



KRUIDEN  
O A S E

BIJ  
MIEKE PEPEERS  
& C<sup>o</sup>

# MANGISTAN DE TROPISCHE SUPERVRUCHT

Bij de start van het nieuwe jaar wensen we elkaar graag een goede gezondheid toe. We willen allemaal zo lang mogelijk jeugdig, fit en vitaal blijven en zoveel mogelijk gespaard blijven van degeneratieprocessen.

Ons lichaam wordt voortdurend blootgesteld aan schade berokkende stoffen, de zogenaamde vrije radicalen. Dit zijn agressieve stoffen die gezonde structuren in ons lichaam aanvallen en aantasten. Om ons lichaam hiertegen te beschermen hebben we [natuurlijk naast een gezonde levenswijze] een netwerk van anti-oxidanten nodig.

Terwijl de meeste mensen op de hoogte zijn van de anti-oxiderende werking van vitamine C en E en het mineraal selenium en het ECEG uit groene thee zijn ze veel minder op de hoogte van de anti-oxidanten die zich bevinden in de groep supervruchten.

## TOT DEZE GROEP BEHOREN ZEKER:

1. De **goji bessen** met zijn uitzonderlijk hoge ORAC waarde (Oxygen Radical Absorbance Capacity) is een analyse, meting die ontwikkeld is in de USA. Hoe hoger de ORAC waarde, hoe meer de gemeten vrucht, groente.. in staat is om vrije radicalen te vernietigen en dus het verouderingsproces te vertragen.
2. **De acai.**
3. **De nonivruucht.**
4. **De mangistan**, de mangistan [garcinia mangostana] ook mangostan, mangosteentje of mangi genoemd is een heerlijke tropische vrucht.

Ze wordt in Azië ook de koningin van alle fruit genoemd. De mangistan boom groeit alleen in de tropen van Zuid- Azië zoals India, Indonesië, Maleisie, Thailand en Sri Lanka. Een mangistan boom levert 500 tot zelf 5000 vruchten. Sommige bomen geven gedurende 100 jaar vruchten af. De vrucht van de mangistan is bij ons niet erg bekend. Ze heeft een dikke paarse schil en een heerlijke witte binnenkant. Maar wat haar voor ons vooral zo waardevol maakt is haar hoog gehalte aan XANTHONEN.

Dit zijn zeer krachtige anti-oxidanten, zoals eerder gezegd spelen deze een belangrijke rol in het beperken van het schadelijk effect van de vrije radicalen. Vrije radicalen zijn verantwoordelijk voor schade aan de cellen. Onder andere bij chronisch degeneratieve aandoeningen. Xanthonen worden ook wel als adaptogenen genoemd. Dit zijn stoffen die de unieke kwaliteit bezitten dat ze het lichaam op allerlei manieren helpen zich aan te passen. De mangostan heeft een gunstig effect op de kwaliteit van het functioneren van het immuunsysteem. Dit betekent een globale verbetering van de weerstand. Mangistan is zeer veilig in gebruik en er zijn tot nog toe geen nevenwerkingen bekend.

Reden te meer om te genieten van de enorme rijkdom van deze tropische supervrucht.

[www.kruidenoase.be](http://www.kruidenoase.be)

Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk  
T./F.: 056 21 11 45 - [info@kruidenoase.be](mailto:info@kruidenoase.be)

## OPENINGSUREN:

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30  
zaterdag: van 9u tot 18u