

Cacao, een heerlijk medicijn

Cacao wordt gebruikt in verschillende vormen, als poeder, boter of chocolade. Het eten van (rauwe) cacao of pure extra bittere chocolade (>70% cacao) kan goed zijn voor de gezondheid. Het heeft met name effect op het cholesterolgehalte, de bloeddruk, de bloedsuikerhuishouding en de insulinegevoeligheid. In de cholesterolhuishouding zou het de verhouding tussen de verschillende cholesteroldeeltjes verbeteren; een lager LDL-gehalte en een hoger HDL-gehalte. Dit is als gezondheidsparameter belangrijker dan het totale cholesterolgehalte. Ook zou cacao of chocolade met een hoog gehalte aan cacao lustopwekkende effecten hebben, echter overtuigend wetenschappelijk bewijs is hiervoor niet geleverd. Wel is aangetoond

dat het smelten van chocola in de mond krachtige signalen stuurt naar de hersenen, die een gevoel van welbevinden bevorderen. Cacao en chocolade (>70% cacao) zijn daarom goed medicinaal inzetbaar. En het is bovendien lekker!



Wil je meer weten? "Cacao", Antieke van Wouter de Jong, ISBN: 9789020202878

Ziekte van Lyme

We hebben vele mooie dagen gehad deze zomer, dagen om er op uit te trekken, de natuur in. Heerlijk om je hoofd 'leeg' te lopen. Maar het kan ook anders uitpakken. Als je gebeten wordt door een teek bijvoorbeeld. Zeker wanneer deze besmet is met een bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Een ziekte die gemakkelijk wordt gemist bij de diagnose.

Hoe krijg je 'Lyme'

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door *Borrelia burgdorferi*. Er bestaan tientallen *Borrelia* bacteriën, waarvan er drie ziekteverwekkend zijn. De *Borrelia burgdorferi* is er daar één van. De overdracht wordt veelal gelinkt met een beet van een teek. Maar de teek is niet de enige overdrager. Ook vlooiën en dazen kunnen de *Borrelia* overdragen. En overdracht is ook mogelijk van mens tot mens door bloed-bloed contact. Niet alle teken, vlooiën en dazen zijn besmet met *Borrelia*.

Symptomen

Wanneer een besmetting heeft plaatsgevonden, kunnen er direct binnen twee tot vier weken klachten ontstaan. De (vage) klachten kunnen zich ook pas na vele jaren openbaren. Klachten die in eerste instantie kunnen ontstaan zijn griepachtige verschijnselen, keelpijn, algehele malaise en verspringende gewichts- en spierklachten. Een specifiek symptoom is een rode ring op de huid rond de steekplaats, een ring van vijf tot wel dertig centimeter in doorsnede. Echter slechts dertig procent van de besmette mensen heeft

zo'n ring gehad. Klachten die op langere termijn ontstaan, zijn vaak specifieke chronische klachten die niet meer worden gelinkt met een eventuele tekenbeet. Dan kunnen onder andere slapeloosheid, depressie, gehoor- en gezichtsstoornissen, tintelingen of hartritmesstoornissen ontstaan.

Diagnose

De diagnose 'Lyme' is moeilijk te stellen. Bloedonderzoek is slechts voor zestig procent betrouwbaar. Dit houdt in, dat er veel vals negatieve uitslagen zijn: je hebt wel een besmetting maar dit komt uit het bloedonderzoek niet naar voren, er zijn (nog) geen antistoffen te zien. De diagnose wordt veelal gesteld aan de hand van de anamnese, met soms aanvullende onderzoeken als serologisch (bloed) onderzoek, levendbloedanalyse, neuropsychologische onderzoek en zelfs MRI of PET-scan. In vele gevallen is de diagnose nog steeds niet met zekerheid te stellen en gaat men behandelen als zijnde 'ziekte van Lyme'.

De behandeling

In de reguliere wereld hanteert men twee verschillende antibiotica-protocollen. De antibiotica geeft vaak wel verlichting van de klachten, maar omdat *Borrelia* sterk wisselende vormen kan aannemen en geen celwand heeft, kan antibiotica zijn werk niet goed doen. Maar wat helpt dan wel? Zorg dat het immuunsysteem zijn werk goed kan doen, hef tekorten in het lichaam op en versterk het afweersysteem. Daarnaast is ontgiften van groot belang om de toxinen die door de *Borrelia* worden gevormd af te stoten en om de gedode pathogenen af te voeren. Daarnaast kunnen reguliere antibiotica worden aangevuld of vervangen door natuurlijke antibiotica. Steeds afwisselen heeft sterk de voorkeur om resistentie te voorkomen. Raadpleeg hiervoor een deskundige natuurarts of therapeut.



De vlier

De vlier (*Sambucus nigra*) komt uit de mustustruidfamilie (adocaceae). Er zijn ongeveer vijftieng verschillende soorten. De gewone vlier komt bij ons het meeste voor en groeit bijna als onkruid. Het is een heester (struik) die drie tot tien meter hoog kan worden en in mei-juli bloeit met cremekleurige bloemschermen met een doorsnede van wel tien centimeter. Deze bloemetjes groeien uit tot zwarte bessen, die in september rijp zijn. Spreeuwen zijn dol op deze bessen, waardoor de zaden zich verspreiden en de plant zich op vele plaatsen kan vermeerderen. Men kan de plant ook vermeerderen door te stekken.

Gebruik

Van de vlier kun je het hele jaar eten. Dit begint in het voorjaar met de jonge scheuten, daarna de bloemen, de groene bessen inleggen als happartjes (niet te veel!) en uiteindelijk de rijpe bessen. Maar zelfs in de winter kun je van de vlier eten. In de winter groeien namelijk op de takken van de vlier eetbare paddenstoelen, de Judasoren. Deze kun je plukken van oktober tot februari. Maar ook de bladeren, bast en de wortels kunnen worden gebruikt. Er wordt van de verschillende delen thee, siroop, wijn of (alcoholische) kruidencrank gemaakt. De stengels zijn taai en kunnen gebruikt worden om bijvoorbeeld te vlechten. De totale vlierplant is dus bruikbaar, maar laat wel wat staan voor volgend jaar.



Medisch

Hippocrates refereerde in zijn tijd al aan de vlier als geneeskrachtige plant. Door de eeuwen heen is het door kruidengezegers in allerlei combinaties gebruikt. In het tijdperk voor de antibiotica (nog niet zo heel lang geleden) was vlier één van de belangrijkste ingrediënten ter ondersteuning van natuurlijke herstelprocessen. Door de moderne geneeskunde is de plant wat in onbruik geraakt. Maar momenteel is men de medicinale eigenschappen weer aan het herontdekken.

Inhoudsstoffen

In de onrijpe bessen kan cyanide, blauwzuur zitten. Cyanide is giftig. Daarom is het aan te raden om de onrijpe bessen niet of niet te veel te eten. De rijpe bessen bevatten anthocyanen. Deze stimuleren cytokinen, boodschapperstoffen van het immuunsysteem. Vanwege de herontdekking van de vele gebruiksmogelijkheden wordt vlier op steeds grotere schaal geteeld.

Zinktekort komt vaak voor

Zink is een essentieel mineraal. Dit houdt in dat we een bepaalde hoeveelheid via onze voeding binnen moeten krijgen. Uit onderzoek van het Linus Pauling Institute van de Oregon State University krijgen ongeveer twee miljard mensen wereldwijd te weinig zink binnen. Hieruit kun je concluderen dat er vele mensen zijn met een relatief zinktekort. Vele celprocessen zijn zinkafhankelijk, onder andere meer dan driehonderd enzymen. Verder is zink essentieel voor de groei en ontwikkeling, de voortplanting, het functioneren van het immuunsysteem en neurologische functies. Zink speelt een belangrijke rol in de genexpressie, dat is hoe informatie die op onze genen staat tot uiting komt. De impact van een zinktekort op de gezondheid is zeer breed vanwege de vele taken van zink.

Zinkrijke voedingsmiddelen zijn vlees, eieren en producten uit zee. Fytinezuur in volkoren granen en peulvruchten remmen juist de opname van zink.

Zinksuppletie

Het suppleren van zink kan uitkomst bieden bij een zinktekort. Het is echter onverstandig om zonder begeleiding van arts of therapeut langere tijd enkelvoudige mineralen (en dus zink) te gebruiken. Mineralen en vitamines werken nauw samen, waarbij de onderlinge verhoudingen een belangrijke rol spelen. Er is een aangetoonde wisselwerking en onderlinge afhankelijkheid tussen zink en koper, calcium, ijzer, vitamine A en foliumzuur. Dat houdt in dat enkelvoudige inname van zink de opname en werking van deze stoffen beïnvloedt, maar ook andersom.

