Appelazijn
encyclopedie

Appelazijn, de oudste, goedkoopste en meest veelzijdige helende remedie van de natuur van de natuur

Larry Trivieri, Jr.

succesboeken.nl

Appelazijn encyclopedie

Appelazijn, de oudste, goedkoopste en meest
veelzijdige helende remedie van de natuur

Copyright © 2017 by Larry Trivieri, Jr.

Originele titel: Apple Cider Vinegar
Nature's Most Versatile and Powerful Remedy

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers,
Garden City Park, New York, USA

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm,
internet of op welke andere wijze dan ook zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2020 voor deze uitgave:
Belfra Publishers for Success bv, h.o.
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789492665447
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Mariska Rep
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: augustus 2020

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie die behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.
Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.
De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Voor mijn nicht,
Sonya Piersma,
die een hart van goud heeft.

Met alle respect hebben wij als uitgeverij de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven.
Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan.
Dat is de enige reden.
Wij respecteren en bewonderen iedere lezer.
Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald;
ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

Waarom je dit boek zou moeten lezen

Net als de meesten van ons tegenwoordig, moet je waarschijnlijk tijd vrijmaken in je drukke schema om tijd te vinden om een boek te lezen. Daarom wil je niet dat je tijd wordt verspild en wil je dat wat je leest waarde voor je heeft. Hoogstwaarschijnlijk ben je ook op zoek naar antwoorden op hoe je je gezondheid en die van je dierbaren kunt verbeteren. Dit is precies waarom ik dit boek heb geschreven.

De simpele waarheid is dat we ons midden in een gezondheidscrisis bevinden. We betalen per persoon steeds meer voor de medische zorg die we ontvangen, maar we zijn nog steeds niet in staat geweest om de stijgende stroom van chronische degeneratieve ziekten te bestrijden die een steeds groter percentage van onze samenleving treffen.

Bovendien vertrouwen veel te veel van ons op de reguliere geneeskunde om voor onze kwalen te zorgen, zonder verantwoordelijkheid te nemen voor het in stand houden van onze eigen gezondheid. Toch is er veel dat we zelf kunnen doen om gezond te worden en te blijven, inclusief het leren en gebruiken van natuurlijke, goedkope en bewezen behandelingen die even effectief kunnen zijn als elk recept van de dokter of pijnstiller bij de benzinepomp of supermarkt. Een dergelijke effectieve behandeling is het gebruik van appelazijn.

Hoewel het gebruik van appelazijn als hulpmiddel bij het verbeteren en behouden van de gezondheid je misschien onbekend voorkomt, is het gebruik ervan als genezende remedie voor letterlijk tientallen veel voorkomende gezondheidsklachten al honderden jaren overal ter wereld beschreven.

Op de volgende pagina's zul je leren hoe effectief appelazijn kan zijn

voor het voorkomen en terugdraaien van meer dan 80 gezondheidsproblemen, waarvan ten minste enkele waarschijnlijk jou of iemand in je familie treffen.

Als je dit boek uitleest en, belangrijker nog, als je de suggesties voor het verbeteren van je gezondheid die het biedt op consistente basis toepast, beloof ik je dat je tijd niet wordt verspild en dat er een zeer grote kans is dat je nuttige antwoorden op jouw gezondheidsproblemen zult vinden die een positief verschil in je leven zullen maken.

Bedankt dat je ervoor kiest het te lezen.

Larry Trivieri, Jr.

Inhoud

Voorwoord XIII
Introductie XVII

Deel 1

Appelazijn – de oude genezer

Hoofdstuk 1. Appelazijn – de veelzijdige genezer 1
Hoofdstuk 2. Hoe en waarom appelazijn je gezondheid kan verbeteren 25
Hoofdstuk 3. Richtlijnen voor het kiezen van een appelazijnproduct 35
Hoofdstuk 4. Hoe maak je je eigen appelazijn 45
Hoofdstuk 5. De volgende stappen zetten naar een betere gezondheid 53

Deel 2

A tot Z gids van gezondheidsproblemen

Aambeien 97
Acne 99
Allergieën 102
Artritis 105
Astma 107
Beenkrampen 109
Beschadigd en droog haar 111
Blaasproblemen 111
Blauwe plekken 113
Bloeddrukproblemen 115
Bloedneus 118
Bloedsuikerproblemen 119
Botontkalking 123
Brandend maagzuur 125
Brandwonden 129
Candidiasis (candida) 130
Cholesterol 134
Congestie 138
Constipatie 141
Diabetes (Type 2) 143
Diarree 150
Eczeem 152
Eelt 155
Galblaasproblemen 157
Gewichtsstoornis 159
Gewrichtspijn 159
Gifstoffen overbelasting 161
Gordelroos 165
Haar, beschadigd en droog 168
Hik 171
Hoest 173
Hoofdhuidproblemen 175
Hoofdluis 177
Hoofdpijn 180
Huidaandoeningen 182
Huiduitslag 185
Immuunfunctieproblemen 188
Indigestie 192
Infecties 194
Insectenbeten en -steken 197
Keelpijn 199
Leverfunctie 202
Lichaamsgeur 205
Likdoorns 207
Luieruitslag 209
Maag-darmproblemen 211
Maagpijn 213
Nierproblemen 216
Obesitas 219
Ochtendmisselijkheid 224
Ontsteking 226
Oorpijn 228
Ouderdomsvlekken 230
Prikkelbaredarmsyndroom (PDS) 231
Psoriasis 234
Roos 236
Rugpijn 239
Schimmelinfecties 241
Sinusitis 244
Slapeloosheid 246
Slechte adem (Halitose) 249
Slijmopeenhoping 250
Snijwonden 253
Spataderen 254
Spierpijn en stijfheid 256
Stofwisselingsproblemen 258
Strottenhoofdontsteking 261
Tanden, verkleuring 264
Tandvleesontsteking 266

Urineweginfecties 268
Verkoudheden 270
Vermoeidheid 273
Verstopte neus 275
Voedingsstoffentekorten en opname van voedingsstoffen 278
Voedselvergiftiging 281
Voet- en teennagelschimmel 284
Winderigheid 287
Wratten 288
Zonnebrand 290
Zuurbranden (Pyrosis) 294
Zweetvoeten 297

Conclusie 299
Hulpbronnen/adressen 301
Referenties 303
Dankwoord 309
Over de auteur 311
Index 313

Voorwoord

Al bijna 30 jaar heb ik me toegelegd op onderzoek naar en schrijven over de meest effectieve en haalbare therapieën en andere geneeswijzen voor het keren van ziekten en het creëren en behouden van een optimale gezondheid.

Mijn interesse in gezondheid en genezing begon in de jaren tachtig toen, bij twee verschillende gelegenheden, zogenaamde alternatieve therapieën me snel en volledig genazen van twee chronische aandoeningen nadat maanden van conventionele medische behandelingen niets meer hadden gedaan dan mijn symptomen verzachten.

Bij het eerste voorval genas een enkele behandeling van een zeer begaafde acupuncturist me van chronische, slopende bronchitis die resistent was gebleken voor de medicijnen die mijn huisarts had voorgeschreven. Bij het tweede stelde een homeopathisch middel me in staat om gemakkelijk en pijnloos een slepende en aanzienlijke niersteen te laten passeren.

Door die twee ervaringen werd ik intens nieuwsgierig naar dergelijke niet-reguliere benaderingen in de gezondheidszorg en vroeg ik me af waarom niet meer mensen, vooral artsen, ze gebruikten. Daardoor heb ik de jaren daarna over dergelijke therapieën gelezen en ben ik op zoek gegaan naar beoefenaars die er vaardig in waren, zodat ik zelf kon ontdekken of ze werkten of niet.

Op basis van mijn ervaringen besefte ik al snel dat deze therapieën inderdaad werkten. Bovendien werkten ze zonder de bijwerkingen die gebruikelijk zijn voor farmaceutische geneesmiddelen, en waren ze over het algemeen ook goedkoper dan de meeste conventionele medische benaderingen.

Vanaf dat moment in mijn leven besloot ik te doen wat ik kon om zoveel mogelijk mensen te vertellen over de ontdekkingen die ik deed,

zodat ze het volledige scala aan helende opties – zowel conventioneel *als* alternatief – zouden kennen die voor hen beschikbaar waren.

Kort nadat ik dit voornemen had genomen, ontmoette ik Burton Goldberg, de man die voorbestemd was om niet alleen mijn goede vriend, maar ook mijn belangrijkste mentor te worden. Burton heeft me ingehuurd om zowel de eerste als de tweede editie te redigeren en coauteur te zijn van *Alternative Medicine: The Definitive Guide**, een historisch encyclopedisch naslagwerk dat meer dan 50 alternatieve therapieën omvat en details geeft over hoe en waarom ze effectief meer dan 200 belangrijke gezondheidsproblemen zouden kunnen behandelen, waaronder aids, kanker en hartziekten.

Tijdens het opzetten van de gids had ik het voorrecht om ongeveer 400 van de meest deskundige artsen en genezers op het gebied van alternatieve geneeswijzen te ontmoeten en van hen te leren. Ik heb ook honderden van hun patiënten ontmoet en geïnterviewd die hun triomfen over een breed scala aan slopende ziekten na het gebruik van dergelijke therapieën met mij deelden. Veel van hun verhalen zijn opgenomen als inspirerende casuïstiek in de gids.

Binnen een jaar na de eerste publicatie in 1994 werd de gids, die Burton had gefinancierd en in eigen beheer had uitgegeven, een grote bestseller en vandaag de dag, meer dan 2 decennia later en met bijna een miljoen exemplaren verkocht, blijft de gids iedereen helpen die de meest effectieve oplossingen voor zijn gezondheidsproblemen zoekt.

Na de publicatie van de eerste editie van de gids begon ik mijn eigen boeken te schrijven, waaronder het enige boek dat ooit het officiële imprimatur ontving van de American Holistic Medical Association (nu de Academy of Integrative Health and Medicine), de oudste organisatie van de Verenigde Staten die pleit voor het gebruik van alternatieve en integratieve geneeskunde, opgericht door de bekende dr. C. Norman Shealy.

Mijn focus wat betreft de eerste boeken die ik schreef, bleef grotendeels op professionele zorgtherapieën onder de paraplu van alterna-

* uitgegeven door Celestial Arts, USA, 2002, ISBN: 9781587611407, verkrijgbaar bij Amazon.com

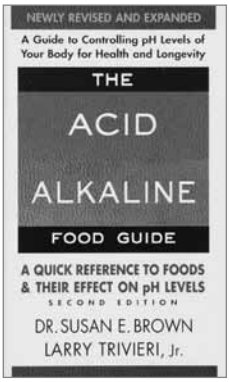
tief-integratieve geneeskunde. Na verloop van tijd begon ik me echter te realiseren dat, ondanks hoe effectief dergelijke therapieën ook zijn, en hoewel er een breed scala aan medische onderzoeken is die hun effectiviteit hebben bewezen, de meeste ervan grotendeels onbekend blijven voor de gemiddelde Amerikaan en, belangrijker nog, niet beschikbaar zijn voor hen vanwege het feit dat in veel gebieden van de Verenigde Staten dergelijke therapeuten niet te vinden zijn. (Noemenswaardige uitzonderingen zijn chiropractors, klinische voedingsdeskundigen – die anders zijn dan diëtisten – fitnesstrainers, masseurs, yoga- en meditatie-instructeurs, en misschien, kruidengeneeskundigen en acupuncturisten.)

En zelfs als dergelijke therapeuten in jouw regio beschikbaar zijn, worden de therapieën en andere diensten die ze bieden, grotendeels – opnieuw met bepaalde uitzonderingen – niet gedekt door een ziektekostenverzekering (voornamelijk vanwege de wurggreep die de farmaceutische industrie, helaas met de heimelijke verstandhouding van zowel federale als nationale overheidsinstanties, heeft op onze symptoommanagement 'gezondheidszorg').

Door deze feiten te erkennen, is mijn focus als schrijver in de loop van de tijd steeds meer verschoven naar schrijven over effectieve zelfzorg, in plaats van professionele zorg, benaderingen en remedies die voor iedereen breed beschikbaar zijn, die zowel kunnen worden gebruikt om ziekten te voorkomen als te keren, en die, net zo belangrijk, niet in de papieren lopen.

Het was om deze reden dat ik met verschillende artsen en andere gezondheidsexperts samenwerkte om boeken over onderwerpen als sap, probiotica, verschillende voedingssupplementen en voeding samen te schrijven of te schrijven als ghostwriter, specifiek met een focus op eten op een manier die een optimale zuurtegraad (pH) in het lichaam ondersteunt. Alles bij elkaar heb ik bijna 20 boeken over dergelijke onderwerpen geschreven en blijf ik uitkijken naar andere effectieve zelfzorgmethoden waar mijn lezers van kunnen profiteren.

Toch heb ik, tot voor kort, een van de oudste, goedkoopste en meest veelzijdige helende remedies over het hoofd gezien – appelazijn. Dit boek maakt dat goed.



Ik had al jaren over de helende eigenschappen van appelazijn gehoord en ik gebruik het al lang in de salades die ik regelmatig maak en eet. Dr. Susan Brown en ik namen het ook op in onze bestseller, *The Acid-Alkaline Food Guide**, vanwege de bewezen alkaliserende voordelen. Afgezien daarvan had ik echter niet veel aandacht besteed aan waar het allemaal verder nog mogelijk bevorderlijk voor zou zijn.

Dat veranderde allemaal toen iemand die ik ken zichzelf genas van een langdurig geval van GERD (gastro-oesofageale refluxziekte) door simpelweg elke dag een paar glazen water te drinken, waaraan hij een paar dopjes appelazijn had toegevoegd. Het meest opmerkelijke aan de genezing van zijn aandoening was dat al het andere dat hij had geprobeerd, inclusief aanzienlijke veranderingen in zijn voeding, hem geen enkele verlichting had geboden, waardoor hij al maanden onder zijn aandoening leed.

Hoewel veel artsen en onderzoekers deze zaak als louter anekdotisch zouden kunnen afdoen, heb ik lang geleden geleerd om aandacht te besteden aan dergelijke verhalen, omdat ze vaak aanwijzingen kunnen bieden voor oplossingen waar de moderne wetenschap geen belangstelling voor heeft gehad. Geïntrigeerd door de ommekeer bij deze persoon, besloot ik dat ik misschien eens nader zou moeten bekijken welke mogelijke voordelen appelazijn zou kunnen bieden.

Terwijl ik dat deed, ontdekte ik dat het gebruik ervan als een geneeskrachtig middel al duizenden jaren terug gaat. Nog verrassender voor mij was mijn ontdekking dat er werkelijk een aantal wetenschappelijke onderzoeken *zijn* die de gezondheidsbevorderende eigenschappen van appelazijn aantonen met betrekking tot verschillende gezondheidsproblemen.

Kortom, ik realiseerde me dat de vele voordelen van appelazijn het verdienden om bekend te worden bij zoveel mogelijk mensen. Dit boek is mijn poging om dat te helpen realiseren. Ik hoop dat het je in staat zal stellen om betere controle te krijgen over jouw gezondheid en die van je geliefden.

* uitgegeven door Square One, USA, 2013, ISBN: 9780757003936, verkrijgbaar bij Amazon.com

Introductie

Stel je een medicijn voor dat op de markt kwam nadat was aangetoond dat het veilig en effectief het volgende kon:

- Je immuunfunctie en je weerstand tegen besmettelijke ziekten verbeteren
- Hoge bloeddruk helpen voorkomen en behandelen
- Een hoog cholesterolgehalte helpen voorkomen en keren
- Het risico op diabetes verminderen
- De bloedsuikerspiegel helpen reguleren
- Ontstekingen verminderen
- Allergieën verlichten
- Artritis en gewrichtspijn verlichten
- Spierkrampen verminderen
- Botontkalking helpen voorkomen
- Verkoudheid en griep helpen voorkomen en behandelen
- Het risico op staar verkleinen
- Je spijsvertering en algehele maag-darmfunctie verbeteren
- De blaas-, nier- en leverfunctie verbeteren
- Je energieniveau verhogen en vermoeidheid verminderen
- Je stofwisseling verhogen en helpen bij gewichtsverlies

En dat is nog maar het topje van de appel! Het kan ook helpen bij het voorkomen en behandelen van tal van andere veel voorkomende gezondheidsproblemen, variërend van rugpijn, congestie, constipatie en diarree tot hoofdpijn, brandend maagzuur, urineweginfecties, spat-

aderen en schimmelinfecties, plus, ondertussen, ook de conditie van je huid en de glans van je haar verbeteren, allemaal zonder enige bijwerkingen.

Als een dergelijk medicijn zou bestaan, zouden miljoenen patiënten zeker naar hun arts gaan en eisen dat ze er een recept voor krijgen. Waarschijnlijk zou jij een van hen zijn. En vanwege de vele voordelen die het medicijn bood, zou het farmaceutische bedrijf dat het op de markt bracht naar verwachting jaarlijks honderden miljoenen of misschien zelfs miljarden dollars kunnen verdienen.

Maar een dergelijk medicijn bestaat niet, en er zal er ook nooit een zijn, om de simpele reden dat farmaceutische medicijnen zijn ontworpen om zich alleen op specifieke en beperkte mechanismen in het lichaam te richten, waardoor de reikwijdte van wat dergelijke medicijnen kunnen behandelen aanzienlijk wordt beperkt. Bovendien hebben maar weinig medicijnen, als ze er al zijn, veel waarde als preventief middel, en bij al deze middelen, zelfs gewone aspirine, is er een risico op schadelijke bijwerkingen.

Gelukkig hoef je niet te wensen dat op een dag een wetenschapper mogelijk een medicijn ontdekt dat alle bovengenoemde voordelen oplevert. In plaats daarvan kun je je tot Moeder Natuur wenden, want zij heeft ons al een substantie gegeven die al het bovenstaande en nog veel meer kan doen. Die substantie is appelazijn.

Het is echter waarschijnlijk dat je je tot nu toe niet bewust was van hoe krachtig en veelzijdig appelazijn is als een geneeskrachtig middel voor zoveel gezondheidsproblemen. De reden hiervoor is simpel.

In tegenstelling tot farmaceutische medicijnen, die in de Verenigde Staten hevig worden gemarket via een bombardement van advertenties op televisie, radio, kranten, tijdschriften en internet (alleen de VS en Nieuw-Zeeland staan dit type business-to-consumer-reclame voor medicijnen trouwens toe), en daarnaast de belangrijkste aanbeveling zijn van de meeste conventioneel opgeleide artsen aan hun patiënten, worden producenten van appelazijn zowaar wettelijk verhinderd om gezondheidsclaims over appelazijn te maken.

Als ze dit wel zouden doen, zouden ze al snel hoge boetes kunnen ontvangen van landelijke instanties, zoals de Food and Drug Admi-

nistration (FDA) en de Federal Trade Commission (FTC), en kunnen ze zelfs failliet gaan. (Sterker nog, de wet is zo enorm streng dat de definitie van de term 'geneesmiddel' in de wet is vastgelegd, wat betekent dat wanneer er een gezondheidsclaim wordt gemaakt over een natuurlijke geneeskrachtige substantie, de FDA zal beweren dat de genoemde substantie op de markt wordt gebracht als een geneesmiddel, en daarom onderworpen is aan dezelfde boetes en andere wettelijke sancties die farmaceutische bedrijven krijgen wanneer ze volgens de FDA 'ongefundeerde claims' maken. Dezelfde hindernissen en beperkingen worden ook opgelegd aan de meeste producenten van voedingssupplementen en andere natuurlijke producten.)*

Bovendien hebben producenten van appelazijn, zelfs als ze dat zouden mogen, geen stimulans om de soorten studies te financieren die farmaceutische bedrijven laten uitvoeren om medicijnen op de markt te brengen (de kosten daarvan worden vandaag de dag in de Verenigde Staten geschat op 800 miljoen dollar of meer voor één enkel medicijn voordat dit op de markt kan worden gebracht) om goedkeuring te verkrijgen van de FDA omdat, in tegenstelling tot dergelijke geneesmiddelen, appelazijn niet gepatenteerd kan worden.

Gepatenteerde geneesmiddelen, eenmaal goedgekeurd door de FDA, maken het mogelijk dat de farmaceutische bedrijven die ze ontwikkelen miljarden dollars aan jaarlijkse winst opstrijken door de geneesmiddelen voor een periode tot wel 20 jaar uitsluitend te verkopen onder de merknamen.

Pas na afloop van deze exclusiviteitsperiode is het concurrerende farmaceutische bedrijven toegestaan om patentvrije versies van deze geneesmiddelen op de markt te brengen. Dit is een van de redenen waarom farmaceutische geneesmiddelen zo duur zijn, omdat ze het exclusieve recht hebben om hun medicijnen te verkopen voor een x aantal jaren en deze bedrijven meestal wat ze maar willen in rekening mogen brengen voor de medicijnen.

Dit is ook de belangrijkste reden waarom de jaarlijkse kosten voor de gezondheidszorg in de Verenigde Staten vandaag de dag op totaal 3,6 biljoen dollar (cijfers 2018) uitkomen, een bedrag dat nog steeds toeneemt.

* Zo werkt het in de meeste landen, ook in België en Nederland

Om deze en andere redenen is het onwaarschijnlijk dat je veel, of überhaupt, reclames over appelazijn tegen zult komen. In plaats daarvan zijn de bedrijven die het verkopen tevreden met het eenvoudigweg plaatsen van hun flessen appelazijn in de gangpaden van supermarkten en natuurvoedingswinkels in het hele land, waar ze verkocht blijven worden, want bijna iedereen gebruikt immers van tijd tot tijd appelazijn als een ingrediënt voor een saladedressing.

Maar slimme, gezondheidsbewuste mensen kopen ook regelmatig voorraden appelazijn, omdat ze op de hoogte zijn van ten minste een aantal van de andere gezondheidsbevorderende voordelen die appelazijn biedt en die je zult ontdekken door het lezen van dit boek.

Op de volgende pagina's kom je meer te weten over de lange geschiedenis van appelazijn als geneeskrachtig middel. Je zult dan ontdekken hoe en waarom het werkt, inclusief wat de moderne wetenschap heeft ontdekt over de helende eigenschappen ervan, in combinatie met richtlijnen om te weten waar je op moet letten bij het kiezen van een appelazijn product.

Je zult ook leren hoe je, als je dat zou willen, thuis je eigen voorraad appelazijn kunt maken. Het belangrijkste is dat je ontdekt hoe je appelazijn kunt gebruiken voor de behandeling van meer dan 80 veelvoorkomende gezondheidsaandoeningen, samen met de verschillende andere toepassingen.

Natuurlijk kan geen enkel ingrediënt, zelfs niet een zo krachtig en veelzijdig als appelazijn, dienen als een 'magische pil' als het gaat om je gezondheid. Daarom bevat dit boek ook een aantal andere belangrijke en gemakkelijk te implementeren zelfzorgmethoden die je onderdeel van je dagelijkse gezondheidsroutine kunt maken.

Laten we, nu je weet dat appelazijn kan fungeren als een multifunctionele gezondheidshulp, eens kijken naar wat appelazijn eigenlijk is, hoe en waarom het werkt, en de vele manieren waarop het je gezondheid kan verbeteren.

Deel 1

Appelazijn – de oude genezer

Hoofdstuk 1

Appelazijn – de veelzijdige genezer

Appelazijn is een soort azijn, een stof die al duizenden jaren in gebruik is. Het woord *azijn* is afgeleid van de Franse woorden *vin aigre*, wat 'zure wijn' betekent. Azijn werd zo genoemd omdat veel soorten azijn worden geproduceerd uit verdunde wijnen, maar ook uit andere verdunde vormen van alcohol. Lang voordat de Fransen het zijn huidige naam gaven, werd er echter overal ter wereld azijn gebruikt voor verschillende doeleinden.

In wezen is alles wat kan worden gefermenteerd in staat om azijn te produceren, daarom zijn er vandaag de dag vele soorten azijn, variërend van gewone witte azijn (gedistilleerd uit granen) en appelazijn, tot rode en witte wijnazijn, rijstazijn en balsamico-azijn, tot sherry-, mout- en champagne-azijn. Er zijn zelfs azijnen die zijn ontstaan uit dadels (mogelijk de vroegste vorm van azijn in de geschiedenis), suikerriet, rozijnen, kokosnoten, granaatappels en honing.

WAT IS APPELAZIJN?

Appelazijn is natuurlijk, zoals de naam al aangeeft, afgeleid van appels. Het wordt geproduceerd door middel van een fermentatieproces bestaande uit twee fasen. In de eerste fase worden de appels aan water toegevoegd en gecombineerd met gist of suiker. De appels

gisten samen met de gist of suiker om alcohol te produceren. Zodra dit gebeurt, begint de tweede fase waarin bacteriën worden toegevoegd om de alcohol te veranderen in azijn. De azijn mag dan rijpen en wordt een rijke, bruine kleur en bevat een schuimende, met bacteriën geladen stof die bekendstaat als de 'moeder', een ingrediënt dat verantwoordelijk is voor veel van de gezondheidsvoordelen van appelazijn en dat wordt aangetroffen in de beste appelazijnproducten. (Je leert meer over de 'moeder' en waarom deze stof zo belangrijk is in hoofdstuk 2, en in hoofdstuk 4 leer je hoe je thuis gemakkelijk je eigen appelazijn kunt produceren.)

Tijdens dit fermentatieproces wordt een stof geproduceerd die bekendstaat als azijnzuur, ook wel ijsazijn genoemd. Azijnzuur komt voor in alle vormen van azijn, meestal in concentraties van 3 tot 9 procent in volume. Naast water is azijnzuur het hoofdbestanddeel van appelazijn en is het een van de belangrijkste redenen waarom appelazijn zo gezond voor je is. In appelazijn zitten ook verschillende andere bioactieve stoffen, waarover je in hoofdstuk 2 meer te weten komt.

AZIJN DOOR DE EEUWEN HEEN

Laten we onze aandacht richten op het gebruik van azijn, inclusief appelazijn, door de geschiedenis heen. Het zal je, net als mij, misschien verbazen, dat het gebruik van azijn, inclusief appelazijn, voor genezing al duizenden jaren teruggaat.

Vroege oorsprong

Het vroegst bekende gebruik van azijn is terug te voeren op de Mesopotamische beschavingen van de vroeg vastgelegde geschiedenis, te beginnen met de Ubaid en Uruks, achtereenvolgens gevolgd door de keizerrijken Sumerië, Assyrië, Akkadië en Babylonië.

Volgens de legende ontdekte een hoveling rond 5.000 v. Chr. per ongeluk wijn nadat hij een partij druivensap tegen was gekomen die

onbeheerd was geweest en dus had gefermenteerd. De ontdekking van azijn uit wijn volgde al snel. Of de anekdote van de hoveling nu waar is of niet, uit verslagen uit die tijd blijkt dat de volkeren uit die tijd azijn produceerden uit dadelpalmvruchten, honing en mout, en dit gebruikten in hun voedsel, evenals een conserveringsmiddel en een inmaakmiddel, en dat de Babyloniërs verschillende soorten azijn produceerden en verkochten vanaf de 18e tot de 6e eeuw v. Chr.

Het gebruik van azijn verspreidde zich al snel naar het naburige Egypte en andere regio's in het Midden-Oosten. Zo zijn er bijvoorbeeld azijn-residuen gevonden in Egyptische urnen die tot 3.000 v. Chr. dateren. Verwijzingen naar de gezondheidsvoordelen van azijn zijn ook te vinden in de geschriften die bewaard zijn gebleven van oude culturen uit het Midden-Oosten.

Daarin wordt azijn genoemd als een medicinaal hulpmiddel voor verschillende aandoeningen, waaronder spijsverteringsproblemen, aandoeningen van de luchtwegen en voor het verbinden van wonden en het voorkomen van een infectie eraan. Het werd ook vaak gebruikt als een specerij.

Azijn in de Bijbel

Azijn wordt ook vaak genoemd in zowel het Oude als het Nieuwe Testament van de Bijbel. In het Boek van Ruth (2:14) bijvoorbeeld, wordt Ruth, na de hele dag te hebben gezwoegd op de velden tijdens het oogstseizoen, door de rijke landeigenaar Boaz uitgenodigd om te dineren en hij zegt*: "Kom hier bij, en eet van het brood, en doop uw bete in den azijn."

Dit is een voorbeeld van hoe in de bijbelse tijd azijn door het Joodse volk werd gebruikt als een specerij die smaak toevoegde aan voedsel. In het Nieuwe Testament komt misschien wel de meest bekende vermelding van azijn voor tijdens de kruisiging van Jezus.

In het Evangelie van Johannes* (19:28-30) staat: "Hierna Jezus, wetende, dat nu alles volbracht was, opdat de Schrift zou vervuld worden, zeide: 'Mij dorst.' Daar stond dan een vat vol ediks, en zij

* uit de Statenvertaling edik = azijn

vulden een spons met edik, en omlegden ze met hysop, en brachten ze aan Zijn mond. Toen Jezus dan den edik genomen had, zeide Hij: 'Het is volbracht!' En het hoofd buigende, gaf den geest."

Hoewel dit aanbod van azijn vaak wordt geïnterpreteerd als een bespotting van Jezus, werd dit mengsel van azijn in die tijd vaak gebruikt door Romeinse soldaten en arbeiders als een stimulerende tonic (een versterkend, opwekkend middel) die bekendstaat als *posca*.

Het oude Griekenland en Rome

Vanuit het Midden-Oosten verspreidde het gebruik van azijn zich naar zowel de oude Griekse als de Romeinse beschavingen. Zo blijkt bijvoorbeeld dat in het oude Rome van 1.000 v. Chr. azijn werd geproduceerd uit wijn, dadels, vijgen en andere vruchten, en werd gebruikt als toevoeging aan het drinkwater.

Azijnkommen werden ook vaak gebruikt tijdens de maaltijden, zodat er brood in gedompeld kon worden. Ondertussen, in Griekenland, pleitte Hippocrates, de 'vader van de westerse geneeskunde', ongeveer 2500 jaar geleden ook voor het gebruik van azijn voor genezing. Het is in de geschriften van Hippocrates dat we enkele van de eerste aanbevelingen vinden voor het gebruik van appelazijn voor genezing. Hij schreef het voor verschillende aandoeningen voor, waaronder hoesten en verkoudheid.

Hippocrates raadde ook azijn aan als antiseptisch middel voor het reinigen en behandelen van wonden. Hij was ook een van de eerste westerse genezers die appelazijn combineerde met honing om te worden geconsumeerd als een algemeen gezondheidstonicum.

In de tijd van het Romeinse Rijk lieten militaire generaals, waaronder Julius Caesar, hun troepen azijn verdund in water (posca) consumeren voor de energie-gevende tonische eigenschappen. Azijn werd ook door de Romeinse legers in hun militaire tochten meegenomen vanwege de effectiviteit ervan als ontsmettingsmiddel bij toevoeging aan drinkwater van vreemde landen.

Dit werd gedocumenteerd in Julius Caesar's *Commentarii de Bello*

Twee merkwaardige verhalen over azijn

Twee van de meest merkwaardige toepassingen van azijn komen van de oude Romeinse historici Titus Livius (ook bekend als Livy) en Plinius de Oudere (Gaius Plinius Secundus). De eerste wordt verteld door Livy in zijn *Ab Urbe Conditi Libri* (Boeken van de Stichting van de Stad), een serie werken die de geschiedenis van het oude Rome documenteren. In de werken is een verslag opgenomen van hoe de beroemde Hannibal van Carthago azijn gebruikte om een weg te vinden door een klif van keien die de opmars van zijn leger blokkeerde.

Livy schrijft: "De soldaten werden toen gedwongen om een doorgang te vinden door de klif, die de enige begaanbare weg was, en omdat de rotsen moesten worden gebroken, velden en hakten ze vele grote bomen die in het rond groeiden, bouwden een enorme hoop hout en staken die in brand met de gunst van een sterke wind die de vlammen aanwakkerde en, terwijl ze azijn op de verwarmde stenen goten, braken ze deze in kleine kruimels."

In zijn werk *Naturalis Historia* (Natuurgeschiedenis), dat model stond voor latere encyclopedieën, beschrijft Plinius de Oudere hoe de Egyptische koningin Cleopatra haar rijkdom toonde tijdens een banket voor de Romeinse generaal Marcus Antonius, die voorbestemd was om haar geliefde te worden.

Tijdens het banket wedde Cleopatra met Antonius dat ze tijdens de maaltijd een fortuin kon verorberen. Zodra de weddenschap was geaccepteerd, schrijft Plinius: "Volgens de gegeven orders zetten de bedienden voor haar een vaas met azijn, waarvan de scherpte en de kracht parels kan oplossen. Ze droeg die meest zeldzame en unieke producties van de natuur in haar oren. Toen, terwijl Antonius wachtte om te zien wat ze zou gaan doen, deed ze een van die parels uit, doopte deze in azijn en, eenmaal opgelost, slikte ze deze door."

En zo won ze haar weddenschap.

Gallico (Commentaren op de Gallische oorlog), zijn verslag uit eerste hand van zijn negenjarige campagne tegen de Germaanse en Keltische legers in Gallië (het hedendaagse Noord-Italië, Frankrijk, België, Luxemburg, West-Duitsland en het grootste deel van Zwitserland), dat hij schreef tussen de jaren 58 en 50 v. Chr.

Een ander stuk Romeinse literatuur, het uitgebreide kookboek *De Re Coquinaria* (Over het onderwerp koken), dat teruggaat tot ongeveer het jaar 230 n. Chr. bevat het gebruik van azijn in ongeveer 150 recepten, wat aangeeft dat het gebruik van azijn vrij gangbaar en populair was in de dagelijkse Romeinse keukens.

Oud-Azië

Eeuwen voor het begin van het Romeinse Rijk was er al azijn in gebruik in Azië. De eerste verwijzingen naar het gebruik van azijn in China deden zich voor tijdens de Zhou-dynastie (1027-221 v. Chr.). Het beroemdste oude verslag van die periode uit de geschiedenis van China is de *Zhu Zhuan* (ook wel eens gespeld als *Tso Chuan*), die een smaakmaker en specerij noemt die *liu* wordt genoemd en die historici hebben geïnterpreteerd als azijn.

De geneeskrachtige eigenschappen van azijn werden rond dezelfde tijd erkend, onder andere door Song Ci (1186-1249 n. Chr.), een van de meest opmerkelijke personen in de vroege geschiedenis van China. Song Ci, een Confuciaanse geleerde, staat bekend als 'de vader van de forensische geneeskunde'.

Hij diende vele termijnen als voorzittende rechter in de Chinese hoge gerechtshoven, en maakte een punt van het persoonlijk onderzoeken van misdaadscènes elke keer dat hij een moeilijk geval van moord of fysieke aanval tegenkwam.

Als gevolg van zijn onderzoek heeft hij veel historische zaken van forensische wetenschap gecombineerd met zijn eigen ervaringen om het boek *Xi Yuan Ji Lu* (Verzamelde gevallen van onrechtvaardigheid gerectificeerd) te schrijven in de hoop dat het andere rechters zou helpen om rechterlijke dwalingen te voorkomen. Dit boek staat van-

daag de dag nog steeds hoog aangeschreven bij forensische wetenschappers.

Song Ci's connectie met azijn berust op het feit dat meer dan zeshonderd jaar voordat de Hongaarse arts Ignaz Semmelweis de praktijk van het wassen van de handen aan westerse artsen voor en na de behandeling van hun patiënten introduceerde om infectie te voorkomen, Song Ci pleitte voor dezelfde praktijk om infectie tijdens autopsies te voorkomen. Om dit te bewerkstelligen, adviseerde hij om de handen te wassen met een mengsel van azijn en zwavel. (Semmelweis adviseerde om een gechloreerde kalkoplossing te gebruiken.)

Het is interessant om te zien dat de aanbeveling van Song Ci door de Chinezen gemakkelijk werd geaccepteerd, terwijl Semmelweis door zijn medische collega's belachelijk werd gemaakt en geïntimideerd, en uit het ziekenhuis waar hij werkte werd ontslagen. Verontwaardigd door de verwerping van zijn advies over gezond verstand door de medische wereld, begon hij open en steeds bozere brieven te schrijven aan vooraanstaande Europese artsen en ging hij zover dat hij ze openlijk ervan beschuldigde onverantwoordelijke moordenaars te zijn.

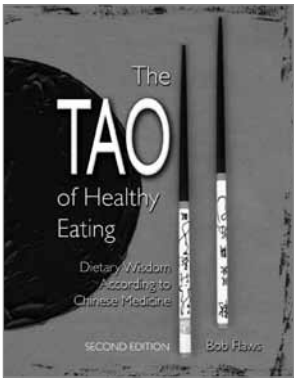
Zijn groeiende gevoel van woede deed velen, waaronder zijn vrouw, geloven dat hij zijn verstand verloor en hij werd uiteindelijk opgenomen in een inrichting, waar hij slechts 14 dagen later stierf. Pas nadat Louis Pasteur jaren later de 'ziektekiemtheorie van ziekten' had ontwikkeld, werd de aanbeveling van Semmelweis uiteindelijk op grote schaal overgenomen door westerse artsen. Vandaag de dag wordt Semmelweis beschouwd als een pionier van antiseptische procedures, terwijl historici in het Westen over het hoofd zien dat Song Ci ze eeuwen eerder heeft geïntroduceerd.

In de 14e eeuw, tijdens de Ming-dynastie, werd azijn erkend en gebruikt als een inwendig en uitwendig reinigingsmiddel. In 1368 benadrukte de Chinese medische verhandeling *Yin shih Hsu chih* (Essentiële Kennis van Eten en Koken) het belang van ziektepreventie, en adviseerde het gebruik van azijn om de effecten van besmette vis, vlees, fruit en groenten tegen te gaan.

Tegen 1381 zorgde de toegenomen vraag naar azijn in heel China ervoor dat de regering een bureau oprichtte dat zich uitsluitend bezig

hield met het toezicht op de productie en distributie van azijn. In de klassieke Chinese keuken, die zijn origine vindt in het oude China, werd en wordt azijn gebruikt als hoofdingrediënt voor de bereiding van een grote verscheidenheid aan Chinese gerechten, die bekendstaan om hun 'vijf smaken' (zoet, zuur, zout, pittig en bitter). Azijn wordt vooral gebruikt in gerechten in de zure en bittere categorieën.

De voeding is een essentieel onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM), een van 's werelds oudste en meest uitgebreide systemen van geneeskunde. TCM-beoefenaars maken weinig onderscheid tussen voedsel en medicijnen, omdat ze erkennen dat beide zijn afgeleid van dezelfde originele bronnen. In dat opzicht houden ze zich heel erg aan het beroemde dictum van Hippocrates, "Laat voedsel uw medicijn zijn, en uw medicijn uw voedsel."



Volgens de TCM-theorie heeft azijn talrijke medicinale voordelen. Bob Flaws, Dipl. Ac. & C.H., FNAAOM, auteur van *The Tao of Healthy Eating: Dietary Wisdom According to Chinese Medicine**, legt uit dat volgens de Chinese geneeskunde azijn "de lever en maagkanalen binnenkomt, stagnatie verhelpt, het bloeden stopt, giftige stoffen oplost, en wormen doodt. In de professionele Chinese geneeskunde worden verschillende Chinese medicijnen in azijn geroerbakt om ze te helpen richten op de lever-galblaas of om hun functies van het verplaatsen van de Qi (vitale levenskracht energie; uitgesproken als "tsjie") en de circulatie van het bloed te verhogen. In de Chinese volksgeneeskunde is azijn echter een geneesmiddel op zich, dat een breed scala aan aandoeningen en klachten behandelt, waaronder interne geneeskunde, gynaecologische, dermatologische en traumatologische aandoeningen."

Sinds de oudheid hebben zowel beoefenaars van TCM als Chinese volksgenezers azijn gebruikt om letterlijk honderden ziektegevallen te helpen behandelen, waaronder indigestie en andere spijsverteringsproblemen, dysenterie, hepatitis, aderverkalking en coronaire hartziekten, hartkramp, diabetes, hoofdpijn, oedeem, obesitas, slapeloosheid,

* uitgegeven door Blue Poppy Enterprises, USA, 2013, ISBN: 9781891845659, verkrijgbaar bij Amazon.com

en tandvleesontsteking, naast vele andere gezondheidsproblemen. De reputatie van azijn als genezer in China groeide in de 17e eeuw door een boeddhistische monnik in Sichuan, die meer dan 100 jaar oud werd. Zijn lange levensduur zou te danken zijn aan een kruidendrankje op basis van azijn dat hij gedurende zijn lange leven dagelijks consumeerde. Men geloofde dat deze drank zijn verkoudheid genas en hem beschermde tegen besmettelijke ziekten.

De meest populaire vorm van azijn in het oude China, die vandaag de dag nog steeds erg populair is, was rijstazijn, die werd gebruikt als smaakmaker ruim voor de komst van de christelijke jaartelling. Rijstazijn is ook erg populair in Japan, en historici hebben vastgesteld dat rijstazijnmethoden die afkomstig zijn uit China al in 270 na Chr. naar Japan reisden. Bekend als *komesu* in Japan, werd rijstazijn al in de 8e eeuw na Chr. belast als een vorm van sake. In de jaren 1600 werd rijstazijn in heel Japan op grote schaal gebruikt, en dat is nog steeds zo.

Tot slot is het ook vermeldenswaardig dat tijdens het tijdperk van de Japanse samoerai, dat ongeveer 700 jaar duurde (1185 tot 1868), de samoerai regelmatig rijstazijn vermengd met water dronken om hun kracht te vergroten, net zoals de soldaten van de vroegere Romeinse legioenen *posca* dronken voor hetzelfde doel.

Islamitische wereld

Net als in andere culturen over de hele wereld werd azijn in de moslimlanden in die tijd op grote schaal gebruikt. De islam, die is gebaseerd op de leer van de profeet Mohammed in de 7e eeuw, was opmerkelijk voor het produceren van veel wetenschappelijke vooruitgang in een tijd waarin een groot deel van Europa ondergedompeld bleef in onwetendheid en bijgeloof.

Bovendien, hoewel het gebruik van azijn zich in de Middeleeuwen in Europa verspreidde, vanwege de kruisigingsscène in het Nieuwe Testament waarin Jezus azijn op een spons werd aangeboden, associëren christelijke schrijvers uit die tijd azijn gewoonlijk met fraude, bedrog

en mentale corruptie. Een voorbeeld hiervan is de *De Rerum Naturis* (Over de natuur der dingen), geschreven door Rabanus Maurus Magnentius, een 9e eeuwse Duitse aartsbisschop. Daarin schrijft hij: "In mystieke zin vertegenwoordigt de azijn zelf de gecorrumpeerde zuiverheid van de geest, dus in de Psalm wordt gezegd: 'en in mijn dorst hebben ze me azijn te drinken gegeven'." Gezien het feit dat Rabanus 'de leraar van Duitsland' werd genoemd, waren zijn geschriften in die tijd van grote invloed.

Onder moslims stond azijn daarentegen hoog aangeschreven vanwege hoe gunstig het wordt genoemd in heilige islamitische teksten, zoals de *Kitab Al-Ashriba* (Het boek over drinken), waarin Mohammed wordt geciteerd als hij zegt: "Azijn is een goede specerij." Ook wordt azijn door moslims altijd als *halal* (toegestaan) beschouwd, zelfs als het wordt geproduceerd uit wijn, wat strikt verboden is door hun religie.

Over het algemeen hadden islamitische wetenschappers en geleerden in deze periode een superieure kennis en begrip van de chemie en andere wetenschappen ten opzichte van hun Europese tegenhangers. Twee van de meest opmerkelijke islamitische wetenschappers van die tijd waren Abu Musa Jabir Ibn Hayyan (721-815), in het Westen bekend onder zijn Latijnse naam, Geber, en de beroemde wetenschapper en genezer Ibn Sina (980-1037), die vandaag de dag beter bekend is als Avicenna.

Geber wordt beschouwd als de 'vader van de chemie' in verband met de vooruitgang die hij heeft geboekt in die wetenschap. Naast zijn vaardigheden als chemicus was hij ook astronoom, ingenieur, geograaf, fysicus, apotheker en een arts en schreef hij tijdens zijn leven talrijke teksten, waarvan een aantal in het Latijn werden vertaald en standaard referentieteksten voor Europese wetenschappers werden.

Onder zijn vele bijdragen aan de wetenschap was zijn uitgebreide studie van azijn en de eigenschappen ervan. Geber was ook de ontdekker van azijnzuur. Zijn ontdekking kwam tot stand toen hij azijnzuur uit azijn distilleerde. Vandaag de dag weten we dat azijnzuur, een van de hoofdbestanddelen van azijn, verantwoordelijk is voor de vele genezende eigenschappen.

Net als Geber was Avicenna zeer deskundig in verschillende disciplines, waaronder astronomie, geografie, geologie, logica, wiskunde, geneeskunde, natuurkunde, psychologie en theologie. Hij was ook een volleerd dichter, en wordt beschouwd als een van de belangrijkste figuren van de Gouden Eeuw van de Islam.

Tijdens zijn leven schreef Avicenna 450 werken, waaronder 40 teksten over geneeskunde. Zijn beroemdste en meest invloedrijke werken zijn *Kitab Al-Shifa* (Het boek over genezing) en de vijfdelige encyclopedie *Al-Qanun fi't-Tibb* (De Canon van de Geneeskunde), die in het Latijn werd vertaald en tot het midden van de 17e eeuw een standaard medische referentietekst was op universiteiten in heel middeleeuws Europa. En het wordt vandaag de dag nog steeds beschouwd als een essentiële referentie door de beoefenaars van de Unani-geneeskunde, een traditioneel systeem van genezing dat in de moslimculturen in India en andere Aziatische landen wordt beoefend.

Avicenna schreef over de genezende eigenschappen van azijn in beide werken en raadde het aan als een digestief hulpmiddel, een slijmoplossend middel, een zeer effectief stollingsmiddel, en een balsem voor huidontstekingen en brandwonden. Hij vond het ook effectief voor het verlichten van hoofdpijn veroorzaakt door hitte wanneer het plaatselijk wordt gebruikt.

In het middeleeuwse Europa

De middeleeuwse periode van de Europese geschiedenis beslaat duizend jaar, beginnend in de 5e eeuw, na het verval van het Romeinse Rijk en het begin van de Middeleeuwen, en culminerend in de 15e eeuw met de Renaissance, ook wel bekend als het tijdperk van de grote ontdekkingen.

Aan het einde daarvan was er een explosie van gedeelde kennis in heel Europa, voor een groot deel door de uitvinding van de drukpers van Gutenberg en de wijdverbreide verspreiding van boeken en andere geschreven documenten. Bovendien werden begin 14e eeuw veel van de geschreven werken van de geneeskunde, evenals van vele

andere disciplines, die hun oorsprong vinden in de islamitische wereld, vertaald naar het Latijn, waardoor de kennisvoorraden in het Westen werden uitgebreid.

Het was in deze periode van de middeleeuwse geschiedenis dat er verdere vooruitgang werd geboekt in de productie van azijn. Een van de meest opmerkelijke was de uitvinding van balsamico-azijn in Italië. De eerste historische verwijzing naar balsamico-azijn dateert van 1046 in een document waarin staat dat een fles balsamico-azijn werd geschonken aan keizer Enrico III van Franken (het huidige Beieren in Duitsland).

Na de uitvinding werd balsamico-azijn een populaire specerij en werd het in de Middeleeuwen ook gebruikt als desinfectiemiddel. Veel genezers uit die tijd schreven er ook veel andere medicinale toepassingen aan toe, variërend van verkoudheid en keelpijn tot weeën.

Omdat azijn in heel West-Europa aan populariteit won vanwege de vele gebruiksmogelijkheden ervan, werd het aanbod door de vraag beperkt, omdat het in die tijd grotendeels zelf thuis gemaakt was en niet in grote hoeveelheden werd geproduceerd. Het was dus slechts op kleine schaal te verkrijgen. Toch nam de vraag ernaar niet af.

Het bevoorradingsprobleem werd opgelost in 1394, dankzij een groep Franse wijnhandelaren uit Orléans, Frankrijk, die een nieuwe manier van produceren van azijn ontwikkelden. Deze werd bekend als de Orléans-methode en maakte het mogelijk om continu azijn te produceren, in plaats van met de vorige methode om het in één kleine partij tegelijk te produceren. De Orléans-methode wordt vandaag de dag nog steeds gebruikt.

Oorspronkelijk bestond het uit het langzaam fermenteren van wijn in houten vaten of fusten om azijn te produceren. Nadat de azijn was geproduceerd, werd deze via een tapkraan aan de onderkant van elk vat afgevoerd, waarbij ongeveer 15% van de azijn achterbleef. De resterende azijn bevatte de ‘moederazijn’, met zijn geconcentreerde bacteriën die bovenop de azijn dreven.

Kleine hoeveelheden van deze ‘moederazijn’ werden vervolgens toegevoegd aan nieuwe wijnvaten om de productie van partijen azijn snel op gang te brengen. Toen de nieuwe azijn die geproduceerd werd zijn

gewenste smaak en zuurgraad bereikte, werd het van de bovenkant van de vaten verwijderd en vervangen door verse partijen wijn, zodat het proces zich voortdurend kon herhalen. Door deze methode stopte het gistingsproces nooit, waardoor elke productiefaciliteit altijd nieuwe voorraden azijn paraat had.

Deze nieuwe productiemethode werd zo waardevol geacht dat de Franse regering de kooplieden van Orléans een officieel statuut toekende dat hen in staat stelde een bedrijf te vormen dat al snel resulteerde in een bijna-monopolie op de productie van azijn, omdat ze hun productiemethode geheim hielden.

Dit resulteerde op zijn beurt in de creatie van het Franse gezegde, *C'est le secret du vinaigrier* (het is het geheim van de azijnmaker). Uiteindelijk vormden de kooplieden van Orléans een gilde van meesterazijnmakers en werden ze rijk door hun methode te gebruiken om aan de vraag naar hun azijnproducten te voldoen.

De uitvinding van de Orléans-methode leidde uiteindelijk tot de opkomst van een bloeiende azijnindustrie in heel Europa, die tal van azijnproducten introduceerde, waaronder vele azijnsoorten die met specerijen, kruiden en vruchten waren doordrenkt.

In de jaren 1700 konden de Europeanen kiezen uit meer dan honderd soorten geïnfuseerde azijnen. In diezelfde eeuw pasten Engelse kooplieden de Orléans-methode toe om moutazijn te produceren door bier te fermenteren. ('Malt ale', ook wel bekend als *alegar*, werd in de Middeleeuwen op dezelfde manier geproduceerd als andere azijnsoorten vóór de uitvinding van de Orléans-methode.) Dit leidde in 1641 tot de oprichting van een grote productiefaciliteit in Londen, die de eerste 'azijnmakerij' ter wereld werd.

De tijd van de pest, die in heel Europa van 1347 tot 1771 raasde, onthulde ook de genezende eigenschappen van azijn. De pest was zeer besmettelijk en vaak fataal. In die tijd wreven artsen en anderen die de zieken verzorgden azijn met kruiden en oliën op hun lichaam om zichzelf te beschermen tegen besmetting. Ze zouden ook de binnenkant van hun kleding bedekken met dezelfde oplossingen van azijn om zichzelf verder te beschermen.

Verder bewijs van het geloof in de genezende eigenschappen van

azijn tijdens de pest is te vinden in Derby, Engeland. Destijds werd gedacht dat het wisselen van geld (in de vorm van munten) de infectie ook zou kunnen verspreiden. Om zich hiertegen te beschermen werd er in Derby een stenen trog op de markt geplaatst en deze werd gevuld met azijn. Geld voor goederen en eventueel wisselgeld werden in de steen geplaatst, zodat de azijn als ontsmettingsmiddel kon fungeren en zo de verspreiding van de ziekte kon voorkomen.

Bekend als de 'azijnsteen' of het 'hoofdloze kruis', staat de steen vandaag de dag nog steeds in Friars Gate in Derby.

Een ander verhaal over de kracht van azijn om te beschermen tegen de pest is te vinden in het boek *Vinegars of the World*, uitgegeven door Laura Solieri en Paulo Giudici. "In 1791, toen de pest zich in Frankrijk verspreidde, wordt in een kroniek vermeld dat de huizen van de slachtoffers van de ziekte werden overvallen door dieven.

Niemand probeerde ze te vinden omdat men verwachtte dat ze snel zouden sterven, maar naarmate de tijd verstreek stopten de overvallen niet en het was duidelijk dat de dieven de pest konden vermijden door een of andere truc te gebruiken. De dieven werden later geïdentificeerd: het waren vier jongens en toen ze gevangen werden genomen, boden de autoriteiten aan hun leven te sparen als ze hun geheime wapen tegen de pest zouden onthullen, zodat ze geen keuze hadden.

Ze onthulden dat hun moeder een desinfecterend brouwsel maakte van azijn, knoflook, lavendel, rozemarijn, munt en andere kruiden; nadat ze het over hun lichaam hadden gegoten of erin hadden gebaad, werden ze niet besmet met de dodelijke ziekte. Dit brouwsel werd toen beroemd onder de naam 'vier dieven azijn' en wordt vandaag de dag nog steeds geproduceerd, voornamelijk in Frankrijk."

Tijdens het industriële tijdperk en in de 20e eeuw

Aan het einde van de middeleeuwse periode werd ook Amerika door de Europeanen ontdekt. Toen ze zich in de 'nieuwe wereld' vestigden, kwam de productie en het gebruik van azijn met hen mee. In

de jaren 1600 begonnen Amerikaanse kolonisten met het maken van appelcider vanwege de overvloedige voorraad wilde appels die ze in hun nieuwe vaderland vonden. Door de cider te laten gisten, brouwden ze ook de alcoholische ciderdrank. Door de verdere gisting ontstond appelazijn, die door de kolonisten werd gebruikt als specerij, als natuurgeneesmiddel, als inmaakmiddel, als conserveermiddel van verse groenten, en als een drank die sterk leek op de *posca* van de Romeinse soldaten (appelcider verdund in water). Het werd ook vaak gebruikt voor het schoonmaken en diverse andere huishoudelijke taken.

In Europa, waar de Orléans-methode tot in de 19e eeuw het enige industriële productiemiddel voor azijn bleef, zijn onderzoekers de chemische eigenschappen van azijn blijven onderzoeken om na te gaan hoe deze precies werd geproduceerd.

In 1807 werd de Franse chemicus en staatsman Jean-Antoine Chapel (1756-1832) de eerste persoon die uitvoerig uitlegde hoe de Orléans-methode werkte vanuit een wetenschappelijk perspectief. Rond dezelfde tijd bewees de Britse fysicus Humphrey Davy (1778-1829) dat het de omzetting van alcohol in azijnzuur was die verantwoordelijk was voor de productie van azijn. Davy ontdekte ook de chemische formule voor azijnzuur.

Andere ontdekkingen uit die tijd waren die van de Nederlandse wetenschapper Christian Persoon, die in 1822 het belangrijkste middel van het verzuringsproces identificeerde, dat hij *mycoderma aceti* noemde. De ontdekking van Persoon dat dit micro-organisme verantwoordelijk was voor het maken van azijn werd echter, zoals zo vaak, in eerste instantie afgewezen en bleef nog 40 jaar doorgaan, door wetenschappers die volhielden dat het gistingsproces volledig anorganisch en spontaan was.

In 1862 werd Persoon echter gelijk gegeven toen Louis Pasteur (1822-1895), de uitvinder van de 'ziektekiemtheorie van ziekten', de bevindingen van Persoon bevestigde. Pasteur ging verder met het aanvullen van onze kennis van azijn door niet alleen te bewijzen dat de gisting wordt veroorzaakt door de verspreiding van *mycoderma aceti* (later bekend als *acetobacter aceti*) en andere micro-organismen,

maar dat het ook alcohol oxideerde om azijnzuur te worden, en dat dit zeker niet een spontaan proces was. Bovendien ontdekte Pasteur, die met gistculturen werkte, dat, terwijl moet worden voorkomen dat er interactie is tussen zuurstof en de fermenterende wijn, er absoluut lucht nodig is om azijn te produceren. Op basis van zijn experimenten theoretiseerde Pasteur dat het azijnproductieproces kon worden verbeterd door een gedefinieerde hoeveelheid *acetobacter aceti* en andere micro-organismen toe te voegen tijdens het fermentatieproces.

De ontdekkingen van Pasteur, Persoon en anderen leidden tot verdere innovaties in de azijnproductie, vooral aan het begin van de 20e eeuw, toen er aanzienlijke vooruitgang werd geboekt, zowel op het gebied van apparatuur als op het gebied van processen met bacterieculturen. Met de komst van deze vooruitgang werd de productie van azijn nog efficiënter en goedkoper, waardoor deze nog breder beschikbaar werd.

Dit was een geluk, want tijdens de Eerste Wereldoorlog, met nog te ontdekken antibiotica, was er een grote behoefte aan azijn, omdat het werd gebruikt als een primaire behandeling voor het schoonmaken van de wonden van soldaten en het voorkomen van de verspreiding van de infectie.

Zoals dit gedeelte illustreert, heeft azijn in zijn verschillende vormen een zeer lange en fascinerende geschiedenis gehad en heeft het in vele culturen en landen over de hele wereld als basisproduct gediend. Laten we nu onze aandacht weer specifiek richten op appelazijn, vooral op de manier waarop deze in Amerika is gebruikt.

APPELAZIJN IN AMERIKA

Het verhaal van de appelazijn in Amerika begint in veel opzichten met de Pilgrim Fathers en andere kolonisten uit Engeland die zich in de jaren 1600 in de noordoostelijke koloniën vestigden. Hoewel verschillende soorten van de malus pumila (crabapple, wilde appel) destijds al in Noord-Amerika ingeburgerd waren, waren het deze Engelse kolonisten, die tijdens hun reis naar de nieuwe wereld appel-

zaden bij zich droegen, die veel van de appelsoorten introduceerden die we vandaag de dag kennen en eten.

De eerste kolonist die dat deed was de Engelse geestelijke William Blackstone (ook bekend als William Blaxton), die naar verluidt de eerste Europese appelboomsoort in de kolonies heeft geplant. Hij plantte die in 1623 in Boston. In 1635 verhuisde Blackstone naar het huidige Rhode Island, waar hij de eerste Europese kolonist werd. In hetzelfde jaar plantte hij een hele appelboomgaard in Rhode Island. Hij is ook verantwoordelijk voor de productie van Amerika's eerste inheemse, niet-malus pumila appelsoort, bekend als Blaxton's Yellow Sweeting.

Dankzij Blackstone en andere kolonisten bleef de aanplant van appelbomen zich over een groot deel van de noordelijke kolonies verspreiden. Het duurde niet lang voordat de appels een hoofdvoortbrengel werden van de kolonisten, die ze niet alleen aten en aan hun vee voerden, maar ook gebruikten om te koken en voor andere doeleinden, waaronder het persen van de appels om appelsap te maken.

In veel gevallen werd het appelsap op zijn beurt opzij gezet en op natuurlijke wijze gegist om appelcider te worden, een drank die in die tijd op grote schaal werd geconsumeerd door New Englanders, ook door oudere kinderen. De appelcider was zo populair in de regio dat ten tijde van de Amerikaanse Revolutie een eeuw later, naar schatting 10% van alle boerderijen in New England hun eigen ciderfabrieken bezaten en exploiteerden. Sterker nog, New Englander John Adams (1735-1826), een van de oorspronkelijke ondertekenaars van de Declaration of Independence (de onafhankelijkheidsverklaring) en de tweede president van de Verenigde Staten, begon elke dag met een drankje van appelcider.

Niet alle partijen appelcider werden echter geconsumeerd. Sommige mochten nog verder gisten, om appelazijn te produceren, die in die tijd ook op grote schaal werd gebruikt, onder andere als een vorm van natuurgeneeskunde voor allerlei gezondheidsproblemen, variërend van verkoudheid en keelpijn tot artritis, en als desinfectiemiddel voor wonden.

Appelazijn werd ook veel gebruikt als specerij, inmaakmiddel en

conserveermiddel, maar ook voor het schoonmaken en andere huishoudelijke taken.

Zoals andere soorten azijn al eeuwenlang in Europa en elders werden gebruikt om de wonden van soldaten te behandelen en infecties te voorkomen, zo was ook het gebruik van appelazijn door sommige regimenten van het Amerikaanse Revolutionaire Leger, een praktijk die zowel tijdens de Amerikaanse Burgeroorlog door zowel de Unie als de geconfedereerde legers werd voortgezet, als in de Eerste Wereldoorlog.

Tijdens deze conflicten consumeerden Amerikaanse soldaten ook appelazijn met water of sap om indigestie en andere maagproblemen te voorkomen en te verlichten, om te beschermen tegen besmettelijke ziekten, waaronder longontsteking, en om scheurbuik te voorkomen.

In de jaren 1700 werd appelazijn het belangrijkste ingrediënt van een stimulerende tonicdrank die door veel boeren uit New England tijdens hun dagelijkse werkzaamheden werd geconsumeerd. De tonic was bekend als *switchel*, maar werd ook 'switzel' of 'swizzle' genoemd, en bestond uit appelazijn vermengd met water of sap en soms met toegevoegde honing. Gember werd soms ook toegevoegd als smaakmaker.

Tegen de jaren 1800 werd switchel een populaire drank onder de boeren in veel Amerikaanse staten, vooral tijdens het hooiseizoen. Door de grote hoeveelheid hooi die door dorstige boeren werd geoogst, kreeg het de bijnaam 'hooimaker's punch'.

Na de Amerikaanse Revolutie bleef de populariteit van appelcider en appelazijn toenemen en verspreidde het zich naar andere regio's van de Verenigde Staten. In het begin van de 19e eeuw, grotendeels dankzij John Chapman (1774-1845), bij ons beter bekend als Johnny Appelzaad, groeiden de appelboomgaarden en -kwekerijen zover richting het westen tot in in Ohio, Indiana, Illinois, en Virginia en ook in het noorden in Ontario, Canada.

Chapman was een pionierskweker en toonaangevend natuurbeschermer in Amerika, te beginnen in zijn Pennsylvania, waar hij vandaan kwam en waar hij hoog aangeschreven stond vanwege zijn

vrijgevige karakter. Hij deelde appel- en andere zaden met veel grenskolonisten en plantte zelf veel appelkwekerijen tijdens zijn reizen.

Chapman was ook een christelijke missionaris, die heel eenvoudig leefde en vaak op blote voeten reisde. Voor hem symboliseerden de appels de genade van Gods schepping en terwijl hij reisde, zong hij vaak een hymne, waarin het vers stond: "O, de Heer is goed voor mij en daarom dank ik de Heer dat hij mij de dingen heeft gegeven die ik nodig heb, de zon en de regen en het appelzaadje. De Heer is goed voor mij. Amen."

Vanwege zijn erfenis wordt dit vers vandaag de dag nog steeds voor de maaltijd opgezegd door sommige Amerikaanse families.

Door de ruime beschikbaarheid van appelcider en appelazijn in de Verenigde Staten waren op dat moment beide populair geworden als ruilmiddel in plaats van geld, vooral in landbouwgemeenschappen waar de munt niet altijd in gebruik was vanwege de schaarste ervan in dergelijke plattelandsgebieden.

Als gevolg daarvan zijn veel boeren begonnen met de productie van veel meer appelcider en appelazijn dan ze nodig hadden, zodat beide konden worden gebruikt als betaling voor de goederen en diensten die ze nodig hadden, waaronder vee, andere voedingsmiddelen en professionele diensten. Zelfs veel plattelandsdokters werden op deze manier betaald. Van de twee vloeibare 'valuta's' had appelazijn gemiddeld een waarde die drie keer hoger was dan appelcider.

Ondertussen, in de groeiende Amerikaanse steden van de jaren 1800, hingen de straten vol met de vieze geuren van de open riolering en andere afvalproducten, als gevolg van het ontbreken van sanitair binnenshuis en moderne rioleringsmethoden. Om te voorkomen dat men deze vieze lucht moest inademen en er ziek van werd, ontstond al snel het gebruik om kleine sponsjes in appelazijn te weken.

De sponzen werden onder de neus gehouden terwijl de mensen zich door de straten van de stad begaven en ze werden in kleine zilveren doosjes, bekend als vinaigrettes, meegenomen. Veel mannen bewaarden hun in appelazijn gedrenkte sponzen in kleine compartimenten in de koppen van wandelstokken die speciaal voor dit doel waren ontworpen.

Op basis van overgebleven medische teksten uit de late 18e en vroege 19e eeuw weten we dat artsen in de Verenigde Staten vaak appelazijn gebruikten als primaire behandeling voor tal van gezondheidsaandoeningen. Deze omvatten maag- en maag-darmproblemen, kroep, longontsteking en andere aandoeningen van de luchtwegen, verkoudheid en griep, koorts, wonden, vergiftiging en waterzucht (tegenwoordig bekend als oedeem). Mensen die toen aan diabetes leden, dronken ook vaak thee waaraan appelazijn werd toegevoegd om hun symptomen van diabetes te helpen beheersen.

In 1909 begon dr. D.C. Jarvis, een arts uit Vermont, de effectiviteit van vroege Amerikaanse volksgeneesmiddelen, waaronder appelazijn, te bestuderen. Op basis van zijn onderzoek begon hij appelazijn al snel te beschouwen als een 'alles-genezer' voor bijna alle gezondheidsaandoeningen. Hij adviseerde zijn patiënten om appelazijn te nemen als spijsverteringstonicum bij de maaltijd, en schreef dat het de spijsvertering hielp en schadelijke bacteriën in het maag-darmkanaal vernietigde. Hij raadde ook aan om appelazijn te combineren met honing om de genezende werking ervan te versterken, waarbij hij het mengsel 'honingazijn' noemde.

In 1958 publiceerde dr. Jarvis zijn onderzoek in zijn boek *Folk Medicine: A Vermont Doctor's Guide to Good Health*. Deze publicatie speelde een belangrijke rol in hoe appelazijn in de rest van de 20e eeuw een populair gezondheidsmiddel in Amerika is geworden. Jarvis schreef echter ten onrechte de genezende krachten van appelazijn toe aan wat hij beschouwde als het ongewoon hoge kaliumgehalte.

Hoewel kalium zeker een zeer belangrijk mineraal is dat nodig is voor een breed scala aan gezonde functies in het menselijk lichaam, heeft onderzoek vervolgens aangetoond dat het kaliumgehalte van appelazijn eigenlijk niet zo hoog is als dat van andere voedselbronnen, en daarom kan het kaliumgehalte in appelazijn op zichzelf niet volledig verklaren hoe en waarom appelazijn zo effectief is. (Je komt hier meer over te weten in hoofdstuk 2.)

Naast dr. Jarvis speelde een andere Amerikaanse gezondheidsdeskundige in de 20e eeuw een belangrijke rol in het populariseren van appelazijn als een multifunctionele gezondheidshulp. Zijn naam was

dokter Paul C. Bragg. Dokter Bragg werd geboren in 1895 en groeide op in een boerderij in Indiana. Hij maakte dankzij zijn vader voor het eerst kennis met de genezende kracht van appelazijn. Als de dieren op de boerderij ziek waren, voegde zijn vader appelazijn toe aan hun voer en water om ze te helpen bij het herstel van hun gezondheid.

Elke dag dronk hij ook een glas water waaraan hij twee theelepels appelazijn toevoegde. Als jonge jongen, nieuwsgierig naar de reden waarom hij dat deed, vroeg dokter Bragg zijn vader ernaar. Zijn vader antwoordde dat het boerenleven lang en hard werken was en dat zijn dagelijkse appelazijndrankje hem hielp om gezond en vrij van vermoeidheid te blijven. Voor een extra energiestoot dronk zijn vader soms ook een versie van switchel.

Op 12-jarige leeftijd redde dokter Bragg een rijke man van de verdrinkingsdood. Als beloning betaalde de man voor zijn opleiding aan een militaire academie. Daar begon de gezondheid van Bragg af te nemen, wat hij later toeschreef aan de ongezonde voeding van geraffineerd, met suiker beladen, en doorgekookt voedsel dat de academie haar jonge cadetten serveerde.

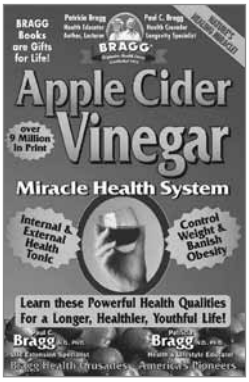
Uiteindelijk, naarmate zijn gezondheid verder verslechterde, ontwikkelde hij tuberculose (tbc). Tbc is een potentieel dodelijke ziekte, en Bragg werd naar een sanatorium in Zwitserland gestuurd om te worden behandeld. Daar werd hij verrast met een glas appelazijn en honing die elke ochtend aan het water werden toegevoegd (switchel) om zijn dag te beginnen. Zijn dagelijkse voedingspatroon in de genezingskliniek bestond grotendeels uit rauwe groentesalades en gestoomde groenten, waarbij appelazijn vaak aan beide werd toegevoegd. Binnen twee jaar na het begin van zijn behandeling daar, was Bragg volledig genezen.

Toen hij weer gezond was, wijdde dokter Bragg de rest van zijn leven aan het onderwijzen van anderen over het belang van een gezond voedingspatroon en een gezonde levensstijl, en over appelazijn. Daarbij opende hij de eerste natuurvoedingswinkel in de Verenigde Staten en was hij ook een pionier in de traditie van gezondheidslezingen in de VS. Hij was ook de eerste moderne gezondheidspleiter die tomaten- en ananassapjes en smoothies in Amerika introduceerde.

Daarnaast importeerde hij de eerste handmatige sapcentrifuges naar de VS, waarbij hij het concept van fruit- en groentesappen bij het Amerikaanse publiek introduceerde. Hij was ook een productief auteur en de maker van zijn eigen radio- en tv-programma's gericht op 'gezondheid en geluk'. Terwijl Braggs leer en invloed bleven groeien, werd zijn expertise als gezondheidsexpert gezocht door vele opmerkelijke mensen uit zijn tijd, waaronder J.C. Penny, Conrad Hilton, vastgoedontwikkelaar Delbert Webb, die ook mede-eigenaar was van de New York Yankees, en dr. William Scholl, ontwikkelaar van het schoeisel- en voetverzorgingsmerk dr. Scholl.

Veel Hollywood-beroemdheden uit die tijd werden ook begeleid door dr. Bragg, zoals James Cagney, Jane Russell, Gloria Swanson en Mickey Rooney. Bragg adviseerde ook tal van professionele en olympische atleten en begeleidde een andere beroemde gezondheidsverdediger, Jack LaLanne, waarvan Bragg op 15-jarige leeftijd zijn leven redde door hem in te wijden in het belang van gezonde voeding en een gezonde levensstijl.

Bragg stierf in 1976, en tegenwoordig wordt hij beschouwd als de vader van de natuurlijke gezondheidsbeweging in de VS. Vandaag de dag wordt zijn werk voortgezet door zijn schoondochter, Patricia Bragg, die misschien wel 's werelds belangrijkste voorstander is van appelazijn vanwege de vele voordelen voor de gezondheid, en de eigenaar van Bragg Live Foods, een producent van een eigen appelazijnproduct, evenals vele andere gezondheidsproducten.



Ze is ook een auteur en uitgever, en haar boek *Apple Cider Vinegar: Miracle Health System**, voor het eerst gepubliceerd in 1990, is grotendeels verantwoordelijk voor de groeiende populariteit die appelazijn vandaag de dag heeft als gezondheidsmiddel.

* uitgegeven door Bragg Health Sciences, USA, 1990, ISBN: 9780877901006, verkrijgbaar bij Amazon.com

CONCLUSIE

Zoals dit hoofdstuk duidelijk maakt, maakt azijn, in verschillende soorten, al duizenden jaren deel uit van bijna alle culturen ter wereld, en in elk van deze culturen wordt azijn van oudsher gewaardeerd in verband met zijn gezondheidsvoordelen, naast het gebruik als specerij, conserveringsmiddel en inmaakmiddel. Gezien de huidige omvang van het gebruik, is azijn, met uitzondering van water, misschien wel het meest voorkomende en wijdverspreide product ter wereld.

De gezondheidseigenschappen van appelazijn gaan terug tot ten minste de tijd van het oude Griekenland toen het werd gebruikt en aanbevolen door Hippocrates, en sinds de jaren 1600 is appelazijn een traditioneel basismiddel voor een grote verscheidenheid aan gezondheidsaandoeningen.

Ondanks het lange en onafgebroken gebruik ervan, was het echter pas aan het einde van de 20^{e} eeuw dat wetenschappers de potentiële gezondheidsvoordelen van appelazijn serieus begonnen te onderzoeken. In hoofdstuk 2 lees je wat ze te weten komen en hoe en waarom appelazijn zo'n veelzijdige genezer is.

Hoofdstuk 2

Hoe en waarom appelazijn je gezondheid kan verbeteren

Er wordt in het Engels al lang gezegd dat "een appel per dag de dokter weghoudt", en terecht. De gezondheidswinst die gepaard gaat met appels is te danken aan de overvloed aan vitaminen, mineralen, voedingsstoffen en organische verbindingen die erin voorkomen, zoals je in dit hoofdstuk zult zien. Deze aangename vrucht zit bomvol rijke fytonutriënten die van fundamenteel belang zijn voor een optimale gezondheid. Specifieke antioxidanten in appels hebben verschillende gezondheidsbevorderende en ziektebestrijdende eigenschappen, en staven daarom echt het gezegde.

DE GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN DE APPEL

Als je eenmaal een hapje van een appel hebt genomen, proef je niet alleen een van de meest gezonde producten uit de natuur, je consumeert ook nog eens een rijke bron van voedingsstoffen. Elk van deze voedingsstoffen biedt een groot aantal voordelen voor je lichaam. Elk van de volgende voedingsstoffen zal het risico op ziekten, zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes, helpen verminderen.