



GiP Authentic Food

www.gip-food.be

info@gip-food.be

M 0475 266924

BTW BE 0843 436 675



Waarom voeding je medicijn is



Did You Know...

— Bees collectively fly —

55,000 MILES

to make a pound of honey.



That's the equivalent to flying

**AROUND THE
WORLD TWICE.**

So, this should give you some food for thought when you consider the value of your jar of Manuka honey.

—What marvelous, busy workers!—

Wetenschappers ontdekken waarom honing het beste antibioticum is.

02-05-2016 Yoors World Redactie

Honing wordt al eeuwenlang gebruikt voor zijn antibiotische eigenschappen.

Eindelijk heeft de wetenschap nu de antibacteriële capaciteiten van honing bevestigd.

De antibacteriële, antivirale en schimmelwerende eigenschappen van honing alleen al maken honing veel krachtiger .

Honing bevat een eiwit dat door bijen werd gemaakt: defensine-1.

Het is het actieve kiemdodende ingrediënt van honing.

Lokaal toegepast kan honing een groot aantal ziekteverwekkers, zoals MRSA en vleesetende bacteriën doden.

Ook bleek dat de behandelde bacteriën geen weerstand opbouwden .

De effectiviteit van honing ligt in het vermogen om infecties te bestrijden op meerdere niveaus, waardoor het moeilijk is voor bacteriën om resistentie te ontwikkelen.

Honing maakt gebruik van een combinatie van vechtmethodes, zoals een osmotisch effect.

Dit effect is afkomstig van de hoge concentratie suiker in honing.

Bij deze werkwijze wordt water afgedreven uit de bacteriecellen, waardoor de ziekteverwekkers geen andere keuze meer hebben dan uit te drogen en af te sterven.

Volgens biochemicus Peter Molan, die veel natuurlijke antibiotica bestudeerd heeft de voorbije 25 jaar zoals honing, is Manuka honing effectief bij het doden van zelfs de meest resistente antibiotica bacteriën.

Zelfs wanneer het verdund is tot één tiende van de oorspronkelijke concentratie.

Honing zit vol met probiotica, antioxidanten, vitaminen en mineralen.

Het is rijk aan vitamine A, vitamine B2 of riboflavine B3 of nicotinezuur, B5 genoemd pantotheenzuur, vitamine C, biotine en rutine.

Honing bevat ook veel mineralen zoals calcium, magnesium, kalium, ijzer, koper, jodium en zink.

Honing is zo krachtig en effectief in het vernietigen van bacteriën dat het de eerste keuze zou moeten zijn bij de behandeling van een bacteriële ziekte.

Zorg ervoor dat je ruwe, biologische honing gebruikt, omdat het opwarmen tijdens de fabricatie ervoor zorgt dat er voedingsstoffen en enzymen vernietigd worden.

HONING & Kaneel

Ben jij ook zo gek op kaneel ? Het schijnt dat je een appeltaart-met-kaneel moet bakken als je je huis wilt verkopen en er kijkers komen. De geur van kaneel schijnt het huis superaantrekkelijk te maken! Gelukkig is kaneel niet alleen lekker maar ook gezond voor je.

Let er echter wel op dat je de echte kaneel koopt want de meeste kaneel op de markt kan zelfs een beetje schadelijk voor je zijn. Lees hier hoe je het verschil kunt zien.

De echte Ceylon kaneel; een klein sigaartje

Om kaneelstokjes te maken wordt de binnenste bast van de kaneelboom verwijderd.

Deze stukjes worden te drogen gelegd, waardoor de bast zich oprolt en er een ontstaat.

Deze kaneelbomen komen uitsluitend voor in de tropen.

De echte kaneel komt uit Sri Lanka, dat vroeger Ceylon heette.

Daarom heet de echte kaneel Ceylon kaneel.

Deze kan ook afkomstig zijn uit India, Indonesië of Madagaskar. Ceylon kaneel is de beste kaneel en je herkent dit aan de fijne structuur van de bast.

Je ziet Ceylon kaneel op het plaatje hieronder, het ziet eruit als een klein sigaartje. Deze kaneel is het allerbeste en dit zal de kaneel zijn die onze oma's gebruikten in hun appeltaart.

Deze kaneel is duurder, maar wel het lekkerst en het biedt de meeste gezondheidsvoordelen.

Cassia kaneel; een opgerold plankje

De meeste kaneelstokjes zien er echter uit als een opgerold stukje dikke bast. Het overgrote deel, 90%, van de kaneel in de supermarkt is Cassia kaneel. Deze kaneel komt meestal uit China, waar het in grote hoeveelheden wordt geproduceerd. De smaak is echt veel minder.

Als er gesproken wordt over de schadelijke werking van kaneel dan hebben ze het altijd over Cassia kaneel.

Cassia bevat namelijk nogal wat coumarines, een stofje dat schadelijk kan zijn voor je lever.

Je moet echter nogal wat theelepels kaneel binnenkrijgen voordat je in de buurt van de gevarezone komt, deze grens ligt ongeveer bij 15 theelepels.

Ik zou me daar dus niet zo ongerust over maken, tenzij je leverproblemen hebt.

Maar doe jezelf een plezier en koop voortaan de Ceylon kaneel omdat deze gewoon veel lekkerder en gezonder is.

Laat ik voorop stellen dat je kaneel vooral moet gebruiken omdat het zo lekker is, dus geniet er dan ook vooral van.

Met dat genieten lever je al een belangrijke bijdrage aan je gezondheid.

“Laat voeding je medicijn zijn” gaat zeker op voor iets als kaneel.

Van oudsher wordt kaneel aanbevolen bij spijsverteringsproblemen en maag-darmklachten.

De olie in kaneel kan de doorbloeding van je spijsverteringsstelsel en de aanmaak van spijsverteringssappen bevorderen.

Vandaar dat het gebruik van kaneel vaak de eetlust opwekt en kan helpen tegen zure oprispingen.



Ceylon kaneel rolletjes

PS:

Deze informatie vervangt niet het advies of voorschrift van een arts of therapeut en is uitsluitend bedoeld als informatieve doeleinden.