

# Zeewier

## Zeewier eten: 5 redenen

### 1. Zeewier: weinig calorieën, veel voedingsstoffen

Slechts 30 calorieën per kopje, maar rijk aan calcium, jodium, magnesium, ijzer en de B-vitaminen. Zeewier is tevens een goede bron voor EPA, een omega 3 vetzuur, en thiamine en niacine.

### 2. Zeewier en spijsvertering

Japanse vrouwen hebben grote aantallen goede bacteriën in hun darmen. Hoe dat komt? Omdat ze veel zeewier eten! Het alginaat in zeewier zorgt voor bescherming van de darmwand, waardoor de spijsvertering langzamer gaat en voedingsstoffen beter kunnen worden opgenomen.

### 3. Zeewier en detoxen

Het [eten van zeewier](#) ondersteunt de verwijdering van toxinen en zware metalen uit je lichaam.

### 4. Zeewier en gezond hart

De langst levende mensen komen uit Okinawa (Japan), waar veel zeewier gegeten wordt. De vezels in zeewier helpen om de bloeddruk te verlagen en verminderen de kans op beroerte en hartaanvallen.

### 5. Zeewier: hoog jodium gehalte

[Jodium](#) is noodzakelijk voor het goed functioneren van de [schildklier](#), een orgaantje ter hoogte van het

strottenhoofd, dat hormonen aanmaakt. Het is een vitaal orgaan: zonder de hormonen die de schildklier maakt, kunnen we niet leven. (NB voor meer informatie hierover, zie ook: Jodium)

## **Zeewier is gezond – alles op een rijtje**

Door de vele bestanddelen van zeewier kan het op de volgende manieren een bijdrage leveren aan een goede gezondheid:

- zeewier bevordert een **gezonde schildklierfunctie**.
- zeewier reguleert de bloedsuiker en cholesterol spiegels.
- zeewier absorbeert en **vermindert cholesterol**.
- zeewier **ontgift** van radioactieve elementen, zware metalen en vrije radicalen.
- zeewier **gaat hart- en vaatziektes tegen** en ondersteunt bij de behandeling er van
- zeewier **verlaagt de bloeddruk**.
- zeewier voorkomt en **bestrijdt kankercellen** zonder schade te berokkenen aan normale cellen.
- zeewier **voorkomt de uitzaaiing van tumoren** (metastasis).
- zeewier ondersteunt de **darmgezondheid**.
- zeewier bevordert de **genezing van maagzweren**.
- zeewier zorgt voor het behoud van gezonde bijnieren.
- zeewier beschermt en verbetert de functie van de lever en de nieren.
- zeewier versterkt de slijmlaag van de lucht- en urinewegen en de maagstreek.

- zeewier kan **helpen bij herpes**.
- zeewier helpt bij **gewichtsafname**.
- zeewier ondersteunt **wondheling**.
- zeewier ondersteunt **gezonde gewrichten**.
- zeewier kan geboorte afwijkingen voorkomen.
- zeewier stimuleert de productiviteit en activiteit van immuuncellen.
- zeewier verlicht ernstige symptomen van astma.
- zeewier versterkt de weerstand tegen allergieën.
- zeewier **verlicht de symptomen van de menopauze**.
- zeewier helpt migraine hoofdpijnen voorkomen.
- zeewier **verlicht depressies**.
- zeewier **gaat stress tegen en helpt op natuurlijke wijze te ontspannen**.
- zeewier **bestrijdt angst** en chronische vermoeidheid.
- zeewier vergroot de zuurstof opname en het energie niveau.
- zeewier ondersteunt een zonnige gezondheid en vitaliteit.
- zeewier verhoogt levensverwachting en regenereert cellen; voorkomt verschijnselen van veroudering.
- zeewier reguleert het vochtgehalte in de huid, beschermt het, geeft het kleur en houdt het jeugdig.
- zeewier **verbetert en versterkt de benen, tanden, het haar en de nagels** en helpt bij de groei er van.
- zeewier dient als een **alternatief medicijn bij psychologische, emotionele, en/of geestelijke disbalans**.

- zeewier draagt als hoofdbestanddeel van de voeding bij aan het leven van de gezondste mensen op aarde.



Baby André

Bron: [zeewierwinkel.nl](http://zeewierwinkel.nl)