eBoek Yoghurt & Kruiden Smoothie

Update 05-12-2012

Laat voeding uw medicijn zijn,
..... en uw medicijn uw voeding

Hypocrates

De Yoghurt – Kruiden Smoothie

Samenstelling Smoothie: Mike Donkers

De basis voor deze smoothie is volle Yoghurt, je hebt er niet zoveel van nodig om snel een voldaan gevoel te krijgen. Volle yoghurt is een gefermenteerd melk product dat de darmflora ondersteund en natuurlijk kiezen we voor een biologische yoghurt!

De Yoghurt-Kruiden Smoothie kan zowel in de winter gebruikt worden als 's zomers. In de winter kan men door het gebruik van de kruiden de niet altijd geliefde smaak van levertraan maskeren (Lovitran). In de zomer kan je bijvoorbeeld de mangosteen vrucht hierin verwerken.

Mike; "De reden dat ik met deze smoothie begonnen ben is eigenlijk dat ik iets zocht voor in de winter. Fruit smoothies zijn natuurlijke lichte kost en prima voor in het voorjaar en de zomer. Ik had toch iets hartiger nodig. Ik heb mij laten inspireren door het boek van Ramiel Nagel – Cure Tooth Decay, daarin maakt hij een smoothie van volle yoghurt of alleen rauwe melk, dit laatste is moeilijk aan te komen. je moet dan letterlijk de boer op naar een zuivel boer die nog eerlijke onbewerkte producten maakt. Biologische volle yoghurt kun je echter nog wel in de supermarkt verkrijgen. Nagel combineert eigenlijk de yoghurt met twee rauwe eieren en zure room, dat was het eigenlijk en vond ik een beetje saai en zeker niet super.

We gaan dus eigenlijk net als met de super fruit smoothie een beetje de kant op van de kruiden. Op de een of andere manier werkt dat dus goed en ik moest denken aan een Indiase lassi drank. Het is daar een bekende yoghurt drank die ook die kruiden in zich heeft. Het is dus een combinatie van het idee van Nagel, de Lassi drank en wat van mezelf.

Als mensen dit recept zien met volle yoghurt en ze geloven nog in de weinig vet mythe dan gruwelen ze daar natuurlijk al van. Nou zal ik ze nog wat verder laten gruwelen want ik doe er ook nog wat zure room of zoals in dit geval crème fraiche bij. Er is dus niks mis met volle vetten en waarom gaat er toch nog iets extra bij de volle yoghurt? Vandaag de dag zijn onze koeien Holstein koeien die een hogere melkproductie hebben zeg maar meer kwantiteit als kwaliteit. het vet gehalte van die melk ligt iets boven de 4 procent terwijl bij de meer oudere koeienrassen het botervet gehalte boven de 5 procent ligt. Door wat extra room toe te voegen ben ik in feite dat oorspronkelijke vetgehalte weer wat aan het herstellen".

"Van de kruiden kan ik in zijn algemeen zeggen dat ze anti microbieel zijn, anti bacterie, anti schimmel, anti parasiet en dus pro immuunsysteem zijn. Vooral in de wintertijd is dat wel extra handig.

Toegepaste ingrediënten:
Volle biologische yoghurt
Biologische zure room of crème fraiche
Koud geslagen biologische donkere honing
Sole (zeemineralen oplossing)
Geelwortelpoeder (kurkuma)
Kaneelpoeder
Kruidnagelpoeder
Kardamompoeder
Komijnpoeder
Korianderpoeder
Cayennepeper
Gemberpoeder
(evt.) Garam masala
(evt.) Twee rauwe eieren
(evt.) Verse munt
(evt.) Mango of Mangosteen

Belangrijke aanpassing: In dit eBoek hebben we alle wetenschappelijke onderzoeken die verwijzen naar een specifieke ziekte die vermindert of genezen kan worden met de toepassing van kruiden niet vermeld. Het promoten (aanprijzen) en gelijktijdig verkopen is onder de Codex Alimentarius wetgeving verboden als daarbij medische claims worden gelegd ten aanzien van voeding. Ook wetenschappelijke onderzoeken mogen niet meer vermeld worden en de eerste fabrikanten / leveranciers zijn inmiddels beboet. Uitsluitend goedgekeurde statements mogen vermeld worden. Bij het samenstellen van dit eBoek zijn deze goedgekeurde statements echter nog niet bekend. Als wij hier dus stellen dat een kruid gezond is dient u zelf onderzoek te verrichten via Google. We geven wel aanwijzingen hoe je dit kunt vinden.

Voor de vaste luisteraars van gezondheid radio is het inmiddels al wel bekend hoe belangrijk vetten zijn in een uitgebalanceerd dieet. Daar zorgen de volle yoghurt en crème fraiche voor.

Crème fraîche (Frans voor **verse room**) is aangezuurde room, met 35% melkvet of meer, gemaakt van koemelk of geitenmelk. Voor het aanzuren gebruikt men melkzuurbacteriën en laat men het ongeveer 12 uur bij een temperatuur van 20 °C rusten. Crème fraiche geeft een romige structuur aan deze smoothie.

Biologisch
Bedenk dat de biologische ingrediënten weliswaar duurder in de aanschaf zijn maar je hebt er minder van nodig omdat je meer gevoed wordt in plaats van alleen maar gevuld. Bovendien betaal je met biologische ingrediënten uitsluitend met je portemonnee en niet met je gezondheid. Ze zijn ook lekkerder, steviger en rijker van smaak. De ingrediënten variëren per keer en ook de hoeveelheden van alles variëren. Leer ermee spelen en wees vooral niet bang om zelf te experimenteren met varianten die je beter bevallen.

Sole:
Deze vloeibare zeezoutoplossing werkt als een soort smaakversterker in de smoothie. Daarnaast vergroot puur, ongeraffineerd zeezout de electro-magnetische communicatie tussen de cellen, bevordert het de enzymenaanmaak in je lichaam, stabiliseert het de bloedsuikerspiegel, verlaagt de hoeveelheid stikstof in je systeem, geeft het een goed gevoel, werkt het slijmoplossend, werkt het als een antihistamine, bevordert het je libido, enzovoort. Dit vloeibare zout is zo'n beetje goed voor alles, omdat het je lichaam mineraliseert en alkaliseert. Dit wonderbaarlijke product van moeder natuur verenigt zonne- en waterenergie in zich en heeft het eeuwige leven. Wat denk je dat het bij jou doet?

SOLE (Sel Gris of geconcentreerd Himalaya- mineralen met 84 elementen in exact de juiste verhouding). Zie: http://www.uitdaging.net/gezond/zee_mineralen.html
.
Sel gris grijs zeezout in een afsluitbare fles of pot doen. Gebruik hiervoor dus geen zeezout uit de supermarkt want dat is vaak gewoon geraffineerd tafelzout in grotere kristallen. Natuurvoedingswinkels en toko's verkopen echt zeezout. De fles of pot vullen met goede kwaliteit water (gefilterd kraanwater of bronwater). De fles of pot regelmatig schudden totdat het zout is opgelost. Daarna opnieuw zout toevoegen en het proces herhalen. Telkens zout toevoegen totdat uiteindelijk het water geen zout meer opneemt en er korrels op de bodem blijven liggen. Het water is dan verzadigd en je hebt geconcentreerd Himalaya- of zeezoutwater met 84 elementen erin in exact de juiste verhouding (Sole).
.
Elke dag 1 of 2 thee-lepels van dat water oplossen in je smoothie. Een betere, goedkopere en effectievere manier om jezelf natuurlijke mineralen toe te dienen is er niet:

In het begin kun je de dunne hiervan krijgen of winderigheid. Een manier om dit op te lossen is een half uur voor of na de maaltijd het zeezout tot je te nemen. Helpt dit ook niet, dan langzaam opbouwen en beginnen met een halve theelepel per dag. Het geconcentreerde zoutwater niet bewaren in de koelkast, maar gewoon op kamertemperatuur op een koele plek uit het zonlicht. Op deze manier is het oneindig houdbaar. Je kunt met een dergelijke zoutoplossing ook je mond en neus- en voorhoofdholtes dagelijks spoelen. Het helpt onder andere tegen ontstoken tanden, kiezen en kaken en lost slijm op bij verkoudheden of allergieën.
.
Mineralen en water zijn de bron van leven. Mineralen werken als activators, als sleutels. Iedereen die een tekort heeft aan mineralen (99%) mist dus 'sleutels' die op bepaalde plekken in je lijf het 'contact' in werking zetten. Met alleen vitamines kom je er niet. Je kunt het meest vitaminerijke voedsel tot je nemen en toch ziektes en kwalen krijgen, omdat je een mineralentekort hebt. De vitamines zullen dan voor een deel letterlijk niet hun weg vinden in je systeem. Mineralentekort wordt vaak gezien als de bron van alle ziekte. Kijk naar de kwaliteit van groente en vlees uit de commerciële industrie en de alsmaar verslechterende gezondheid van mensen en je ziet het belang in van mineralen als activators. Door dagelijks zeemineralen in verdunde vorm (Sole) te drinken, vul je je mineraalhuishouding aan en onderhoud en verbeter daarmee je gezondheid en vitaliteit.
.

Zeewater bevat maar liefst 92 elementen, waarvan 8 in gasvorm die verdampen als het water opdroogt tot zeezout. Je houdt bij zeezout of Himalayazout dus 84 elementen over. Wil je echt de volle 92 elementen plus de aërobe (zuurstofrijke) bacteriën in zeewater, dan raad ik je aan de Ocean Minerals te bestellen van een Australiër van Nederlandse afkomst genaamd Gerry Amena. Hij verkoopt geconcentreerd en onvervuild oceaanwater, zowel puur als met helende kruiden die hij zelf teelt en onverhit verwerkt in zijn preparaten.

Honing:

Een mens kan dagelijks niet genoeg bijenproducten tot zich nemen! Dit is complete voeding vol met helende suikers, kruiden, enzymen, vitamines en mineralen en is anti-bacterieel, anti-schimmel, anti-parasitair en anti-viraal. Eventueel kun je ook propolis of koninginnegelei toevoegen. Bijen zijn heilige zonnedieren en zoeken van nature geneeskrachtige planten uit. Hoe donkerder de honing, hoe minder suiker er in zit. Donkere honing is ook bijna altijd afkomstig van meerdere planten. Kies voor uitsluitend rauwe, koudgeslingerde biologische honing. Alternatieve natuurlijke zoetmiddelen zijn groen steviapoeder, donkere en ongefilterde ahornsiroop (maple syrup), donkere en ongefilterde agavesiroop en yaconsiroop. Allemaal hebben ze wel specifieke gezondheidsbevorderende eigenschappen, maar het lekkerst vind ik deze smoothie toch altijd weer met honing!

Kurkuma een specerij met gezonde werking.

Kurkuma poeder

Kurkuma is een geel kruid met een mild bittere smaak. Het wordt in de oosterse keuken vooral gebruikt om smaak en kleur aan gerechten te geven, zoals aan nasi en kerrie.

Kurkuma wordt gewonnen uit de wortel van de plant curcuma longa; een plant die tot de gember familie wordt gerekend. Kurkuma wordt ook wel koenjit (kinjit Malaise naam), kerriepoeder (curry) of geelwortel genoemd. Geelwortel (kurkuma) wordt in Azië niet alleen gebruikt om rijst mee te kleuren, maar ook als medicijn tegen allerlei ziektes.

Onderzoek aan de Rhodes universiteit in Zuid-Afrika heeft de heilzame werking van het kruid bevestigd en verklaard.

Kurkuma (Turmeric) is bekend in India als het ‘heilige poeder’. Het wordt al sedert eeuwen gebruikt als wondgenezing, infecties en andere gezondheidproblemen. Zowel in het eeuwen oude Indische als Chinese gezondheid systeem hebben ze kurkuma al duizenden jaren toegepast maar nu pas komen er nieuwe studies die aangeven hoe kurkuma nu precies werkt.

Het is het pigment dat kurkuma zijn geel / oranje kleur geeft wat hier voor verantwoordelijk is maakt dat celmembranen

zich weer ordentelijk gaan gedragen. Dit is waardoor de informatie die doorgegeven wordt aan de cel beter beschermt tegen virussen maar eveneens preventief beschermt tegen bepaalde Xxxxxx soorten.

In landen als India waar kurkuma op grote schaal gebruikt wordt komen bepaalde vormen van deze ziekte die veel voorkomt in onze moderne Westerse wereld opmerkelijk minder voor. Dit is zelfs tien maal lager!

Vele studies zijn al gewijd aan deze ziekte en de link met kurkuma en hierbij werd aangetoond dat:

* Kurkuma ongewenste celdeling remt.
* Kurkuma gemuteerde cellen kan vernietigen.
* Kurkuma ontstekingen kan verminderen
* Kurkuma de leverfunctie verbetert.

Een goede reden om meer van deze specerijen te gaan gebruiken die niet voor niets het 'heilige poeder' genoemd wordt is dat het in ons lichaam positieve invloed uitoefent op meer als 700 van onze genen. Ondermeer door onze spijsvertering te ondersteunen, het ontgiftigen in de lever ondersteund, ons bloed zuivert, de strijd aan kan gaan vele ongewenste ziektes en de ontsteking remmende werking heeft.

Bovendien zijn er nog veel meer gezondheid effecten waar nog nader onderzoek plaatsvindt.

Belangrijk: Curry / kerriepoeder bevat veel minder van de werkzame stof dan kurkuma poeder!

Hoe lekker kan gezondheid zijn?

Meer info is beschikbaar in de Engelse taal.
pubmed

Zoek binnen deze website:
curcumin + Department of Biochemistry and Biotechnology, Faculty of Science, Annamalai University, Annamalainagar, Tamil Nadu, India.

Kaneel:
Kaneel is eveneens een brandend kruid en heeft dus soortgelijke eigenschappen als cayenne en gember, oftewel anti-bacterieel, anti-schimmel, anti-parasitair en anti-viraal. Daarnaast helpt het je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Kruidnagel is een in de keuken gebruikte specerij met een zeer overheersende smaak. In China en in Indonesië was de kruidnagel al eeuwen voor onze jaartelling bekend. De Romeinen hebben de kruidnagel in Europa geïntroduceerd. Gedurende de Middeleeuwen werd de kruidnagel in Europa niet veel gebruikt, omdat het zo duur was. Wikipedia / Kruidnagel

Als je ze met mate gebruikt, dan verhogen kruidnagelextracten je testosteronspiegel.

Kruidnagel staat bekend als een uitstekend middel tegen kiespijn en ontstekingen aan gebit of tandvlees waarvoor een sterk antisepticum nodig is. Eigenschappen: Antiseptisch, pijnstillend, windverdrijvend, goed tegen overgeven en zenuwpijn, krampstillend en goed voor de spijsvertering.

Kardemompoeder: (Cardamon)
Het is een van de kostbaarste specerijen die al 3.000 jaar toegepast worden. Groene kardemom wordt vaak toegepast bij verschillende gezondheid klachten.
wikipedia Cardamom (Engelstalig)

Komijn:
De plant wordt toegepast als specerij met een lichte nootsmaak. De recepten waarin komijn gebruikt wordt zijn erg gevarieerd. In Nederland en Vlaanderen maakt men komijnekaas, in India, Griekenland en Turkije is komijn een onderdeel van kerrie en kip tandoori, en in Noord-Afrika kruidt men er tajines en couscous mee. In Turkije wordt het ook gebruikt in çörek. In Spanje wordt komijn in chorizo gedaan. In Mexico maakt het deel uit van de chili con carne en in Duitsland gebruikt men komijn samen met karwij in de likeur Kummel. Een combinatie van komijn en drank is ook te vinden in het recept voor het bereiden van eekhoorn.

Koriander
Koriander wordt vaak gebruikt in de keukens van het Midden-Oosten, Middellands Zeegebied, India, Indonesië en andere Zuidoost - Aziatische landen, China, Latijns - Amerika en Afrika. wikipedia / Koriander

Cayennepeper een smaakmaker met veel gezondheid voordelen!
Studies en onderzoek tonen dat cayennepeper helpen de eetlust te onderdrukken en zo dus overeten onderdrukken. Recente onderzoeken geven ook aan dat cayennepeper de ontwikkeling van vetcellen tegengaat. De stof die daar verantwoordelijk voor is in cayennepeper is capsaicin.

Naast de populariteit van cayennepeper voor zijn herbal en natuurlijke genezing capaciteiten is er gedocumenteerd bewijs bij the American Association of Cancer

Ook studies uit Japan onderschrijven het bovenstaande bovendien is de stof capsaicin het hoofdbestanddeel van cayennepeper werkzaam tegen deze gebrek ziekte.

Een andere klinische studie heeft aangetoond dat de cayennepeper voordelen zich ook uitstrekken tot pijn vermindering bij bepaalde ziekte processen.

Hoofdpijnen
Twee studies met capsaicin crème toonden ook een gunstig effect op hoofdpijn. 57% van de deelnemers melden zich beter te voelen terwijl slechts 17% met een placebo crème verbetering rapporteerden. Een duidelijke aanwijzing dat cayennepeper ook een voordeel oplevert met de behandeling van hoofdpijnen.

Drie onafhankelijke studies toonden bij huidziektes ook o.a. vermindert gevoel van jeuk en verminderde rode huid.

Bewijs?
Gedurende de laatste jaren hebben er meer als 1300 wetenschappelijke studies plaatsgevonden over cayennepeper's meest actieve ingrediënt capsaicin.

Gemberpoeder voor de spijsvertering en ...

Gember is enorm goed voor een goede spijsvertering en het verbranden van calorieën. Met gember haal je meer bouwstenen uit je voeding. Dat komt door de stof zingibain. Er is volgens onder andere Deense onderzoek en toepassingen geen stof op aarde die zulke krachtige eiwitverterende enzymen bevat dan de zingibain.

Gezondheid voordelen zijn onder andere indigestie (spijsvertering), misselijkheid, braken, zere keel, verkoudheid, hoofdpijn, koorts, griep symptomen, reumatiek, wagenziekte, verbetert de eetlust en reduceert galstenen.

Gember heeft bepaalde ingrediënten die het bloed cholesterol niveau reduceert, het werkt als een bloedverdunner en reduceert daarmee het risico op hart en vaatziekten

Garam masala
Garam Masala is een geroosterd mengsel van specerijen. Het recept is afkomstig uit India. De bereidingswijze verschilt sterk van streek tot streek. Het is een ingrediënt in veel Indiase gerechten zoals Tandoori. Het wordt vaak als laatste toegevoegd tijdens het koken zodat de geur en smaak behouden blijft.

Verse munt
De blaadjes van verse munt zijn rijk aan antioxidanten. Munt is verder een bron van ijzer, mangaan en vitamine K, en bevordert de spijsvertering.

Mangosteen
De Mangosteen is een tropische evergreen boom waarvan men denkt dat deze van origine van de Sunda eilanden en de Moluccas komen. De bomen die tussen de 7 en 25 meter hoog worden maken dat het fruit niet gemakkelijk te plukken is. In Azië is de Mangosteen bekend als de koningin onder het fruit. De buitenkant van de vrucht is hard en wordt zachter naarmate het rijpingsproces. De Mangosteen is zo'n 4 tot 6 centimeter in diameter en bevat stoffen die insecten, bacteriën en virussen ontmoedigen om de vrucht aan te vallen. Deze zelfde phytochemicals geven de vrucht de karakteristieke paarse kleur. Deze kleurstoffen hebben antioxidanten waardes die de vrucht ook beschermen tegen ultraviolette stralen en vrije radicalen. Deze stoffen die gewonnen kunnen worden uit de schil worden xanthones genoemd. Mangosteen vruchten zijn vrij zeldzaam te koop in Westerse landen behalve dan verwerkt in vruchtendranken. Mangosteen mag niet geïmporteerd worden in de U.S als fruit. Als

reden geeft men hiervoor aan dat men bang is dat de daarmee komende fruitvliegen de oogst in Amerika mogelijk kan aantasten. (?!)

Sinds 2004 hoort de mangosteenvrucht bij de opkomende functionele voedingsmarkt (functional foods). Deze supervruchten hebben een combinatie van een volle smaak, geur, smakelijk uiterlijk, hoge voedingswaarde, vitaminen en antioxidanten en de potentie om het risico op ziektes en gebreken te verminderen.

Xanthones
Dit zijn een nieuwe klasse biologisch actieve stoffen vergelijkbaar met flavonoids. Xanthones tonen voordelen op het gebied van allergieën, ontstekingsremmer, en veel meer ... (Bron: Mangosteen benefits)

Onderzoek mangosteen
Er is tot op heden geen ander fruit bekend wat zoveel gezondheid voordelen geeft te zien als de Mangosteen. Als je dan weet dat het eerste wetenschappelijke artikel al geschreven werd door Jaques Garcin in 1697! Sindsdien hebben er al 50 medische onderzoeken plaatsgevonden naar de gezondheid voordelen van de Mangosteenvrucht. En het is de moeite waard om te onthouden dat met al die gezondheid voordelen het hier om voeding gaat en niet om medicijnen met al hun 'bijwerkingen' die vaak erger blijken te zijn dan de kwaal die bestreden moet worden.

YouTube Yoghurt Smoothie Mike Donkers