

Het voedingscentrum adviseert dagelijks twee stuks fruit en twee ons groente, maar is dat wel genoeg?

Uit vele onderzoeken blijkt dat de voedingswaarde van onze groente en fruit achteruit holt, terwijl de richtlijnen van het voedingscentrum meer dan 25 jaar geleden zijn vastgesteld.

Intussen worden onze groente en fruit op een heel andere manier geteeld. Door gronduitputting, luchtvervuiling, versnelde groei, langdurige opslag en transport verliest onze voeding steeds meer vitaminen en mineralen.

Sommige worden zelfs niet meer op grond gekweekt, kijk maar naar tomatenkassen. Het is dan ook niet voor niets dat tomaten waterbommen zijn geworden die nergens meer naar smaken...

Al vanaf 1940 werd in Engeland onderzoek gedaan naar de voedingswaarde van onze groente en fruit en dit is vanaf 1985 uitgevoerd in opdracht van het Farmaceutisch bedrijf Geigy, vanuit het oogpunt dat zij dan medicijnen konden gaan ontwikkelen voor de ziektes die hierdoor zéker zouden ontstaan...

Mineralen en Vitaminen (mg/100g)		1985	1996	2002	Vershil in % '85 - '96	Vershil in % '85 - '02
Broccoli	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Foliumzuur	47	23	18	-51	-62
	Magnesium	26	22	11	-15	-55
Bonen	Calcium	56	34	22	-39	-51
	Foliumzuur	39	34	30	-13	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamine B6	140	55	32	-61	-77
Aardappels	Calcium	14	4	3	-71	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Wortels	Calcium	37	31	28	-16	-24
	Magnesium	21	9	6	-57	-75
Spinazie	Calcium	62	19	15	-69	-76
	Vitamine C	51	21	18	-59	-65
Appels	Vitamine C	5	1	2	-80	-60
Bananen	Calcium	8	7	7	-13	-12
	Foliumzuur	23	3	5	-87	-79
	Magnesium	31	27	24	-13	-23
	Vitamine B6	330	27	18	-92	-95
Aardbeien	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamine C	60	13	8	-78	-87
Oorzaak: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport.						
Bron: 2002 farmaceutisch bedrijf Geigy, Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe / Santorium Obertal.						

Nu zul je zeggen, ja maar ik eet biologisch geteelde groente en fruit, maar helaas hebben ook deze te maken met milieuvuiling, en tegenwoordig zelfs ook al met besmetting van bacteriën uit koemest die ons resistent maken tegen antibiotica!

Ook in andere voedingsmiddelen zoals vlees zijn er natuurlijk zorgelijke ontwikkelingen door de toediening van hormonen en chemische stoffen ter bevordering van een snelle groei van het dier dat later op ons bord terecht komt en dan hebben we het nog maar niet over de toevoeging van allerlei E-stoffen in onze kant- en klare voedingsproducten.

In onze lichamen stapelen de gifstoffen zich op en het is in deze moderne tijd helaas niet meer mogelijk om gezond oud te worden zonder goede voedingssuppletie. Je hoeft alleen maar naar de groei van het aantal diabetes, kanker, obesitaspatiënten en andere welvaartsziekten te kijken om met een harde dreun in de werkelijkheid terecht te komen. Als je meer informatie over onze producten wilt sta ik graag voor je klaar!