



Bessen: superfruit

Superfoods zijn momenteel helemaal in. Allerlei exotische fruitsoorten en bessen worden onder deze noemer aangeboden. Maar onze 'gewone' bessen behoren ook tot de superfoods; superfruit van eigen grond! Aalbessen, frambozen, bramen, wijnbessen, kruisbessen, aardbeien, blauwe en bosbessen. Stuk voor stuk fruitsoorten met enorme gezondheidsbevorderende werking.

Inhoudsstoffen

Bessen bevatten met name veel kalium, een bloeddrukregulerende stof. De blauw-paarse kleur in bessen duidt op anthocyanen, een antioxidant met een gunstige werking op bloedvaten en onder andere het geheugen. De anthocyanen hebben ook een ontstekingsremmend en anti-verouderingseffect. Bramen zijn een goede bron van calcium, magnesium en ijzer. Goed voor botten, spieren en bloed. En een hoog gehalte aan vitamine E, goed voor ons stressregulerende systeem. En de meest exclusieve bes voor de gezondheid lijkt de framboos. Deze bevat ellagitannines, krachtige antioxidanten die het DNA beschermen tegen aanvallen van kankerwerkende stoffen.



Consumptie

Om de gezondheidsbevorderende kwaliteiten te behouden, kun je het best de bessen vers en koel eten. Verhitting en de combinatie met suiker vermindert het gunstige effect. Ook de combinatie met zuivel, zoals fruityoghurt, maakt dat de werkzame stoffen minder goed worden opgenomen.

Het 'zonne'vitamine

Vitamine D is een belangrijke vitamine en essentieel voor de hersenfunctie, de werking van de alveesklier, het immuunsysteem, de spierfunctie en de botstofwisseling. Eigenlijk is vitamine D geen vitamine en is de naam dus niet juist. Ons lichaam kan namelijk met behulp van zonlicht zelf vitamine D maken.

Vitamines worden niet door het lichaam aangemaakt; we moeten ze uit voeding of supplementen binnenkrijgen. Vitamine D is een prohormoon, een voorstof van een onbekend maar belangrijk hormoon. Dit hormoon, calcitriol, maakt deel uit van de zogenoemde steroïde hormoonfamilie. Hormonen uit deze familie worden allemaal uit cholesterol gemaakt. Bekende steroïde hormonen zijn oestrogeen, progesteron, testosteron en cortisol. →





Zonlicht

70 tot 90% van de vitamine-D-productie in ons lichaam wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt door onze huid. Om vitamine D te kunnen maken, moeten de huidcellen wel zelf het zonlicht ontvangen, dus kleren uit als de zon schijnt! Ook bewegen helpt, omdat dan meer cellen profijt hebben van de zon. Een andere voorwaarde is het hebben van voldoende cholesterol. Cholesterol is één van de grondstoffen voor het productieproces van vitamine D.



Opslag

Vitamine D is in vet oplosbaar. Het voordeel hiervan is dat je er een voorraad van kunt aanleggen. Als we een zomer hebben met voldoende zonlicht, kunnen we op onze breedtegraad voldoende vitamine D aanmaken en opslaan om er de gehele winter profijt van te hebben. Maar laat de zon het afweten, kom je te weinig buiten (min. 20 minuten/dag) of heb je een getinte huid, dan is de opbouw van je voorraad te laag. Veel mensen hebben een te laag vitamine-D-gehalte (> 75 n mol/l). Suppletie van het actieve vitamine D3 biedt voor hen uitkomst.

Oerlopen of 'barefoot walking'

Voeten worden slap en lui naarmate we vaker en langer op schoeisel lopen. Onze voeten zijn gemaakt om blootsvoets de wereld door te gaan. Kinderen hebben dit 'instinct' nog vaak. Zo vaak en zo snel ze kunnen gaan schoenen en sokken uit, ongeacht de (buiten)temperatuur. Eigenlijk zouden wij als volwassenen dit voorbeeld moeten volgen. De zomer is een goede periode om weer te leren op blote voeten te lopen. Momenteel is dit fenomeen bekend onder de termen 'oerlopen' of 'barefoot walking'.

Voordelen

Volgens de 'doorgewinterde' oerlopers heeft het blootsvoets lopen enorme voordelen. Het geeft een enorm gevoel van vrijheid, je krijgt minder snel blessures, je kunt sneller anticiperen op de ondergrond, je bent meer geaard. Het is een eerste begin terug naar de oorsprong, minder stress, minder computers en voeding die past bij onze genen. Breid het blote-voeten-lopen steeds verder uit.

Schoeisel

Voor sommigen gaat het helemaal zonder schoenen lopen net iets te ver. En het is niet overal geoorloofd om blootsvoets te lopen. Hiervoor is er allerlei 'barefoot' schoeisel ontwikkeld waarmee het lopen op blote voeten wordt benaderd.



De heilzame werking van zeewater

Zwemmen in het zilte water van de zee is gezond. In het water zitten minerale zouten en sporenelementen die een heilzame werking hebben op de huid. Maar zeewater is ook goed voor je immuunsysteem en stimuleert het genezend vermogen van je lichaam. En wat werkt nu ontspannender dan een frisse duik in zee?

De huid

Zwemmen in zee is goed voor de huid. Zee-watertherapie of Thalassotherapie helpt giftige stoffen te verwijderen en werkt als een natuurlijke peeling; het verwijdert dode huidcellen en stimuleert de productie van nieuwe. Zeewater heeft antiseptische eigenschappen en helpt een beschadigde en geïrriteerde huid genezen; met name zout en kaliumchloride lijken verantwoordelijk voor deze gunstige effecten. Op huidaandoeningen als atopische dermatitis, psoriasis en eczeem heeft zeewater een gunstig effect.

Immuunsysteem

Zeelucht zit vol met negatief geladen waterstofionen die zich verspreiden in onze bronchiën; het inademen van zout uit zeewater lost slijm op en verlicht de symptomen van verkoudheid, bronchitis en sinusitis. De hoge

concentratie van mineralen in het zoute water verbetert ons immuunsysteem en vergroot ons vermogen om infecties te bestrijden en parasieten, bacteriën en schimmels te doden.

Zeewater bevat kalmerende elementen zoals lithium, magnesium en broom.

Rust

De zee is een bron van rust. In zeewater komen de kalmerende elementen lithium, magnesium en broom voor. Deze elementen zorgen voor een hoog serotonine-, tryptamine- en melatonineniveau in de hersenen. Ze ontspannen de spieren, helpen stress verminderen en slapeloosheid voorkomen. Een duik in zee zorgt voor een gezonde nachtrust en maakt dat je in de ochtend weer verkwikt wakker wordt!

