

KRUIS BLOEMIGE GROENTEN

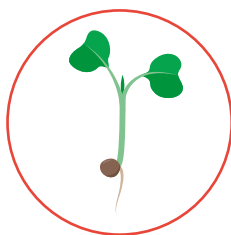
Kruisbloemigen groenten bevatten fytonutriënten, bepaalde plantenstoffen, die helpen om een overschot aan xeno-oestrogenen in ons lichaam af te voeren. Deze xeno-oestrogenen komen uit onze omgeving en verstoren onze hormoonbalans. Xeno-oestrogenen krijgen we binnen als we in contact

komen met de 70.000 chemische stoffen die de afgelopen tientallen jaren in ons milieu en onze voeding terecht zijn gekomen. Ze allemaal vermijden is onmogelijk. Ze op een gezonde manier afvoeren is daarom belangrijk. Ook het afvoeren van gebruikt lichaamseigen oestrogeen is belangrijk. Kruisbloemigen groenten helpen hierbij.

Zie hieronder 16 van de meest voorkomende kruisbloemigen groenten.



BROCCOLI



BROCCOLI KIEMEN



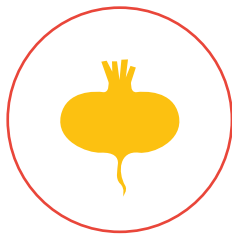
BLOEMKOOL



BOERENKOOL



CHINESE KOOL



KNOLRAAP

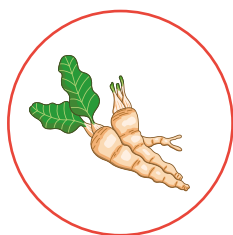


KOLEN
(wit, groen, rood)

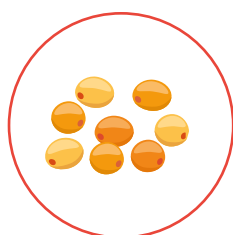


KOOLRABI

KRUIS BLOEMIGE GROENTEN



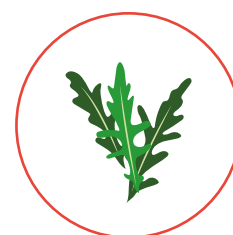
MIERIKSWORTEL



MOSTERDZAAD



RADIJS



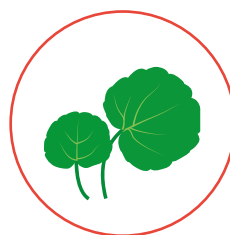
RUCOLA



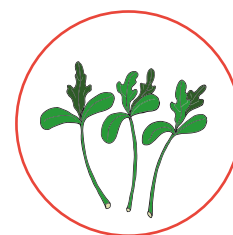
SAVOOIENKOOL



SPRUITJES



TUINKERS



WATERKERS

TER AANVULLING:

- Door het snijden of kneuzen van de groenten worden de stoffen die meehelpen bij het afvoeren van gebruikt oestrogeen / xeno-oestrogeen verveelvoudigd
- Eet deze groenten bij voorkeur kort gestoomd of geroerbakt.
- Heb je last van een vertraagde schildklierwerking zorg dan voor voldoende jodium in je voeding. Een stofje in kruisbloemigen kan de opname van jodium belemmeren wat je nodig hebt voor een goede schildklierwerking. Jodium zit o.a. in zoutwatervis, schaaldieren, zeewier, eierdooiers, venkel en zeezout.
- Er is veel onderzoek gedaan tussen de relatie van kruisbloemigen en kanker. Uit vele studies blijkt dat regelmatig eten ervan minder kans geeft op diverse soorten kankers. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12094621>) Uit een studie onder 900 vrouwen van 70 plus bleek bovendien dat regelmatig eten hiervan ook zorgde voor minder aderverkalking in de aders naar het hoofd.