

De 75 TOP-redenen om elke dag de Mangosteent te drinken



Algemene lichamelijke gezondheid



1. Versterkt het Immuunsysteem

De flavonoïden & flavonen in het Mangosteensap ondersteunen en verhogen andere anti-oxidanten, inclusief de vitaminen C & E, naar een hoger beschermingsniveau. Ze bezitten een sterke anti-oxidatieve activiteit, maken vrije radicalen onschadelijk in het lichaam en versterken het immuunsysteem.

De hoofdtaak van het immuunsysteem is het beschermen van het menselijk lichaam tegen binnendringende micro-organismen. Een andere taak van het immuunsysteem is het herkennen en afstoten van lichaamsvreemd materiaal (antigeen), zoals kankercellen.



2. Bestrijdt ontstekingen

Helpt om zwellingen van de huid te voorkomen, die ontstaan bij ontstekingen en een verzwakte lichaamsconditie. (Zoals bv. Posttraumatische **dystrofie** (PD), ook wel Sudeckse dystrofie genaamd, een steeds meer voorkomend ziektebeeld, na een verstuijing, fractuur of operatie aan de ledematen.



3. Verbeterd de cel-communicatie

De Xanthonen in Mangosteent verbetert de communicatie tussen onze cellen, zij bestrijden de ziekteverwekkers (viraal of bacterieel) en verspreiding in het lichaam. Het versnelt ook het herstellen en men wordt daarom sneller beter. Xanthonen zijn een soort van voedingsstoffen die in planten voorkomen, ook wel "phytonutriënten" genoemd. In talrijke wetenschappelijke studies is aangetoond dat Xanthonen een fantastische voedingswaarde bevatten. Hoewel Xanthonen in kleine hoeveelheden voorkomen in de natuur worden ze geconcentreerd gevonden in de pericarp (schil) van de Mangosteent. Er zijn 43 bekende vormen van Xanthonen die voorkomen in de pericarp. De drie die het breedst bestudeerd zijn, zijn de *Alfa Mangosteent* die dienst doet als een anti-oxidant, de *Gamma Mangosteent* als ontstekingsremmer en de *Garcinone E* als een anti-tumor agent.

Zo heeft ieder van de 43 xanthonen een bepaalde taak. Als geheel werken zij samen in synergie. Deze synergie is de reden dat het hele lichaam baat kan hebben bij de Mangosteent. Dit wordt ook wel een **holistische** werking genoemd.



4. Behulpzaam bij het herstellen van de beschadigde DNA

Xanthonen hebben aangetoond, dat het de beschadigde DNA repareert, zij verlagen de risico's van Carcinogenen en Mutagenen. (Kankerverwekkende stoffen en mutaties) DNA kan door verschillende oorzaken beschadigd worden. Voorbeelden zijn UV-straling en mutagenen stoffen. Bij een mens treden er per dag wel 104 tot 106 beschadigingen per cel op. Daarom zijn er DNA-herstelmechanismen aanwezig die het DNA kunnen repareren. Bij kleine beschadigingen gaat dit probleemloos, maar bij grote treden er problemen op en kan dat leiden tot een mutatie. Bij het ouder worden van de cel kan het herstelmechanisme de beschadigingen niet meer bijhouden, dus wordt er aanbevolen om een supplement te gaan gebruiken, om het DNA te herstellen oftewel op te vullen.



5. Reduceert Insuline-resistentie en kan helpen bij diabetes

De Xanthonen kunnen helpen bij het normaliseren van de bloedsuikerspiegel. Insuline resistentie wordt door veel artsen gezien als een voorstadium van diabetes type 2, en kan de oorzaak zijn van een groot aantal vaak voorkomende ziekten, zoals: apnea (s'nachts voor korte tijd stoppen met ademen), verhoogd LDL (slechte cholesterol), verlaagde HDL (goede cholesterol), overgewicht, verhoogde vetopslag, verlaagde vetverbranding, verhoogde bloeddruk en hart- en vaatzieken.

In geval van diabetes type I zijn alle insuline-producerende cellen (beta cellen genaamd) in de pancreas vernietigd, wat de patiënt dwingt een externe bron voor insuline te gebruiken om te overleven. Voor deze patiënten is controle krijgen over de bloedsuikers vaak erg problematisch, omdat de niveaus enorm schommelen. Bij het gebruik van de Mangosteen als supplement hebben we de volgende heilzame effecten genoteerd bij type I patiënten:

- Verbeterde glycemische (bloedsuikers) controle omdat de reikwijdte van de schommelingen in belangrijke mate vermindert.
- Opmerkelijke vermindering van de regelmaat waarmee ontstekingen zich voordoen.

Terwijl bescherming tegen complicaties die met diabetes samengaan op korte termijn niet eenvoudig zichtbaar worden, is er goede reden om aan te nemen - gebaseerd op observaties gedaan in laboratoria en geaccepteerde ziekte-theorieën - dat schade aan eindorganen (hart, oog, zenuwen en nier) substantieel gematigd kunnen worden bij alle vormen van diabetes. Type II diabetes wordt primair in verband gebracht met obesitas. Daarnaast kent het een sterke genetische component die het risico op het ontwikkelen van de ziekte vergroot. Type II diabetes (voorheen "ouderdomsdiabetes") wordt nu veelal gezien bij kinderen en tieners met overgewicht. Onze Noord-Amerikaanse obesitas-epidemie heeft er in feite ook voor gezorgd dat type II diabetes epidemische vormen aanneemt. In geval van nieuw geconstateerde (in een vroeg stadium) diabetes, vooral het type dat in verband staat met obesitas, lijkt de Mangosteen een positief effect te hebben op de afname van het verlangen naar koolhydraten. Dit maakt gewichtverlies mogelijk wat essentieel is om de ernst van de ziekte onder controle te houden. Daarnaast ervaren Type II diabetici door het gebruik van deze vrucht belangrijke dalingen van de bloedsuikers. Een kleine waarschuwing: diabetici grijpen te vaak de gunstige effecten op de bloedsuikers aan om minder oplettend om te gaan met hun dieet en hun beperkingen daarin, of zelfs om uitgesproken te "smokkelen" met verboden calorieën. Dit soort acties zal de heilzame voordelen van dit prachtige voedingssupplement volkomen teniet doen. Zie voor informatie omtrent dosering The Medical Applications of Mangosteen. Patiënten dienen hun bloedsuikers dagelijks te meten om te weten wanneer zij contact moeten opnemen met hun arts om hun medicatie te verminderen.



6. Hulp voor het Lymfestelsel

Helpt het lymfestelsel, om het goede cellenverlies te elimineren (uitschakelen). Het lichaam heeft naast het bloedvatstelsel een tweede vaatstelsel: het lymfestelsel. Zoals er bloed door de bloedvaten stroomt, stroomt er lymfe door het lymfestelsel.

Lymfe, ook wel weefselvocht genoemd, bevat ongeveer dezelfde bestanddelen als bloedplasma maar heeft een hogere eiwittenconcentratie. Terwijl de bloedvaten bloed aanvoeren naar en afvoeren van de organen, is het lymfestelsel alleen een afvoerend systeem. De lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel. Ziekteverwekkers, zoals bacteriën en virussen, worden onschadelijk gemaakt. Verder filteren lymfeklieren afvalstoffen uit de lymfe. Daarnaast hebben lymfeklieren een belangrijke functie bij de actieve afweer en allergie ontwikkeling door witte bloedlichaampjes.



7. Verzorgt het optimale functioneren van de schildklier

Mangosteens energierijke opsteker bekwaamt zich en helpt om de lagere werking van de schildklier te boven te komen. (bij lagere werking van de schildklier kunnen de volgende klachten zijn, zoals onverklaarbare gewichtstoename, vermoeidheid, intolerantie voor kou en een lage lichaamstemperatuur, droge huid, broze nagels, dun haar dat afbreekt en uitvalt, en obstipatie)



8. Behulpzaam bij het lichaamsvet te verlagen

Het balanceert de Cortisol, welke de vetopslag kan stimuleren in verschillende delen van het lichaam.

Cortisol wordt ook wel het stresshormoon genoemd, omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch. Het zorgt ervoor dat bepaalde eiwitten in spieren worden afgebroken, waarbij glucose (energie) vrijkomt. Deze energie wordt gebruikt om het lichaam weer terug te brengen in homeostase (is de regulatie en handhaving van een evenwicht, opdat de toestand van het interne milieu in het lichaam (bloed en weefselvloeistof) stabiel blijft. Cortisol zorgt ervoor dat dit verlies van energie weer wordt gecompenseerd. Tijdens het ontwaken, komt er ook extra Cortisol vrij; dit zorgt voor een hongergevoel.



9. Herstelt beschadiging van het zenuwstelsel

De antineuralgisch en antiontsteking eigenschappen van de Mangosteens, helpt om de cellulaire beschadiging te herstellen (repareren). Cellulaire beschadiging veroorzaakt o.a. zenuwpijn, ongemak, inclusief diabetische neuropathie (Neuropathie is een stoornis in de functie van het perifere zenuwgestel. Het veroorzaakt klachten zoals: tintelingen, doof gevoel, verlamming en pijn.



10. Brengt balans in het endocriene systeem

De Mangosteens heeft een gunstige invloed op de balans van hormonen & neurochemicaliën geproduceerd door het Endocrien Systeem. Het endocriene systeem bestaat uit een aantal klieren die hormonen afscheiden in het lichaam, o.a. de schildklier, bijschildklieren, hypofyse, etc.



11. Optimaliseert de samenwerking van het lichaam

De Mangosteen heeft het vermogen om de ziekteverwekker en bacteriologische (microbiel) besmettingen te weren en om het immuunsysteem kwalitatief te versterken voor het gehele lichaam. Het immuunsysteem is een verdedigingssysteem met als doel indringers of veranderde eigen cellen te bestrijden. De meest bekende indringer is via de luchtwegen.



12. Vermindering van Aambeien

Verlicht ook de pijn en opgezwollenheid veroorzaakt door irritatie. Aambeien zijn uitgerekte en opgezette bloedvaatjes, die zich in een kluwen in het kanaal voor de anus bevinden. Factoren die het ontstaan van aambeien kunnen bevorderen:

- **Een moeilijke stoelgang.**

Door de harde ontlasting en door langdurig persen ontstaat er een beschadiging van de bloedvaatjes in de uitgang van de anus (het anale kanaal).

- **Langdurig op het toilet zitten.**

Door verslapping van de bekkenbodemspier vermindert de ondersteuning van het weefsel rondom de bloedvaatjes, waardoor deze kunnen uitzetten en afzakken.

- **Diarree.**

Door veelvuldige en vaak met kracht passerende ontlasting kunnen de bloedvaatjes beschadigen.

- **Het ouder worden.**

Door slijtage van het weefsel rondom de bloedvaatjes.

- **Zwangerschap.**

Door verslapping van het elastisch weefsel of door obstipatie.



13. Behulpzaam bij Hypoglycemie (tekort aan suiker in het bloed)

Hypoglycemie houdt in dat de bloedglucosespiegel te laag is. Plotselinge vermoeidheid kan worden veroorzaakt, doordat de bloedsuikerspiegel te laag is.



14. Verlichting bij Psoriasis

Xanthonen kunnen helpen bij het ontgiften van de lever, welke psoriasis kan veroorzaken. Door het aanpassen van het evenwicht van het immuunsysteem. Of simpel gezegd bestaat ons immuunsysteem uit twee helften die in balans met elkaar moeten zijn. Bij psoriasis is dat niet het geval. De Mangosteen versterkt het immuunsysteem. (zie punt 1)



15. Behulpzaam bij verwondingen of letsel

Het is bewezen, dat de Mangosteen voor een snelle genezing zorgt, bij oppervlakkige wonden en of letsel.



16. Vermindert de pijn bij het Carpaal-tunnelsyndroom (CTS)

Stopt de pijn aan de arm, hand, vingers en pols, doordat de Mangosteen meehelpt om de zwelling te verminderen.

Het Carpaal-tunnelsyndroom (CTS) is een aandoening in de pols waarbij de middelste zenuw bekneld is. Het ontstaat door zwelling van weefsel rondom de buigpezen, waardoor de zenuw wordt bekneld.

Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- het, gedurende lange tijd, maken van eenzelfde beweging (over-use syndroom)
- een peesontsteking: het omhulsel van de spierpezen zwelt op waardoor de druk op de zenuw in de Carpaal-tunnel toeneemt
- verstuikingen, botbreuken en gewrichtsontsteking (artritis) kunnen ook tot vernauwing van de tunnel leiden
- het komt regelmatig voor bij patiënten met reuma, suikerziekte of een traag werkende schildklier
- zwangerschap: een zwangere vrouw houdt vaak veel vocht vast. Hierdoor kan een zwelling in de tunnel ontstaan met bijbehorende klachten. In zo'n geval gaat het Carpaal-tunnelsyndroom doorgaans spontaan over na de zwangerschap.

De klachten treden meestal 's nachts op. Sommige activiteiten, waarbij de hand in een bepaalde stand wordt gebruikt, bijvoorbeeld autorijden, fietsen of de krant lezen kunnen ook klachten veroorzaken.



17. Verlicht Neurodermatitis

Stopt Neurodermatitis is een huidaandoening met lichte zenuwstoornissen. De ontstekingsremmende eigenschap van de Mangosteen zorgt ervoor, dat het de onregelmatig schilferige & jeukende huid tegenwerkt.

Een gevoelige huid die snel reageert. De huid is droog, raakt gemakkelijk geïrriteerd door mechanische of chemische stimulansen en vertoont de neiging allergisch te worden voor stoffen, waarmee de huid in aanraking komt, die het lichaam opneemt of die worden ingeademd. (stuifmeel bijvoorbeeld), bijensteken, stof, voedingsmiddelen, medicijnen). De huid is eerder vatbaar voor bacteriële, virale- en schimmelinfecties.



Gezondheid van het hart



18. Behulpzaam bij het voorkomen van Hartziekten

Xanthonen neutraliseert, de schade die is aangericht door de "vrije radicalen", welke een rol kan spelen in een ontstekingsproces.



19. Versterkt de Aders

Bevordert de doorbloeding naar de haarvaten toe. Alleen in de haarvaten vindt de uitwisseling van zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen plaats. Dit zijn zeer dunne bloedvaten die tot diep in het weefsel doordringen. Ze sluiten aan op de **arteriolen**. Dit zijn hele kleine bloedvaatjes met kringspiertjes in de wand die kunnen samentrekken of ontspannen. Op deze manier zorgen ze voor het vernauwen of verwijden van het lumen (vaatholte) van deze bloedvaten en regelen zo de hoeveelheid bloedaanvoer in de weefsels.

Een haarvat is een bloedvat dat spreekwoordelijk zo dun is als een haar, maar de haarvaten zijn in het echt nog veel dunner.



20. Verlaagt het LDL (slechte) Cholesterol

Omdat Mangosteent de schade van de vrije radicalen onderdrukt, kan het helpen om de LDL oxidatie in het bloed te verminderen.

Teveel LDL is niet gezond. Het kan zich vastzetten in de binnenwand van slagaders, vooral aan beschadigingen van de vaatwanden. Deze beschadigingen zijn dan meestal het gevolg van andere ongezonde dingen, zoals roken, een te hoge bloeddruk of gewoonweg door ouderdom.

Een extreem laag LDL niveau is echter ook niet goed, want dan kan er geen transport meer plaatsvinden.



21. Vermindert de Hoge Bloeddruk

Mangosteent's vermogen versterkt de hartspieren en helpt U om gewicht te verliezen, welke kan leiden tot een lagere bloeddruk.



22. Helpt om Arteriosclerosis (Aderverkalking) te voorkomen

Mangosteens ontstekingsremmende uitwerking, kan het afzetten (opbouw) van plaque (vetachtige stoffen) aan de wand van de slagaders verminderen.

Aderverkalking is een gecompliceerd en langzaam voortschrijdend proces, waarbij vetachtige stoffen in de wand van slagaders worden afgezet, die daardoor langzaam vernauwen.

Het steeds nauwer worden van de slagaders leidt tot een belemmering van de bloedvoorziening van de achterliggende weefsels en organen, waardoor uiteindelijk onder meer pijn op de borst (angina pectoris) en etalagebenen kunnen ontstaan.



Gezondheid van de spijsvertering



23. Helpt om gastro-esofagaal reflux (GERD) te overwinnen

Mangosteens anti-oxidanten kunnen helpen om de beschadiging veroorzaakt door terugvloeiend maagzuur/maaginhoud in de slokdarm te beschermen en te repareren. Het kan het maagzuur onderdrukken, omdat de terugvloeiende maaginhoud dan minder maagzuur bevat.

Eén op tien volwassenen heeft minstens één keer per week last van maagzuur, één op drie minstens een keer per maand. Zwangere vrouwen, vooral tijdens het derde trimester, zijn extra gevoelig voor het maagzuur door de verhoogde druk van de baarmoeder tegen de maag. Mensen die aan astma lijden, hebben ook een verhoogde kans op maagzuur. Bij kinderen is de slokdarmsfincter nog niet goed afgesloten, waardoor reflux vaak voorkomt. Pas rond de leeftijd van 12 maanden is de slokdarmsfincter volledig ontwikkeld.

Maagzuur:

- treedt vooral op na een zware maaltijd
- wanneer men voorover buigt
- wanneer men een zwaar gewicht moet opheffen
- wanneer men (op de rug) gaat liggen
- komt meer 's nachts voor.



24. Behulpzaam bij de heling van maagzweren

Xanthonen bestrijden de slechte bacteriën, schimmel & parasieten, inclusief de **H. pylori**. Deze bacterie is een maagzuurresistente bacterie; hij kan zich langdurig handhaven in het zure milieu van de maag en kan zelf via de mond overgebracht worden. Het bestaan van deze bacterie die gedijt in een extreme omgeving, nl. het maagzuur, dit is lang onbekend gebleven totdat het in 1982 herontdekt werd.



25. Verlichting voor PDS (Het Prikkelbare Darm Syndroom)

Het blokkeert de veroorzaker van PDS, serotonine in het maag-darmstelsel oftewel het digestieve systeem. Dit is het systeem dat instaat voor de vertering en opname van voedingsstoffen voor het lichaam. Dit orgaansysteem is opgebouwd uit mond, pharynx, slokdarm, maag, darmen, alvleesklier, lever en galblaas.

Prikkelbare-darm syndroom (PDS) of spastische darm (ook Irritable Bowel Syndrome of IBS) gaat gepaard met buikklachten gecombineerd met een afwijkende stoelgang. De klachten nemen af bij ontlasting of veranderen wanneer de ontlasting verandert. Voor PDS kunnen geen specifieke oorzaken gevonden kunnen worden.



26. Behulpzaam om Diarree te stoppen

De ontstekingsremmende & anti- bacteriële eigenschappen van de rind of pericarp (verpulverde schil) kan diarree stoppen. U behoort ook veel te drinken, als u dit heeft. De tanninerijke schil van de vrucht gebruikt men in het land van herkomst, medicinaal tegen dysenterie (vorm van diarree).

De Mangosteent is in Zuidoost-Azië inheems en wordt in neerslagrijke gebieden van India tot Australië gekweekt. Ook is hij steeds vaker te vinden in tropisch Afrika en Amerika.



27. Het kan de Ziekte van Crohn verlichten

Mangosteent's ontstekingsremmende eigenschap kan door het voorkomen van schade aan de dunne darm wand, verhinderden van de slechte absorptie van de vitale voedingsstoffen.

De ontstoken darm neemt bepaalde voedingsstoffen dan onvoldoende op, waardoor tekorten in het lichaam kunnen ontstaan, bijvoorbeeld aan vitamine B12. Als gevolg hiervan ontstaat ook vermoeidheid.

De ziekte van Crohn is een chronische ontsteking van de dunne en/of dikke darm, die vaak tussen het 15e en 30e levensjaar voor het eerst de kop opsteekt. Om onduidelijke redenen is de leeftijdsgrens rond het Millennium sterk gaan dalen. In het jaar 2006 is er zelfs bij een aantal pasgeboren baby's de ziekte van Crohn vastgesteld. Deze daling is ook vastgesteld onder C.U.-patiënten. De ontsteking van de darm bij de ziekte van Crohn heeft een uiterst grillig verloop. Het kan variëren van een snelle uitbreiding naar andere darmgedeeltes (acute fase) tot een relatief rustig beeld dat door de jaren heen weinig klachten geeft en nauwelijks behandeling nodig heeft (chronische fase).

Omdat nog steeds onbekend is wat de ziekte van Crohn precies veroorzaakt, is een behandeling die de oorzaak definitief wegneemt niet mogelijk. Tot nu toe worden alleen medicijnen voorgeschreven die de actieve ontsteking zo snel mogelijk beëindigen. Het gaat dan om ontstekingsremmers en medicijnen die het afweersysteem beïnvloeden.



28. Het kan Diverticulitis voorkomen

Mangosteens ontstekingsremmende eigenschap kan voorkomen, dat er zich een ontsteking gaat vormen, in de divertikels (is een uitstulping in de vorm van een zak die kan voorkomen op allerlei plaatsen in het maag-darmkanaal, maar ook in de blaas of eventueel zelfs de galblaas).

De meeste divertikels komen voor in de dikke darm en in het bijzonder in de colon sigmoideum, het deel vlak voor het rectum.

Divertikels variëren in grootte van 2,5 tot ca 25mm en zijn op zich onschuldig maar kunnen makkelijk ontstoken raken. Men spreekt dan van diverticulitis. Divertikels ontstaan doorgaans vanaf het 40e levensjaar, en een zeer groot deel van de ouderen boven de 90 jaar heeft een groot aantal divertikels, zonder daar overigens last van te hoeven hebben.

In Europa krijgen patiënten met diverticulitis meerdere keren per week lage doseringen antibiotica om infecties te voorkomen. Echter, een dergelijke regelmatige dosering maakt hen ontvankelijk voor bacteriële resistentie. Het zou verstandig kunnen zijn om voor diezelfde bescherming Mangosteens te gebruiken zonder het probleem van een mogelijke bacteriële resistentie die zich voordoet bij regelmatig gebruik van antibiotica. Dit is onderzocht en de resultaten zijn positief.



Jeugdiger bestaan (worden en voelen)



29. Pept de energie op, vitaliseert de veerkracht & verhoogt het uithoudingsvermogen

Mangosteens voedingsstoffen verschaffen u de hoognodige energie. De voedingsstoffen dienen om het lichaam goed te laten functioneren.



30. Vertraagt het verouderingsproces

Mangosteens herstellende (regeneratie) voedingsstoffen & de sterke anti-oxidanten houden de werking van de lichaamscellen optimaal.

Enkele symptomen van het normale verouderingsproces zijn botontkalking (osteoporosis), vermindering van spiermassa, gewrichtsproblemen en verslechtering van zien en horen door degeneratieve processen binnen oog en gehoorsorgaan. Ook binnen de hersenen treden op hogere leeftijd veranderingen op in de vorm van neuronaal verlies, dat zich uit in verminderd cognitief functioneren.



31. Behulpzaam om Dementie & Alzheimer te voorkomen

Mangosteens Flavonoïden kunnen het eenvoudige (korte) geheugenverlies afremmen.

Alzheimer is een ongeneeslijke, degeneratieve hersenziekte. Ongeveer vier miljoen Amerikanen lijden aan Alzheimer en dat aantal zou kunnen stijgen naar twintig miljoen in het jaar 2020. Terwijl de patiënten in een gevorderd stadium het bewustzijn omtrent hun problemen genadig bespaard blijft, lijden familieleden buitengewoon. Belangrijke problemen waarop geliefden stuk kunnen lopen naarmate de ziekte voortschrijdt, zijn de lichamelijke zorg, veiligheidskwesties en gedragscontrole. Zeker wanneer andere belangrijke fysieke problemen zich voordoen, is opname in een verpleeghuis vaak onvermijdelijk.

Er zijn medicijnen op de markt die in staat zijn om het tempo van achteruitgang te vertragen en functies te behouden, maar deze zijn duur en hebben nare bijwerkingen op het maag-darmkanaal. Daarnaast richten geen van deze medicijnen zich op de kleinere ontstekingen in de hersenen die zich bij deze ziekte voordoen en die verantwoordelijk zijn voor de karakteristieke amyloïde afzetting. Afgezien daarvan is preventie van de ziekte met name belangrijk voor de mensen die familie hebben die erdoor getroffen is, want de ziekte kent een overerfbaar patroon. Tot nu toe is er nog maar weinig consensus over hoe de ziekte te voorkomen, omdat de oorzaak ervan nog niet helder is. Echter, de experts zijn het er over eens dat gebruik van antioxidanten een waardevolle preventieve maatregel is. Dr. K Nakatani uit Japan, die gamma mangostin bestudeerde, suggereerde dat de ontstekingsremmende effecten van xanthonen op de structurele hersencellen (witte materie) aandacht verdienen vanwege hun therapeutisch potentieel in geval van ontstekingsituaties in de hersenen. Klinische ervaring duidt op verbetering in de situatie van Alzheimer patiënten door het gebruik van Mangosteens, of zij nu medicijnen gebruiken of niet.

Ook patiënten met multiple sclerose (MS) en Parkinson hebben substantieel baat gevonden bij het gebruik van de Mangosteens. Uit het gebruik van Mangosteens wordt in de vroege stadia van deze ziektes meer profijt gehaald.



32. Behulpzaam bij preventie van Nierstenen

De Alkalische kwaliteit van Mangosteens helpt om de niersteen vormende zuren (o.a. urinezuur) in het lichaam te neutraliseren.

Ook een belangrijke manier om nierstenen te voorkomen is, om de urine minder geconcentreerd te maken - hierdoor wordt het verzadigingspunt waarbij kristalvorming optreedt minder vaak of helemaal niet meer bereikt. U moet zich dus aanwennen om systematisch en blijvend meer te drinken!

Bij bepaalde vormen van nierstenen is het zinvol om de pH van de urine te beïnvloeden door het gebruik van aanzurende medicamenten. Het werkt vaak averechts om kalkhoudende producten als melk te mijden, omdat kalk het zuur dat nierstenen kan vormen in de darm bindt. Meestal is het juist raadzaam meer kalkhoudende producten te gebruiken.



33. Behulpzaam bij preventie van de Ziekte van Parkinson

Mangosteens karakteristieke eigenschap van de anti-oxidanten verhindert het degenereren. Een factor bij de Ziekte van Parkinson.



34. Vermindering van pijn bij Artritis, (gewrichtsontsteking)

Mangosteens **ontstekingsremmend** effect kan de pijn verminderen. De oorzaken van een gewrichtsontsteking kunnen zijn tengevolge van: infectie, allergie of vreemd-lichaam-reactie.

Een van de oorzaken is de kristalartritis: ten gevolge van kristallisatie van bv. uraat (jicht), calciumpyrofosfaat, hydroxyapatiet of oxalaat. Deze kristallen zetten zich af, waarna een reactie volgt vanuit het gewricht, met als gevolg een ontsteking.

Het gevolg van een gewrichtsontsteking is beschadiging van het kraakbeen. Kraakbeen geneest slecht omdat er geen bloedvaten in lopen. Duurt een gewrichtsontsteking te lang, dan leidt dit tot een gewrichtsdestructie.

Daarom moet er zo snel mogelijk de oorzaak met medicijnen worden bestreden, ontstekingsremmende maatregelen nemen en het gewricht zoveel mogelijk ontzien.

Bij de meeste vormen van artritis zal het merendeel van de voordelen van de Mangosteens voortkomen uit haar ontstekingsremmende effecten, omdat het de COXenzymen blokkeert die ontstekingen juist bevorderen. Daarnaast veroorzaakt de Mangosteens niet de gevaarlijke bijwerkingen in het maag-darmkanaal van voorgeschreven of bij de drogist verkrijgbare ontstekingsremmende medicijnen. De Mangosteens laat ook een neurologisch pijnstillend effect zien, waarvan ik denk dat dit voortkomt uit haar vermogen om de COX-2 in het centraal zenuwstelsel te remmen, waar het enzym verantwoordelijk is voor het versterken van pijnsignalen. Dit COX-2 remmende effect is denkkelijk bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de pijnverlichting waarvan patiënten melding maken in geval van syndromen van samengedrukte wervelschijven (zoals Ischias) waarbij zenuwbeschadiging, veroorzaakt door "degeneratieve gewrichtsziekte", het onderliggende probleem is.



35. Repareert de schade die wordt veroorzaakt bij het gebruik van NSAID.(afkorting van Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)

Mangosteens heeft aangetoond dat het de H1 & H2 receptoren (Histamine moleculen gelinkt aan allergieën en de productie van maagzuur) op een biologische wijze blokkeert. Mangosteens ontstekingsremmende eigenschap, kan het maagzuur verminderen en beschermt hiermee de maagwand tegen, de door maagzuur ontstane schade.

NSAID's (afkorting van Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) zijn ontstekingsremmende geneesmiddelen die niet behoren tot de groep van de corticosteroïden.

Voorbeelden zijn ibuprofen, diclofenac en naproxen.

Naast ontstekingsremming hebben veel NSAID's ook een pijnstillend en koortsverlagend effect, NSAID's veroorzaken echter ook gemakkelijk, soms ernstige, maag-darmklachten. Wanneer mensen voor langere tijd (chronisch) NSAID's gebruiken, wordt een maagbeschermer, geadviseerd.



36. Behulpzaam bij de Oogfunctie

Het vermogen van Mangosteens anti-oxidanten, beschermt de cellen tegen oxidatieve schade, dat leidt tot ouderdomsstaar en andere oogziekten.



Gezondheid voor het hele gezin



37. Verlaagt de koorts

Bij het strijden tegen een infectie, wordt het afweersysteemondersteuning en de vochthuishouding als het ware minder. Mangosteent kan helpen tegen de koorts.

Koorts is dus een natuurlijk beschermingsmechanisme. Te hoge koorts kan echter schade veroorzaken of ons zeer onbehaaglijk doen voelen.

Wanneer een onregelde lichaamsthermostaat meer na- dan voordelen bezorgt, zijn wij op antipyretica (koortsverlagende middelen) aangewezen.



38. Bestrijdt Voedselbesmetting

Xanthonen kunnen de bacterie "Salmonella typhi" vernietigen.

Salmonella kan bij de mens via de orale route (besmet voedsel, zoals onvoldoende verhitte eieren, kip of vlees en rauwe groenten en fruit) ziekte induceren, zoals gastro-enteritis (is een ziekte die gekenmerkt wordt door een ontsteking aan de slijmvliezen van de maag en de darmen). De meest algemene symptomen zijn buikpijn, weinig eetlust, koorts, diarree en braken.

Ongeveer 85 % van de besmettingen vindt op deze wijze plaats en 5 tot 10% door direct contact met dieren. In ernstige gevallen kan longontsteking, gewrichtsontsteking, nierfalen, bloedvergiftiging en shock optreden.

Het grootste risico lopen jonge kinderen, oudere mensen en mensen met een lage weerstand.



39. Kalmerend bij zere keel

Mangosteent's ontstekingsremmend effect kan verlichting geven.



40. Behulpzaam om de geïrriteerde mond & open mondwondjes te helen

Mangosteent's natuurlijke antibiotica, antiviraal en antischimmel vermogen, bestrijdt de Pathogenen (ziekteverwekker) die hiervan de oorzaak zijn.



41. Bestrijdt Slechte Adem

Mangosteent's antibacteriële eigenschappen bestrijdt de slechte adem, veroorzaakt door bacteriën.



42. Hulp om migraine-aanvallen te verminderen

Mangosteent kan potentieel de abnormale serotonine functie in de bloedvaten, wat kan leiden naar migraine, corrigeren.



43. Verzacht Kies- en Tandpijn

Mangosteent's ontstekingsremmende eigenschap, kan tandpijn verzachten.



44. Treedt op als steun bij het slapen

Mangosteent helpt bij het balanceren van de hormonen, die voor een evenwichtig slaapritme zorgen.



45. Verbeter het vermogen om met stress (spanning) om te gaan

Helpt om het hormoon Cortisol in balans te brengen, welke in hoge mate wordt aangemaakt gedurende een stressperiode.

Cortisol is een corticosteroïde; het is een hormoon dat gemaakt wordt in de bijnierschors uit cholesterol. Cortisol speelt een rol bij: vertering van voedsel, slaap-waakritme, afweersysteem. Cortisol wordt ook het stresshormoon genoemd, omdat het vrijkomt bij elke vorm van stress, zowel fysiek als psychologisch.



46. Verbeter het humeur & vermindert depressies

Mangosteent heeft het vermogen om als een humeur verhoging te fungeren, omdat het de chemische onevenwichtigheid in de hersenen corrigeert.



47. Ondersteunt de gezondheid van spieren en gewrichten

Pijn kan worden verminderd, door de ontstekingsremmende eigenschappen van de Mangosteent.



48. Behulpzaam bij Acné en Huidsmet

Mangosteent's ontgiftende en ontstekingsremmende eigenschap kan preventief en helend werken voor deze huidproblemen.



49. Behandeling bij een insectenbeet, blaren & contact met giftige bladeren van planten

Wanneer U het als smeermiddel gebruikt, kan de antibacteriële & ontstekingsremmende eigenschap van de Mangosteent, de pijn en zwelling verminderen.

Een insectenbeet, niet te verwarren met een insectensteek is een beet van een insect, meestal om bloed te zuigen, soms als verdediging van het insect.

De belangrijkste insectenbeten zijn van muggen, vlooien, dazen, bedwantsen, luizen. Insectenbeten veroorzaken vaak jeukbulten (urticaria) door een allergische reactie van de gebetene op het speeksel van het insect dat meestal bloedontstollende en/of verdovende eigenschappen heeft. Daarnaast kunnen sommige ziekten door insectenbeten worden overgebracht: malaria, slaapziekte, vlektyfus en verschillende soorten encefalitis, zijn hiervan slechts enkele voorbeelden. Ook waterinsecten als het bootsmannetje en de zwemwants kunnen gemeen bijten. Ook de beten van teken zijn een bekend verschijnsel, dit zijn echter geen insecten, maar spinachtigen.

Brandnetels hebben brandharen. Aan de top van de knop van de brandhaar zit een weerhaakje. Bij aanraking komt het weerhaakje in de huid vast te zitten en breekt de knop van de brandhaar af en komt een mengsel van mierenzuur, acetylcholine, histamine, serotonine en een nog niet geïdentificeerde stof naar buiten dat een branderig gevoel op de huid geeft en later blaren op de huid kan veroorzaken. De histamine zorgt ervoor dat de haarvaatjes verwijden, en het mierenzuur prikt. Door Mangosteent over de plek te wrijven lost de kalk op, en de andere stoffen worden verdund en verliezen hun werkzaamheid. Naast, of in de buurt van brandnetels groeit meestal ook wel zuring, weegbree of hondsdraf, waarvan het sap dat bij wrijven vrijkomt, een soortgelijk effect heeft.



50. Behulpzaam bij verstuikte en gespannen spieren & gewrichtsbanden

Mangosteent kunt U plaatselijk op de huid inmasseren om een verzachting te verkrijgen.



51. Verlichting bij Maagpijn

Mangosteent's antibacteriële & ontstekingsremmende eigenschappen vermindert de maagpijn, die wordt veroorzaakt door bacteriële ontstekingen.



52. Verlichting bij Bronchitis, Longemfyseem & Longontsteking

Mangosteent's antibacteriële, antiviraal en ontstekingsremmende eigenschap, kan de **frequentie** van longziekten (COPD) verminderen.

COPD is een afkorting van de Engelse term 'Chronic Obstructive Pulmonary Diseases', dit betekent chronisch (langdurig) obstructieve longziekte (er is dus een obstructie in de longen). Het is een verzamelnaam voor de longaandoeningen bronchitis en longemfyseem.

Deze term is een specificatie van de oude term CARA, wat 'Chronische A-specifieke Respiratoire Aandoening' betekent. In 90% van de gevallen wordt COPD veroorzaakt door roken.

Hoe dit proces precies verloopt, is nog niet bekend. Uiteindelijk krijgt 10-20% van de rokers COPD.

Het is niet voorspelbaar wie COPD krijgt en wie niet, er is geen link met de rookgewoonten. De meeste COPD-patiënten zijn ouder dan 40 jaar. Bij COPD heeft men vooral last van benauwdheid, het ophoesten van slijm, het welbekende rokerskuchje, en soms een fluitende ademhaling. Bij sommige patiënten verloopt de ziekte mild, bij anderen kan er sprake zijn van een snel verergerend beeld. Soms wordt de patiënt zo benauwd, dat de dagelijkse bezigheden als aankleden en een stukje lopen al teveel zijn. De ziekte kan ernstig invaliderend zijn.

Mangosteent grijpt op verscheidene punten in het ziekteproces m.b.t. luchtwegproblemen in. Haar antivirale, antibacteriële en antischimmeleffecten kunnen de regelmaat waarmee longinfecties zich voordoen, verminderen, waardoor cumulatieve weefselbeschadiging wordt teruggebracht. Hierdoor zullen minder behandelingen met antibiotica noodzakelijk zijn. Het

ontstekingsremmende effect van xanthonen (actieve biologische ingrediënten in de Mangosteen) vermindert zowel ontstekingen als celbeschadiging, terwijl het ondertussen helpt een dodelijke aanval van druk op de longen te voorkomen. Omdat de Mangosteen ook krachtige antioxidante effecten heeft, intervenueert het in elk proces waar vrije radicalen celbeschadiging veroorzaken. Het maakt niet uit of deze schade veroorzaakt wordt door ontsteking of chronische bronchitis of de vernietiging van het elastisch vermogen van de longblaasjes om terug te veren bij longemfyseem: de vrucht voorziet in bescherming.



53. Werkt als middel tegen congestieverstopping

Mangosteen's ontstekingsremmende eigenschap helpt als een decongestivum.

Een decongestivum is in de geneeskunde en de farmacologie een middel dat gezwollen slijmvliezen doet slinken



54. Helpt preventief bij onvruchtbaarheid

Mangosteen's ontstekingremmende & sterke antioxidatieve eigenschap kan helpen tegen onvruchtbaarheid, veroorzaakt door stress, milieuverontreiniging en aan vrije radicale verbonden factoren.

Een antioxidant is een molecuul dat in staat is, om schadelijke vrije radicalen te neutraliseren. Het molecuul doet dit door met de radicalen te reageren, waardoor ze onschadelijk worden. De schadelijkheid van radicalen wordt veroorzaakt doordat de moleculen zeer gemakkelijk reacties aan kunnen gaan met bijvoorbeeld het DNA, wat kan leiden tot de ontregeling van de celdeling.

De belangrijkste anti-oxidanten zijn:

Vitamines zoals vitamine A, C en E

Mineralen zoals selenium en zink

Anti-oxidanten zijn belangrijke stoffen voor een gezonde stofwisseling van het lichaam. Het lichaam kan met uitzondering van vitamine D, zelf geen vitamines aanmaken. Deze moeten dus via voeding worden toegediend. Datzelfde geldt voor mineralen, sporenelementen en andere voedingsupplementen.

De top 3 anti-oxidanten groentesoorten zijn: Broccoli, knoflook en boerenkool.



55. Helpt preventief tegen prostaatvergroting

De anti-oxidanten stoot van Mangosteen's Xanthonen kan een krachtig wapen zijn tegen vergroting van de prostaat.

Terwijl de meeste mensen op de hoogte zijn van de antioxiderende voordelen van Vitaminen C en E, zijn veel minder mensen op de hoogte van de ongelooflijk antioxiderende kracht van xanthonen uit de schil van de Mangosteent. De Xanthoon familie van phytonutriënten (biologische voedingsstoffen uit groente en fruit) wordt voornamelijk in de schil (pericarp) van de Mangosteent in grote geconcentreerde hoeveelheden gevonden.

In de natuur komen xanthonen o.a. in boomschors en in vruchten voor. Er zijn ongeveer 200 Xanthonen in kaart gebracht, de schil van de Mangosteent bevat meer dan 40 van deze Xanthonen. Xanthonen-moleculen zijn zo sterk, dat men zelfs na malen en koken de structuur en werking onveranderd blijft.

De meeste onderzoeken noemen de Mangosteenschil als de voornaamste bron van de Xanthonen.

Een “weet je datje”

Phytonutriënten wordt ook wel in het Engels Superfood genoemd. Er is alleen de Engelse uitleg bij Wikipedia, dus ik ga het in het Nederlands op een rijtje zetten, waar deze super voedingsstoffen zich in bevinden.

De top 12 phytonutriënt rijke voedingsmiddelen:

Mangosteent(zie boven) soja, tomaten, broccoli, knoflook, citrusvruchten, bosbessen, zoete aardappelen, chili pepers, bonen, erwten, linzen.

Andere voedingsmiddelen rijk aan phytonutriënten

Veenbessen, groene thee, rode druiven en wijn, papaja, wortelen, okra, koolsoorten, spruiten, bloemkool, noten en zaden, artisjok, uien, appels, spinazie, mango's (**niet te verwisselen met de Mangosteent**), pumpkin, aubergine, shiitake paddenstoelen, gedroogde abrikozen, watermeloen, roze grapefruit.



56. Verlicht problemen met de blaas

De schil van de Mangosteent kan verlichting geven bij cystitis (blaasontsteking), veroorzaakt door bacteriën.



57. Heeft een mild laxerend effect

Verschillend van een sterk laxeremiddel (medicinaal) dat geïrriteerde ingewanden geeft, heft Mangosteent vruchtensap de verstopping (voornamelijk wanneer deze wordt veroorzaakt door te ver ingedroogde fecaliën, doordat men te weinig vocht gebruikt), op een milde wijze op.



58. Minimaliseert PMS (Premenstrueel syndroom)

Reduceert de symptomen van prikkelbaarheid en pijnklachten.

De voornaamste lichamelijke klachten zijn duizeligheid, hartkloppingen, opvliegers, hoofdpijn, strakke huid, opgezwollen borsten en buikpijn. Psychisch heeft de vrouw last van angstigheid, depressie, nervositeit, prikkelbaarheid en agressie.

Veel vrouwen met PMS voelen zich ongelukkig of machteloos. Sommigen vinden dat er te veel van hen gevraagd wordt, anderen voelen juist te weinig waardering. Bij veel vrouwen met PMS-klachten spelen onderdrukte gevoelens en ervaringen een rol. Het is vaak niet gemakkelijk die ter sprake te brengen of op te komen voor uw eigen behoeften.

Onlangs werd serotonine, een chemische stof uit de hersenen die instaat voor het uitwisselen van boodschappen tussen de hersencellen, als nieuwe mogelijke veroorzaker aan het lijstje toegevoegd. Vrouwen met PMS blijken een kleiner serotoninegehalte te hebben.



59. Verlichting bij de Menopauze symptomen

De lichamelijke stress neemt af & handhaaft de juiste verhouding van het hormoon oestrogeen, die hierdoor de nodige stabiliteit geeft, dus vermindering van de symptomen.

Omdat het vrouwelijk lichaam zich moet aanpassen aan deze natuurlijke verandering in de hormoonhuishouding kunnen vasomotorische symptomen zoals opvliegers en hartkloppingen optreden. Bij een opvlieger voelt de vrouw zich opeens heel erg warm, ze gaat zweten en wordt rood in het gezicht.



60. Reduceert Menstruele Opzwellingen

De ontstekingsremmende eigenschap van Mangosteent kan tegenwerking geven bij deze lastige bijwerkingen van PMS.



61. Vermindert pijn bij Fibromyalgie

Mangosteent heeft aangetoond dat er een neurologische pijnvermindering ontstaat.

Fibromyalgie is bepaald geen zeldzaam syndroom.

Fibromyalgie is een chronische en pijnlijke aandoening van de aanhechtingsplaatsen van spieren en pezen aan de gewrichten (ook wel "weke-delenreuma" geheten).

Volgens schattingen van onderzoekers wordt bij 5-15 % van de nieuwe patiënten op een reumatologisch kliniek de diagnose Fibromyalgie gesteld.

Fibromyalgie komt het meest voor bij vrouwen (ongeveer 90 % van de patiënten is vrouw). Op echt jonge leeftijd komt Fibromyalgie zelden voor; doorgaans ontstaan de klachten na het dertigste levensjaar, soms wat eerder. Een specifieke behandeling is er niet. Meestal wordt, door gedoseerde activiteit bij de patiënt te stimuleren en door milde pijnstillers, een status-quo bereikt waarbij de patiënt min of meer gemakkelijk met de ziekte kan leven. De status als omschreven ziekte-entiteit is binnen de geneeskunde nog omstrede, vooral door het volstrekt ontbreken van aanwijsbare niet-subjectieve lichamelijke afwijkingen. De diagnose wordt op dit moment nog per exclusionem gesteld, dwz. als andere oorzaken zijn uitgesloten.

Dit is voor veel patiënten, die immers vaak wel degelijk sterk door hun klachten worden belemmerd een zeer onbevredigende situatie. De wereldgezondheidsorganisatie heeft Fibromyalgie als aandoening opgenomen in het ICD-10.

Veel Fibromyalgie patiënten ervaren dat als erkenning in tegenstelling tot de heersende opvatting "**het zit tussen de oren**".

De Mangosteent bevat een COX-2 remmer en is daarmee de enige, door betrouwbaar onderzoek bewezen plantaardige substantie die zulke eigenschappen bezit. Het COX-2 enzym is altijd aanwezig in de cerebrale vloeistof en is direct betrokken bij de perceptie van pijn. Vermoedelijk wordt de pijn bij fibromyalgie veranderd door de onderdrukking van het COX-2 enzym door de Mangosteent. Echter, het tempo waarmee dit gebeurt, varieert enorm per individu. Sommigen ervaren binnen één à twee weken verbetering, terwijl anderen tot wel drie maanden moeten wachten voordat het effect voelbaar wordt. Vanwege de helende eigenschappen van xanthonen verbeteren ook andere problemen waarmee fibromyalgie gepaard gaat, zoals vermoeidheid, slaapproblemen en gevoelige punten op het lichaam. Uit klinische ervaring blijkt dat xanthonen helpen het slaappatroon te herstellen en daarnaast ook nog eens voortreffelijk in een toename van energie voorzien.



62. Reduceert de pijn bij Osteoporose (Botontkalking)

Mangosteent's neurologische pijnvermindering effect, kan baat geven bij Osteoporose.

Osteoporose kan zeer verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaak is de hormonale veranderingen ten gevolge van de menopauze, vandaar dat de aandoening relatief vaak voorkomt bij oudere vrouwen.

Men moet vooral bedacht zijn op osteoporose wanneer een breuk in een bot ontstaat bij een feitelijk geringe belasting (een simpel verstrappen bij een stoeprand of bij het dichtdoen van een deur). In deze gevallen is onderzoek naar de onderliggende oorzaak zeer belangrijk. Ook wanneer in de familie vaker osteoporose voorkomt loopt iemand een verhoogd risico.



Gezondheid van het kind



63. Geeft verlichting bij Astma

Mangosteent's antibacteriële, antiviraal en ontstekingsremmende eigenschap, kan de frequentie van de chronische ontsteking van de luchtwegen verminderen.

Mogelijke oorzaken van astma zijn:

allergie, hierbij hoest men geen groen sputum op

de bacterie chlamydia pneumoniae, meestal gekenmerkt door ophoesten van groen sputum, geen koorts, soms wel blijvende verhoging van de lichaamstemperatuur,

infecties met bacteriën: darminfecties, KNO infecties, misschien zouden ook de gewone bacteriën die normaal voorkomen in de bovenste luchtwegen (pneumokokken) astma kunnen veroorzaken.

Uitlokkende factoren die een astma-aanval kunnen veroorzaken, zijn: het inhaleren (inademen) van allergenen, zoals:

de uitwerpselen en vervellinghuidjes van huisstofmijt

pollen

stuifmeel

huidschilfers van huisdieren

schimmels en sporen daarvan

koude lucht

overschreden ozondrempel

lichamelijke inspanning

infectie van de luchtwegen

sommige medicijnen, waaronder aspirine

voedselallergie (versterkt de klachten)

Sommige astmapatiënten zijn, vooral bij adequate behandeling, langdurig nagenoeg klachtenvrij. Een astma-aanval kan echter vrij onverwacht optreden.



64. Kan preventief werken bij ADHD & Voedselallergie

Wetenschappelijke onderzoeken hebben uitgewezen, dat er een sterke connectie bestaat tussen ADHD & Voedselallergie. Mangosteen stopt de antigeen/lichaamsvreemde (virussen & bacteriën) reacties & vermindert de hierdoor allergische reacties. Het kan ook de mogelijkheid geven om de veroorzaker van ADHD tegen te gaan.

Er is nog niet een sterk bewijs, dat het genetisch bepaald is, het onderzoek is in een zeer pril stadium, wel wordt er al gewerkt met verschillende diëten, zoals:

Het eliminatiedieet, daarbij worden gedurende enige tijd (vaak 4 tot 6 weken) alle voedingsmiddelen vermeden waarvan bekend is dat ze bij sommige mensen gezondheidsklachten kunnen opwekken.

Het provocatiedieet: Daarbij worden stapsgewijs alle potentieel verdachte voedingsmiddelen weer geïntroduceerd, waarbij nauwgezet in de gaten wordt gehouden hoe het lichaam en/of de psyche op het zojuist geïntroduceerde voedingsmiddel reageert.



65. Zorgt voor sterkere tanden en beendergestel

Mangosteen's eigenschap zorgt ervoor, om de effectieve conversie van zonlicht, om te zetten naar vitamine D.



Helpt en voorkomt bij ziekte



66. Werkt preventief bij irritaties van het tandvlees

Mangosteens anti-bacteriële eigenschappen zorgen ervoor, dat tandvlees irritaties worden voorkomen.



67. Bestrijdt Tuberculose

Mangosteens Xanthonen kan de bacterie (*Mycobacterium tuberculosis*) die de veroorzaker van TBC is, overmannen.



68. Vermindert de bijwerking van lactose intolerantie (melksuiker)

Mangosteens ontstekingsremmende eigenschap, kan de bijwerkingen verminderen, zoals een opgeblazen gevoel en buikkrampen.

Lactose-intolerantie is het onvermogen de melksuiker (lactose) te verteren. Jonge zoogdieren zijn dankzij het **enzym lactase** in staat lactose om te zetten in de monosacchariden glucose en galactose die wel verteerbaar zijn. Het vermogen dit enzym aan te maken neemt met het stijgen van de leeftijd geleidelijk af, zodat de meeste mensenrassen (en alle zoogdieren) op volwassen leeftijd lactose-intolerant worden.

Lactose-intolerantie is iets anders dan **koemelkallergie**, één van de meest voorkomende allergieën. Bij een allergie is het een eiwit dat het afweersysteem in werking zet, en ook een geringe hoeveelheid daarvan kan tot een levensbedreigende toestand leiden.

Lactose komt niet alleen voor in melk en melkproducten, maar ook vaak als goedkope vulstof bij kant-en-klaargerechten, bouillonblokjes, brood, broodjes, worst enz. Zelfs in medicamenten kan lactose zitten, bijvoorbeeld in de anticonceptiepil.



69. Helpt preventief bij Dysenterie

Mangosteens bestrijdt effectief de shigella-bacterie die Shigellose veroorzaakt en amoebische dysenterie (reizigersdiarree), die veroorzaakt wordt door amoeben.

Deze ziekte kan overgedragen worden via handdrukken, deurklinken, toiletbrillen, enzovoort.



70. Helpt preventief bij Multiple Sclerose (MS)

Mangosteen brengt de balans van Tryptofaan (essentieel aminozuur), serotonine en melatonine in evenwicht & werkt als preventieve maatregel bij aanrichtende schade.

De oorzaak van de ziekte is onbekend, maar algemeen wordt aangenomen dat MS ontstaat door een samenspel van genetische en omgevingsfactoren. Zo komt MS meer voor in noordelijke landen, met name Schotland dan in zuidelijke landen. Mensen uit noordelijke landen, die als klein kind naar een warm land verhuizen hebben een lager risico de ziekte te krijgen dan hun leeftijdsgenoten die zijn achtergebleven; verhuist men echter na de puberteit dan is dit verschil niet meer aantoonbaar.

Veel mensen denken daarom dat het te maken kan hebben met een late abnormale reactie op een in de vroege jeugd opgelopen virusinfectie.



71. Mangosteen kan de mogelijkheid geven om kanker te voorkomen

Xanthonen's antitumor eigenschap, heeft zichzelf bewezen, in leukemie, lever, maag, long en borstkanker en gezwellen in de darmen.

Het risico op kanker kan belangrijk worden gereduceerd door een gezonde levensstijl. Niet roken, vermijd overgewicht, **voldoende fruit en groente eten**, en regelmatig bewegen zijn algemene aanbevelingen die niet alleen de kans op kanker, maar ook die op hart- en vaatziekten kunnen beperken.

Dit betekent niet dat je geen kanker kan krijgen als je gezond leeft. Ook dan is het risico aanwezig door andere externe invloeden als luchtvervuiling en zonlicht.

Genetische aanleg kan onafhankelijk van externe factoren tot kanker leiden.

Zie ook <http://www.phytochemicals.info/abstracts/Mangosteen-cancer.php>

Het bewijs dat supplementatie het risico op kanker vermindert, is overtuigend. Meerdere studies hebben aangetoond dat mensen die supplementen gebruiken minder vaak kanker krijgen. In een land waar 21 procent van alle overlijdensgevallen veroorzaakt wordt door kanker, is dat een heel belangrijk feit dat geen enkel intelligent mens zou moeten negeren. Naarmate wij ouder worden, wordt ons immuunsysteem minder efficiënt, neemt celbeschadiging door vrije radicalen toe en stijgen kankercijfers exponentieel. De Mangosteen heeft inmiddels in diverse laboratoriumonderzoeken bewezen behalve beschermende ook krachtige anti-tumor effecten te bezitten. Mangosteen bevat krachtige phytoceuten, genaamd xanthonen. Eén xanthoon, garcinone E, is in het laboratorium onderzocht tegenover zes chemotherapieën (5 flouraurcil, cisplatin, vincristine, methotrexate, mitoxantron en taxol) om haar vermogen kankercellen te vernietigen te vergelijken. De cellijnen kwamen van long-, maag- en primaire leverkanker. Garcinone E bleek effectiever dan alle geteste medicatie uitgezonderd taxol. Daarnaast is het een vaststaand feit dat antioxidanten (zoals xanthonen) optreden als modulator van gen-expressie. Dit betekent dat zij op het niveau van het DNA in de cel werken om zowel mutatie als activatie van kankerveroorzakende genen te voorkomen.



72. Verlichting bij Ankyloserende spondylitis (ziekte van Bechterew). (SA)

Mangosteens ontstekingsremmende eigenschap kan verlichting geven bij een wervelonsteking. Het is een aandoening waarbij ontsteking van gewrichten in de wervelkolom en het bekken tot pijn en stijfheid kunnen leiden.

De oorzaak van het ontstaan van SA is nog steeds niet gekend. Het kan zijn dat een normaal onschuldige bacterie die door ons eigen afweersysteem bedwongen kan worden een tegengestelde reactie veroorzaakt nadat hij in contact is gekomen met een drager van het B27-antigen. Dit kan leiden tot ontsteking van de sacro-iliacale (betreffende het heiligbeen) gewrichten en verschillende plaatsen van de wervelkolom. Mangosteens is tevens behulpzaam bij het afweersysteem.

De ziekte is niet te genezen, maar wel draaglijker te maken en een aantal ernstige gevolgen zijn bij zorgvuldige behandeling wel te voorkomen.



73. Helpt preventief bij CF (cystische fibrose) onstane infectieziekten. Wordt ook wel de Taaislijmziekte genoemd

Mangosteens antioxidant & antimicrobiële vermogen kan preventief zijn, bij abnormaal taai slijm, die deze infectieziekten veroorzaakt in CF.



74. Werkt als preventie bij Lupus relaterende symptomen

Mangosteens ontstekingsremmende & auto immuniteit vermogen, kan helpen bij Lupus symptomen.

Symptomen zijn:

Systemische variant:

De systemische variant toont in 75% van de gevallen huidaandoeningen.

Bovendien kunnen ook interne aandoeningen voorkomen zoals:

Fenomeen van Raynaud (In de volksmond wordt ook wel gesproken van "dode vingers")
haarverlies

vasculitis (is een ontsteking van de wanden van bloedvaten.)

vlinderexantheem (dit is een rode uitslag op de wangen en de neusrug, ruwweg in de vorm van een vlinder)

anemie (bloedarmoede)

arthritis (gewrichtsontsteking)

nierproblemen

hoge bloeddruk

hartaandoeningen

psychose (o.a. denkstoornis)

longontsteking

Discoïde variant:

Hierbij presenteren zich lokaal schijfvormige letsels op de huid. Vaak zijn het afgelijnde rode vlekken op het gezicht, de handen en hoofd.



75. Geeft tegengas bij Myasthenia gravis (Latijn voor 'ernstige spierzwakte')

Mangosteen geeft tegengas bij de symptomen van deze zeldzame auto-immuunziekte, door het immuunsysteem te versterken.

De thymus of zwezerik is een belangrijk orgaan. Lange tijd heeft men gedacht dat de thymus een (vrijwel) nutteloos orgaan is. Pas sinds men is gaan experimenteren met het verwijderen van de thymus (=thymectomie) heeft men een idee van de functie van de thymus gekregen.

Bij een mensen-baby waarbij tijdens de embryonale ontwikkeling geen thymus was ontstaan werden de volgende verschijnselen waargenomen:

veel infecties, geen vergroting van secundaire lymfoïde organen (o.a. milt en lever) tijdens infecties; de plaatsen waar zich normaal T-lymfocyten bevinden waren leeg iets verlaagde antilichamenconcentratie in de lichaamsvloeistoffen geen T-lymfocyten in het bloed

In de eerste levensjaren "ontmoet" de mens, bijna alle antigenen, die een cellulaire immuunrespons kunnen opwekken. Later wordt het aantal nieuwe "ontmoetingen" dus steeds kleiner, waarvoor de thymus minder te doen heeft, en langzaam degenerereert.



Maar ik ben gezond - zou ik ook de Mangosteenvrucht moeten gebruiken?

Naar mijn mening zijn eerder de preventieve eigenschappen de grootste deugd van de Mangosteenvrucht dan de therapeutische eigenschappen. Met een dagelijkse portie Mangosteen bouwen gebruikers hun verdediging tegen ziekte actief op. Er wordt gezegd dat een ons preventie een pond gezondheidszorg waard is. Dit gaat zeker op voor de Mangosteen. Drieëntwintig procent van de Amerikaanse bevolking zal aan kanker sterven. Tweeënvijftig procent zal sterven aan de gevolgen van arteriosclerose (hartaanval en beroerte). Deze beide vreselijke moordenaars zijn hoofdzakelijk levensstijlkwalen, wat inhoudt dat een goed dieet, afdoende beweging en verstandige supplementatie deze ziektes voor het overgrote deel kunnen voorkomen. De Mangosteen heeft bewezen dat zij de oxidatie van lipoproteïne met een lage dichtheid vermindert en dat is de eerste stap in de ontwikkeling van atherosclerose. Haar krachtige antioxidanten beschermen daarnaast tegen genetische mutatie van het DNA, wat tot kanker kan leiden.



Hoe helpt de Mangosteen bij pijn?

De Mangosteen beschikt over ontstekingsremmende kwaliteiten. Ontsteking, acuut of chronisch, kan zwelling van het weefsel veroorzaken wat pijnvezels samendrukt in die gebieden waar de zwelling optreedt. Daarnaast veroorzaakt ontsteking het vrijkomen van chemicaliën die inwerken op de vrije

zenuwuiteinden en pijnscheuten produceren die naar de ruggengraat trekken en van daaruit naar de hersenen. Door ontsteking te verminderen of te elimineren met het ontstekingsremmende effect van de Mangosteensap, worden zowel de druk door zwellingen als de stimulus om pijnoverbrengers die nociceptoren (pijnzenuwen) stimuleren, voorkomen of verwijderd. Daarnaast is het COX-2 enzym constitutief (waarmee ik bedoel dat het altijd aanwezig is) in het centrale zenuwstelsel (CNS = hersenen, ruggengraat en cerebrospinale vloeistof). Dit enzym is verbonden aan de overdracht van pijnsignalen via de ruggengraat naar de hersenen. Vermoedelijk remt de Mangosteensap de aan pijn gerelateerde actie van het COX-2 enzym in het centrale zenuwstelsel en blokkeert het de aanmaak van pijnimpulsen. Dus ja, Mangosteensap kan elke pijn die u wellicht ervaart, aanmerkelijk verminderen.



Zal Mangosteensap helpen bij seizoensgebonden allergieën zoals hooikoorts?

De xanthonen in de Mangosteensap hebben een bewezen anti-histamine en ontstekingsremmend effect wat beiden handig is wanneer men vat wil krijgen op de symptomen van allergieën. Uit klinische ervaring blijkt dat zowel kinderen als volwassenen baat vinden bij de Mangosteensap. Sommigen konden stoppen met het farmaceutische medicijn Singulair (een leukotriene-remmer). Daarnaast kan preventief gebruik van de Mangosteensap allergische en astmatische symptomen het hele jaar door bij veel patiënten voorkomen.



Zal de Mangosteensap helpen bij migraine en hoofdpijnen?

Ik ben ervan overtuigd dat noch slachtoffers van migraine, noch hun hoofdpijnen effectief ingedeeld kunnen worden. Geen enkel medicijn, geen enkele combinatie van behandelingen zal voor iedereen effectief zijn, zelfs de meest recente medicijngroep triptans (lijkt op Imitrex) niet. De Mangosteensap is succesvol gebleken waar andere behandelingen faalden. Op www.mangosteensapervaringen.nl staan talrijke persoonlijke ervaringen die hiervan getuigen. Echter, niet alle patiënten vinden verlichting. In de frustrerende zoektocht naar effectieve behandeling van migrainehoofdpijnen moet naar mijn mening geen mogelijkheid onbenut blijven. Voor veel patiënten die aan chronische migraine lijden, heeft een preventieve dosis van 30ml per dag bij de maaltijd echter tot positieve resultaten geleid.



Zal de Mangosteensap helpen bij een hoog cholesterol?

We leven in een tijdperk waarin de helft van ons aan een hartaanval of beroerte zal overlijden. Dat is een onthutsend cijfer. Maar wat nog verrassender is, is het feit dat de meeste van deze overlijdensgevallen te voorkomen zijn. Hart- en vaatziekte of arteriosclerose is voor het overgrote deel een levensstijlziekte, net als in veel gevallen van kanker (veroorzaakt door roken of andere factoren). Eén van de belangrijkste oorzaken van hart- en vaatziekte is een hoog cholesterol. Cholesterol is een vette substantie in uw lichaam. U krijgt cholesterol op twee manieren: één, door het eten van voedsel waar cholesterol inzit; en twee, uw lichaam maakt het aan. Helaas zijn sommigen van ons genetisch belast met een hoog cholesterol, terwijl anderen het krijgen door onvoldoende beweging en slechte eetgewoontes. Degenen met de genetische belasting produceren teveel cholesterol, wat voor hen het risico misschien nog wel groter maakt dan bij degenen die te weinig bewegen en slecht eten. Er zijn twee verschillende types cholesterol - HDL (High Density Lipoproteïne - Lipoproteïne met een hoge dichtheid - ook wel "goed" genoemd) en LDL (Low Density Lipoproteïne - Lipoproteïne met een lage dichtheid - ook wel "slecht" genoemd). De problemen ontstaan wanneer zich oxidatie van het LDL voordoet. En dat is waar de Mangosteensap kan helpen. In Thailand en Taiwan ontdekten twee groepen onderzoekers dat gamma mangostin (een xanthoon in de Mangosteensap) "krachtiger antioxidante activiteit vertoonde dan alpha tocopherol (vitamine E)." Australische wetenschappers onderzochten hetzelfde xanthoon in experimenten met LDL en sterke vrije radicalen. Het xanthoon beschermdde het LDL met succes tegen oxidatie door de vrije radicalen. Aangaande het onderwerp cholesterolverlaging

stel ik voor niet te stoppen met de inname van uw voorgeschreven medicijn(en). Wanneer u geen medicijnen gebruikt voor uw hoge cholesterol, dan raad ik u aan dat wel te doen. In combinatie met de medicatie kunt u uw dagelijkse dosering Mangosteent nemen met weinig zorgen over een interactie tussen voedsel en de medicatie, want daar is geen melding van. Ik heb bij patiënten en bij mijzelf gezien dat de Mangosteent helpt het cholesterol met tien tot 30 punten te verlagen en feitelijk het goede cholesterol (HDL) te doen stijgen, iets wat ongelofelijk moeilijk voor elkaar te krijgen is met medicijnen of beweging.



Ik lijd al jaren aan een lichte vorm van depressiviteit genaamd dysthymia. Kan de Mangosteent mij helpen?

Het is nog onduidelijk waarom de mangosteent helpt bij stemmingsstoornissen (angst, paniek, depressiviteit). Echter, het aantal meldingen van positieve resultaten is te talrijk om buiten beschouwing te laten. Ik geloof dat de Mangosteent, die effect heeft op de opname van serotonine, ook betrokken kan zijn bij verandering van de niveaus van andere neurotransmitters. De neurotransmitters die in de hersenen gegevens overbrengen van zenuwcel naar zenuwcel zijn qua structuur net als xanthonen fenolisch. Hoewel patiënten met ernstige depressiviteit en zelfs bipolaire patiënten melding maken van gunstige resultaten door het gebruik van de vrucht, raad ik niet aan dat patiënten medicatie weigeren of stopzetten in het voordeel van het gebruik van de Mangosteent. Als er geen medicijnen zijn voorgeschreven, is het zinnig om alleen de vrucht te gebruiken. Maar in alle andere gevallen zou het toegevoegd dienen te worden aan de medicatie totdat het effect makkelijk waarneembaar wordt. Op dat moment kan de medicatie in overleg met een arts worden aangepast. Voor behandeling van stemmingsstoornissen is een gebruik van drie keer per dag noodzakelijk.



Ik heb maagzweren en GERD (spijsverteringsreflux) vanwege een bacterie waarvan ik niet wist dat ik die had opgelopen. Kan Mangosteent mij helpen?

Het is aangetoond dat de bacterie *Helicobacter pylori* de belangrijkste oorzaak is van maag(slijmvlies)ontsteking, GERD en maag- en darmzweren. Geen van de paarse pillen die ingezet worden om deze stoornissen te verhelpen, komen tegen deze bacterie die bij het merendeel van de patiënten met maagzweren wordt aangetroffen, in actie. Recent is de *H. Pylori* ook aangewezen als de mogelijke oorzaak van adersfibrillatie, een hartritme-stoornis. De Mangosteent bleek in een in vitro onderzoek tegen *H. pylori* de bacterie te vernietigen. In een onderzoek bij ratten verklaarden de onderzoekers dat "dieren behandeld met xanthonen een merkbare bescherming tegen zweren vertoonden." Mijn eigen GERD is met de Mangosteent onder controle en ik vond dat het effectiever was voor mijn patiënten met GERD of zweren dan alle paarse pillen die ik gewoonlijk voorschreef.



Ik heb de Mangosteent met succes gebruikt om de artritis van mijn hond te behandelen. Is er enige reden waarom het niet gebruikt zou moeten worden bij dieren?

Er is mij geen reden bekend waarom de voordelen van de Mangosteent dieren ontzegd zou moeten worden. Ik ben geen dierenarts, maar ik heb met veel dierenartsen gesproken die het product gebruiken voor hun dierlijke patiënten. Veel medicijnen die voor mensen gebruikt worden, vinden ook bruikbare toepassingen bij dieren. Laatst bezocht ik één van de beroemdste fokkers voor racepaarden in Kentucky om de heilzame resultaten die trainers hebben waargenomen bij het gebruik van de Mangosteent bij hun paarden, te bespreken. De krachtige ontstekingsremmer en andere eigenschappen van de vrucht rechtvaardigen, naar mijn mening als non-expert, het gebruik bij dieren waar medicijnen het alternatief zouden zijn.



Ik gebruikte gedurende twee maanden de Mangosteen precies zoals u heeft aangeraden, maar mijn symptomen zijn niet verbeterd. Waarom heb ik niet dezelfde resultaten geboekt als al die anderen?

Geen enkele behandeling werkt voor iedereen en niemand, arts of anderszins, weet genoeg om uit te kunnen leggen waarom dat zo is. Biologisch zijn wij uniek en onvoorspelbaar waar het gaat om een specifieke reactie op biologische inmenging. Wij lijken in het algemeen op andere mensen en meer specifiek op familieleden, maar tenzij we een één-eiige tweeling zijn, is niemand exact hetzelfde als wij. Daarom kan wat in ons lichaam gebeurt, anders zijn dan bij ieder ander. Ziekte vertegenwoordigt ook nog een enorme variabele. Teken en symptomen kunnen voldoende overeenkomen om gemeenschappelijke kenmerken van de ziekte te herkennen, maar hoe een ziekte een willekeurig individu raakt, is erg onvoorspelbaar. Combineer de individuele variaties die besloten liggen in de biologische diversiteit van zowel de patiënt als de ziekte en het is verrassend dat er überhaupt resultaten geboekt worden door therapeutische inmenging die kenmerkend genoeg zijn om geïdentificeerd te kunnen worden in groepen mensen en ziektes. Het is dan ook niet schokkend dat 20 - 25 procent van de mensen met de veelvoorkomende problemen waarvoor de vrucht gebruikt wordt (ontstekingsziekten bijvoorbeeld), niet reageert op de Mangosteen. Het is nu eenmaal de realiteit van het leven zelf en moet als zodanig worden geaccepteerd. Naar mijn mening is de reactie bij de meeste problemen net zo goed of slecht bij het gebruik van de Mangosteen als bij het gebruik van medicijnen en er zijn geen gevaarlijke bijwerkingen - een belangrijk voordeel van de Mangosteen. Tot slot, dat iemand geen verlichting ervaart in de symptomen, is geen reden om aan te nemen dat de Mangosteen "niets goeds voor mij doet." De meeste heilzame veranderingen in het lichaam gebeuren, net als kwaadaardige veranderingen, grotendeels onopgemerkt. Ik geloof dat gebruik van de Mangosteen op lange termijn een positief effect zal hebben op de meeste organen en systemen in het lichaam. Mangosteen verlicht symptomen bij de meeste, maar niet bij alle patiënten. Het is een opmerkelijke plantaardige remedie, maar het is geen "magie."