

## De gezondste kruiden en specerijen

De wetenschap begint steeds beter te begrijpen dat bepaalde kruiden en specerijen gebruikt kunnen worden als wapen tegen ziekten.

Hoewel de wetenschap nog moet aantonen dat kruiden en specerijen bepaalde erge ziektes kunnen genezen, is er nu wel overtuigend bewijs dat het kan helpen bij het beheren van een aantal chronische aandoeningen.

Lekker en gezonder eten is echt 3Care, daarom zetten we er een paar voor je op een rij:

### **Kurkuma**

Deze diepgele specerij wordt al eeuwig gebruikt in Azië om wonden te helpen helen (het wordt dan vaak als een pasta aangebracht). Ook wordt kurkuma veel gebruikt om thee van te trekken, tegen verkoudheid en om ademhalingsproblemen te verlichten. Het verantwoordelijke stofje in kurkuma heet **curcumine** en staat nu wereldwijd bekend als een krachtige antioxidant met ontstekingsremmende eigenschappen en kan hulp bieden bij **eczeem, candida, reumatoïde artritis, atherosclerose en gebitsproblemen**. Het Nationaal Fonds tegen Kanker subsidieert twee onderzoeken met kurkuma in het AMC, te weten:

- Onderzoek naar de werkzame stof curcumine in de behandeling bij kanker aan het AMC o.l.v. Michael Heger.
- Onderzoek naar de behandeling van slokdarmkankerpatiënten met kurkuma en dendritische celtherapie (een weinig belastende therapie voor kankerpatiënten).

### **Hoe te gebruiken**

Kurkuma wordt niet gemakkelijk in het bloed opgenomen, maar als je het in combinatie met een snufje zwarte peper gebruikt, schijnt dat probleem opgelost te zijn. Eigenlijk overal waar je kerrie voor zou gebruiken, kun je ook kurkuma gebruiken. Kerrie is een samengesteld specerij. Kurkuma is een belangrijk ingrediënt van kerrie. Kurkuma altijd **op het laatste moment toevoegen**, want het kookproces kan de helende werking van curcumine verlagen. Maar ook in koude gerechten zoals sauzen, salades en in gevulde eieren is het heerlijk.



### **Nootmuskaat**

Nootmuskaat is lekker en heel gezond. De Romeinse en Griekse beschavingen gebruikten nootmuskaat als een soort hersentonic voor het stimuleren van onze hersenen. Nootmuskaat is ook een effectief kalmerend middel. De Chinezen gebruikten het kruid vooral om ontstekingen en buikpijn te behandelen.

Daarnaast zorgt nootmuskaat voor vermindering van maagdash-problemen, een opgeblazen gevoel, winderigheid en ga zo maar door.

### **Saffraan**

De kans is groot dat je weleens vis met saffraan-saus of Paella hebt gegeten. De kleine rode draadjes geven een diepgele kleur aan voeding. In de traditionele Perzische geneeskunde werd het gebruikt om mensen een beter humeur te geven. Onderzoek aan de universiteit van Teheran heeft uitgewezen, dat saffraan kan helpen om de symptomen van het premenstrueel syndroom (PMS) en depressie te verlichten.

### **Peterselie**

Onderzoekers aan de universiteit van Missouri hebben vastgesteld dat dit kruid borstkanker-celgroei kan remmen. De verantwoordelijke stof hiervoor is **apigenine** die overvloedig voorkomt in verse peterselie (en ook in selderij).

### **Salie**

Natuurgeneeskundigen raden het aan om een thee te trekken van verse salie wanneer je last hebt van maag- of keelpijn.

## **Rozemarijn**

Rozemarijn wordt vaak gebruikt in marinades voor vlees en gevogelte en er is een wetenschappelijke reden achter die traditie: **rozemarijnzuur** bestrijdt bacteriën en voorkomt dat vlees snel kan bederven. In 2010 vertelden Kansas State University onderzoekers dat het toevoegen van rozemarijn aan rundergehakt de vorming van **HCA's** (hetero cyclische amines) **helpt voorkomen**. HCA's zijn kankerverwekkende stoffen die worden geproduceerd bij gegrild, geroosterd en gebakken vlees.

## **Peper**

Ook wel 'de koning van de kruiden' genoemd. In vroegere tijden werd zwarte peper gebruikt bij buikklachten, bloedarmoede, impotentie, hartkwalen en voor het conserveren van voedingsmiddelen. De specerij werd zo erg gewaardeerd, dat het zelfs als betaalmiddel werd ingezet. Omdat het uit verre tropische landen moest komen, was het ook zeer kostbaar. Vandaar het woord *peperduur*. De verantwoordelijke stof in peper is **piperine**. Het geeft de pittige smaak en is ook de stof die helpt bij de opname van kurkuma in het bloed. Tien redenen waarom zwarte peper gezond is:

### **1. Bevordert de spijsvertering**

De piperine in zwarte peper bevordert de aanmaak van maagzuur, gal en spijsverteringsenzymen, waardoor voedsel beter wordt verteerd.

### **2. Verbetering opname andere voedingsstoffen**

Uit onderzoek is gebleken dat het regelmatig eten van zwarte peper je lichaam meer vitamine B12, bètacaroteen en selenium opneemt uit je voeding. Bovendien ondersteunt zwarte peper de lever waardoor je lichaam beter vitaminen en mineralen uit de voeding kan opnemen en gemakkelijker toxines kwijt kan raken.

### **3. Voeding voor de hersenen**

Piperine in zwarte peper kan helpen als een licht antidepressivum. Ook zorgt het dat er meer endorfine vrijkomt in de hersenen. Endorfine zorgt voor pijnverlichting en verbetert je stemming.

### **4. Helpt hart- en vaatziekten voorkomen**

Twee stoffen in zwarte peper, namelijk piperine en chromium bezitten ontstekingsremmende eigenschappen die vooral ontstekingen in de vaatwanden en het hart tegengaan.

### **5. Een krachtig antioxidant dat helpt verouderingsverschijnselen te voorkomen en beschermt je huid tegen de invloed van Uv-straling.**

### **6. Tegen kanker**

Zwarte peper bevat een aantal stoffen die de groei van kankercellen remmen. Piperine in combinatie met kurkuma is daar één van.

### **7. Bloeddruk**

De hoge concentraties in zwarte peper van mineralen zoals kalium, calcium en ijzer helpen de bloeddruk laag te houden.

**8. Tegen griep en verkoudheid**

Zwarte peper werkt als een milde antibiotica en ook tegen andere pathogenen die verkoudheid en griep veroorzaken. Bovendien wekt het zweten op, wat het slijm in de borst en neus losmaakt.

**9. Goed voor het gebit**

Zwarte peper zou het gebit sterker maken, gaatjes en tandbederf helpen te voorkomen. Ook goed voor gezond tandvlees.

**10. Bevordert de vetverbranding**

Gebruik zwarte peper het liefst altijd versgemalen en voeg het pas toe aan het einde van de bereiding, want het verliest zijn kracht als het te lang wordt verhit.