

“Is er iemand die meer passie, toewijding of kennis heeft over de ongelooflijke voordelen die superfoods ons lichaam, onze geest en onze planeet te bieden hebben? Die kans is klein. Of je je bewust bent of niet van wat je in je mond stopt, David Wolfe brengt een overtuigend argument naar voren om meer vitaliteit te krijgen door wat je op je bord doet.”

– **Angela Bassett, actrice en auteur**

“David Wolfe heeft een briljant, wijs en verhelderend boek geschreven dat essentieel leesvoer is voor iedereen die zich richt op het bereiken van optimale gezondheid! Superfoods zijn daadwerkelijk de voedingsmiddelen van de toekomst om een gezondere wereld te creëren.”

– **Patricia Bragg, natuurarts, auteur en gezondheidsactiviste**

“David Wolfe is een toegewijde expert op het gebied van goede leefgewoonten en superfoods. Alles wat hij schrijft, lees ik en onderschrijf ik. Ik beschouw de teksten van David Wolfe over superfoods als verplichte kost.”

– **Jay Kordich (‘The Father of Juicing’ – pionier op het gebied van helende sappen), auteur en ondernemer**

“De kennis die David Wolfe ons verschaft is essentieel voor het bereiken van het ultieme niveau van gezondheid, helderheid van geest en begrip over de kracht van voeding om onszelf en onze planeet gezonder te maken. Naar mijn mening is David Wolfe, met zijn schat aan informatie, zonder twijfel een van de belangrijkste personen van deze eeuw.”

– **Justin BUA, artiest en auteur van The Beat of Urban Art**

“De inzet van David Wolfe, niet alleen voor de mensheid maar ook voor Moeder Aarde zelf, is ongeëvenaard. Hij heeft de gave van zijn ware roeping gevonden en deelt deze ongegeneerd met de rest van de wereld. Hij geeft de energie van medeleven en pure liefde die hij aan iedere plant geeft ook aan ieder mens. Ik ken maar weinig mensen die meer betrokken zijn bij onze gezamenlijke zoektocht naar innerlijke vreugde door middel van het telen en eten van het best mogelijke voedsel, waardoor we elke dag beleven als *De beste dag ooit*.”

– **Demian Lichtenstein, filmproducent en -regisseur**

Andere titels van David Wolfe

*The Sunfood Diet Success System*

*Eating for Beauty (Nederlandse editie)*

*Naked Chocolate*

*Amazing Grace*

*Chaga*

# Superfoods

**Voedsel en medicijn  
van de toekomst**

**DAVID WOLFE**



**Superfoods**  
Voedsel en medicijn van de toekomst

Oorspronkelijke titel: Superfoods  
The food and medicine of the future

Copyright © 2009 by David Wolfe

This edition published by arrangement with the original publisher  
North Atlantic Books, California, USA

All rights reserved.

Geen enkel deel van dit boek, met uitzondering van korte besprekingen, mag worden gereproduceerd, opgeslagen worden op een informatiedrager, of verspreid worden op welke manier dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, of anderszins – zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.  
Neem voor meer informatie contact op met [Succesboeken.nl](http://Succesboeken.nl)

Copyright © 2012 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success BV

The Netherlands

[www.succesboeken.nl](http://www.succesboeken.nl)

e-mail: [info@succesboeken.nl](mailto:info@succesboeken.nl)

Vertaling: Mike Donkers

Redactie: RL Teksten, Wormerveer

Cover design: Suzanne Albertson

Book design: Brad Greene

Cover photo of David Wolfe: Lesley Bohm

Alle andere bronvermeldingen van de foto's staan vermeld op pagina 388.

Disclaimer:

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de tekst is besteed, kan noch de schrijver, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen. De geboden informatie kan ondanks alle zorgvuldigheid onjuistheden bevatten. De inhoud van dit boek is geen vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden.  
Indien je vragen hebt over je gezondheid, raadpleeg dan een medisch bekwaam persoon.

Internetadressen zijn gecheckt vóór het ter perse gaan van dit boek.

ISBN 9789079872503

NUR 860

Trefw.: gezondheid

Dit boek is opgedragen  
aan mijn moeder – de beste moeder ooit!

# Dankzeggingen

Ik zou graag de volgende mensen willen bedanken voor hun directe of indirecte bijdrage aan het uitzonderlijke project dat heeft geleid tot dit boek:

Mike Adams  
Steve Adler  
Sandy 'Chocolate Face' Brzozowski  
Dereme Church  
Dandelion  
Groovinda Dasi  
Len Foley  
Juliana Garske  
Lucien Gauthier  
Michele Gauthier  
Rebecca Gauthier  
Nick Good  
Angela Hartman  
Camille 'Super Goji Girl' Perrin  
Erin Sojourner  
Mitch Wallis  
Robert 'Ra' Weismandel  
Richard Grossinger, Doug Reil, Philip Smith, Anne Connolly, en  
het team van North Atlantic Books

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding:</b> Waarom moeten we superfoods eten? Wat is superfood eigenlijk?	1
<b>Over de recepten</b>	13
<b>De top 10 superfoods</b>	15
<b>Goji-bessen:</b> bron van eeuwige jeugd	17
<b>Cacao:</b> rauwe chocola	39
<b>Maca:</b> lustopwekkend middel uit het Andesgebergte	79
<b>Bijenproducten:</b> de oorspronkelijke superfoods	99
Honing	105
Stuifmeelkorrels	108
Koninginnegelei	112
Propolis	115
<b>Spirulina:</b> koningin der eiwitten	129
<b>Blauwgroene AFA-superalgen:</b> oervoedsel uit het Klamath-meer in Oregon	147
<b>Oceaanplankton:</b> de basis van alle leven	171
<b>Aloë vera:</b> het geheim van het eeuwige leven van de Essenen en de Egyptenaren	191
<b>Hennepzaad:</b> superfood van de toekomst	209
<b>Kokosnoten:</b> paradijselijk symbool	235



<b>Eervolle vermeldingen</b>	263
<b>Açaí:</b> aloude antioxidant uit de Amazone	263
<b>Camu camu-bes:</b> zonovergoten vitamine C-koning	267
<b>Chlorella:</b> groen, fantasieprikkelend pigment	270
<b>Inca-bessen:</b> supervrucht van de Inca's	277
<b>Kelp:</b> mineraalrijke hulpklier van de zee	282
<b>Noni:</b> supervrucht van de Polynesiërs	285
<b>Yaconwortel:</b> prehistorische, prebiotische zonnebloem	287
<b>Verklarende woordenlijst van de ingrediënten</b>	291
<b>Appendix I: Informatie over voedingswaarden</b>	299
<b>Appendix II: Wetenschappelijke onderzoeken</b>	329
<b>Andere boeken van David Wolfe</b>	387
<b>Foto-erkenning</b>	388
<b>Index</b>	389
<b>Over de auteur</b>	399
<b>Sacred Chocolate™</b>	401
<b>De Fruit Tree Planting Foundation</b>	405
<b>www.thebestdayever.com</b>	407
<b>Hoe je superfoods kunt bestellen</b>	411

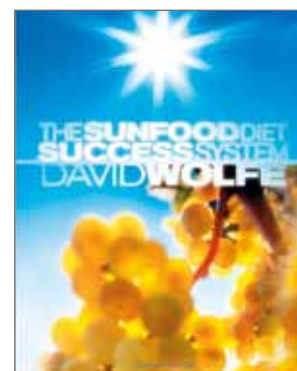
# Inleiding

## Waarom moeten we superfoods eten? Wat is superfood eigenlijk?

Er breekt een nieuw tijdperk aan in de wereld van de voeding. De ontwikkelingen in de voedingssector gaan eindelijk gelijk op met de ontwikkelingen in de technologie. Verzendmethoden, communicatie, computers en meer kennis over voeding geven ons toegang tot voedselproducten van ongelooflijke kwaliteit en vanuit de hele wereld, op manieren die voorheen onmogelijk of simpelweg onbekend waren.

Steeds meer mensen stellen zich open voor biologische voeding en natuurlijke gezondheid. Biologisch voedsel maakt nu deel uit van het assortiment van winkelketens. We naderen de benodigde kritische massa van consumenten die hun koopkracht richten op biologische producten.

Zou jij ook graag bij die voorhoede willen horen en willen ontdekken hoe je het meest gezonde voedsel kunt eten? Deze speciale voedingsmiddelen vallen onder drie eeuwenoude voedselgroepen die we in onze hedendaagse cultuur aan het herontdekken zijn:



1. *Levend, onbewerkt, plantaardig voedsel*: dit zijn belangrijke alledaagse voedingsmiddelen, waaronder de meeste vruchten, groenten, noten, zaden, zeeplanten, kiemen, grassoorten, verse kruiden en gefermenteerde voedingsmiddelen (zoals bijv. zuurkool). Levend, onbewerkt, plantaardig voedsel en rawfood vormen het onderwerp van mijn eerder verschenen boeken *The Sunfood Diet Success System*\* en *Eating for Beauty*\*\*.



\* The Sunfood Diet Success System, ISBN 9781556437496

\*\* Eating for Beauty (Ned. editie), ISBN 9789079872374  
beide verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

2. *Superfoods*: hieronder vallen voedingsmiddelen die tien of meer unieke eigenschappen bezitten en niet slechts één of twee. De goji-bes is bijvoorbeeld een bron van complete eiwitten, immuunsysteemstimulerende polysachariden, leverzuiverende betaine, verjongende sesquiterpenen, antioxidanten, ruim twintig spoor-elementen en veel, heel veel meer.
3. *Superkruiden*: hieronder vallen kruiden die superversterkende en adaptogene kwaliteiten bezitten, maar daarnaast ook vele andere unieke eigenschappen. Een paddestoel genaamd reishi ondersteunt bijvoorbeeld een gezond immuunsysteem, een gezond hart, gezonde longen en nieren en helpt hersen- en bindweefsel verjongen. Een ander voorbeeld is cat's claw (*uña de gato*, *katteklauw*), een superkruid uit Peru, dat een monoamine-oxidaseremmer bevat die je gelukkiger maakt en eigenschappen bezit die je immuunsysteem ondersteunen bij de bestrijding van virussen. Superkruiden zullen het onderwerp vormen van een toekomstig boek en maken onderdeel uit van sommige recepten in dit boek.

We leven in een tijd van werkelijk ongekende overvloed. Voor het eerst in de geschiedenis hebben we toegang tot de beste superfoods, superkruiden en levend, onbewerkt, plantaardig voedsel uit de hele wereld en ook nog van een hoge kwaliteit.

Ondanks de schijnbaar onoplosbare problemen van onze beschaving, boeken we nog altijd vooruitgang om gezondere en meer zelfbewuste wezens te worden. Eindelijk ontdekken we de kracht van de toevoeging aan onze voeding van een geheel nieuwe klasse voedingsmiddelen die goed zijn voor iedereen, door middel van maximale voedingswaarde, eiwitten, smaak, gezondheid, energie, met tegelijkertijd minimale calorieën en geen transvetten.

Het wordt steeds duidelijker dat wij voor het verkrijgen van de beste gezondheid ooit, de beste relatie met voeding ooit en het meeste plezier met voeding ooit, superfoods, superkruiden en onbewerkt en levend voedsel moeten consumeren. Gaandeweg zullen we merken dat onze hang naar minder gezonde voedingsmiddelen vanzelf verdwijnt, omdat we ze niet langer meer zo smakelijk vinden.

Van deze drie voedselgroepen is de groep superfoods het belangrijkste. Het is het onderwerp van dit boek. Onder superfoods wordt verstaan: een specifieke verzameling eetbare, supervoedzame planten die niet geheel te classificeren zijn als voedsel, maar ook niet geheel zijn onder te brengen als medicijnen (zoals kruiden dat wel zijn).

Superfoods zijn zowel voeding als medicijn en bevatten elementen van beide. Het is een verzameling van de krachtigste, meest supergeconcentreerde en supervoedzame voedingsmiddelen ter wereld; ze leveren meer waar voor je geld dan ons gangbare voedsel.

Superfoods zijn niet alleen extreem smakelijk en bevredigend, ze stellen ons lichaam in staat zijn vitale kracht en energie aanzienlijk te vergroten en vormen dan ook de optimale keus om je algehele gezondheid en je immuunsysteem te verbeteren, je libido te verhogen en je lichaam te zuiveren en te alkaliseren.



Superfoods voldoen ruimschoots aan onze behoefte aan eiwitten, vitaminen en mineralen, glyconutriënten (essentiële suikers in de vorm van polysachariden), essentiële vetten, de behoefte van ons immuunsysteem en nog veel meer. Omdat ze ons op het diepst mogelijke niveau voeden, vormen superfoods de ware brandstof van de hedendaagse 'superheld'.

Superfoods maken de beleving van *De beste dag ooit* snel, gemakkelijk, fris en leuk!

Superfoods vormen een belangrijk aandachtspunt voor de voedingswetenschap, omdat deze niet alleen hersenen, botten, spieren, lever, huid, haar, nagels, hart, longen, lever, nieren, voortplantingsorganen, alveesklier en immuunsysteem helpen voeden, maar op de lange termijn ook een verstoord evenwicht helpen herstellen en ons de weg wijzen naar een natuurlijker, inheemser voedingspatroon.

De consumptie van superfoods maakt het bereiken van je ideale gewicht, voedingspatroon en voedingsgewoonten een stuk gemakkelijker. Superfoods vergemakkelijken de overgang naar ontgiftend en gezondere voeding. En dat allemaal zonder extra wilskracht! Bovendien helpen superfoods je dit te bereiken zonder dat je chemische vitamine- en mineralen-supplementen hoeft in te nemen.

De wetenschappelijke onderzoeken die in dit boek worden aangehaald richten zich op nieuwe ontdekkingen die gedaan zijn over superfoods als essentieel onderdeel van een evenwichtig voedingspatroon.

Superfoods maken het ons mogelijk meer voedingswaarde te verkrijgen, terwijl we minder eten. De meeste mensen weten wat het is om de hele dag door te eten, alleen maar om hun bloedsuikerspiegel stabiel te houden, zonder dat daar al te veel voedingswaarde tegenover staat. Bekend is dat de meest gangbare voedingsmiddelen niets meer dan lege calorieën zijn.

Biologische vruchten, groenten, noten, zaden, kiemen en andere gezonde, plantaardige voedingsmiddelen vormen een zeer belangrijk onderdeel van onze voeding, maar ze halen het niet bij de hoge voedingswaarde van superfoods. Zelf eet ik fruit en groente hoofdzakelijk voor de smaak en voor de vezels, maar niet vanwege de diepgaande voedingswaarde. Als het om echte voeding gaat, voldoen uitsluitend superfoods in ruime mate aan alle behoeften.

Door superfoods te eten weet je zeker dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt om de rest van je leven gezond te zijn. Doordat superfoods natuurlijk zijn, bieden deze een overvloed aan natuurlijke, synergetische elementen die in het menselijk lichaam samenwerken op manieren die wetenschappers nog maar nauwelijks hebben weten te doorgronden.

Wetenschappers hebben alle voedingsstoffen in planten nog altijd niet weten te isoleren en te benoemen. Wat we weten over voeding door vitaminen, mineralen, eiwitten, vetten en koolhydraten op het etiket te vermelden geeft ons geen compleet beeld.

De gangbare en bekende vitaminen en mineralen zijn niet de enige voedingsstoffen die van belang zijn. Momenteel kennen we ruim duizend vitaminen, mineralen, aminozuren, eenvoudige suikers, complexe suikers, vetten, oliën, enzymen, co-enzymen, antioxidanten en

andere voedingsstoffen die bijdragen aan een optimale gezondheid. In de komende jaren zullen we er nog veel meer ontdekken.

Vanwege de tekorten aan voedingsstoffen in gangbare (en, in zekere mate, zelfs biologische) voedingsmiddelen zijn we op zoek gegaan naar nieuwe mogelijkheden om onze voeding volledig en evenwichtig te maken. Superfoods vormen een indrukwekkend stukje van de voedingspuzzel, omdat ze een fantastische bron zijn van zuivere, hormoonvrije, pesticidevrije en chemischvrije:

eiwitten	vitaminen
mineralen	enzymen
antioxidanten	co-enzymen
goede vetten en oliën	essentiële vetzuren
essentiële aminozuren	polysachariden
glyconutriënten	

Superfoods kunnen en moeten worden geconsumeerd in onbewerkte en biologische vorm, omdat decennia van onderzoek aantonen dat levend, biologisch, onbewerkt voedsel superieur is wat betreft het gehalte aan vitaminen, enzymen, co-enzymen, eiwitten, mineralen, glyconutriënten en vele andere voedingsstoffen. Zelfs chimpansees in dierentuinen kiezen liever voor vers, biologisch, onbewerkt voedsel in plaats van andere voedingsmiddelen.

De natuur biedt ons onbewerkt voedsel. Het is tijd dat we alle wetenschappelijke doorbraken op het gebied van levende enzymen voor ons laten werken! De superfoods die in dit boek worden vermeld zitten boordevol enzymen. Het is zo'n beetje de meest enzymrijke voeding die de natuur te bieden heeft. Superfoods vullen enzymtekorten aan en creëren zelfs een overvloed aan enzymen.

Dit is de belangrijkste reden waarom superfoods onbewerkt gegeten moeten worden en waarom vrijwel alle recepten in dit boek op basis van rawfood, superfoods en superkruiden zijn.

Omdat superfoods een hoog gehalte aan innerlijke vitaliteit en levenskrachtige energie hebben, kunnen deze biologisch worden geteeld zonder chemicaliën of kunstmest. Superfoods zijn niet alleen geweldig voor jou, maar ook voor de aarde, omdat de consumptie van

superfoods biologische landbouw en de juiste bewerking van landbouwgrond bevordert. (Waarom zouden we soja verbouwen als we ook chocola kunnen verbouwen?)

Gedurende vele jaren hebben we geprobeerd landbouw te bedrijven op basis van pesticiden, herbiciden, larviciden, genetische manipulatie, stoffen die het hormonale evenwicht verstoren en NPK-kunstmest (oftewel 'better living through chemistry', een beter leven dankzij de chemie). We hebben dit moeten bekopen met een explosie van ziekte. Nu is het tijd om de voordelen, verbonden aan de oorspronkelijke superfoods van de aarde te herontdekken.

In dit boek zullen we ons richten op wat ik beschouw als de top tien van superfoods, met daarnaast nog een groep 'eervolle vermeldingen'. De top tien van superfoods zijn:

goji-bessen  
cacao  
maca  
bijenproducten (honing, stuifmeelkorrels, propolis en koninginnegelei)  
spirulina  
blauwgroene AFA-superalgen  
oceanplankton  
aloë vera  
hennepzaad  
kokosnoten en kokosproducten

## Superfoods toevoegen aan je voeding

Te veel mensen bevinden zich in een staat van slechte gezondheid, lusteloosheid en licht overgewicht.

Het leven gaat door, maar wij verliezen langzaam ons volle vermogen en onze kwaliteit van leven, ondanks de materiële successen die we boeken. Onderliggende klachten als rugpijn, hoofdpijn, gewrichtsontsteking, artritis, de dreiging van kanker, huidproblemen en slapeloosheid steken steeds meer de kop op.

Op zekere dag gaat er voortdurende, chronische pijn opspelen en neemt het ongemak toe. Bezoekjes aan de dokter en operaties maskeren slechts de symptomen of er wordt slechts dood weefsel verwijderd, zonder dat de onderliggende oorzaak van de symptomen en slechte gezondheid wordt aangepakt. Uiteindelijk verlies je de wil om te leven.

Ik ben er absoluut van overtuigd dat er niemand is die dit graag ziet gebeuren. Ik weet ook absoluut zeker dat dit lot vrijwel iedereen zal treffen, tenzij ieder voor zich hier specifiek iets aan doet.

Ik weet 100% zeker dat het op elke leeftijd mogelijk is om ons lot te veranderen in levenskrachtige gezondheid zonder pijn, door op intelligente wijze gebruik te maken van superfoods, superkruiden, onbewerkt en levend voedsel en holistische helingsmethoden.

Wij kunnen nu, op dit moment, onze koers wijzigen en onszelf opnieuw opbouwen door de beste voeding ooit te eten: superfoods. Superfoods zijn de ware gezondheidsvoeding. Superfoods verlichten aantoonbaar de ernst en de symptomen van nagenoeg alle veelvoorkomende ziekten, waaronder:

allergieën	herpes (I, II, Epstein-Barr)
artritis	hiv-infecties
astma	hoge bloeddruk
atherosclerose	huidaandoeningen
Attention Deficit Disorder (ADD)	hypoglykemie
chronische vermoeidheid	immuunzwakte
depressie	kanker (alle soorten)
diabetes (type 1 en 2)	multiple sclerose
eczeem	neurologische aandoeningen
fibromyalgie	psoriasis
hartkwalen	slapeloosheid
hepatitis	

## De creatie van een nieuw immuunsysteem

Al lezende in dit boek zul je een gemeenschappelijk patroon achter superfoods ontdekken: superfoods zijn actief bezig met de 'bevoorra-



ding' van het immuunsysteem door middel van grondstoffen die nodig zijn om een gezond immuunsysteem te onderhouden en om gezonde immuunreacties op te wekken.

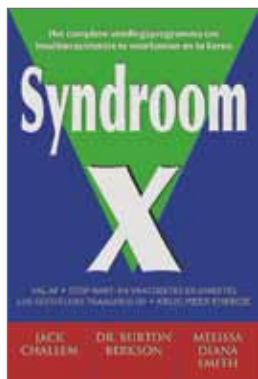
Als je de artikelen leest die wereldwijd verschijnen, heb je waarschijnlijk al een belangrijke trend gesignaleerd: het draait steeds meer om het immuunsysteem.

Met een uitgebalanceerd voedingspatroon van biologische, onbewerkte, plantaardige voeding, verse grondstoffen afkomstig van superfoods en de directe productie van specifieke afweermechanismen door het immuunsysteem, ondersteund door superkruiden – waaronder de beste kruiden ter wereld, zoals *pau d'arco* en katteklaauw (cat's claw) uit het Amazonegebied, medicinale paddestoelen (chaga, reishi, maitake, shiitake, pruikzwam, elfenbankje, cordyceps, etc.), astragalus, schizandrabessen, brandnetels, paardenstaart (heer-moes) en tientallen andere superkruiden – maken we meer kans onze gezondheid te verbeteren op een manier die nooit eerder binnen ons bereik is geweest.

## Ontgiftig: het doorbreken van Syndroom X

Vrijwel iedereen die is grootgebracht op een modern Amerikaans of Europees voedingspatroon heeft mineraalarm voedsel, voedsel dat bespoten is met pesticiden, vlees dat antibiotica bevat, zuivelproducten die hormonen bevatten, geraffineerde suiker, geraffineerde granen en geraffineerd zout geconsumeerd.

In sommige gevallen kan de giftige belasting te groot worden en ontstaat er een metabolisch syndroom dat 'Syndroom X' wordt genoemd. Syndroom X\* is het onvermogen om gewicht te verliezen, dat gepaard gaat met een slecht functionerend immuunsysteem en een laag energieniveau. De toevoeging van onbewerkt en levend voedsel, superfoods en superkruiden aan je voeding kan de wurggreep van Syndroom X doorbreken, waardoor je weer kunt afvallen en een ideale gezondheidstoestand kunt bereiken.



Wanneer we biologische, onbewerkte, natuurlijke superfoods en superkruiden aan voeding gaan toevoegen, kan er zich een verbazingwekkende metamorfose voordoen en kan Syndroom X eindelijk teniet worden gedaan.

Om de metabolische verandering die door inwendige reiniging ontstaat aan te kunnen, moet je in je eigen tempo de overgang bewerkstelligen en beginnen op het punt waar je nu bevindt. Verhoog geleidelijk het tempo wanneer dit mogelijk is.

## Het ideale en het hoogwaardige

De ultieme conclusie voortkomend uit 'je bent wat je eet' is dat alles wat je in je mond stopt van invloed is op je lichaam, geest en ziel.

In de loop van de geschiedenis hebben mensen zich moeten aanpassen aan verschillende soorten voedsel. Als er sprake was van voedselschaarste hadden die mensen die zich wisten te redden met dat wat er beschikbaar was een grotere kans om te overleven. Het aanpassingsvermogen aan bepaalde voedingsmiddelen is genetisch onderdrukt bepaald.

Lang genoeg kunnen overleven nadat je iets hebt gegeten, zodat je anderen kunt laten zien dat je er nog steeds bent, is echter geen criterium waarmee je kunt vaststellen hoe een ideaal voedingspatroon eruitziet.

Dankzij superfoods kunnen we nu wel voor het eerst in de geschiedenis proefondervindelijk achterhalen wat ons ideale voedingspatroon is. We kunnen hoogwaardig voedsel eten en onze verbeelding activeren met de idealen die deze superfoods in ons doen ontwaken.

Het hele idee achter zelfheling draait om de verwijdering van gifstoffen, chemicaliën en pesticiden uit ons lichaam, terwijl we ons tevens ontdoen van overtollig vet.

Superfoods bevatten bij uitstek aanzienlijk meer voedingsstoffen

(mineralen, enzymen, polysachariden, eiwitten en gezonde vetten en oliën) dan gekookt voedsel en bewerkt, chemisch geteeld voedsel.

Door het hogere energiegehalte van superfoods worden onze cellen voorzien van meer goede stoffen, waardoor deze in staat zijn gifstoffen uit te stoten, een verwijderingsproces waarvoor eerst de energie ontbrak. Dit proces heet ontgiftiging.

## Verzuring en gewichtsverlies

Er verschijnen steeds meer wetenschappelijke artikelen en boeken over de 'zuur-base'-balans en het effect hiervan op de voeding. In de regel zal het inwendige milieu van ons lichaam als gevolg van slechte voeding verzuurd raken, waardoor er een broedplaats ontstaat voor ziekteverwekkende microben en organismen.

Er zijn drie belangrijke voedselgroepen vereist om deze weg naar verzuring en chronische ziekte tegen te gaan: groene superfoods, groene bladgroenten en kruiden.

Verzuring is meestal de hoofdoorzaak van overgewicht. Als het lichaam in een verzuurde staat verkeert, houdt het extra vocht vast om de zuren te verdunnen. Het lichaam zal eveneens overtollige zuren in het vetweefsel opslaan, wat weer leidt tot cellulitis en gewichtstoename.

Het is belangrijk om te begrijpen dat er, als je ontgift, zuren uit je vetcellen en weefsels vrij kunnen komen. Als deze zuren niet tegengegaan worden door zeer alkalische mineralen die het lichaam van alle kanten bombarderen, in de vorm van groene superfoods, groene bladgroenten en kruiden, kunnen er zich problemen voordoen, die uiteenlopen van vermoeidheid, opvliegers, stemmingswisselingen en botontkalking tot aan gebitsproblemen, zoals gaatjes.

De consumptie van superfoods, groenten en kruiden is essentieel! Het is onze verzekeringspolis voor gezondheid en het bereiken van een hoge leeftijd.

Inmiddels weet bijna iedereen wel dat diëten en bepaalde voedingsprotocollen niet werken. Ja, maar ... wat werkt dan wel?

Het zit in de menselijke aard dat we het niet leuk vinden als ons

dingen worden afgepakt. Als je 'nee' tegen een kind zegt, zal het onmiddellijk zijn weg naar 'ja' vinden. Het zal doen wat het wil, als het ermee weg kan komen. Deze gewoonte zal nooit veranderen. Als volwassenen doen we precies hetzelfde. Vechten tegen deze gril verbonden aan de menselijke aard is zoiets als de zon proberen te verhinderen dat ze opgaat of ondergaat of verhinderen dat de aarde draait.

We kunnen ons beter in verbinding stellen met onze ware aard. Wat houdt dit in? Wat dacht je hiervan: voedsel toevoegen in plaats van mensen voedsel af te nemen? Waarom niet mensen enthousiast maken over allerlei nieuwe smaken, samenstellingen, kleuren en voedselcombinaties?

Mijn ervaring leert me dat het antwoord hierop is: JA. Op deze manier wordt de overgang naar betere voeding moeiteloos een feit. Alles gebeurt op een aangename manier. Dat is het idee achter dit boek en dat is de essentie van jezelf voeden met superfoods. We leggen de nadruk op alle fantastisch smakende, supergezonde voedingsmiddelen die je kunt ontdekken om van te genieten.

Persoonlijk vind ik superfoods de beste voeding ooit, omdat ik alleen maar nieuwe, verrukkelijke voedingsmiddelen onderdeel van mijn leven hoeft te laten uitmaken, in een tempo dat mij bevalt en dat goed voelt.

Elk type superfoods kan worden toegevoegd aan je voeding. Kies simpelweg het voedselproduct dat je bevalt en begin deze op te peuzelen. Pak een blender en maak volledig nieuwe shakes en smoothies op basis van superfoods. Maak hapjes en toetjes van superfoods. Creëer saladedressings op basis van superfoods. Maak je eigen studentenhaver van superfoods. Zet thee van je favoriete superkruiden en vermeng de thee met superfoods.

### Superzaadjes

Het doel van dit boek is je te helpen de gezondste superfoods ter wereld uit te zoeken, waardoor er nieuwe keuzes ontstaan met betrekking tot gewassen die je in je tuin kunt kweken. Als we dan toch iets gaan kweken, waarom dan niet superfoods, naast onze tomaten en sla?

De logische vervolgvraag is: hoe kom ik aan zaden voor superfoods of aan jonge superplanten? Het antwoord is dat ze meestal te vinden zijn in de voeding zelf.

Recentelijk deden wij bijvoorbeeld een proef met het verbouwen van goji-bessen voor Sunfood.com. Wij plantten 64 goji-bessen (waarbij we ze openscheurden om de zaadjes bloot te stellen aan de bodem). Alle zaadjes ontkiemden. Dat is een ratio van 100%!

Een voedingspatroon gebaseerd op superfoods komt dicht in de buurt van wat ik beschouw als de achterliggende benadering van de grote Taoistische meesters in de Chinese geschiedenis, namelijk de toevoeging van de krachtigste superfoods en superkruiden, vanuit de wetenschap dat je dan vanzelf je interesse verliest in ongezondere voedingsmiddelen.

Superfoods dragen tevens enorm bij aan evenwichtiger gedrag, vanwege de remineralisatie van ons weefsel en de superieure, evenwichtige voedingswaarde die ervan uitgaat.

Wanneer superfoods in je lichaam komen, verandert je energie en verschuift daarmee ook je aandacht. De kans is groot dat je je normen en waarden (dat wat jij belangrijk vindt) gaat herzien. Je kunt de wereld energiever gaan beschouwen en met dat extra duwtje in de rug wordt het makkelijker om vanuit dankbaarheid in deze wereld te leven. Gaandeweg zul je de wereld gaan zien als verbazingwekkender dan ooit, omdat je je vaker beter gaat voelen.

Ik eet elke dag superfoods en voel me daardoor beter dan ooit, altijd!

## Over de recepten

De recepten in dit boek variëren in niveau van beginners tot gevorderden en vergevorderden, zodat alle superfoodfans op elk niveau worden bediend.

Omdat sommige ingrediënten volkomen nieuw voor je kunnen zijn, heb ik gezorgd voor een verklarende woordenlijst van deze ingrediënten achterin het boek (pagina 291), waardoor je meer te weten kunt komen over bepaalde termen, waarmee je nog niet eerder bekend was.

Bepaalde ingrediënten van deze recepten zijn exotisch en uniek. Ze zijn gemakkelijk verkrijgbaar via webshops. Afhankelijk van je budget kun je kleinere of grotere hoeveelheden kopen van de genoemde superfoodproducten, superkruiden en supplementen om ze uit te proberen. De prijzen van dergelijke producten kunnen variëren, dus besteed je geld verstandig, experimenteer en ga hier speels mee om. Onthoud dat zelfs een klein beetje van deze ingrediënten al een groot effect heeft.

Het keukengereedschap waar in de recepten naar verwezen wordt, is weliswaar aanbevelenswaardig maar niet verplicht. In diverse recepten wordt bijvoorbeeld een blender genoemd die op hoge snelheid kan draaien. Dit type blender is aanzienlijk duurder in de aanschaf dan een doorsnee blender.

Zelf gebruik ik de Vita-Mix® blender al sinds 1980 en ik weet dat deze duurzaam en het geld meer dan waard is. Voor deze recepten kan echter een hogesnelheidsblender worden vervangen door een eenvoudige blender. De aanschaf van een hogesnelheidsblender zal, wanneer het je deze aanschaf waard is, de bereiding van superfoodrecepten nog veel makkelijker maken.

Een ander apparaat dat genoemd moet worden is de droogoven. Ik beveel ovens van Excalibur aan, omdat ik deze al vanaf 1998 regelmatig gebruik. Ik ken geen andere droogoven waar ik zoveel plezier van heb gehad of die zo effectief werkt. Als de Excalibur momenteel buiten je budget ligt, raad ik je aan een gaspitje te gebruiken en op laag vuur je voedingsmiddelen te drogen.

## Superfoods

---

Geniet van alle superfoodrecepten en geniet net als wij van de weldadige overvloed die superfoods je te bieden hebben – het voedsel van de toekomst!



## De top 10 superfoods





# Goji-bessen

Bron van eeuwige jeugd

**Latijnse benamingen:**

**Belangrijkste Aziatische varianten:** *Lycium barbarum*, *Lycium chinensis*

**Belangrijkste Amerikaanse varianten:** *Lycium andersonii*, *Lycium berlandieri*, *Lycium brevipes*, *Lycium californicum*, *Lycium carolinianum*, *Lycium cooperi*, *Lycium exsertum*, *Lycium fremontii*, *Lycium halimifolium*, *Lycium macrodon*, *Lycium pallidum*, *Lycium parishii*, *Lycium puberulum*, *Lycium torreyi*

Lycium wordt ook als *Lyceum* gespeld (afhankelijk van de publicatie of website die je raadpleegt)

**Gangbare benamingen:**

Goji-bes, wolfberry, boksdooorn, matrimony vine, woestijndooorn

**Superfoodtype:**

Bes (vrucht)



De volgende delen van de goji-struik worden eveneens gebruikt voor kruidenpreparaten of als voedsel:

zaadjes  
bloemen  
bladeren  
wortels

## Geschiedenis, feiten en verhalen

Goji-bessen groeien aan een struik die in de schaduw als een klimplant groeit. De goji-struik kan wel bijna twee meter groot worden en ongeveer een meter breed.

De ovale bladeren variëren in lengte van 1 tot 10 centimeter, afhankelijk van de locatie en de soort. Soms zijn er ook rode lijnen op de bast van de plant zichtbaar.

Hoewel het geen specifiek doornachtige plant is, zoals een roos, hebben sommige Amerikaanse goji-soorten doornachtige stengels.

Gedurende de bloeiloze seizoenen (zomer, herfst en winter) kunnen er bij de goji-struik enkele of zelfs alle bladeren afvallen, waardoor de struik moeilijk herkenbaar is. In de lente staat de plant vol met prachtige bladeren en wordt hij gesierd door bloemen met een lichtwitte tot paarse kleur. Op het noordelijk halfrond vindt dit meestal begin maart plaats.

Nadat de bloemen bestoven zijn, volgen de besjes snel. Goji-bessen variëren in kleur van lichtgeel tot donker, zonnig oranje en dieprood. Soms zijn de goji-bessen, ter grootte van een rozijn, langwerpige, als een rugbybal. Ik heb zelfs goji-bessen gezien met de vorm van een kleine peper. Vaak zijn de bessen echter volledig rond.

Er zijn naar schatting 85 verschillende soorten goji-struiken in Azië en vijftien verschillende soorten in Noord-Amerika en in Centraal-Amerika. Gezien deze geografische verspreiding is het mogelijk dat de goji-bes naar Amerika is vervoerd door groepen Aziaten, per boot of via de landbrug die nu de Beringzee is.

De Aziatische goji-soorten vertonen een opmerkelijke gelijkenis

met de Amerikaanse. De geschiedenis van de Aziatische varianten is echter beter gedocumenteerd, onderzocht en vastgelegd in verhalen en folklore, maar zowel de Aziatische als de Amerikaanse goji-soorten verdienen speciale aandacht, omdat hun geschiedenis en gezondmakende eigenschappen zo rijk zijn.

Alle goji-soorten die ik heb bestudeerd en geteeld, hebben een opmerkelijk aanpassingsvermogen. De goji-struiken groeien even goed in barre, droge woestijnen als in de tropen. Goji-struiken zijn tevens bestand tegen ijskoude winters en gedijen in de koude Canadese provincies Nova Scotia en British Columbia. Misschien wel de meest interessante wetenswaardigheid is dat goji-struiken dagelijkse temperatuurschommelingen aankunnen van ruim 20° Celsius.

De goji-bes wordt biologisch gerangschikt onder de Latijnse soortnaam *Lycium* (of *Lyceum*). Het Griekse woord *Lyceum* betekent 'leerschool'. En dat is exact wat de Chinese kruidenmeesters dachten dat de goji-bes te bieden had.

De legende wil dat men, door simpelweg goji-bessen te eten, een schat aan medische kruidenkennis kan aanboren die opgesloten zit in de plant. Sommige mensen geloven dat, als je de goji bestudeert, kweekt en eet, de plant je de fundamentele principes van de Chinese kruidenleer kan bijbrengen.

## Aziatische goji-bessen

Vanwege de uitzonderlijke voedingswaarde, heldere, rood-oranje kleur en prettige, volle smaak van de goji-bes, kweken de Chinezen, Mongolen en Tibetanen de alkalische goji-struik al zo'n vijfduizend jaar lang. Om de vrucht goed te kunnen bewaren, wordt deze vaak gedroogd,



waardoor deze lijkt op een gedroogde rozijn. In de Chinese traditie wordt de geest of *deva* van de goji-struik vaak weergegeven als een jonge, krachtige vrouw die – interessant genoeg – niet van Aziatische afkomst is.

De Chinese provincie Ningxia, waar de meeste goji-bessen worden geteeld, kent meer honderdjarigen dan de rest van het land en de inwoners van deze provincie worden op een elegantere manier ouder. Ze zijn actiever, gezonder en levendiger dan oude mensen in westerse landen.



Vanzelfsprekend maken goji-bessen een belangrijk onderdeel uit van hun gezonde voedingspatroon. De Chinezen koesteren de overtuiging dat deze vrucht de levensverwachting aanzienlijk kan doen stijgen.

De beroemde Li Qing Yuen, van wie beweerd wordt dat hij zowel goji-bessen als ginseng heeft gepopulariseerd en die 252 jaar (1678-1930) zou zijn geworden, consumeerde dagelijks goji-bessen.

Li Qing Yuen is het best gedocumenteerde geval ter wereld van extreem bereikte hoge leeftijd.

De legende van Li Qing Yuen wil dat hij op elfjarige leeftijd drie Taoistische wijzen ontmoette, van wie beweerd werd dat ze meer dan driehonderd jaar oud waren. Zij onderwezen Li over bronwater en de wetenschap en de kunst van het bereiken van een hoge leeftijd, goede voeding en kruidenleer.

Later, toen hij vijftig was, zou hij een andere Taoistische wijze hebben ontmoet, die Li vertelde dat hij vijfhonderd jaar oud was. Toen Li hem vroeg wat het geheim was van zijn extreem hoge leeftijd, leerde de wijze hem iedere dag goji-bessensoep te eten.

Van Li Qing Yuen wordt beweerd dat hij tweehonderd was toen hij een lezing gaf op de Universiteit van Beijing.

Toen de keizer van China ontdekte dat er zich iemand met zo'n hoge leeftijd in zijn keizerrijk bevond, gebod hij Li om onderdeel uit te maken van zijn hofhouding. Na enkele maanden in Beijing te hebben geleefd, overleed Li Qing Yuen, waarschijnlijk door het eten van bewerkt voedsel uit de keizerlijke keuken of door blootstelling aan de giftige omstandigheden van de stad.

Zelfs als het bereiken van een hoge leeftijd van Li Qing Yuen niet meer dan een mythe is, is dit wel een bewijs van de algemeen erkende relatie tussen de goji-bes en een hoge leeftijd in de Chinese cultuur.

Voor zover ik heb kunnen achterhalen, nadat ik ruim tien jaar het leven van Li Qing Yuen heb bestudeerd, trok hij dagelijks thee van goji-bessen, ginseng en reishi-paddestoelen. Je kunt deze thee zelf thuis maken en hij is heerlijk. Ik gebruik vaak wilde reishi-paddestoelen, die ik pluk in het bos achter mijn huis.

Het befaamde levenselixier uit de Chinese geneeskunst zou hebben bestaan uit goji-bessen, goji-bloemen die in de lente of zomer waren geplukt en goji-wortels die in de herfst waren geplukt. Al deze ingrediënten samen vermengd tot een superdrank zou je eeuwig jong houden.

Goji-bessen worden ook in Tibet geteeld en worden door de Tibetaanse geneeskundige opleiding in Lhasa al vijftienghonderd jaar gezien als superfoods. De *Lycium barbarum*-variant van de goji-bes zou oorspronkelijk uit Tibet komen.

Uitsluitend goji-bessen met het *Tibet Authentic*-keurmerk worden daadwerkelijk in Tibet geteeld. Andere goji-bessen die als 'Tibetaans' worden verkocht, worden geteeld in Mongolië of in China.

## Amerikaanse goji-bessen

Amerikaanse goji-soorten komen voornamelijk voor in woestijngebieden in het zuidwesten van de Verenigde Staten (Arizona, Californië, Colorado, Utah, Nieuw-Mexico, Texas), maar sommige soorten zijn ook te vinden in de westelijk gelegen woestijnen van Mexico en Zuid-Amerika.

De goji-bes vormde een belangrijke voedingsbron voor vrijwel alle

indianenstammen die in de woestijnen van het zuidwesten leefden, waaronder de Hopi-, Apache-, Supai-, Hohokam-, Pima-, Anasazi-, Navajo-, Zuni-indianen en vele andere stammen.

De beroemde Apache-indiaan Geronimo werd geboren in een gebied waar misschien wel de meeste wilde goji-struiken van Amerika groeien.

De Apachen leefden op goji-bessen, maïs, vruchten van de saguaro-cactus, vruchten van de tonvormige cactus, rode watermeloenzaadjes, wilde walnoten, wilde appels, wilde druiven, vlees en wilde vis, groene kruiden, bepaalde gecultiveerde bonen, kruiden als duivelsklauw en bronwater.

Van deze stam was bekend dat zij beschikten over ongelooflijke kracht, lenigheid en overlevingstechnieken en dat zij heel oud werden.

## Voordelen

### Overzicht

De goji-bes is een 'adaptogeen', een term die in de wereld van medicinale planten wordt gebruikt om een stof aan te duiden die een combinatie van therapeutische uitwerkingen heeft op het menselijk lichaam. Een adaptogeen stimuleert en versterkt het systeem, terwijl deze het lichaam helpt gemakkelijker met stress om te gaan door de bijniere te ondersteunen.

In de Chinese geneeskunst staat de goji-bes te boek als harmonisator en versterker van de *jing*-energie van de bijniere en nieren, waardoor het uithoudingsvermogen, de kracht, het bereiken van een hoge leeftijd en de seksuele energie toenemen.

In de regel versterken goji-bessen het immuunsysteem, vergroten ze de alkaliteit en vitaliteit van het lichaam, beschermen ze de lever, verbeteren ze het gezichtsvermogen en de kwaliteit van het bloed, gaan ze veroudering tegen en bezitten ze nog een aantal andere, uitzonderlijke eigenschappen.

Hoewel goji-bessen worden aanbevolen voor chronische aandoeningen als lever- of nieraandoeningen, hoofdpijn, slapeloosheid, hoge

bloeddruk, tuberculose en impotentie, worden ze niet gebruikt voor de behandeling van ziekte of van een slechte gezondheid alleen.

Het belangrijkste gezondheidsvoordeel verbonden aan goji-bessen is het voeden van het lichaam door het te ondersteunen zichzelf te helen, met behulp van een opmerkelijk aanbod aan speciale voedingsstoffen.

Goji-bessen zijn misschien wel de meest voedzame bessen op aarde. Ze smaken verrukkelijk en ze zijn geschikt voor vrijwel alle lichaamstypen, bloedgroepen en stofwisselingstypen.

Ze zijn een bron van complete eiwitten en ze bevatten negentien verschillende aminozuren (vergelijkbaar met stuifmeelkorrels) en alle acht essentiële aminozuren (zoals fenylalanine, dat de bijniere ondersteunt, en tryptofaan, de voorloper van serotonine). Goji-bessen kunnen ruim eenentwintig spoorelementen bevatten (waarvan de belangrijkste zijn: zink, ijzer, koper, calcium, germanium, selenium en fosfor), evenals vitamine B1, B2, B6 en vitamine E.

In tegenstelling tot sommige verkooppraatjes op internet is de gedroogde goji-bes geen rijke bron van vitamine C. Ik heb verschillende partijen gedroogde goji-bessen drie maal laten testen door gerespecteerde laboratoria op hun vitamine C-gehalte en het gehalte bleek bijna nul te zijn. Ik beschik momenteel over geen enkel laboratoriumrapport waaruit blijkt dat gedroogde of verse goji-bessen een vitamine C-gehalte van betekenis bevatten.

Afhankelijk van de soort en de teelmethode kunnen rijpe goji-bessen ongeveer 11 mg bloedopbouwend ijzer per 100 gram (2-3 handen vol), maar ook bèta-sitosterol (een ontstekingsremmende stof), linoleenzuur (een essentieel vetzuur), sesquiterpenoïden (cyperon, solavetivon) die veroudering tegengaan, leverhelende betaïne (0,1%) en antioxidanten in de vorm van tetraterpenoïden (zeaxanthine, fycosanine) bevatten.

Goji-bessen behoren tot de categorie voedingsmiddelen met het hoogste aantal antioxidanten ter wereld. Ze bevatten doorgaans twee tot vier keer zoveel antioxidanten als bosbessen.

Goji-bessen bevatten suikers met een lange chemische keten, die bekend staan als polysacchariden en die het immuunsysteem versterken. Tot de suikers met een korte en lange keten die in de goji-bes te



vinden zijn, behoren: D-rhamnose, D-xylose, D-arabinose, D-fucose, D-glucose en D-galactose. Ongeveer 36% van de suikers in gecultiveerde goji-bessen worden gevormd door de fascinerende polysachariden, suikers met een lange chemische keten. Bij wilde goji-soorten is dit percentage nog hoger.

Naarmate we ouder worden, produceren we steeds minder groeihormonen. Lagere hoeveelheden groeihormonen worden in verband gebracht met veroudering. Goji-bessen zijn het enige voedsel dat aantoonbaar de natuurlijke aanmaak van meer groeihormonen bevordert. Alleen al deze factor maakt goji-bessen tot 's werelds meest verjongende superfoodproduct.

## Langer leven en een gezonde hormoonhuishouding

De grote macrobiotische voedingsdeskundige Michio Kushi zei ooit: "Eet al naar gelang je einddoel." Als een lang en vitaal leven onderdeel uitmaakt van je einddoel, is de goji-bes de superfood voor jou.

Bewijs uit verschillende richtingen wijst de goji-bes aan als het toonaangevende superfoodproduct voor het bereiken van een hoge leeftijd. De goji-bes heeft als bijnaam 'de vrucht voor een hoge leeftijd'.

Wetenschappers die medicinale planten bestuderen hebben diverse

voedingsstoffen in de goji-bes geïdentificeerd die leiden tot een langer en gezonder leven.

Iemand van zeventig produceert slechts eentiende van de hoeveelheid groeihormonen die een twintigjarige produceert.

Deze afname zorgt voor fysieke aftakeling, zoals verminderde energie, spierslijtage en de neiging om meer lichaamsvet op te slaan. Door de natuurlijke aanmaak van



groeihormonen te verhogen, kunnen we ons jonger voelen, jonger functioneren en er jonger eruitzien.

Goji-bessen helpen ons lichaam dit op verschillende manieren te bewerkstelligen. Uit onderzoek blijkt dat goji-bessen ons langer doen leven, omdat ze rijk zijn aan sesquiterpenoïden. Deze stimuleren de hypofyse en de pijnappelklier (epifyse), waardoor er meer groeihormonen wordt aangemaakt.

Groeihormoon is een allesbepalend hormoon dat van invloed is op alle hormonen in het lichaam. Bedenk dat de hoeveelheid groeihormonen met de jaren afneemt. Tot nu toe is de goji-bes het enige voedingsmiddel dat een aantoonbare secretagoog is (een stof die de groeihormonenproductie stimuleert).

Bepaalde aminozuren in de goji-bes kunnen eveneens de productie van groeihormonen bevorderen. De goji-bes is een rijke bron van l-glutamine en l-arginine. Deze twee aminozuren werken samen om het gehalte aan groeihormonen te verhogen, zodat onze uiterlijke verschijning en innerlijke stofwisseling gerevitaliseerd kunnen worden.

## Verhoging van het libido en van het seksueel functioneren

In Azië wordt de goji-bes traditioneel beschouwd als een krachtig seksueel opwekkend middel. Daarnaast werken goji-bessen versterkend met betrekking tot de verbetering van het algehele uithoudingsvermogen, de gemoedstoestand en het welzijn, terwijl de gevolgen van stress in ons lichaam afnemen. Al deze voordelen samen dragen bij aan een gezonder, rijker seksleven.

Een verminderd seksueel functioneren hoeft geen onvermijdelijk ouderdomsverschijnsel te zijn. Een lagere geslachtsdrift kan zowel bij mannen als bij vrouwen te maken hebben met een verminderde productie van testosteron. Goji-bessen helpen met de aanmaak van groeihormonen, wat weer bijdraagt aan een verhoogde testosteronproductie.

## Antioxidanten

Antioxidanten beschermen ons DNA voor schade veroorzaakt door vrije radicalen en door straling. Beschadigingen aan ons DNA zetten de deur wijd open voor alle denkbare ziekten en versnellen het verouderingsproces.



Naarmate de jaren vorderen, raakt ons DNA beschadigd door vrije radicalen, die het nevenproduct zijn van een normale stofwisseling en door blootstelling aan gifstoffen en aan straling.

Hoewel ons lichaam geprogrammeerd is om zichzelf te repareren, kan het door een teveel aan vrije radicalen overweldigd worden, vooral naarmate we ouder worden.

Hierdoor sterven gezonde cellen vroegtijdig af, wat kan bijdragen aan diverse degeneratieve ziekten en aan de versnelde ontwikkeling van gemuteerde cellen die kunnen leiden tot kanker, tenzij deze aanval door middel van antioxidanten wordt afgeweerd.

De goji-bes is de rijkste natuurlijke voedselbron van een verzameling antioxidanten die 'carotenoïden' wordt genoemd (zoals bètacaroteen; goji-bessen bevatten meer bètacaroteen dan wortels). Carotenoïden zijn natuurlijke vetoplosbare pigmenten die dienst doen als antioxidanten.

Het gehalte aan carotenoïden in weefsel van zoogdieren is een statistische factor van betekenis bij het bepalen van het potentieel voor een maximale levensverwachting (MLSP: Maximal Life Span Potential).

Een menselijk MLSP van ongeveer 90 jaar komt bijvoorbeeld overeen met een gehalte in het bloed van 50 tot 300 microgram carotenoïden per deciliter, terwijl andere primaten, zoals de rhesusaap, een

MLSP hebben van om en nabij 34 jaar, wat overeenkomt met een caroteengehalte in het bloed van 6 – 12 microgram per deciliter. Het lijkt er primair op neer te komen dat hoe meer carotenoïden zoogdieren eten, hoe langer ze in leven blijven.

## Verbetering van het gezichtsvermogen

De goji-bes bevat twee antioxidanten die nodig zijn voor een gezond gezichtsvermogen: zeaxanthine en luteïne. Vrije radicalen vallen de ogen aan en zeaxanthine en luteïne beschermen je tegen dergelijke schade en helpen deze herstellen.

Deze antioxidanten verzamelen zich middenin het netvlies en beschermen het oog tegen de meest voorkomende oorzaken van aan ouderdom verwant gezichtsverlies, waaronder maculadegeneratie, staar en diabetische retinopathie.

Van alle natuurlijke superfood- of kruidenproducten die verkrijgbaar zijn bevatten goji-bessen misschien wel de hoogste concentratie van de oogvriendelijke antioxidant zeaxanthine. Zeaxanthine ondersteunt de heling van de oogmembranen en verschaft deze tevens meer glans en jeugdigheid.

In de Chinese geneeskunst worden goji-bessen al duizenden jaren geprezen omdat ze het gezichtsvermogen verbeteren.

## Versterking van het immuunsysteem

De goji-bes bezit drie belangrijke componenten voor de verbetering van het immuunsysteem: polysachariden (lycium barbarum polysachariden, of LBP's), bètacaroteen en het mineraal germanium.

De polysachariden van de goji-bes (LBP I, LBP II, LBP III, LBP IV), die deel uitmaken van de koolhydraatstructuur van de goji-bes, staan wereldwijd bekend vanwege hun vermogen om het immuunsysteem te verbeteren en cellen te beschermen tegen genetische mutatie.

Bètacaroteen verbetert het functioneren van de thymus en vergroot de stimulerende werking van interferon op het immuunsysteem.

Interferon is een krachtige immuunversterkende stof die een centrale, beschermende rol speelt bij virale infecties.

Uit onderzoek blijkt dat goji-bessen organische germanium bevatten (internetbronnen schatten het gehalte aan germanium op 124 deeltjes per miljoen). Aangetoond is dat germanium kankerwerende eigenschappen heeft. Uit Japanse onderzoeken blijkt dat organische germanium effectief is bij de behandeling van baarmoederhalskanker, leverkanker, longkanker, zaadbalkanker en baarmoederkanker.

Evenals bij bètacaroteen het geval is, blijkt germanium bij te dragen aan de productie van immuunversterkend interferon.

## Hydratatie

Goji-bessen – vooral wilde, verse goji-bessen die groeien op rijke, alkalische slibgrond – bevatten een enorme hoeveelheid waterstof. Waterstof is nodig voor 'hydratatie'. Door voldoende waterstof te consumeren worden we gehydrateerd.

Het officiële wetenschappelijke woord hiervoor, hydrogeen, bestaat uit 'hydro' (water) en 'geen' (generator).

In een inheemse woestijnomgeving, waar water schaars is, is de consumptie van goji-bessen essentieel om te kunnen overleven.

## Ondersteuning van de gezondheid van de hersenen en het zenuwstelsel

Goji-bessen helpen ons lichaam choline te produceren, een essentiële voedingsstof die schade van vrije radicalen tegengaat. Deze schade kan leiden tot neurologische degeneratie en de ziekte van Alzheimer.

## Ondersteuning van de gezondheid van je hart- en vaatstelsel

Goji-bessen gaan vernauwing tegen van de aders, die zuurstof en andere voedingsstoffen naar onze cellen transporteren.

Goji-bessen zijn in staat een essentiële oorzaak van hartkwalen, namelijk geoxideerde cholesterol, te bestrijden. Cholesterol wordt vooral gevaarlijk als deze door vrije radicalen oxideert en de geoxideerde vetten in het bloed zich, samen met calciumvormende nanobacteriën, aan de aderwanden hechten en daar plaque vormen.

Ons lichaam heeft een ingebouwde verdediging hiertegen, een enzym genaamd superoxidedismutase (SOD). SOD is een super-antioxidant die oxidatie van cholesterol voorkomt. Uit Chinees onderzoek blijkt dat goji-bessen onze productie van SOD kunnen verhogen.

Goji-bessen zijn misschien wel de meest voedzame bessen op aarde. Ze smaken verrukkelijk en ze zijn geschikt voor vrijwel alle lichaamstypen, bloedgroepen en stofwisselingstypen.

## Vitale organen gezond houden

De goji-bes is een evenwichtige adaptogeen. Goji-bessen houden onze vitale organen gezond door de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en de lever, de spijsvertering en de huid te versterken.

In Azië wordt thee van goji-bessen gebruikt bij de behandeling van diabetes en om een te hoge bloedsuikerspiegel te reguleren. Een te hoge bloedsuikerspiegel is een voorloper van diabetes en van hartkwalen.

Diverse fytonutriënten in deze vrucht vergroten het ontgiftingsvermogen van de lever en beschermen dit orgaan tegen schade veroorzaakt door kankerverwekkende stoffen en door het hepatitisvirus. Tot deze plantaardige voedingsstoffen behoren betaine, polysachariden en pigmenten die dienst doen als antioxidanten.

Betaïne zuivert de lever en verlaagt het giftige aminozuur homocysteïne (een nevenproduct van nanobacteriën) in het hart- en vaatstelsel. Door de betaïne en andere fytonutriënten heeft de goji-bes ontstekingswerende eigenschappen.

Thee van goji-bessen is eveneens goed tegen allerlei soorten spijsverteringsproblemen en kan herstel van spijsverteringsaandoeningen, zoals maagzweren en prikkelbaar darmsyndroom, helpen bespoedigen.

Onderzoek wijst uit dat de polysachariden in goji-bessen een kalmerend effect hebben op de spijsvertering. Goji-bessen bevatten vetzuren (waaronder hexadecanoïnezuur, linolzuur, bèta-elemeen, myristinezuur en ethylhexadecanoaat) en Ormus-bevattende polysachariden die de collageenproductie kunnen stimuleren en vocht vasthouden, waardoor je huid er jonger uit gaat zien.

## Waar je op moet letten ...

### Goji-superfoodproducten

De goji-bes is een donkerrode, gedroogde vrucht die ongeveer even groot is als een rozijn. De smaak zit ergens tussen die van een veenbes (cranberry) en die van een kers in, met een licht kruidige nasmaak.

Wanneer je gedroogde goji-bessen koopt, let dan op het volgende:

1. Koop biologische bessen. Niet-biologische en/of 'wilde' bessen worden meestal bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen en/of met zwaveldioxide. Biologische goji-producten zijn superieur van kwaliteit, voedingswaarde en smaak.
2. Kies voor vochtige bessen, maar niet te vochtig, omdat deze geweekt kunnen zijn in suikerwater en daarna opnieuw gedroogd. De goji-bessen moeten redelijk zacht en licht vochtig zijn. Vermijd harde en al te droge bessen.
3. Bij goji-bessen doet de omvang er niet toe. Ik heb geen relatie

kunnen ontdekken tussen de grootte en de kwaliteit van de bes. Goji-bessen worden vaak ondergebracht in vier kwaliteitscategorieën, aan de hand van hun grootte: topklasse, klasse één, klasse twee en klasse drie. De topklasse is de grootste maat, maar dit betekent lang niet altijd dat deze de meeste voedingsstoffen bevat.

4. Kies bessen met een dieprode kleur, maar geen ongewoon rode kleur. Ongewoon rode, regulier geteelde goji-bessen (die goedkoop verkocht worden) kunnen met chemicaliën rood geverfd zijn. Goji-bessen met een doffe kleur zijn oud en/of arm aan antioxidanten.

Hieronder een aantal goji-producten die je op internet of in de natuurvoedingswinkel of bij de natuurdrogist kunt vinden:

- gedroogde goji-bessen;
- goji-bessenextract in poedervorm (in grootverpakkingen of in capsules);
- goji-bessensap (gemaakt van geconcentreerde goji-bessen);
- vloeibare tincturen en extracten van goji-bessen (bij voorkeur vervaardigd uit verse, wilde goji-bessen en niet uit gedroogde goji-bessen);
- vers geplukte bessen;
- goji-olie, geperst uit de zaadjes (uitwendige toepassing);
- repen van rauwe chocola, krokante chocoladeproducten en energierepen met goji-bessen.

## Hoe je goji-bessen kunt gebruiken

Vanwege hun lange geschiedenis als evenwichtige, adaptogene superfood mogen goji-bessen en andere producten gemaakt van goji-bessen dagelijks worden genuttigd. Een dagelijkse inname van gedroogde goji-bessen zou ergens tussen de 15 en 45 gram in kunnen zitten (een handje vol). Eén gram is doorgaans vier tot zes gedroogde bessen.

Al vanaf het prille begin heeft men goji-bessen gebruikt om thee, soep en wijn van te maken, of ze werden simpelweg gegeten als rozijnen. Net als ander gedroogd fruit kunnen goji-bessen gebruikt worden als snack of als ingrediënt in recepten of smoothies.

De aloude Chinese gedachte dat gedroogde goji-bessen die worden toegevoegd aan andere voedingsmiddelen of gerechten zorgen voor een verbeterde spijsvertering, zou wel eens op waarheid kunnen berusten. Goji-bessen zorgen ervoor dat er meer spijsverteringssappen in de maag en in de darmen stromen.

Dr. lichiroh Ohhira, een Japanse wetenschapper die bijna veertig jaar van zijn leven heeft gewijd aan het bestuderen van bacteriën, vermengt goji-bessen met positieve darmbacteriën in zijn uitstekend gefermenteerde probiotische supplementen.

Biologische goji-bessen kunnen worden vermengd met stukjes cacao ('cacaostukjes') en/of vele andere soorten superfoods, gedroogde vruchten, noten en zaden om studentenhaver op basis van goji-bessen te maken. Cacaostukjes en goji-bessen gaan vooral heel erg goed samen. Vanwege hun gebundelde gehalte aan antioxidanten vormen rauwe cacao en goji-bessen uitstekende tussendoortjes tijdens vliegweizen.

Je kunt gedroogde goji-bessen blenden in smoothies, in sappen, in



tincturen en in elixers. Een redelijk krachtige blender zal de gedroogde goji-bessen in de drank volledig vermalen.

Goji-bessen kunnen geweekt worden in water en zo opnieuw vochtig worden gemaakt. Goji-water is een fantastische, hydraterende drank en kan ook worden gebruikt als soepbouillon.

Goji-bessen vormen een geweldige toevoeging aan thee. Welke thee je ook maakt, voeg tien tot twintig goji-bessen aan het geheel toe en je zult zien dat ze de bittere smaak wegnemen van medicinale kruiden en alle ingrediënten in de thee beter naar voren laten komen en één geheel doen vormen.

Probeer ook eens thee van pure goji-bessen. Een ijsthee gemaakt van goji-bessen is heerlijk in de zomer. Het drinken van thee is een gemakkelijke manier om de polysachariden in goji-bessen beter opneembaar te maken voor het menselijk lichaam, omdat het hete water deze aan de bessen onttrekt.

Gedroogde bessen moeten in een droge, afsluitbare zak of verpakking worden bewaard. Ze nemen veel vocht in zich op als ze worden blootgesteld aan lucht.

## Recepten met goji-bessen

### Goji-water

*Ik week mijn goji's graag in water om ze sappig te maken, maar gebruik uitsluitend het weekwater als basis voor mijn smoothie. Het recept luidt als volgt:*

- 1 handvol goji-bessen
- 3 koppen water (let op: 1 kop is ± 250 ml)

Week minstens 2-4 uur in water op kamertemperatuur en roer zo nu en dan door. Giet af door een vergiet om de besjes te verwijderen. Gebruik goji-water als basis voor een smoothie. Voeg de volgende ingrediënten toe aan het goji-water:

- 1–2 koppen van je favoriete bessen
- 1 eetlepel onverhitte honing of yaconsiroop
- ½ vanilleboon, verwijder de zaadjes

Vermeng alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid, totdat je een glad geheel krijgt. Je kunt ook je lievelingssuperfoods toevoegen, zoals hennepzaad, chocoladepoeder, eiwitpoeder of groen superfoodpoeder.

### Citroen-goji sportdrink

- 1 kop goji-bessen, 2–4 uur geweekt in 2 liter water. Afgieten en het weekwater gebruiken
- 1 citroen, versgeperst
- 1 snufje Himalayazout
- Licht zoeten, indien gewenst

### Goji-ballen

- 2 koppen gedroogde goji-bessen, gemalen in een blender op hoog toerental\*
- 1 kop tocotriënolen
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels onverhitte honing
- 1 handjevol cacaostukjes
- 1 volle eetlepel chocoladepoeder
- ¼ kop amandelen, vermalen tot fijn poeder in een blender op hoge snelheid

Handmatig de ingrediënten tot hapklare balletjes draaien.

\*Vita-Mix® wordt aanbevolen als de ideale blender met hoog toerental.

### Frisse goji-drink of -jam

Afhankelijk van de hoeveelheid toegevoegde vloeistof kun je er een drank of jam van maken.

- ¼ kop goji-bessen, geweekt. Bewaren en het weekwater gebruiken.
- ½ theelepel sinaasappelschil
- ½ theelepel verse, geraspte gember
- 1 theelepel onverhitte honing, agavesiroop of 1 ontpitte dadel

#### VOOR HET MAKEN VAN JAM:

In een blender pureren tot een glad geheel

#### VOOR HET MAKEN VAN EEN DRANK:

1 kop kokoswater, gefilterd water of appelsap toevoegen.

### Goji-roompudding

- het vruchtvlees van twee jonge kokosnoten
- 2 eetlepels goji-bessen
- 1 eetlepel onverhitte honing
- ½ kop kokoswater
- 1 vanillestokje (de binnenste bonen verwijderen)
- 1 snufje Keltisch zeezout (fijngemalen)

Twee kokosnoten splijten. Het kokoswater verwijderen. Alle kokosvlees binnenin eruitschrapen. Alle ingrediënten vermalen in een blender op hoge snelheid, totdat alles glad en romig is. Besprenkelen met rauwe, biologische cacaostukjes. In de koelkast laten afkoelen. Smaakelijk!

## Goji-bessen-superfoodsfeestmaal voor hoogvliegers

4 koppen van je favoriete vloeistof (water, warme of koude thee, kokoswater of een notenmelk naar keuze)  
 3 eetlepels goji-bessen  
 3 eetlepels cacao poeder  
 1 eetlepel cacaostukjes  
 1 eetlepel maca, rode maca of maca extreme  
 1 theelepels goji-extract in poedervorm (optioneel, maar superoppeppend!)  
 1–2 eetlepels zoetmiddel (zoals yaconsiroop, licht- of donkerkleurige agavesiroop of onverhitte honing)  
 1–3 koppen bevroren, biologische bessen  
 1 eetlepel hennepzaadjes  
 1 snufje Keltisch zeezout  
 aloë vera-gelei uit ¼ blad (optioneel)

Alle ingrediënten in een blender op hoge snelheid vermalen tot een glad geheel.

## Witte chocotoffe met sinaasappel en goji-bessen!

*Recept afkomstig van Ginger Robinson*

Vermaal:

½ kop goji-bessen (dit wordt kleverig, geen poeder)

Pureer tot een glad geheel:

½ kop gesmolten cacao boter

½ kop rauwe cashewnoten

½ kopje agavesiroop

Voeg de gemalen goji's toe aan het mengsel in de blender.

Vermeng handmatig ongemalen:

½ kop cacaostukjes (optioneel)  
 ½ kop goji-bessen (hele)  
 schil van 1 sinaasappel

In brokken op een glazen taartbordje leggen. In het vriesvak laten afkoelen, totdat de brokken hard zijn. Smakelijk!

### Opmerking over bouillon gemaakt van goji-bessen

Tijdens een winter die ik doorbracht op Hawaï was ik helemaal in de ban van verschillende zelfgetrokken, mooie varianten van goji-thee.

Ik had gelezen dat het gelatinegehalte van dierlijke bottenbouillons de helende substantie was die bij culturen overal ter wereld tot een hoge ouderdom leidde.

Wanneer een visbouillon in de koelkast wordt bewaard is het stollende effect duidelijk zichtbaar, een teken dat de bouillon een hoog gelatinegehalte heeft.

Het inzicht dat ik kreeg over goji-bessen kwam tot mij toen ik een sterkgezette goji-thee uit de koelkast haalde en deze was opgesteven, net als een visbouillon!

Mij was bekend dat het gebruikelijk was in de traditionele Chinese geneeskunst om thee te zetten van goji-bessen, waaraan vaak andere kruiden werden toegevoegd. Ook had ik gelezen over de ruim tweehonderd jaar oude Taoïstische kruidenmeester die iedere dag goji-soep dronk.

Het lijkt mij dat goji-bouillon de geneeskrachtige bouillon is waar vegetariërs voor zouden moeten kiezen.

— Scott Fraser, superfooddeskundige



# Cacao

## Rauwe chocola

**Latijnse benaming:**

*Theobroma cacao*

**Gangbare benamingen:**

Cacao, chocolade, xocolatl (Azteeks)

**Superfoodtype:**

Noot



## Geschiedenis, feiten en verhalen

Er is iets met chocola; er zit iets in chocola; er is iets wat we weten over chocola dat verder gaat dan wat we kunnen aanraken, proeven of dan wat onze zintuigen op een andere manier prikkelt. De essentie van chocola is werkelijk onbeschrijflijk, onuitspreekbaar, onverwoordbaar.

Alle chocola wordt gemaakt van cacaobonen. Cacao is chocola. Alle antioxidanten, mineralen, verjongende neurotransmitters en algehele gezondheidsbevorderende eigenschappen van chocola zitten in de grondstof, cacao. Chocola bestaat uit slechts één ingrediënt – zonder enige noodzaak voor suiker, zuivel of chemicaliën – en dat ene ingrediënt is cacao.

Cacao is de noot van de vrucht van een inheemse Amerikaanse boom uit het oerwoud. In 1753 beschouwde de Zweedse wetenschapper Carl Linnaeus cacao als dermate belangrijk dat hij deze boom de naam *Theobroma cacao* toebedacht, oftewel ‘Cacao, het voedsel van de goden’.

Door mijn eigen zoektochten naar cacao en mijn bezoeken aan gebieden in Centraal-Amerika en in Zuid-Amerika, waar cacao wordt geteeld, heb ik ontdekt dat de *Theobroma cacao* groeit in een uitgestrekt gebied door het noordelijke en westelijke deel van het Amazo-