

REDACTIEWOORD

In de maand oktober heb ik onder andere 39 filmpjes gemaakt. De meeste zijn gemaakt in het kader van de Groentesoos. Het streven is om elke foto klikbaar te maken naar een online filmpje. De Groentesoos heeft onder andere de Pure Markt en stands op de Albert Cuyp in beeld gebracht.

In oktober heb ik ook voor het eerst podcasts gemaakt. Deze staan voorlopig alleen op de website. Daarnaast heb ik veel geëxperimenteerd met medicinale voeding. Ik heb pompoentaarten gemaakt want er zijn in de herfst tegenwoordig overal biologische pompoenen te koop. Een pompoentaart is een heerlijk gerecht dat je zowel warm kan eten als opgewarmd bij een ontbijt of lunch. Het recept is een variatie op tortilla. Je zou het ook een pompoentortilla kunnen noemen. In totaal heb ik drie filmpjes van verschillende pompoentaarten gemaakt. Met wilde, verse brandnetel kun je een pompoentaart een nog wilder tintje geven.

Voor de maand december heb ik een lekker recept in petto: medicinale chocolademelk. Dat is chocolademelk waarvan je beter wordt, en hij smaakt lekker zoet net zoals de foute industriële chocolademelk. Ook ga ik in december recepten van medicinale, zoete, suikerloze fruittaarten publiceren!



MANGISTAN

EEN VEELZIJDIGE, TROPISCHE, MEDICINALE VRUCHT

Mangistan is een schaarse, tropische, dure vrucht. Hij kan meer dan een euro per stuk zijn in Nederland in een tropische winkel. Je koopt verhoudingsgewijs weinig medicinale waarde voor je geld, in vergelijking met de aanschaf van andere groente- en fruitproducten. Ook in de gebieden waar hij gekweekt wordt geldt het als een dure vrucht. Hij heeft specifieke groeiomstandigheden nodig en de boom geeft maar een paar weken per jaar vrucht. De mangistanboom laat zich niet makkelijk kweken. In Indonesië, waar de boom wordt gekweekt, groeit hij niet op elk eiland even goed, terwijl de weersomstandigheden overal hetzelfde zijn. De biotopische factoren op elk eiland kunnen flink variëren.

Mangistan is één van de weinig vruchten waarvan je aan de buitenkant kan zien hoeveel partjes erin zitten. De onderkant heeft een soort kroontje of stempel met een afbeelding van wat het meest lijkt op een bloem met bloemblaadjes. Het aantal bloemblaadjes geeft aan hoeveel partjes erin de vrucht zitten.

Mangistan op vakantie

Als je op vakantie bent in Zuid Oost Azië en je ziet mangistan te koop, dan is het aanbevelenswaardig een kilo te kopen en er een paar dagen van te genieten. Het is een bijzondere vrucht en het kan de vakantie-ervaring verruimen om van lokale producten te genieten. De voedingswaarde en medicinale kracht die deze vrucht heeft kan je lichaam en geest versterken. Het lichaam zoekt zelf de stoffen uit voeding die het nodig heeft om in zo'n optimaal mogelijke vorm te komen.

Traditioneel gebruik mangistan

Traditioneel wordt [mangistan](#) gebruikt bij huidproblemen, wonden en huidinfecties. Ook is het een volksgeneeskundig medicijn bij hoge bloeddruk, obesitas en diabetes. De bast van de boom wordt in verscheidene landen zoals Cambodja, Indonesië en de Filipijnen, gebruikt om thee van te zetten, als volksmedicijn bij diarree. Ook het zachte gedeelte van de binnenkant van de schil, de pericarp, geldt als een middel om thee van te zetten, die werkt tegen diarree en dysenterie. In India wordt dit traditioneel gedaan.

Supplementen op mangistanbasis?

Er zijn veel producten in omloop op basis van stoffen in mangistan. Het is nog niet bewezen dat deze supplementen goed werken. Mangistan bevat zeker speciale stoffen.

Deze zitten in de vrucht, en komen niet allemaal in het supplement terecht. Daarnaast is er gewoon te weinig onderzoek gedaan om de medicinale werking van supplementen aan te tonen. Het is ook nog niet aangetoond dat mangistan ziekten kan voorkomen, maar wel is aangetoond wat de oorzaak is van ziekten. Deze oorzaak is gelegen in vrije radicalen en ontstekingen op celniveau. Deze ontstekingen worden



bestreden door stoffen in mangistan. Echter, er zijn nog honderden andere fruit- en groente soorten die deze ontstekingen kunnen remmen. Als wetenschappers de medicinale werking van voeding gaan onderzoeken, wil men vooral weten tegen wat voor soort ziekten een vrucht werkt.

Antikankerwerking xanthonen uit mangistan

Sinds [Brian Peskin](#) alle aandacht geeft aan de theorie van Nobelprijswinnaar Otto Warburg dat de oorzaak van kanker gelegen is in het zuurstoftekort van gezonde lichaamscellen, kunnen we zien dat wetenschappers die niet van de relatie zuurstof-kanker op de hoogte blijken toch de theorie van Warburg steunen met hun studie. Uit onderzoek blijkt dat xanthonen een belangrijke antikankerwerking hebben. Xanthonen worden in overvloed aangetroffen in mangistan. Xanthonen worden door wetenschappers soms omschreven als: zuurstofhoudende heterocyclische componenten. In een notendop zit het zo: stoffen die zuurstof kunnen leveren zij kankerremmend. En dat kan mangistan aangezien deze vrucht over veel zuurstofhoudende componenten in de vorm van xanthonen beschikt. Uit onderzoek blijkt dat het tumorbestrijdend werkt op darmkankercellijnen.

Garcinia mangistana tegen kanker

Hierboven zagen we dat de xanthonen een belangrijke antikankerwerking hebben. Ze kunnen nog een ziekte bestrijden, namelijk: leptospirose, de meest voorkomende dierlijke bacterie-infectie wereldwijd, veroorzaakt door de bacterie leptospira. Het wordt normaal gesproken bestreden met antibiotica zoals penicilline, doxycycline, cefotaxine, ceftriaxone, azithromcine, erythromcine en ampicilline. Uit onderzoek blijkt dat verschillende oplossingen fruitextracten op basis van mangistan deze bacterie ook de das om doet. Dat is goed nieuws want antibiotica kent bijwerkingen en antibioticagebruik levert resistente bacteriën op waardoor deze en andere bacteriële infectieziekten moeilijker te bestrijden zijn. Omdat wetenschappers het geloof in antibiotica niet helemaal los kunnen laten worden ook stoffen uit mangistan getest in samenwerking met penicilline. Vervolgens ziet men dat penicilline beter gaat werken als het gepaard gaat met toediening van xanthonen uit mangistan.

Mangistan tegen aderverkalking door te hoge bloedsuikerspiegel

Een te hoge [bloedsuikerspiegel](#) leidt tot schade in de aders, [aderverkalking](#), die komt doordat de bloedsuikers ervoor zorgen dat aortische nitraatoxide niet kan worden verwerkt. Daardoor vermindert de aderswand in kwaliteit en ontstaan er ontstekingen. Daarnaast wordt de aderswand minder elastisch, en daardoor ontstaat hoge bloeddruk. We kunnen allemaal synthetische medicijnen innemen om dit proces onder controle te houden, maar wat nu als een vrucht zoals mangistan zowel bloedaderverbeterende als diabetesremmende kwaliteiten heeft? Onderzoekers uit Saoedi-Arabië en Egypte zagen dat mangistan inderdaad als medicijn kan werken bij beide aandoeningen. Stoffen in deze vrucht repareren de aderswand door invloed uit te oefenen op het nitraatoxide-mechanisme waardoor de aderswand weer meer elastisch wordt en de bloeddruk afneemt. Verder zorgen flavonolen voor extra ontspanning van de aderswand, zodat het bloed beter door het lichaam stroomt.





Mangistan en kiwi tegen osteoporose

Osteoporose is een botziekte die vooral ontstaat tijdens en na de menopauze van vrouwen. De ziekte is gerelateerd aan verminderde oestrogenaanmaak. Voor dit onderzoek gebruikte men het fruitsap van mangistan. Dit had genoeg medicinale werkingen om osteoporose tegen te kunnen gaan. In het onderzoek gebruikte men een mix van twee fruitsappen, namelijk *Garcinia mangostana* en *Actinidia deliciosa*. De laatste heet in gewoon Nederlands: [kiwi](#). Het blijkt dat dit beter werkt dan een extract van de schil van mangistan, wat men ook heeft onderzocht. Men vergeleek het extract en het fruitsap met het medicijn oestradiol. Het blijkt dat het fruitsap van mangistan en kiwi samen het beste werkt tegen osteoporose.

Alfamangistan, een bijzonder xanthoon

Italiaanse onderzoekers zien dat de stof alfamangistine een sterke antikankerwerking heeft. Omdat het ethisch gezien onverantwoord wordt bevonden door medische autoriteiten om kanker te onderzoeken zonder gebruik te maken van chemokuur, kan alleen de werking van een natuurproduct in combinatie met chemokuur worden onderzocht. Deze vooraf ingebouwde censuur op wetenschappelijk onderzoek weerhoudt onderzoekers er niet van om de kankerbestrijdende werking van vele vruchten te onderzoeken. Van alfamangistine wordt gezegd dat het eventueel in samenwerking met een chemokuur kan worden aangeboden aangezien wetenschappelijk gezien dit hogere geneeskansen geeft. Helaas is het niet zo dat een hogere geneeskans voor oncologen aanleiding is het product standaard te gebruiken. Dat komt mede omdat de medewerkers van de medische wereld aan handen en voeten gebonden zijn als het gaat om het gebruik van inferieure behandelingen zoals chemokuur en bestraling, die kortweg gezegd, niet blijken te werken, gezien het grote aantal slachtoffers van kanker wat jaarlijks overlijdt en deze therapieën ondergaat. Nieuwe veelbelovende medicatie mag niet worden toegepast op straffe van allerlei sancties, zoals ontslag, en dat willen medewerkers in de ziekenhuisindustrie uiteraard voorkomen.

Uit ander onderzoek blijkt dat alfamangistine borstkankercellijnen doodt. Het is volgens meerdere onderzoeken een antikankermiddel. Alfamangistine is een xanthoon, en uit meerdere onderzoeken blijkt dat xanthonen als alfamangistine niet alleen kanker remt maar ook antibacterieel is. Tumorgroei gaat altijd vergezeld van de aanwezigheid van pathogene bacteriën.

Het xanthonenmes snijdt zelfs aan drie kanten: het kan de dood van een kankercel induceren, het remt ziekmakende bacteriën en het is een [antioxidant](#), wat betekent dat het [vrije radicalen](#) die DNA-schade kunnen veroorzaken opruimt. DNA-schade van een gezonde lichaamscel is één van de voorwaarden voor deze cel om te verworden tot een kankercel.



WILDEGROENTENWANDELING

Behalve de groenten die supermarkten en marktlui ons aanbieden, biedt de natuur gratis wilde groenten aan. Thomas Dijkman geeft wildegroentewandelingen in Amsterdam. Het Vondelpark, het Beatrixpark en rond Sarphatipark zijn drie locaties waar hij wandelingen organiseert.

U kunt met een groep van minimaal 6 personen een wandeling boeken. De wandeling duurt anderhalf tot twee uur. Desgewenst kunt u een wandeling op een alternatieve locatie boeken. Neem contact op voor boekingen door een mail te sturen naar camerathomas@gmail.com

Wat kun je verwachten?

Wist je dat je zomaar bekende groenten als rucola en venkel kan tegenkomen in Amsterdam? U krijgt medicinale informatie over de planten die we tegenkomen. Daarnaast krijgt u informatie over eetbare planten. Daarnaast zijn er algemene wildplukvoorschriften die hij uitlegt. Ook geeft hij antwoord op vragen als: Wat heb je eigenlijk nodig om wilde groenten en kruiden te plukken? En: waar vind je de beste wildplukplaatsen?

Wat zijn de kosten?

Een wandeling kost 25 euro per persoon. De minimale groepsgrootte is 2 personen.

