

Bronnen:

- (1) Ghebretinsae, A., Thulin, M., & Barber, J. (2007). Relationships of cucumbers and melons unraveled: molecular phylogenetics of Cucumis and related genera (Benincaseae, Cucurbitaceae). *American Journal of Botany*, 94, 1256-1266s.
- (2) Katan, M., Grundy, S., Jones, P., Law, M., Miettinen, T., & Paoletti, R. (2003). Efficacy and safety of plant stannous and sterols in the management of blood cholesterol levels. *Mayo Clinic Proceedings*, 78, 965-978.
- (3) Brown, L., Rosner, B., Willett, W., & Sacks, F. (1999). Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *American Society for Clinical Nutrition*, 69, 30-42.
- (4) Lee, D., Iwanski, G., & Theonissen, N. (2010). Cucurbitacin: ancient compound shedding new light on cancer treatment. *Scientific World Journal*, 10, 413-418.
- (5) McCann, S., Freudenheim, J., Marshall, J., & Graham, S. (2003). Risk of human ovarian cancer is related to dietary intake of selected nutrients, phytochemicals and food groups. *The American Society for Nutritional Sciences*, 133, 1937-1942.
- (6) Shannon, J., Ray, R., Wu, C., Nelson, Z., Gao, D., Li, W., Hu, W., Lampe, J., Horner, N., Satia, J., Patterson, R., Fitzgibbons, D., Porter, P., & Thomas, D. (2005). Food and botanical groupings and risk of breast cancer: a case-control study in Shanghai, China. *Cancer, Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 14, 81.
- (7) Wang, L. (2002). Mammalian phytoestrogens: enterodiol and enterolactone. *Journal of Chromatography B*, 777, 289-309.
- (8) Salahuddin, M., & Jalalpure, S. (2010). Antidiabetic activity of aqueous fruit extract of *Cucumis trigonus* Roxb. in streptozotocin-induced-diabetic rats. *Journal of Ethnopharmacology*, 127, 565-567.

Komkommer, een natuurlijk diureticum, helpt de bloeddruk in de bloedvaten te verlagen.

Voedingsmiddelen met veel kalium, magnesium en vezels kunnen de bloeddruk helpen verlagen, en deze mineralen zijn het gemakkelijkst te vinden in de komkommer. Komkommers bevatten ook vitamine A en K, cafeïnezuur, folaat, vitamine C (krachtige antioxidant die de bloeddruk kan helpen verlagen) en silica. Het is gebleken dat al deze verbindingen de bloeddruk aanzienlijk verlagen en reguleren, waardoor komkommers uitstekend geschikt zijn voor de behandeling van zowel lage als hoge bloeddruk.



De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.



Volg ons op : www.natur-el.org / contacteer ons via info@natur-el.org

Weldaden van Kruiden Komkommers 2

Cucumis Sativus

Het is al meer dan 40 jaar dat ik op de bres sta voor de verdediging van groenten in de voeding. We eten er gewoon te weinig en we beseffen niet wat ze voor de gezondheid en vitaliteit kunnen doen, en hoe zij de weg van de genezing kunnen openen. Genezen zal niet ophouden met het vinden van het gepaste kruid dat het allemaal oplost. Als je voeding de basis legt voor onevenwicht, moeten we zoeken hoe we de voeding kunnen corrigeren. De meeste mensen kijken naar hun voeding met verwachtingen van hoge calorie-inname en hoge eiwitgehalten. De analyse van komkommer geeft op het eerste gezicht een bescheiden waarde. Maar komkommers zijn meer dan alleen water. Hoewel het lijkt alsof deze groenten (technisch gezien fruit) weinig te bieden hebben op het gebied van voeding, zeggen de gezondheidsvoordelen van komkommers iets anders. Van het bestrijden van schade door vrije radicalen tot het verminderen van ontstekingen in het lichaam: komkommers zijn producten die je altijd in huis wil hebben.

Wat ik zo leuk is aan komkommers, is dat je ze aan vrijwel alles kunt toevoegen. Je kunt ze gebruiken als boost in smoothies, er sappen van maken, toevoegen aan salades, sandwiches en wraps of ze gewoon zo eten. En als je komkommer in de koelkast hebt liggen die je niet wilt eten, snijd deze dan in plakjes en leg deze op je ogen om zwellingen en wallen te verminderen.

Komkommers bestaan voor 95% uit water, maar die 5% is boordevol voedingsstoffen. Ze bevatten weinig calorieën, maar bevatten een indrukwekkende hoeveelheid vitamines, mineralen en cruciale fytonutriënten.

Een half kopje komkommer (met schil) bevat ongeveer – 7,8 calorieën – 1,9 gram koolhydraten – 0,3 gram eiwit – 0,1 gram vet – 0,3 gram vezels – 8,5 microgram vitamine K – 1,5 microgram vitamine C – 6,8 milligram magnesium – 76,4 milligram kalium

Of je nu van komkommers houdt of niet, de volgende ongelooflijke gezondheidsvoordelen van komkommers zorgen ervoor dat je ze bij bijna elke maaltijd eet! Komkommers zitten boordevol vitamines, mineralen, fytonutriënten en heilzame antioxidanten en ondersteunen onze gezondheid op meer dan één manier.

1. Ontsteking en verlichting van gewrichtspijn

Komkommers bevatten veel silica. Silica speelt een belangrijke rol bij de botgroei en verkalking, en bij de vorming van collageen en bindweefsel. Dit is de belangrijkste reden waarom het mensen met artritis en jicht helpt (ziekten die het kraakbeen in onze gewrichten aantasten), omdat silica de productie van collageen bevordert. Er is ook aangetoond dat komkommerextracten de activiteit van cyclo-oxygenase 2 (COX-2) (een pro-inflammatoir enzym) remmen en zo de ontstekingen in het lichaam verminderen (1).

Komkommers hebben het vermogen om ontstekingen in het spijsverteringskanaal te verminderen. De elektrolyten en magnesium hydrateren onze darmen op het diepste mogelijke cellulaire niveau en helpen de darmen en de spijsverteringswand te voeden. De hoge concentratie antioxidanten en polyfenolen uit komkommersap is een ander krachtig hulpmiddel voor het genezen van darmontsteking. Komkommersap kan helpen bij het herstellen van de lekkende verbindingen langs onze darmwanden, zodat onverteerd voedsel niet in onze bloedbaan terechtkomt (wat, onder onopgeloste omstandigheden, lichaamsbrede ontstekingen zou veroorzaken).

2. Vermindert cholesterol

Komkommers bevatten plantensterolen die helpen het LDL-cholesterolgehalte (ook het 'slechte' cholesterol genoemd; 2) te verlagen. Vezels helpen ook om het LDL-cholesterol te verlagen (3), en komkommers (met de schil) zijn een geweldige bron van vezels (1,5 g vezels per komkommer). In de darm verminderen vezels de opname van cholesterol uit de voeding. Vezels hechten zich ook aan gal, die gemaakt is van cholesterol, en helpen het lichaam extra cholesterol uit te scheiden via de stoelgang.

3. Levergenezing

Als komkommers dagelijks worden gegeten, kunnen ze leverschade helpen ongedaan maken door het jarenlange harde werk dat dit ontgiftingsorgaan dag in dag uit verricht, te herstellen. De lever is, samen met onze nieren, een belangrijk filtersysteem voor gifstoffen. Wanneer onze lever slechts suboptimaal functioneert (wat voor de meeste mensen het geval is, gezien de hoeveelheid milieuverontreinigende stoffen waaraan we dagelijks worden blootgesteld), vervult hij niet de taak die hij zou moeten doen. Als je te maken hebt met veel huidproblemen, overmatige lichaamsgeur, moeite met vet voedsel (brandend maagzuur, indigestie) of moeite met afvallen, kan je lever de schuldige zijn! Gelukkig kunnen twee tot vier kopjes komkommersap per dag de genezing van de lever helpen versnellen.

4. Tegen constipatie en andere spijsverteringsmoeilijkheden

Omdat komkommer veel vezels bevat, is hij buitengewoon effectief in het ondersteunen van ons spijsverteringskanaal en kan hij worden gebruikt als remedie tegen chronische constipatie. Als ons afval niet op de juiste manier wordt geëlimineerd, zullen we waarschijnlijk ziek worden en vastlopen (en lopen het risico om in de loop van de tijd een bepaalde ziekte te ontwikkelen).

Komkommer levert kleine verbindingen die cucurbitacines worden genoemd. Deze verbindingen helpen het spijsverteringskanaal en de lever te ondersteunen door vrije radicalen op te vangen en de toxische belasting van deze kwetsbare organen te verminderen. Komkommer werkt ook als natuurlijk diureticum, waardoor het de afvoer van gifstoffen en andere verbindingen in het lichaam versnelt, zodat ze niet te lang blijven hangen.

5. Voorkomt hoofdpijn

Komkommers bevatten B-vitamines en elektrolyten (zoals kalium) die de zenuwen in het lichaam voeden en de kans op hoofdpijn verkleinen. Komkommers zijn ook ongelooflijk hydraterend. Symptomen van uitdroging kunnen hoofdpijn en migraine zijn. Als je er dus voor zorgt dat je goed gehydrateerd bent (of dat nu betekent dat je meer water moet drinken, of dat je meer celactiverend water uit komkommersap moet drinken), kan je waarschijnlijk van die vervelende hoofdpijn afkomen.

6. Bestrijdt kanker

Cucurbitacines in komkommers worden bestudeerd door farmaceutische bedrijven in de hoop nieuwe medicijnen tegen kanker te ontwikkelen. Er is aangetoond dat signaalroutes die nodig zijn voor de ontwikkeling van kanker, zoals JAK-STAT- en MAPK-routes, worden geremd door cucurbitacines die in komkommers worden aangetroffen (4). Komkommers bevatten ook lignanen (lariciresinol, pinoresinol en secoisolariciresinol) waarvan is aangetoond dat ze verband houden met verminderd risico op eierstokkanker, borstkanker, baarmoederkanker en prostaatkanker (5, 6, 7).

Hoe werken komkommerlignanen in het lichaam? Het heeft vooral te maken met hun rol in het spijsverteringskanaal en de bacteriën die het bekleeden. Bacteriën nemen de plantenlignanen die we consumeren (zoals die van een komkommer) en zetten ze om in enterolignanen. Enterolignanen kunnen een of beide pro-oestrogene en anti-oestrogene effecten hebben door zich te binden aan oestrogenreceptoren. Oestrogeengerelateerde kankers, zoals de hierboven genoemde, worden verminderd als we plantaardig voedsel met veel lignanen consumeren.

7. Rehydrateert en remineraliseert het lichaam

We weten dat komkommer ongelooflijk veel water bevat (tot 95%!), en daarom helpt het alle cellen in ons lichaam te verfrissen en te rehydrateren. Komkommers bevatten ook de meeste vitamines die we op een dag nodig hebben, mits je de voedingsrijke schil aan de komkommer laat zitten. Voor een verfrissend drankje kun je komkommer toevoegen aan een glas water en daar ook wat citroen- of limoensap in sprenkelen! Laat dit een uur staan voordat je het drinkt.

8. Hoog silicagehalte voor gezond haar

Komkommers bevatten veel silica. Het is een sporenmineraal dat niet in veel voedingsmiddelen voorkomt, maar wel hoog in de schil van komkommers zit. Silica helpt, zoals hierboven uitgelegd, om bindweefsel in het lichaam, zoals collageen en elastine, in stand te houden. Silica is geweldig voor de huid, het geeft het elasticiteit en houdt het haar glanzend en de nagels sterk.

9. Verbeterd diabetesymptomen

Komkommers bevatten een hormoon dat cellen van de alvleesklier (bètacellen) nodig hebben om insuline te produceren (bètacellen in de alvleesklier produceren het hormoon insuline). Uit een onderzoek bleek dat een waterig extract van komkommers een significante stijging van de leverglycogeen- en seruminsulinespiegels vertoonden en een verlaging van de bloedglucose, geglycosyleerde hemoglobinespiegels, totaal cholesterol en serumtriglyceriden. Bovendien verhoogde het komkommerextract het HDL ("goede") cholesterolgehalte (8).