet* 361.9356 (2003): 512-519.

⁷Sharma, Rajesh Kumar, and Madhoolika Agrawal. "Biological effects of heavy metals: an overview." *Journal of environmental biology/Academy of Environmental Biology, India* 26.2 Suppl (2005): 301-313.

⁸Genuis, Stephen J. "Elimination of persistent toxicants from the human body." *Human & experimental toxicology* (2010).

⁹Montgomery Jr, Erwin B. "Heavy metals and the etiology of Parkinson's disease and other movement disorders." *Toxicology* 97.1 (1995): 3-9.

¹⁰Lam, M. and Lam, D. 'Estrogen Dominance: Hormonal Imbalance of the 21st Century', Adrenal Institute Press (2012)

¹¹Diaz-Arjonilla, M., et al. "Obesity, low testosterone levels and erectile dysfunction." *International journal of impotence research* 21.2 (2009): 89-98.

¹²Longo, DL; Fauci, AS; Kasper, DL; Hauser, SL; Jameson, JL; Loscalzo, J (2011). "341: disorders of the thyroid gland". *Harrison's principles of internal medicine*. (18th ed.). New York: McGraw-Hill.

¹³Devereaux, D.; Tewelde, SZ. (May 2014). "Hyperthyroidism and thyrotoxicosis." *Emerg Med Clin North Am* 32 (2): 277-92.

¹⁴Rakoff-Nahoum, Seth. "Cancer Issue: Why Cancer and Inflammation?." *The Yale journal of biology and medicine* 79.3-4 (2006): 123.

¹⁵Gavazzi, Gaëtan, and Karl-Heinz Krause. "Ageing and infection." *The Lancet infectious diseases* 2.11 (2002): 659-666.

¹⁶Kau, Andrew L., et al. "Human nutrition, the gut microbiome and the immune system." *Nature* 474.7351 (2011): 327-336.

¹⁷Breslin, N. P., et al. "Gastric cancer and other endoscopic diagnoses in patients with benign dyspepsia." *Gut* 46.1 (2000): 93-97.

¹⁸Kimura, Kenta; Ozeki, Makoto; Juneja, Lekh Raj; Ohira, Hideki (2007). "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses". *Biological Psychology* 74 (1): 39-45.

¹⁹Park, Sang-Ki; Jung, In-Chul; Lee, Won Kyung; Lee, Young Sun; Park, Hyoung Kook; Go, Hyo Jin; Kim, Kiseong; Lim, Nam Kyoo; et al. (2011). "A Combination of Green Tea Extract and L-Theanine Improves Memory and Attention in Subjects with Mild Cognitive Impairment: A Double-Blind Placebo-Controlled Study". *Journal of Medicinal Food* 14 (4): 334-43.

²⁰Kamath, Arati B.; Wang, Lisheng; Das, Hiranmoy; Li, Lin; Reinhold, Vernon N.; Bukowski, Jack F. (2003). "Antigens in tea-beverage prime human V-2V-2 T cells in vitro and in vivo for memory and nonmemory antibacterial cytokine responses". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100 (10): 6009-14.

²¹Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.

²²Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).

²³Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.

²⁴Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.

²⁵Bushman, Joan Louise. "Green tea and cancer in humans: a review of the literature." *Nutrition and cancer* 31.3 (1998): 151-159.

²⁶Goyal, B. R., Goyal, R. K., and Mehta, A. A. Investigation into the mechanism of anti-asthmatic action of *Moringa oleifera*. *J DIET SUPPL* 2009;6(4):313-327.

²⁷Panda, S., and A. Kar. "Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice." *Journal of Ethnopharmacology* 67.2 (1999): 233-239.

²⁸Karta Purkh Singh Khalsa & Michael Tierra. "Ayurvedic Herbs, The Way Of"
Lotus Press, 2008

²⁹Singh, Divya, et al. "Withania somnifera inhibits NF-B and AP-1 transcription factors
in human peripheral blood and synovial fluid mononuclear cells." *Phytotherapy
Research* 21.10 (2007): 905-913.

³⁰Balch, Phyllis A. *Prescription for herbal healing*. Penguin, 2002.
Upadhaya L and et al. Role of an indigenous drug Geriforte on blood levels of
biogenic amines and its significance in the treatment of anxiety neurosis.
Acta Nerv Super 1990;32(1):1-5

³¹Katz M, Levine AA, Kol-Degani H, Kav-Venaki L. A compound herbal preparation
(CHP) in the treatment of children with ADHD: a randomized controlled trial.
J Atten Disord 2010;14:281-91.

³³Andallu B, Radhika B. Hypoglycemic, diuretic and hypocholesterolemic effect of
winter cherry (*Withania somnifera*, Dunal) root. *Indian J Exp Biol* 2000;38:607-9.

³⁴Ahmad MK, Mahdi AA, Shukla KK, et al. *Withania somnifera* improves semen
quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal
plasma of infertile males. *Fertil Steril* 2010;94:989-96.

³⁵Kulkarni RR, Patki PS, Jog VP, et al. Treatment of osteoarthritis with a
herbomineral formulation: a double-blind, placebo-controlled, cross-over study.
J Ethnopharmacol 1991;33:91-5.

³⁶Nagashayana N, Sankarankutty P, Nampoothiri MRV, et al. Association of L-DOPA with
recovery following Ayurveda medication in Parkinson's Disease. *J Neurol
Sci* 2000;176:124-7.

³⁷Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer
in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*
15.4 (2006): 717-725.

³⁸Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH
diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).

³⁹Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of
chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of
Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.

⁴⁰Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydroly-
sate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and
microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.

- ⁴¹Seguí, Joaquim, et al. "Superoxide dismutase ameliorates TNBS-induced colitis by reducing oxidative stress, adhesion molecule expression, and leukocyte recruitment into the inflamed intestine." *Journal of leukocyte biology* 76.3 (2004): 537-544.
-
- ⁴²Marberger, H., et al. "Orgotein: a new antiinflammatory metalloprotein drug evaluation of clinical efficacy and safety in inflammatory conditions of the urinary tract." *International urology and nephrology* 6.2 (1974): 61-74.
-
- ⁴³Okada, F., et al. "Prevention of inflammation-mediated acquisition of metastatic properties of benign mouse fibrosarcoma cells by administration of an orally available superoxide dismutase." *British journal of cancer* 94.6 (2006): 854-862.
-
- ⁴⁴Campana, F., et al. "Topical superoxide dismutase reduces post-irradiation breast cancer fibrosis." *Journal of cellular and molecular medicine* 8.1 (2004): 109-116.
-
- ⁴⁵Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.
-
- ⁴⁶Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).
-
- ⁴⁷Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.
-
- ⁴⁸Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.
-
- ⁴⁹Merchant, Randall E., and Cynthia A. Andre. "A review of recent clinical trials of the nutritional supplement *Chlorella pyrenoidosa* in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis." *Alternative therapies in health and medicine* 7.3 (2001): 79-92.
-
- ⁵⁰Han, Shi-qun, Zhen-hua Zhang, and Hai-qin Liu. "Effects of chlorella growth factor on physiological function." *Chinese Journal of Biochemical Pharmaceutics* 25.1 (2004): 5-7.
-
- ⁵¹Schoonjans, Kristina, Bart Staels, and Johan Auwerx. "Role of the peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) in mediating the effects of fibrates and fatty acids on gene expression." *Journal of lipid research* 37.5 (1996): 907-925.
-
- ⁵²Evans, Ronald M., Grant D. Barish, and Yong-Xu Wang. "PPARs and the complex journey to obesity." *Nature medicine* 10.4 (2004): 355-361.
-
- ⁵³Daynes, Raymond A., and Dallas C. Jones. "Emerging roles of PPARs in inflammation and immunity." *Nature Reviews Immunology* 2.10 (2002): 748-759.

⁵⁴Hayashi, Kyoko, et al. "Defensive effects of a fucoidan from brown alga *Undaria pinnatifida* against herpes simplex virus infection." *International immunopharmacology* 8.1 (2008): 109-116.

⁵⁵Lawrence, Ronald M.: *Lignisul MSM (methylsulfonylmethane) in the treatment of acute athletic injuries*

⁵⁶Jacob WS, Appleton J. *MSM: the definite guide. A comprehensive review of the science and therapeutics of methylsulfonylmethane.* Topanga, CA. Freedom Press, 2003.

⁵⁷Lim, Eun Joung, et al. "Methylsulfonylmethane suppresses breast cancer growth by down-regulating STAT3 and STAT5b pathways." *PloS one* 7.4 (2012): e33361.

⁵⁸Jafari, Naser, et al. "Cytotoxicity of methylsulfonylmethane on gastrointestinal (AGS, HepG2, and KEYSE-30) cancer cell lines." *Journal of gastrointestinal cancer* 43.3 (2012): 420-425.

⁵⁹Jacob, Stanley Wallace, and Jeremy Appleton. *MSM-the Definitive Guide: A Comprehensive Review of the Science and Therapeutics of Methylsulfonylmethane.* Freedom Press, 2003.

⁶⁰Kim, L. S., et al. "Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial." *Osteoarthritis and Cartilage* 14.3 (2006): 286-294.

⁶¹Herschler, Robert J. "Use of Methylsulfonylmethane to treat parasitic infections." US Patent 4,914,135, 1990.

⁶²Barrager E, Veltmann JR Jr, Schauss AG et al. A multicentered, open-label trial on the safety and efficacy of methylsulfonylmethane in the treatment of seasonal allergic rhinitis. *J Altern Complement Med.* 2002;8(2):167-73.

⁶³Fooks, L. J., and G. R. Gibson. "Probiotics as modulators of the gut flora." *British Journal of Nutrition* 88.S1 (2002): s39-s49.

⁶⁴Pérez-Conesa, Darío, et al. "Bioavailability of calcium, magnesium and phosphorus in rats fed probiotic, prebiotic and synbiotic powder follow-up infant formulas and their effect on physiological and nutritional parameters." *Journal of the Science of Food and Agriculture* 86.14 (2006): 2327-2336.

⁶⁵Wollowski, Ingrid, Gerhard Rechkemmer, and Beatrice L. Pool-Zobel. "Protective role of probiotics and prebiotics in colon cancer." *The American journal of clinical nutrition* 73.2 (2001): 451s-455s.

⁶⁶Aso, Y., and H. Akazan. "Prophylactic effect of a *Lactobacillus casei* preparation on the recurrence of superficial bladder cancer." *Urologia internationalis* 49.3 (1992): 125-129.

⁶⁷Reddy, Bandaru S., and Abraham Rivenson. "Inhibitory effect of Bifidobacterium longum on colon, mammary, and liver carcinogenesis induced by 2-amino-3-methylimidazo [4, 5-f] quinoline, a food mutagen." *Cancer research* 53.17 (1993): 3914-3918.

⁶⁸Rao CV, Sanders ME, Indranie C, Simi B, Reddy BS (1999). Prevention of indices of colon carcinogenesis by the probiotic *Lactobacillus acidophilus* NCFM [TM] in rats. *Int J Oncol*,14 939-44.

⁶⁹F. Depeint et. al., Prebiotic evaluation of a novel galacto-oligosaccharide mixture produced by the enzymatic activity of *Bifidobacterium bifidum* NCIM 41171, in healthy humans: a randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled intervention study, *American Journal of Clinical Nutrition*, March 2008, Volume 87, Pages 785-791

⁷⁰Mayo, Baltasar; van Sinderen, Douwe, eds. (2010). *Bifidobacteria: Genomics and Molecular Aspects*. Caister Academic Press.

⁷¹*Bifidobacterium* improve the gut mucosal barrier and lowers levels of lipopolysaccharide in the intestine

⁷²Yahia, E. M., and F. Guttierrez-Orozco. "Lucuma (*Pouteria lucuma* (Ruiz and Pav.) Kuntze)." *Postharvest biology and technology of tropical and subtropical fruits*. Volume 3: cocona to mango (2011): 443-449.

⁷³Boden, William E., et al. "Niacin in patients with low HDL cholesterol levels receiving intensive statin therapy." *The New England journal of medicine* 365.24 (2011): 2255-2267.

⁷⁴Rodrigues, Roberta B., et al. "An Amazonian fruit with a high potential as a natural source of vitamin C: the camu-camu (*Myrciaria dubia*)."*Fruits* 56.05 (2001): 345-354.

⁷⁵Inoue, Teruo, et al. "Tropical fruit camu-camu (*Myrciaria dubia*) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties." *Journal of Cardiology* 52.2 (2008): 127-132.

⁷⁶Akter, Mst Sorifa, et al. "Nutritional compositions and health promoting phytochemicals of camu-camu (*myrciaria dubia*) fruit: A review." *Food Research International* 44.7 (2011): 1728-1732.

⁷⁷Otagaki, Kenneth K., and Hiromu Matsumoto. "Passion Fruit By-Products, Nutritive Values and Utility of Passion Fruit By-Products." *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 6.1 (1958): 54-57.

⁷⁸Talcott, Stephen T., et al. "Phytochemical composition and antioxidant stability of fortified yellow passion fruit (*Passiflora edulis*)."*Journal of Agricultural and Food Chemistry* 51.4 (2003): 935-941.

⁷⁹Zibadi, Sherma, and Ronald R. Watson. "Passion Fruit (*Passiflora edulis*)."*Evidence-Based Integrative Medicine* 1.3 (2004): 183-187.

⁸⁰González-Gallego, Javier, et al. "Fruit polyphenols, immunity and inflammation." *British Journal of Nutrition* 104.S3 (2010): S15-S27.

⁸¹Chau, C. F., and Y. L. Huang. "Characterization of passion fruit seed fibres—a potential fibre source." *Food Chemistry* 85.2 (2004): 189-194.

⁸²Mølgaard, Jørgen, Henning Von Schenck, and Anders G. Olsson. "Alfalfa seeds lower low density lipoprotein cholesterol and apolipoprotein B concentrations in patients with type II hyperlipoproteinemia." *Atherosclerosis* 65.1 (1987): 173-179.

⁸³Malinow, M. R., et al. "Cholesterol and bile acid balance in *Macaca fascicularis*. Effects of alfalfa saponins." *Journal of clinical investigation* 67.1 (1981): 156.

⁸⁴Irkin, R. and Korukluoglu, M. Effectiveness of *Cymbopogon citratus* L. essential oil to inhibit the growth of some filamentous fungi and yeasts. *J Med Food* 2009;12(1):193-197.

⁸⁵Corletto F. [Female climacteric osteoporosis therapy with titrated horsetail (*Equisetum arvense*) extract plus calcium (osteosil calcium): randomized double blind study]. *Miner Ortoped Traumatol* 1999;50:201-206

⁸⁶Hussain, Hidayat, et al. "Lapachol: an overview." *Arkivoc* 2 (2007): 145-171.

⁸⁷Kudriashov, B. A., Liapina, L. A., and Azieva, L. D. [The content of a heparin-like anticoagulant in the flowers of the meadowsweet (*Filipendula ulmaria*)]. *Farmakol.Toksikol.* 1990;53(4):39-41

⁸⁸Candy, J. M., Morrison, C., Paton, R. D., Logan, R. W., and Lawson, R. Salicylate toxicity masquerading as malignant hyperthermia. *Paediatr.Anaesth.* 1998;8(5): 421-423. View abstract.

⁸⁹Rein, E., Kharazmi, A., and Winther, K. A herbal remedy, Hyben Vital (stand. powder of a subspecies of *Rosa canina* fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis--a double-blind, placebo-controlled, randomised trial. *Phytomedicine.* 2004;11(5):383-391.

⁹⁰Rein, E., Kharazmi, A., Thamsborg, G., and Winther, K. Herbal remedy made from a subspecies of rose-hip *Rosa canina* reduces symptoms of knee and hip osteoarthritis. *Osteoarthr Cartil* 2004;12(Suppl 2):80.

⁹¹Andersson U, Berger K, Hogberg A, et al. Effects of rose hip intake on risk markers of type 2 diabetes and cardiovascular disease: a randomized, double-blind, cross-over investigation in obese persons. *Eur J Clin Nutr* 2012;66:585-90.

⁹²Willich SN, Rossnagel K, Roll S, et al. Rose hip herbal remedy in patients with rheumatoid arthritis - a randomised controlled trial. *Phytomedicine* 2010;17:87-93.

⁹³Marciani, L., Foley, S., Hoad, C. L., Campbell, E., Totman, J. J., and Cox, E. Accelerated small bowel transit and contracted transverse colon in diarrhoea-predominant irritable bowel syndrome (IBS-D): novel insights from magnetic resonance imaging (MRI). *Gastroenterology* 2007;132 (suppl 1):A141.

⁹⁴Massey, B. T. Diffuse esophageal spasm: a case for carminatives? *J Clin Gastroenterol.* 2001;33(1):8-10.

⁹⁵Holtmann, G., Haag, S., Adam, B., Funk, P., Wieland, V., and Heydenreich, C. J. Effects of a fixed combination of peppermint oil and caraway oil on symptoms and quality of life in patients suffering from functional dyspepsia. *Phytomedicine.* 2003;10 Suppl 4:56-57.

⁹⁶Yamamoto, N., Nakai, Y., Sasahira, N., Hirano, K., Tsujino, T., Isayama, H., Komatsu, Y., Tada, M., Yoshida, H., Kawabe, T., Hiki, N., Kaminishi, M., Kurosaka, H., and Omata, M.

⁹⁷Efficacy of peppermint oil as an antispasmodic during endoscopic retrograde cholangiopancreatography. *J Gastroenterol Hepatol* 2006;21(9):1394-1398.

⁹⁸Tan YM, Wang LH Chen SK. Compound Pugongying decoction for acute suppurative tonsillitis. *Journal Of An Hui Zhong Yi College* 2010;29(4):9-12.

⁹⁹Menghini, L., Genovese, S., Epifano, F., Tirillini, B., Ferrante, C., and Leporini, L. Antiproliferative, protective and antioxidant effects of artichoke, dandelion, turmeric and rosemary extracts and their formulation. *Int J Immunopathol. Pharmacol* 2010;23(2):601-610.

¹⁰⁰Gatta L. Experimental single-blind study: 60 pts with venous insufficiency received Bilberry extract equivalent to 173 mg anthocyanins daily or placebo for 30 days. *Fitoterapia* 1988;59 (suppl 1):19.

¹⁰¹Cluzel, C., Bastide, P., Wegman, R., and Tronche, P. [Enzymatic activities of retina and anthocyanoside extracts of *Vaccinium myrtillus*. *Biochem.Pharmacol* 1970;19(7):2295-2302.

¹⁰²Colombo D and Vescovini R. Controlled clinical trial of anthocyanosides from *Vaccinium myrtillus* in primary dysmenorrhea. *G Ital Obstet Ginecol* 1985;7:1033-1038.

¹⁰³Shim, S. H., Kim, J. M., Choi, C. Y., Kim, C. Y., and Park, K. H. Ginkgo biloba extract and bilberry anthocyanins improve visual function in patients with normal tension glaucoma. *J Med Food* 2012;15(9):818-823.

¹⁰⁴Lehtonen, H. M., Suomela, J. P., Tahvonen, R., Yang, B., Venojarvi, M., Viikari, J., and Kallio, H. Different berries and berry fractions have various but slightly positive effects on the associated variables of metabolic diseases on overweight and obese women. *Eur J Clin Nutr* 2011;65(3):394-401.

- ¹⁰⁵Ben-Arye E, Golden E, Wengrower D, et al. Wheat grass juice in the treatment of active distal ulcerative colitis a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Scand J Gastroenterol* 2002;4:444-9..
-
- ¹⁰⁶Padalia, Swati, et al. "Multitude potential of wheatgrass juice (Green Blood): An overview." *Chronicles of young scientists* 1.2 (2010): 23.
-
- ¹⁰⁷Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.
-
- ¹⁰⁸Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?" *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).
-
- ¹⁰⁹Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.
-
- ¹¹⁰Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.
-
- ¹¹¹Harguindey, Salvador, et al. "The role of pH dynamics and the Na/H antiporter in the etiopathogenesis and treatment of cancer. Two faces of the same coin—one single nature." *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Reviews on Cancer* 1756.1 (2005): 1-24.
-
- ¹¹²Izumi, Hiroto, et al. "Cellular pH regulators: potentially promising molecular targets for cancer chemotherapy." *Cancer treatment reviews* 29.6 (2003): 541-549.
-
- ¹¹³Talalay, Paul. "Chemoprotection against cancer by induction of phase 2 enzymes." *Biofactors* 12.1 (2000): 5-11.
-
- ¹¹⁴Qiuying, Zhang, Chen Jianfeng, and Zhuang Baohua. "Observation of Effects of Taking Barley Grass Powder Orally on Human Health [J]." *Chinese Agricultural Science Bulletin* 18 (2009): 026.
-
- ¹¹⁵Venugopal, Shonima, and Uma M. Iyer. "Management of diabetic dyslipidemia with subatmospheric dehydrated barley grass powder." *International Journal of Green Pharmacy* 4.4 (2010): 251.
-
- ¹¹⁶Kreider, Richard B. "Dietary supplements and the promotion of muscle growth with resistance exercise." *Sports medicine* 27.2 (1999): 97-110.
-
- ¹¹⁷Tarnopolsky, M. A., et al. "Evaluation of protein requirements for trained strength athletes." *Journal of Applied Physiology* 73.5 (1992): 1986-1995.
-
- ¹¹⁸Westerterp-Plantenga, M. S., et al. "Dietary protein, weight loss, and weight maintenance." *Annual review of nutrition* 29 (2009): 21-41.

- ¹¹⁹Morita, Tatsuya, et al. "Cholesterol-lowering effects of soybean, potato and rice proteins depend on their low methionine contents in rats fed a cholesterol-free purified diet." *The Journal of nutrition* 127.3 (1997): 470-477.
-
- ¹¹⁹Anton, Stephen D., et al. "Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels." *Appetite* 55.1 (2010): 37-43.
-
- ¹²⁰Curi, R., et al. "Effect of Stevi rebaudiana on glucose tolerance in normal adult humans." *Braz. j. med. biol. res* (1986).
-
- ¹²¹Yahia, E. M., and F. Guttierrez-Orozco. "Lucuma (*Pouteria lucuma* (Ruiz and Pav.) Kuntze)." *Postharvest biology and technology of tropical and subtropical fruits. Volume 3: cocona to mango* (2011): 443-449.
-
- ¹²²Boden, William E., et al. "Niacin in patients with low HDL cholesterol levels receiving intensive statin therapy." *The New England journal of medicine* 365.24 (2011): 2255-2267.
-
- ¹²³Zibadi, Sherma, and Ronald R. Watson. "Passion Fruit (*Passiflora edulis*)."
Evidence-Based Integrative Medicine 1.3 (2004): 183-187.
-
- ¹²⁴González-Gallego, Javier, et al. "Fruit polyphenols, immunity and inflammation." *British Journal of Nutrition* 104.S3 (2010): S15-S27.
-
- ¹²⁵Padalia, Swati, et al. "Multitude potential of wheatgrass juice (Green Blood): An overview." *Chronicles of young scientists* 1.2 (2010): 23.
-
- ¹²⁶Chau, C. F., and Y. L. Huang. "Characterization of passion fruit seed fibres—a potential fibre source." *Food Chemistry* 85.2 (2004): 189-194.
-
- ¹²⁷Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.
-
- ¹²⁸Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?" *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).
-
- ¹²⁹Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.
-
- ¹³⁰Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.
-
- ¹³¹Seguí, Joaquim, et al. "Superoxide dismutase ameliorates TNBS-induced colitis by reducing oxidative stress, adhesion molecule expression, and leukocyte recruitment into the inflamed intestine." *Journal of leukocyte biology* 76.3 (2004): 537-544.

¹³²Marberger, H., et al. "Orgotein: a new antiinflammatory metalloprotein drug evaluation of clinical efficacy and safety in inflammatory conditions of the urinary tract." *International urology and nephrology* 6.2 (1974): 61-74.

¹³³Okada, F., et al. "Prevention of inflammation-mediated acquisition of metastatic properties of benign mouse fibrosarcoma cells by administration of an orally available superoxide dismutase." *British journal of cancer* 94.6 (2006): 854-862.

¹³⁴Campana, F., et al. "Topical superoxide dismutase reduces post-irradiation breast cancer fibrosis." *Journal of cellular and molecular medicine* 8.1 (2004): 109-116.

¹³⁵Merchant, Randall E., and Cynthia A. Andre. "A review of recent clinical trials of the nutritional supplement *Chlorella pyrenoidosa* in the treatment of fibromyalgia, hypertension, and ulcerative colitis." *Alternative therapies in health and medicine* 7.3 (2001): 79-92.

¹³⁶Han, Shi-qun, Zhen-hua Zhang, and Hai-qin Liu. "Effects of chlorella growth factor on physiological function." *Chinese Journal of Biochemical Pharmaceutics* 25.1 (2004): 5-7.

¹³⁷Schoonjans, Kristina, Bart Staels, and Johan Auwerx. "Role of the peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) in mediating the effects of fibrates and fatty acids on gene expression." *Journal of lipid research* 37.5 (1996): 907-925.

¹³⁸Evans, Ronald M., Grant D. Barish, and Yong-Xu Wang. "PPARs and the complex journey to obesity." *Nature medicine* 10.4 (2004): 355-361.

¹³⁹Daynes, Raymond A., and Dallas C. Jones. "Emerging roles of PPARs in inflammation and immunity." *Nature Reviews Immunology* 2.10 (2002): 748-759.

¹⁴⁰Hayashi, Kyoko, et al. "Defensive effects of a fucoidan from brown alga *Undaria pinnatifida* against herpes simplex virus infection." *International immunopharmacology* 8.1 (2008): 109-116.

¹⁴¹Lawrence, Ronald M.: Lignisul MSM (methylsulfonylmethane) in the treatment of acute athletic injuries

¹⁴²Fooks, L. J., and G. R. Gibson. "Probiotics as modulators of the gut flora." *British Journal of Nutrition* 88.S1 (2002): s39-s49.

¹⁴³Pérez-Conesa, Darío, et al. "Bioavailability of calcium, magnesium and phosphorus in rats fed probiotic, prebiotic and synbiotic powder follow-up infant formulas and their effect on physiological and nutritional parameters." *Journal of the Science of Food and Agriculture* 86.14 (2006): 2327-2336.

¹⁴⁴Wollowski, Ingrid, Gerhard Rechkemmer, and Beatrice L. Pool-Zobel. "Protective role of probiotics and prebiotics in colon cancer." *The American journal of clinical nutrition* 73.2 (2001): 451s-455s.

¹⁴⁵Aso, Y., and H. Akazan. "Prophylactic effect of a *Lactobacillus casei* preparation on the recurrence of superficial bladder cancer." *Urologia internationalis* 49.3 (1992): 125-129.

¹⁴⁶Reddy, Bandaru S., and Abraham Rivenson. "Inhibitory effect of *Bifidobacterium longum* on colon, mammary, and liver carcinogenesis induced by 2-amino-3-methylimidazo [4, 5-f] quinoline, a food mutagen." *Cancer research* 53.17 (1993): 3914-3918.

¹⁴⁷Rao CV, Sanders ME, Indranie C, Simi B, Reddy BS (1999). Prevention of indices of colon carcinogenesis by the probiotic *Lactobacillus acidophilus* NCFM [TM] in rats. *Int J Oncol*,14 939-44.

¹⁴⁸F. Depeint et. al., Prebiotic evaluation of a novel galacto-oligosaccharide mixture produced by the enzymatic activity of *Bifidobacterium bifidum* NCIM 41171, in healthy humans: a randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled intervention study, *American Journal of Clinical Nutrition*, March 2008, Volume 87, Pages 785-791

¹⁴⁹Mayo, Baltasar; van Sinderen, Douwe, eds. (2010). *Bifidobacteria: Genomics and Molecular Aspects*. Caister Academic Press.

¹⁵⁰*Bifidobacterium* improve the gut mucosal barrier and lowers levels of lipopolysaccharide in the intestine

¹⁵¹Hussain, Hidayat, et al. "Lapachol: an overview." *Arkivoc* 2 (2007): 145-171.

¹⁵²Kudriashov, B. A., Liapina, L. A., and Azieva, L. D. [The content of a heparin-like anticoagulant in the flowers of the meadowsweet (*Filipendula ulmaria*)]. *Farmakol.Toksikol.* 1990;53(4):39-41

¹⁵³Karta Purkh Singh Khalsa & Michael Tierra. "Ayurvedic Herbs, The Way Of" Lotus Press, 2008

¹⁵⁴Balch, Phyllis A. *Prescription for herbal healing*. Penguin, 2002.

¹⁵⁵Singh, Divya, et al. "Withania somnifera inhibits NF- κ B and AP-1 transcription factors in human peripheral blood and synovial fluid mononuclear cells." *Phytotherapy Research* 21.10 (2007): 905-913.

¹⁵⁶Candy, J. M., Morrison, C., Paton, R. D., Logan, R. W., and Lawson, R. Salicylate toxicity masquerading as malignant hyperthermia. *Paediatr.Anaesth.* 1998;8(5): 421-423. View abstract.

¹⁵⁷Kimura, Kenta; Ozeki, Makoto; Juneja, Lekh Raj; Ohira, Hideki (2007). "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses". *Biological Psychology* 74 (1): 39-45.

¹⁵⁸Park, Sang-Ki; Jung, In-Chul; Lee, Won Kyung; Lee, Young Sun; Park, Hyoung Kook; Go, Hyo Jin; Kim, Kiseong; Lim, Nam Kyoo; et al. (2011). "A Combination of Green Tea Extract and L-Theanine Improves Memory and Attention in Subjects with Mild Cognitive Impairment: A Double-Blind Placebo-Controlled Study". *Journal of Medicinal Food* 14 (4): 334–43.

¹⁵⁹Kamath, Arati B.; Wang, Lisheng; Das, Hiranmoy; Li, Lin; Reinhold, Vernon N.; Bukowski, Jack F. (2003). "Antigens in tea-beverage prime human V-2V-2 T cells in vitro and in vivo for memory and nonmemory antibacterial cytokine responses". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100 (10): 6009–14.

Leef langer,
blijf jonger