

# Feit

Gezondheid is een kwestie van vertrouwen

De resultaten van ons onderzoek

Dr. Rath Research Institute  
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Volgens recente Amerikaanse voedselrichtlijnen zouden gezonde mensen minimaal 5-9 (en soms zelfs 13) porties fruit en groenten per dag moeten consumeren (een portie is 250g). Vooral aanbevolen worden kleurrijk fruit en groenten, rijk aan vitamines en verschillende fytonutriënten.

## Gezondheidsbeschermende effecten van fytonutriënten: Kruisbloemige groenten

Er is echter een groot verschil tussen deze aanbevelingen en de daadwerkelijke consumptie. Slechts 20% van de Amerikanen consumeert dagelijks deze hoeveelheid fruit en groenten. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) schat dat in meer dan de helft van de Europese landen minder dan 400 gr. groente- en fruit wordt gegeten en in andere landen zelfs minder dan 300 gram per dag<sup>1</sup> In de schatting is al rekening gehouden met de consumptie van groente in bewerkt voedsel. Het eten van fruit en groenten heeft belangrijke voordelen voor de gezondheid en wordt geassocieerd met een verlaagd risico op een aantal chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en hypertensie.

Kruisbloemige groenten zoals broccoli, spruitjes, kool, bloemkool, snijbiet, boerenkool en (knol)raap, zijn rijk aan voedingsvezels en bevatten ook veel vitamines en mineralen, zoals kalium, calcium, selenium, ijzer, vitamine A en C en andere plantaardige stoffen. De caretenoïden in wortelen zijn bijvoorbeeld krachtige fytonutriënten met sterke antioxidantende eigenschappen, belangrijk voor een gezonde huid, voor de ogen en voor de bescherming

van hart en bloedvaten. Belangrijk te weten is, dat de actieve componenten van kruisbloemige groenten vrijkomen tijdens hun bereiding (hakken, snijperen, etc) en dat veel van hun voedingswaarde verloren gaat tijdens het koken.

De belangrijkste mechanismen waarmee extracten van kruisbloemige groenten bescherming tegen



Kruisbloemigen zijn rijk aan glucosinolaten en andere biologisch actieve plantstoffen. Hun absorptie vermindert het risico op kanker en vele andere ziekten.

kanker bieden zijn de anti-oxidatieve eigenschappen, het vermogen om tumorgroei te remmen en om de apoptose in gang te zetten en het ontgiften van kankerbevorderende stoffen. Een grote consumptie van deze groenten wordt zelfs geassocieerd met een lager risico op kanker, zoals darm-, long- en alvleesklierkanker en hormoonafhankelijke borst- en prostaatcancer.

De enigszins scherpe en bittere smaak van kruisbloemige groenten is afkomstig van zwavelverbindingen, glucosinolaten genoemd. Sulforafaan is een van de meest bestudeerde bestanddelen, vanwege de antioxidatieve en anticarcinogene werking. Onderzoeken hebben aangetoond dat het bij leukemiepatiënten de groei van kankercellen kan verminderen en apoptose in gang kan zetten.<sup>2</sup>

Ons instituut heeft onderzoek gedaan naar kanker, waarbij gebruik werd gemaakt van een combinatie van extracten uit verschillende kruisbloemige groenten, bijv. kool, bloemkool, broccoli, wortelen en andere uit planten afkomstige stoffen als quercetine, curcumine, resveratrol en groene thee. Melanoom staat bekend als een extreem agressieve kankersoort. In een van de onderzoeken met

melanoomcellen stelden we vast dat de combinatie van fytonutriënten in staat was de groei van de melanoomcellen met 80% te remmen, bij een zeer lage concentratie van 25µg/ml en dat het kankercel-dood (apoptose) in gang zette.<sup>3</sup>

Deze nutriëntencombinatie blokkeerde tevens volledig de matrix metalloproteinase (MMP) enzymen, die de uitzaaiing faciliteren (metastase) van melanomen en andere kankersoorten naar vitale organen zoals de lever, longen, botten en hersenen. Meer onderzoeken met deze nutriëntencombinatie zullen spoedig beschikbaar zijn.

Afgezien van onderzoek naar de sterke anti-carcinogene werking van fytonutriënten in kruisbloemige groenten, worden ook de effecten ervan onderzocht bij diabetische neuropathie, de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson en bij hersenletsel.

**Vanwege hun sterke antikanker, antioxidatieve en ontstekingsremmende effecten zouden alle kleurrijke kruisbloemige groenten onderdeel uit moeten maken van onze dagelijkse voeding.**

Ref:

1. *EUFIC Review 01/2012*

2. *Suppipat K, et al., PLoS One. 2012;7(12):e51251.*

3. *M.W. Roomi, et al., Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, page 361*

## Belangrijke gezondheidsinformatie voor iedereen

Deze informatie wordt u aangeboden door het Dr. Rath Research Institute. Dit instituut staat onder leiding van voormalige collega's van de tweemaal Nobel prijswinnaar Linus Pauling († 1994) en is toonaangevend op het gebied van het onderzoek naar kanker, cardiovasculaire en andere veel voorkomende aandoeningen. Het onderzoeksinstituut wordt voor 100% gesubsidieerd door de non-profit organisatie Dr. Rath Foundation.

Het baanbrekende karakter van dit onderzoek vormt een bedreiging voor de miljarden dollar "handel met ziekten" van de farmaceutische industrie. Het zal niemand verbazen dat het werk van Dr. Rath en zijn onderzoeksteam al jaren wordt aangevochten door de medicijnenlobby die probeert deze informatie in de doofpot te stoppen. Tevergeefs. Dit gevecht heeft ertoe geleid dat Dr. Rath inmiddels bekend staat als een internationaal gerenommeerde pleiter voor natuurlijke gezondheid. Hij zegt: "Nog nooit in de geschiedenis van de geneeskunde werden onderzoekers zo spinnijdig aangevallen vanwege hun ontdek-

kingen. Laten we niet vergeten dat gezondheid niet zomaar aan ons gegeven wordt maar dat wij daar steeds voor moeten vechten."

- U kunt dit artikel afdrucken en verdelen onder uw vrienden en collega's of per email doorsturen **[www.4nl.dr-rath-foundation.org](http://www.4nl.dr-rath-foundation.org)**
- Deze informatie is gebaseerd op wetenschappelijke studies en is geen vervanging voor medisch preventief advies of medische behandeling
- © 2015 Dr Rath Research Institute Santa Clara, California, USA. Wij moedigen de verspreiding van dit nieuwsblad aan mits de inhoud onveranderd blijft.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: