

Over Siberische pijnboompittenolie

De Siberische den (*kedr, Pinus Sibirea*), oftewel de Siberische pijnboom, is de weldaad van Rusland, een symbool van kracht, gezondheid en een lang leven. De boom groeit in zijn oorspronkelijke vorm bijna uitsluitend in Rusland. De pitten van de Siberische den zijn zeer voedzaam, calorierijk en gezond. De traditie om daaruit olie te vervaardigen die hoogwaardiger is dan alle gebruikelijke spijsoliën, is eeuwenoud. Deze olie is licht verteerbaar, voedzaam, gezond en rijk aan vitaminen en mineralen en onmisbare spoorelementen. Het is een calorierijke olie, die echter geen cholesterol bevat.

Het vitamine E gehalte in 100ml pijnboompittenolie (ca. 54,8 mg) is vijfmaal hoger dan in olijfolie en driemaal hoger dan in kokosolie.

100 Gram pijnboompitten bevatten 32,8 mg tocopherolen (vitamine E), een hogere dosis dan bij alle bekende notensoorten: walnoot (20,5 mg), amandel (15 mg) en pinda (6,5 mg).

Het fosfatidengehalte van pijnboompitten overtreft dat van alle andere notensoorten, alleen soja heeft een vergelijkbaar fosfatidengehalte, de rijkste lecithinebron onder de planten. Fosfatiden hebben een zeer hoge voedingswaarde voor het lichaam, vooral bij jonge mensen. Inname verbetert onder meer de impulsoverdracht tussen zenuwcellen en het helpt vet en cholesterol in het lichaam af te breken.

Het mangaangehalte bedraagt 551,6 mg per 100g pijnboompitten. Geen ander natuurlijk voedingsmiddel bevat een dergelijk hoog gehalte van dit spoorelement. Mangaan verwijdt de bloedvaten, reguleert de cholesterolstofwisseling en activeert fermenteringsprocessen.

Hoofdbestanddelen van de pijnboompitten(olie)

De olie bestaat vnl. uit **onverzadigde vetzuren**, waaronder de enkelvoudig onverzadigde palmitinezuren (tot 4,1 %) en stearinezuren (tot 3,2 %), de meervoudig onverzadigde oleïnevetzuren (tot 35,8 %), gadolinezuren (tot 1,04 %) en de bijzonder waardevolle linolzuren (tot 71,8 %) en linoleenzuren (tot 27,75 %). De beide laatstgenoemde zuren helpen het cholesterolniveau in het bloed te verlagen. Pijnboompittenolie bevat linolzuur, een essentiële bouwstof. Aangezien linol- en linoleenzuren niet worden aangemaakt in het menselijke organisme, zijn voedingsmiddelen die deze zuren bevatten, van belang. Bij verminderde opname van linol en linoleenzuur wordt de cholesterolafzetting in de bloedvaten versneld. Dit geldt in het bijzonder voor kinderen. Huidziekten kunnen het gevolg hiervan zijn.

Pijnboompitten bevatten 63,9 % **hoogwaardige olie** en 17,2 % lichtverteerbaar eiwit, dat wederom uit 19 aminozuren bestaat: tryptofaan, leucine, isoleucine, valine, lysine, methionine, histidine, proline, serine, glycine, threonine, alanine, glutaminezuren, asparaginezuren, fenylalanine, cysteine, arginine en tyrosine. 70 % zijn essentieel, de rest slechts tot op zekere hoogte vervangbaar. Dat zegt veel over de hoge biologische waarde van het eiwit.

Ook van groot belang is het aminozuur **arginine** (21 g/100 g eiwit) voor de kindervoeding. De moderne geneeskunde kent aan dit vitaminecomplex een hoge waarde toe, omdat het functioneren van het zenuwstelsel erdoor genormaliseerd wordt, de groei van het menselijke organisme wordt bevorderd, het bloedbeeld wordt verbeterd en het bovendien weldadig voor het huidweefsel werkt.

100 Gram pijnboompitten voorziet in de dagelijkse behoefte aan aminozuren, **spoorelementen** zoals mangaan, koper, kalium, magnesium, zink en kobalt en mangaan. Verder bevat 100g pijnboompitten 19 mg ijzer, dat een aandeel levert in de hemoglobine aanmaak. Pijnboompitten zijn ook een rijke jodiumbron en werken bijgevolg preventief tegen een te traag werkende schildklier.

Pijnboompitten bevatten bovendien nog: barium, titaan, zilver, aluminium, jodine, kobalt, natrium (tot 195 mg), glucose, fructose, saccharose, zetmeel, dextrine, pentosan, albumine, globuline, gluteline en prolamine.

Het vitaminegehalte van de pijnboompitten bevordert de groei van het menselijk lichaam, onder meer door het gehalte aan **vitamine A**.

Bijzonder waardevol zijn de **vitaminen B1-thiamine** en **B6**. Thiamine helpt het organisme koolhydraten optimaal te verteren, regelt de omzetting van de koolhydraten (oxidatie van de KH-stofwisseling), levert een bijdrage aan de stofwisseling van aminozuren en de opbouw van vetzuren. Vitamine B1 heeft een veelzijdige uitwerking op de functies van het hart-, spijsvertering- en endocriene systeem en ook op het centrale en perifere zenuwstelsel. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bedraagt 1,3 mg - 2,6 mg. De behoefte is groter als er sprake is van maag- en darmziekten en ook bij acute en chronische infecties, verbranding, diabetes en bijwerkingen van antibiotica. Pijnboompittenolie bevat ca. 0,39 - 0,66 mg %.

Vitamine B2 (riboflavine). Helpt het organisme eiwitten, vetten en koolhydraten om te zetten in energie. Is tegelijk verantwoordelijk voor opbouw en instandhouding van weefsel. Vitamine B2 verbetert de reactie van het gezichtsvermogen op licht- en kleurprikkel, heeft een positieve uitwerking op het zenuwstelsel, de huid, slijmvliezen, en de leverfunctie en biedt bescherming tegen bloedarmoede. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bedraagt 1,5 - 3,0 mg. Bij chronische enterocolitis, hepatitis, levercirrose, bloedarmoede enz., is de dagelijks benodigde hoeveelheid groter. Het riboflavine-aandeel in pijnboompittenolie bedraagt 0,4 tot 0,17 mg %.

Vitamine B3 (niacine) speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding, de eiwitstofwisseling en bij het omzetten van voeding in energie; ondersteunt de stabiliteit van het zenuwstelsel en voorkomt gebrek aan eetlust. Het levert een bijdrage aan de cellulaire ademhalingsprocessen, het

Gebruiksaanwijzing

Aanbevolen dosering is 1 theelepel per dag. Stem de dosering zo nodig af op de individuele behoefte van het lichaam. De olie 's ochtends en/of 's middags innemen. Niet met metaal in aanraking brengen (gebruik bij voorkeur houten, glazen of porseleinen lepel).

! Bewaring !

Koel en donker bewaren (optimale temp = 6 °C). Geldt ook voor gesloten verpakkingen.

Geen bijwerkingen

In natuurlijke staat, dus onbewerkt, hebben pijnboompitten en -olie geen bijwerkingen en kunnen bijgevolg zonder bezwaar geconsumeerd worden, zeker ook door kinderen.

Houdbaarheid

10-06-2017

vrijkomen van energie bij KH- en eiwitverbranding en reguleert de werking het zenuwstelsel, de spijsverteringsfuncties, de cholesterolstofwisseling en de aanmaak van bloed. Vitamine B3 verwijdt de bloedvaten. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ligt tussen 14 - 28 mg.

De benodigde hoeveelheid neemt toe bij maag- en darmziekten, bij diarree, leverziekten en bij langdurig gebruik van medicamenten tegen tuberculose. Het niacinegehalte in pijnboompittenolie bedraagt 1,05 - 1,40 mg %.

Vitamine C is slechts beperkt aanwezig, 100 gram pijnboompitten levert niettemin nog 64 mg ascorbinezuur op.

Vitamine E (tocoferol) – beïnvloedt de geslachtshormonen en andere hormonale functies (regeneert de potentie en houdt langer jong) en stimuleert opbouw, herstel en instandhouding van spierweefsel. Vitamine E speelt een rol in de proteïne- en KH-stofwisseling, bevordert de verwerking van vetten, en beschermt het celmembraan tegen verwondingen.

Vitamine-E-gebrek veroorzaakt bijvoorbeeld stofwisselingsstoornissen en een verminderde melkproductie bij moeders die borstvoeding geven. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid ligt tussen 12 - 15 mg. De benodigde dosis is hoger bij de volgende ziekten: hepatitis, levercirrose, alveesklier- en darmziekten, huidziekten, arteriosclerose, aangezien bij deze ziekten de vitamine E opname verstoord is. Pijnboompittenolie bevat 9 - 10,12 mg % tocoferol -vitamine E.

Pijnboompittenroom

De uit pijnboompittenmeel (of fijngestamppte pijnboompitten) vervaardigde room heeft een meer dan tweemaal hoger vetgehalte dan koemelk, eieren en vlees. Pijnboompittenroom (die naar believen kan worden aangelengd met heet water om er magere melk van te maken) wordt van oudsher ingezet bij geneeskundige behandelingen en is een belangrijke voedingsbron voor de mensen in de taiga. Met pijnboompittenroom zijn zenuw- en nierziekten, longtuberculose, atherosclerose, maag- en twaalfvingerige darmzweren genezen.

De preventieve en curatieve toepassing van de Siberische pijnboomproducten in deze folder is ontleend aan onderzoeksresultaten van ziekenhuizen en researchcentra van de Russische Academie voor Geneeskunde.

Deze informatie is NIET bestemd voor het diagnosticeren, behandelen of genezen van klachten of ziekten, en evenmin bestemd om in enige vorm of op enigerlei wijze te worden aangeboden of geïnterpreteerd als vervanging voor professionele medische, chirurgische of psychiatrische zorg of behandeling.

Siberische Ceder of Siberische Den?

De *kedr* ofwel Siberische den behoort tot de pijnboomfamilie – *Pinus sibirica* – terwijl de ceder tot de cederfamilie (*Cedrus*) behoort. De ceder groeit in gematigde klimaatzones, de Siberische den kan tot op hoge breedtegraden (zeer noordelijk) groeien.

Ceders leveren geen eetbare pitten, of middelen die inwendig kunnen worden gebruikt, pijnbomen daarentegen wel: zij voorzien ons van de welbekende pijnboompitten, pijnboompittenolie en pijnboompittenmeel.

SIBERISCHE PIJNBOOMPITTENOLIE



www.kedra.nl
0514 593275