

Stevia is goed voor de tanden (Tandpasta). Het remt tandplak. Minder tandbederf.
Stevia is goed voor de huid. Maakt de **huid** zacht en vermindert de pijn en irritatie bij huidaandoeningen. Door het gebruik van stevia op wonden, ontstaat er een snellere genezing zonder littekenweefsel.

Uit de bladeren wordt stevioside geëxtraheerd. Dit is 300x zoeter dan suiker.
Het heeft bij goede dosering geen vieze nasmaak zoals kunstmatige suiker.

Gebruik van Stevia vloeibaar:

Omdat de stevioside zo sterk geconcentreerd is, is het in het begin zeer lastig om de juiste dosering te vinden. Twee a drie druppeltjes is genoeg om een suikerklontje te vervangen. Daarom wordt het geleverd met een makkelijke druppelaar.

In Amerika wordt het gebruikt in het **Weight Watchers** programma. (**stevia** is calorie-free, so **weight watchers** love it) Daar wordt het gemengd met ¼ gewone suiker.

Gebruik je stevioside zo in koffie of thee dan proef je het in het eerste moment niet en ben je geneigd er meer in te druppelen. Hierdoor ontstaat er wel een vreemde nasmaak, anders dan van aspertaam, maar ook niet echt lekker. Dit komt door de overdosering.

Het lichaam herkent extreem zoet als bitter.

Doe je eerst ¼ of minder, van de hoeveelheid gewone suiker die je gewend was te gebruiken, in de koffie en dan een of twee druppels stevioside per suikerklontje, dan versterkt de stevia de suikersmaak en is het bovenbeschreven effect weg. Vroeger gebruikte ik drie suikerklontjes in de koffie, nu ½ en 5 druppels stevia. Het verschil is haast niet te proeven.

Bij het testen in het gebruik, start dan door steeds iets minder te nemen dan je denkt nodig te hebben, je kan makkelijk een druppeltje bijvoegen, heb je te veel gebruikt in de koffie of thee dan moet je alles weggooien, want dan is het snel niet meer lekker.

Europese Unie.

Bij Testen op ratten met extreem hoge doseringen is geconstateerd dat ze onvruchtbaar worden. Dit is later weerlegd door andere wetenschappers die hebben aangetoond dat dit alleen optreedt als ratten hun eigen uitwerpselen opeten. Bij een zuivere test moet dit voorkomen worden. De spijsvertering van ratten komt overeen met die van de mens met een uitzondering. Waar wij de blinde darm hebben (een functieloos aanhangsel) hebben ratten daar een stuk darm zitten die suikers uit hout kan vrijmaken. Deze suikers komen dan niet terecht in het bloed van de rat maar in de uitwerpselen. Normaliter eet de rat deze uitwerpselen op om deze suikers binnen te kunnen krijgen. Om het onderzoek zuiver te houden moet de proefopstelling zo zijn geconstrueerd dat de ratten niet in staat worden gesteld hun eigen uitwerpselen op te eten. Dit is dus anders dan bij de mens. In dat gewraakte onderzoek, hoogstwaarschijnlijk betaald door de suikerindustrie en misbruikt door de geheime zogenaamd onafhankelijke Wetenschappelijke Raad van Europa, is dat dus niet verhinderd. Het heeft ertoe geleid dat stevia uitsluitend in Europa een verboden zoetstof is. Je mag stevia producten gewoon in huis hebben en ook zelf gebruiken. Je mag het niet verkopen als zoetmaker en ook niet in producten stoppen die je gaat verkopen. Je mag het wel verkopen als middel voor mond en huidverzorging. Dit is dus puur een politieke beslissing om onze suikerboeren te beschermen.

In zuid Amerika en Japan wordt stevia al zeer lang gebruikt en is er niets bekend over onvruchtbaarheid. De WOH heeft een ADI vastgesteld die bij lange naniet gehaald wordt. Maar voor bijna alle producten geldt: overdaad schaadt.

Voor mondwater

Doe een of twee druppels stevia in een glas lauwwarm water en je hebt een mondwater dat de vorming van tandplak tegen gaat. Te gebruiken na het tanden poetsen. Dit suikerwater tast de tanden niet aan!

Voor huidverzorging

Doe 5 of meer druppels stevioside in het badwater en het heeft een positieve werking op de huid.

Houdbaarheid.

Deze stevia vloeibaar is gemaakt met aqua purificada, dat is bacterie vrij water. Ongeopend is het een half jaar houdbaar op een koele donkere plaats, bijvoorbeeld in de koelkast. Bewaar de stevia na openen overwegend in de koelkast, dan blijft het meestal wel twee maanden goed. Als het bedorven is proef je geen verschil maar merk je dit door buikpijn en diaree. Dit komt door bacteriën die uit de lucht of op een andere manier in het water terechtkomen en zich daar vermeerderen. Dit kan geremd worden door er een paar druppeltjes Grandeur water door te mengen. Hierdoor krijgt het water zelfreinigende eigenschappen. Probeer het eerst uit en meestal gaat het wel goed en is de stevioside al op voordat die slecht kon worden.

Deze stevia vloeibaar komt direct uit Paraguay. De goedkopere stevia uit China wil ik niet gebruiken omdat in China de luchtvervuiling vele male hoger is dan in Nederland. In Paraguay is die juist veel lager dan in Nederland. Deze stevia vloeibaar is de lekkerste die ik tot nu toe gevonden heb, en ik heb er al veel getest.

Zijn er dingen niet duidelijk dan kun je steeds meer antwoorden vinden over stevia op het internet, via bijvoorbeeld google.nl

Er zijn ook al veel boeken geschreven over stevia en het gebruik in de keuken.