

Gezondheid &



Er is meermaals gebleken dat voeding zeer belangrijk is voor ons algemeen welzijn en ter preventie van tal van ziektes. Eén groep van stoffen in voeding die een héél belangrijk effect heeft op onze gezondheid, is de groep van de salvestrolen.

Wat zijn salvestrolen?

Salvestrolen zijn fytonutriënten die voornamelijk in planten zijn terug te vinden. Er zijn er meer dan 50 en ze zijn in 2003, na een studie van meer dan 15 jaar, ontdekt in een universiteit in Engeland (door prof. Gerry Potter en prof. Dan Burke). De studies als voedings-supplement zijn al 5 jaar bezig.

Deze stoffen vormen een deel van het afweermechanisme van planten. Bij gebruik van pesticiden en fungiciden, zal een gewas zich minder moeten beschermen tegen indringers (schimmels, bacteriën, virussen, insecten,...) en zal dan ook minder salvestrolen produceren. Hierdoor zit er in traditionele voeding bijna geen salvestrolen meer. In biologische voeding, waar gebruik van pesticiden en fungiciden niet toegestaan is, zal de plant zich meer moeten beschermen en maakt daardoor veel salvestrolen aan. In biologische voeding zit zo'n 30x meer salvestrolen dan in niet-biologische voeding.

De naam "salvestrolen" verwijst naar het Latijnse "salve", wat "redden" betekent. "Strolen" is afgeleid van "resveratrol" die als eerste salvestrol beschreven werd. Resveratrol was al als heel sterk antioxidant gekend, maar de salvestrolen die nadien ontdekt zijn, zijn nog veel krachtiger en efficiënter.

Waarom zijn ze belangrijk?

Salvestrolen vormen niet enkel de weerstand van de plant of het gewas, maar kunnen kankers bij mensen voorkomen en zelfs het genezen. In de westerse wereld krijgt één op drie kanker en één op vier sterft er aan. Traditionele behandeling van kanker heeft bijwerkingen. Bij de behandeling van kanker worden meestal de gezonde cellen ook beschadigd of vernietigd. Dit is NIET het geval bij salvestrolen. Kankercellen en pre-kankercellen blijken een bepaald enzym te bezitten dat gezonde cellen niet aanmaken. Dit enzym werd CYP1B1 genoemd en is overmatig aanwezig in verschillende kankercellen, uitzaaiingen en pre-kankercellen.

Onderzoeken zijn verricht bij borstkanker, prostaatkanker, darmkanker, longkanker, slokdarmkanker, blaaskanker, hersenkanker, nierkanker, leukemie, lymfekanker, bindweefselkanker, eierstokkanker, luchtpijpkanker, huidkanker, maagkanker, teelbalkanker, baarmoederhalskanker, enz..

Salvestrolen werken in op dit enzym en vernietigen de aangetaste cellen. Doordat gewone, gezonde cellen geen CYP1B1 bevatten, hebben salvestrolen geen effect op deze cellen.

De gunstige effecten van salvestrolen hebben voornamelijk te maken met kankers. Uit onderzoek blijkt dat kleine hoeveelheden salvestrolen een beschermend effect bieden. Grotere hoeveelheden kunnen kankers genezen op snelle en doeltreffende wijze en dit zonder bijwerkingen!

Hoe werken ze?

Salvestrolen werken als “prodrug” dat enkel kankercellen vernietigt (door de activatie van CYP1B1) en gezonde cellen ongemoeid laat. Het heeft hierdoor geen nevenwerkingen. De zorgen ook voor een geprogrammeerde celdood, waardoor kankercellen kunnen afsterven.



Waar vindt men salvestrolen?

De salvestrolen, die het afweersysteem van de plant vertegenwoordigen, zijn voornamelijk te vinden in de schil van vruchten, in zaden, bladeren aan de buitenzijde van wortels en delen van de plant die in aanmerking komen met een stressor (aanval van buitenaf, zoals ongedierte).

Salvestrolen zijn in fruit, groenten en kruiden terug te vinden. De belangrijkste fruitsoorten zijn appels, druiven, zwarte bessen, bosbessen, veenbessen, loganbessen (is kruising van braam met framboos), peren, meloen, ananas, mango, pompelmoes, appelsien, moerbeien, aardbeien, frambozen, rode vruchten algemeen, mandarijnen, avocado's, pruimen en vijgen.

De belangrijkste groentebronnen zijn broccoli, spruiten, komkommer, courgette, groene groenten algemeen, artisjokken, asperges, pompoen, aubergine, waterkers, rucola, alle koolsoorten (vnl. broccoli), pepers, gekiemde sojabonen, wilde wortelen, selderie, en olijven.

De belangrijkste kruidensoorten zijn peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, salie, munt, paardenbloem, rooibos, weegbree, rozebottel, mariadistel, meidoorn, kamille, agrimonie en citroenverbena.

Om zoveel mogelijk salvestrolen uit de voeding te behouden, is rauwe voeding het meest aangewezen. De bereiding heeft ook invloed op de hoeveelheid salvestrolen in de voeding. Salvestrolen zijn ongevoelig aan hoge temperaturen, maar kunnen in het kookvocht terecht komen. Stomen en wokken geniet de voorkeur op koken.

Salvestrolen zijn gevoelig aan chemische behandelingen van de gewassen d.m.v. pesticiden, fungiciden e.d. Ze worden ook voor een belangrijk deel vernietigd bij het persen tot sap, het behandelen van fruitsappen bij o.a. het ontdoen van de bittere smaak. Bepaalde bacteriën hebben ook invloed op salvestrolen.

Bij biologische landbouw en biologische bewerking, komen zulke chemische behandelingen niet aan bod, waardoor er veel meer salvestrolen in biologische voeding zijn terug te vinden.

De Engelse professoren komen tot de conclusie dat de hedendaagse voeding 80 tot 90% minder salvestrolen bevat dan dit het geval was 50 tot 100 jaar geleden.

Ook komen ze tot de conclusie dat biologische voeding ca 30 maal meer salvestrolen bevat dan niet-biologische voeding.

Professor Carlo Leifert, de coördinator van een Europees onderzoek naar biologisch voedsel, kwam tot de conclusie dat het verschil tussen biologische en bewerkte gewassen niet zomaar groot, maar ontzettend groot is.

Verschillende micronutriënten hebben ook een synergetische werking met salvestrolen.

Vitamine C stimuleert de CYP-activiteit. IJzer is een essentieel component van CYP. Biotin verhoogt de hoeveelheid CYP1B1. B2 is essentieel voor de CYP-activiteit en magnesium ondersteunt de CYP-activiteit.



Voorbeelden van salvestrolenbehandelingen in praktijk

Er zijn veel voorbeelden in de praktijk, maar om je niet te overladen met een hele reeks, geef ik twee voorbeelden van Dan Burke.

Voorbeeld 1. Een man van 69 jaar met longkanker heeft geen pijn, maar moet wel bloed overgeven. Hij heeft een ongeneesbaar gezwel van 7cm en vergrote lymfeknopen tot 3cm. Hij kreeg geen chemo of bestraling, maar werd naar huis gezonden om maximum 18 maanden te leven.

Hij veranderde van voeding. Hij at meer groenten en fruit en dronk sappen, maar dan alles van biologische oorsprong. Hij stopte met het eten van vlees en geraffineerde suiker. Ook startte hij met het innemen van salvestrolensuppletie.

Na één week stopte het overgeven van bloed.

Na vier weken was de tumor wel opereerbaar.

Na 6 weken verwijderde men een verschrompelde tumor en de man was kankervrij.

Hij bleef wel een beschermende dosis salvestrolen innemen.

Voorbeeld 2. Een vrouw van 94 had een opengebroken melanoom aan haar voet en was niet meer opereerbaar. Ze werd naar huis gezonden om nog twee weken te leven. Ze kreeg morfine tegen de pijn.

Ze veranderde ook haar voeding zoals in het vorig voorbeeld en nam eveneens salvestrolen in supplementen.

Na korte tijd had ze geen pijnmedicatie meer nodig.

Na enkele maanden was de wonde genezen en het gezwel weg. De dame kon ook weer wandelen.

Na één jaar werd een diagnose gesteld en werd ze kankervrij verklaard.

Besluit

Zowel om je preventief extra te beschermen als in therapie, is het interessant om voldoende salvestrolen in te nemen. Dit kan door biologisch fruit en groenten te eten en verschillende kruiden te gebruiken.

Een lage hoeveelheid suppletie van salvestrolen is raadzaam als bescherming. Voor kankertherapie zijn grotere hoeveelheden salvestrolen nodig.

Men kan ook wachten tot de klinische resultaten door de jarenlange mallemlolen van wetgeving is geraakt en uiteindelijk gecommmercialiseerd is in een zogenaamde evidence-based medicine. Mede omdat er niet veel met deze therapie kan verdiend worden, lukt het misschien ook niet om alle stadia te doorstaan. Voor iedereen die niet wil wachten en zijn gezondheid onder handen wil nemen, is het raadzaam om zoveel mogelijk voor biologische voeding te kiezen en ook salvestrolensupplementen te nuttigen.

Thierry Maréchal : www.alexiswellness.be

info@alexiswellness.be



Fit & Gezond, je leven lang!