

# Vitaminen en mineralen.

**Wil je weten hoe je een optimale verhouding mineralen bereikt?**

**Ben je benieuwd hoe je deze optimale verhouding zelf realiseert, puur door met kennis je voeding te kiezen?  
Lees dan snel verder!**

## Wat zijn vitamines, mineralen en sporenelementen

Micronutriënten; voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden nodig zijn maar wel echt nodig zijn om te kunnen functioneren.

## Waarin verschillen vitamines, mineralen en sporenelementen

Vitamines komen uit de levende natuur. Ze kunnen door sommige dieren en planten zelf gemaakt worden. Mineralen komen uit de dode natuur en moeten worden opgenomen uit de aarde. Door mensen en dieren worden ze opgenomen uit voeding of water.

## Wat is de functie van vitamines, mineralen en sporenelementen

### **Mineralen**

- Ons lichaam bestaat voornamelijk uit koolstof, stikstof, zuurstof en waterstof. De stofwisselingsprocessen in het lichaam zijn afhankelijk van enzymen, de katalysatoren. Dat werkt optimaal bij de juiste temperatuur en pH-waarde en een constante bloedsuikerspiegel. Als onmisbare cofactoren activeren de vitamines, mineralen en sporenelementen deze biochemische reacties.
- Het zijn hulpstoffen voor het verstevigen van structuren. Zoals Calcium aan beenderen
- Ze hebben ook een signaalfunctie; de stimulans voor cellen om opdrachten uit te voeren en ze zijn ook nodig voor prikkelgeleiding via zenuwcellen.

## **Vitaminen**

Versnellen chemische reacties  
Beschermen tegen verzuring  
Beschermen tegen aanvallen van vrije radicalen

Met name B3-6-12-C en D deficiëntie komt veel voor en dat tekort is ziekmakend, daarom een toelichting op deze vitaminen.

### **B3 Niacine**

Nodig voor goede hersenfunctie en spijsvertering  
Tekort veroorzaakt slapeloosheid en depressie.  
Speelt een rol bij de aanmaak van Geslachtshormonen, cortison, schildklierhormoon en insuline. Bij de omzetting van koolhydraten in energie. Bij de aanmaak van DNA.

### **B6 Pyridoxine**

Nodig voor de opname van vit B12 en zink.  
Speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen en afweerstoffen. Bij de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten.  
Bij de aanmaak van DNA.

### **B12**

Nodig voor concentratie, geheugen en evenwicht.  
Speelt een rol bij de aanmaak van rode bloedcellen. Bij de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten.

### **Vitamine C**

200-400 gram per dag. Dat is met voeding haalbaar, maar niet met het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander meer.

### **Vitamine D**

Deze vitamine maakt het lichaam zelf aan onder invloed van zonlicht.  
Nodig voor gezonde tanden en botten en ook voor de nierfunctie.  
Beschermst tegen kanker  
Werkt voor de opname van o.a. magnesium, calcium, zink, ijzer fosfor en vitamine A

## **Bulkmineralen**

magnesium, calcium, natrium en kalium ondersteunen vooral de zenuwcellen. Sommige zijn bouwstof voor het skelet.

## **Sporenelementen**

In een lage concentratie heb je ook nodig; zink, ijzer, koper, jodium, silicium en selenium, molybdeen, chroom, fluoride

## **Hoe functioneren vitaminen, mineralen en sporenelementen?**

Via de haarvaten in de darmwand worden alle voedingsstoffen via de poortader naar de lever vervoerd.

De lever scheidt voeding van lichaamsvreemde gifstoffen.

De laatste worden voorlopig onschadelijk gemaakt, dan afgevoerd via het bloed naar de nieren die het gif uitscheidt met de urine.

Komt de lever noodzakelijke stoffen uit voeding tekort dan hapert deze reiniging en worden toxische stoffen om het leven te beschermen opgeslagen in weefsels. Raken ook de buffers overbelast, dan onttrekt het lichaam calcium en magnesium uit botten en gewrichten om de Ph waarde in het bloed constant te houden. Alles om te overleven.

Dat kan op den duur leiden tot een hele reeks gezondheidsproblemen.

Ik ben Margo Versteegen van YNC

Met Voeding & Leefstijladvies op maat help ik iedereen die gezonder wil worden op weg met mijn Programma Eet Je Beter.

Voeding zetten we in als Medicijn.

## **Historie**

35.000 JAAR terug ontstaat de MENSHEID/menselijk DNA

10.000 JAAR TERUG van jager/verzamelaar naar boer op vaste stek  
Vanuit het Nabije Oosten ontstaan de bouwstenen voor de landbouw en veeteelt.

Boeren kweken tarwe. Geiten, koeien en schapen worden gedomesticeerd. Mensen gaan zuivel gebruiken. En hier al beginnen de eerste welvaartsziekten door ondervoeding, aantal infecties steeg door gebrekkige hygiëne en ook de kindersterfte. De gemiddelde leeftijd daalde.

200 JAAR TERUG de INDUSTRIALISATIE

De mens gaat over van pure voeding naar bewerkt/geraffineerd eten. Meel, suiker, vetten worden ontdaan van de essentiële bestanddelen. Transvetten en geraffineerd zout wordt aan voedsel toegevoegd ter verbetering van smaak en consistentie.

En dat, terwijl het genetische materiaal van de mens 200.00 jaar nodig heeft voor één aanpassing.

Voor hogere landbouwopbrengst en winsten worden pesticiden, antibiotica, hormonen, medicijnen, landbouwchemicaliën, kleurstoffen en conserveringsmiddelen ingezet.

Straling doet nog een schep bovenop de verwarring in de cellen. Van mobiele telefoons, domotica en WIFI, met als nieuwe bedreiging de installatie van nog intensere straling met 5G!

*De cellen zijn daarom enorm in de war van alle nieuwe input.*

## **Over de zuurgraad van het lichaam**

pH waarden zeggen iets over de zuurgraad van ons lichaam. De officiële pH schaal loopt van 0 tot 14, waarbij 0 heel zuur is en 14 heel basisch. In verschillende delen van ons lichaam zijn verschillende pH waarden 'normaal'. Bijna alle vloeistoffen in ons lichaam zouden basisch moeten zijn, dat wil zeggen een pH waarde groter dan 7. Behalve maagsappen, die met een pH waarde van 1,0 tot 3,5 heel zuur zijn.

Ieder orgaan, ieder weefsel, iedere vloeistof heeft een andere 'ideale' pH waarde. Die voor het bloed is het meest strikt; moet rond de 7.4 liggen. Schommelingen tussen de 7.35 en 7.45 zijn nog acceptabel. Bij afwijkingen gaat je lichaam zelf aan de slag om zuren via longen en nieren af te voeren.

Voorbeelden van pH waarden in ons lichaam:

Bloed: 7.35 – 7.45

Speeksel: 6.00 – 7.50

Maag: 1.35 – 3.50

Urine: 4.50 – 8.40

Dunne darm: 6.50 – 7.50

Dikke darm: 5.60 – 6.90

## **Factoren die verzuring verergeren**

### **Stress**

Puur lichamelijk van topsport, overmatige inspanning, ontstekingen, pijn, straling. Net zo goed van psychisch-emotionele stress

### **Medicijnen**

Sommige medicijnen veroorzaken een verhoogde uitscheiding van basische mineralen. ZO wordt de behoefte hoger of lager als de opname .

### **Slechtgebrek**

### **Veroudering**

Na het 45<sup>ste</sup> levensjaar vermindert de aanmaak van maagzuur, wat de spijsvertering minder efficiënt maakt.

### **Te weinig beweging**

Het lymfesysteem ondersteunt met zijn pompfunctie de uitscheiding van afvalstoffen. Door beweging functioneert die het beste.

### **Roken**

Door het nicotinezuur

### **Geraffineerd voedsel**

Een zeer groot deel van ons voedsel is geraffineerd. Denk aan meel, rijst, suiker en zout. Nagenoeg alle basische mineralen en sporenelementen gaan daarbij verloren.

### **Verarmde landbouwgrond**

Door monocultuur, zware bemesting te grote belasting van de landbouwgronden bevatten ze aanzienlijk minder mineralen. Daarnaast wordt er ook geteeld op steenwol in substraat wat niet in verhouding staat tot pure bouwgrond.

### **Crashdiëten**

## **Regelmatig saunagebruik**

Niks mis mee, maar zorg wel voor voldoende aanvulling van basisch vocht en mineralen.

### **Te vaak eten.**

Het lichaam kan voedsel verteren. Maar niet goed genoeg tegelijkertijd met het uitvoeren van andere lichaamsfuncties. En ook pauzes tussen de maaltijden door hebben een positief effect op de vertering, de stofwisseling, op de interne "rust" en zo op ontgifting.

### **Te snel eten, slecht kauwen**

Hierdoor is de voorvertering in de mond niet efficiënt mogelijk. De spijsvertering kan niet volwaardig functioneren.

## **Maagzuur- of darmproblemen**

### **Alvleesklier of lever functioneert niet naar behoren**

## **Ontzuren**

Je lichaam produceert van nature zelf zuren die afgevoerd moeten worden: maagzuur, urinezuur, melkzuur, koolzuur en zure transpiratie

**Uitscheiden.** Je longen kunnen dit het snelst, daarna je nieren.

**Neutraliseren.** Met behulp van basen uit voeding worden zuren geneutraliseerd.

### **Bufferen**

Voor meer dan 50% worden zuren 'weggevangen' uit het bloed door natriumcarbonaat dat wordt aangemaakt in de spijsvertering, wat dus een belangrijke factor in de zuur-basebalans is.

Ook sporenelementen als mangaan en zink zijn cruciaal. Echter, veel mensen hebben een tekort door uitputting van de bodem, raffinage van voeding en hoge broodconsumptie.

## **Top 5 Zuurvormende voeding**

1. Vlees
2. Zout voedsel en suiker
3. Frisdrank=met zuren uit suiker en fosforzuur
4. Koffie, zwarte thee, wijn=looizuur en andere alcoholische dranken
5. Soja en granen, vooral de geraffineerde

Verder met name geconcentreerd, gedroogd, bewerkt, calorierijk en houdbaar gemaakt voedsel, vlees, vis en kaas

## **Ontzurende dranken**

Water

Groentesap

Amandelmelk

Thee zoals groene thee of heet water met kruiden/specerijen

Kopje koffie, max 2 per dag

**Eet basisch** in de vorm van volumineus, vers, vochtig, onbewerkt voedsel zoals groente, fruit, kiemen, water, kruidenthee, aardappelen, zure rauwe zuivel, zeewier.

Zo profiteer je ook van beschermende polyfenolen, chlorofyl en vezels die zo belangrijk zijn voor je nuttige darmbacteriën. Ook bevatten ze meestal een prachtige balans tussen calcium en magnesium, waardoor ze je totale gezondheid positief beïnvloeden. Laat de sceptici jou in elk geval niet ontmoedigen om dagelijks minimaal 400 gram groente te eten!

### **Hoe kon het zo ver komen met onze gezondheid?**

Na de Tweede Wereldoorlog nam de melkveehouderij een aandeel van 55% van de gehele economie voor zijn rekening. Om de economie te laten groeien werd Het Nederlands Zuivelbureau opgericht. Dat maakte de eerste grote reclame campagne voor zuivelproducten. En de toon was dwingend; melk /zuivel MOET!

1958	Melkbrigade
1965-1978	Joris Driepinter

Gaandeweg moet de zuivelindustrie met de tijd mee en verpakt haar belerende reclameboodschap anders. De DollyDots geven van 1983 – 1995 een vriendelijker gezicht aan de campagne "Melk, de witte Motor".

Daarna echter blijkt uit verschillende onderzoeksrapporten dat mensen met een die minder calcium eten/drinken minder last hebben van botontkalking en dus van botbreuken. Ook wijst onderzoek uit dat een grotere zuivelconsumptie de kans op borstkanker vergroot. Maar het verhaal gaat inmiddels al weer verder, en daarmee wordt de verwarring groter.

Want hoewel melk calcium bevat, zit er ook eiwit en fosfor in. Daardoor wordt aangenomen dat melk het lichaam verzuurt. Daadwerkelijke metingen van de netto zuuruitscheiding (NAE) laten zien dat melk met 0,08 mEq/100 gram licht basisch is. Geen verzuring door melk dus. Nieuwe studies geven nu juist aan dat zuivelconsumptie met name tijdens de kinderjaren wanneer de calcium-inname laag is en de piekbotmassa wordt opgebouwd, beschermt tegen botfracturen.

Er werd er geen verband gevonden tussen het drinken van melk tijdens de tienerjaren en het optreden van botfracturen op volwassen leeftijd. Het drinken van meer dan drie glazen melk per dag tijdens de tienerjaren was zelfs geassocieerd met een statistisch niet significant 47% verlaagd risico op een heupfractuur vergeleken met het drinken van één glas melk per week of minder

Uiteindelijk is het optreden van botfracturen de meest relevante uitkomstmaat. Voor dit argument wordt bijna altijd verwezen naar de klassieke Harvard-studie uit 1997, waarin 77.761 vrouwen, twaalf jaar lang zijn gevolgd. Die studie laat zien dat het drinken van twee glazen melk per dag en meer is geassocieerd met een 45% verhoogd risico op

een heupfractuur vergeleken met het drinken van één glas melk per week of minder. Het verhoogde risico van 45% klinkt spectaculair maar is statistisch niet significant. Daarom is het ten onrechte dat dit cijfer er vaak wordt uitgelicht.

**2015** Op basis van huisartsenregistraties wordt er geschat dat ruim 430.000 mensen osteoporose hadden en het is redelijk om vast te stellen dat het aantal veel hoger ligt omdat veel mensen nooit met deze klachten naar de huisarts zal gaan. Het merendeel daarvan was vrouw (85%)

Tenslotte; melk drinken voor sterke botten?

Ter overdenking dit nog, want een heldere conclusie is er nog steeds niet...

In landen waar de meeste melk gedronken wordt komen de meeste botfracturen voor maar de getallen zijn gebaseerd op statistische gegevens die een hypothese kunnen vormen, maar niets zeggen over een oorzakelijk verband. Uit landen waar de meeste chocolade wordt gegeten komen bijvoorbeeld ook de meeste winnaars van Nobelprijzen. Het probleem is dat er geen rekening is gehouden met andere factoren die in meer of mindere mate kunnen bijdragen aan de incidentie van heupfracturen in een land. Zo zijn er berekeningen die voorspellen dat in 2050 de helft van alle heupfracturen in China zal optreden, een land waar de melkconsumptie laag is.

### **Voedingsindustrie**

#### **Van dwingend naar sexy via leugens naar grappig naar jouw portemonnee en terug.....**

#### **Light producten gezonder?**

##### **Neem pindakaas als voorbeeld.....**

De Technische Universiteit in Delft heeft de voedingswaarden van de light pindakaas getest en is tot de volgende conclusies gekomen.

Het aantal calorieën is slechts met 11% verminderd.

De hoeveelheid koolhydraten is van 9,9 naar 30 gram is gestegen, een toename van 200%,!

De hoeveelheid suikers is toegenomen met 72%.

Vitamine 'E' is een stuk lager.

En er zit 4 gram minder eiwit in light pindakaas dan in gewone pindakaas. Geen gezonde keus dus!

En heb jij de etiketten al eens gelezen op Vifit, op Becel, op die gezonde "Snelle Jelle", Cola Light, pindakaas, glutenvrij brood of Liga? Vraag me eens naar meer uitleg over het effect op je gezondheid van de ingrediënten!

## **Hoe komt het dat het grootste deel van Nederland een tekort heeft aan vitaminen en mineralen?**

### **Over zout gesproken**

Het hoofdbestanddeel van alle soorten zout is natrium. Ook keukenzout en ook bij zout uit de Himalaya of bij Keltisch zeezout. Die laatste smaken net zo zout als keukenzout en zijn ook nog eens duurder. Er gaan stemmen op die zeggen dat er geen verschil is. Waar zit dan toch de meerwaarde in volgens de ervaring en kennis van anderen?

### **Hoe zout gezond gebruikt kan worden**

**Himalayazout** is opneembaar zout. Het bevat 84 vitale bouwstenen in de vorm van oorspronkelijke mineralen en sporenelementen. De bouwstenen van het leven zijn in het oerzout bewaard gebleven. Zij bevinden zich in het kristal. In zulke kleine deeltjes (colloïdaal) dat ze optimaal door de lichaamscellen worden opgenomen. Het samenspel van water, zout en mineralen vormt de basis van onze gezondheid. Himalayazout is met zijn rijkdom aan elementen een elixer dat door de natuur zelf is samengesteld.

De effecten op het lichaam zijn dat het afweersysteem wordt versterkt, het fysiologisch evenwicht (homeostase) bevordert, de stofwisseling stimuleert, het lichaam zuivert en ontslakt en het vitaliseert en de lichaamsenergie harmoniseert. Tevens vermindert het de behoefte aan overmatig zoete, zoute en vette voeding evenals de hang naar tabak, alcohol en koffie. Mensen met een zoutarm dieet kunnen Himalayazout in dosering gebruiken die de arts voorschrijft ter vervanging van ander zout.

### **Levenswater: Sol**

Dit is een verzadigde oplossing van Himalayazout in water als perfecte reconstructie van het oerwater. Een één procentverdunding is als echt levenswater, als lichaamsvocht. Wie is er nog in staat om alle voor gezondheid benodigde elementen uit voeding te halen? Tijdens het uitwisselingsproces tussen de sol en het eigen lichaamsvocht wordt het lichaam op celniveau verrijkt met oorspronkelijke mineralen en sporenelementen en afvalstoffen worden afgevoerd. Dit proces herstelt de oorspronkelijke fijnzinnige balans.

Een theelepel water is 5 ml. Per theelepel bevat Sole dus 1,8 gram zout. Dat is 686 mg natrium per theelepel.

LoSalt of Jozo Bewust zijn iets gezonder is dan keukenzout. In deze zoutsoorten is natriumchloride voor de ruim de helft vervangen door kaliumchloride, de stof (die ook in groente en fruit zit) is gunstig voor de bloeddruk.



## Kijk op Fluoride

Enkele oneliners over fluoride

Fluoride is een giftig afvalproduct

Het maakt ons dommer

Tandpasta kan 'hydrofluoridezuur' vormen in de maag

Het is slecht voor je tanden

Fluoride leidt tot aderverkalking

Er is controverse rond fluoride die al stamt uit de jaren zestig, toen enkele Nederlandse gemeenten de stof begonnen toe te voegen aan het drinkwater.

Dit deden zij omdat onderzoek suggereerde dat het innemen van kleine hoeveelheden fluoride het glazuur zou versterken en tandbederf tegengaan. En dat in een tijd dat de voeding in kwaliteit sterk achteruitliep en cariës een serieus en kostbaar probleem begon te worden. Bewindslieden probeerden een 'fluor-wetsontwerp' door te voeren. Zij bleven "ervan overtuigd dat fluoridering van het drinkwater in het belang is van de volksgezondheid". Maar door groot protest vanuit de bevolking trokken zij het plan in 1976 in.

Bron: Nieuwe Leidsche Courant, 28 april 1976.



**Laten we ze onder de loep nemen.  
Fluoride is een giftig afvalproduct**

**RIVM-woordvoerder Coen Berends**

"Het klopt dat fluoride (in dit geval waterstoffluoride) een afvalproduct is van de aluminiumindustrie . Waterstoffluoride wordt gebruikt om aluminium te etsen en de productie van fosfaat kunstmest . De redenering

dat je daarom geen fluoride in – bijvoorbeeld – je tandpasta moet stoppen gaat echter mank.

Tandpasta bevat natriumfluoride. In tegenstelling tot waterstoffluoride, dat opgelost in water een zuur is, is natriumfluoride een zout. De vergelijking tussen het afvalproduct en de fluoride in onze tandpasta gaat daarom niet op.

### **Het maakt ons dommer**

een Harvard-studie naar de effecten van gefluorideerd water op het IQ kwam tot zorgwekkende conclusies. Op basis van 27 eerdere studies over fluoride deduceerden de onderzoekers het volgende: mensen die meer gefluorideerd water binnenkregen hadden een significant lager IQ. Dit onderzocht de studie op basis van een 'hoge fluoride'-groep en een 'lage fluoride'-groep. Maar er blijkt het een en ander mis met dit onderzoek te zijn: "De 'hoge fluoride'-groepen in dit onderzoek kregen hoge concentraties fluoride binnen, velen malen hoger dan de toegestane blootstelling in de Verenigde Staten. De 'lage fluoride'-groep werd blootgesteld aan een hoeveelheid die binnen de optimale marge valt van waterfluoridering." Dit betekent dat de effecten werden waargenomen bij groepen die een extreem hoog gehalte fluoride binnenkregen.

Andere populaire onderzoeken die een relatie tussen gefluorideerd drinkwater en een verlaagd IQ observeren, worden door *Snopes* behandeld. Zij concluderen dat de onderzoeken tekort schieten doordat ze *niet* opgezet waren om de effecten van waterfluoridering op het IQ te meten.

### **Tandpasta kan 'hydrofluoridezuur' vormen in de maag**

Fluorgebruik in tandpasta kan leiden tot vorming van 'hydrofluoridezuur' in de maag. Er is geen wetenschappelijke onderbouwing waarom fluorwaterstofzuur zich in de maag vanuit (natrium)fluoride zou vormen.

### **Het is slecht voor je tanden**

Fluor bouwt zich in tijdens de "uitrijping" van het glazuur via het calcium in de tanden en maakt zo het glazuur minder gevoelig voor zuurinwerking waar gaatjes door ontstaan. Desondanks dienen kinderen voorzichtig te zijn met fluoride, omdat ze snel te veel binnenkrijgen o.a. via de slijmvliezen in de mond waardoor zij fluorose kunnen ontwikkelen in de groeiende 'volwassen tanden'. Wanneer fluorose optreedt is dit nog steeds geen reden tot paniek: het is een cosmetische aandoening

### **Fluoride leidt tot aderverkalking**

Is er verband met hart- en vaatziekten doordat fluoride zich ophoopt in de aorta?

Er is een wetenschappelijke studie uit 2012 die een verband aantoonde tussen de aanwezigheid van fluoride in het lichaam en aderverkalking. Maar de biochemicus dr. K.W. Perrot zegt dat fluoride-critici het onderzoek verkeerd geïnterpreteerd hebben:

De opname van fluoride in deze studie refereert aan de opname van een radioactief isotoop door middel van injecties, wat geen normale opname van fluoride is. Omdat het in deze studie dus ging om de **injectie** van een specifieke radioactieve isotoop van fluoride, geldt deze correlatie niet automatisch voor de fluoride die voorkomt in drinkwater of tandpasta.

Het verhaal over de giftigheid lijkt een belangrijke factor over te slaan: namelijk de hoeveelheid waaraan je blootgesteld wordt. De zestiende-eeuwse arts Paracelsus wist het al:

## “Het is de dosis die het gif maakt”

Choi, Anna L. et al. "Developmental Fluoride Neurotoxicity: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Environmental Health Perspectives* 120.10 (2012): 1362–1368. *PMC*. Web. 8 Dec. 2017.

Li, Yuxin et al. "Association Of Vascular Fluoride Uptake With Vascular Calcification And Coronary Artery Disease." *Nuclear Medicine Communications*, vol 33, no. 1, 2012, pp. 14-20. *Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health)*, doi:10.1097/mnm.0b013e32834c187e.

Scientific Committee on Health and Environmental Risks. "Critical Review Of Any New Evidence On The Hazard Profile, Health Effects, And Human Exposure To Fluoride And The Fluoridating Agents Of Drinking Water." *European Commission*, 2010.

Whelton, Helen P. et al. "A Review Of Fluorosis In The European Union: Prevalence, Risk Factors And Aesthetic Issues." *Community Dentistry And Oral Epidemiology*, vol 32, no. s1, 2004, pp. 9-18. *Wiley-Blackwell*, doi:10.1111/j.1600-0528.2004.00134.x.

World Health Organization. "Fluoride in Drinking-water." *Background document for development of WHO Guidelines for Drinking-water Quality*, 2004.

### **Nog meer meningen en onderzoeken over Fluor**

De World Health Organization stelt dat de tanden van mensen in landen waar fluoride aan het water wordt toegevoegd tegenwoordig niet sterker, steviger of beter zijn beschermd tegen gaatjes. Er is geen verschil in het percentage van mensen met gaatjes in de verschillende landen.

In 2001 kwam de Britse onderzoeker J. Luke erachter dat fluoride zich kan ophopen in de pijnappelklier en stelde dat dit de werking beïnvloedt. De pijnappelklier maakt bijvoorbeeld het hormoon melatonine aan uit serotonine en zorgt daarmee voor een goede nachtrust. De serotonine heeft invloed op je stemming, zelfvertrouwen, seksuele activiteit en slaap.

Fluoride kwam weer in het nieuws toen The Lancet schreef dat er zes chemicaliën nu zijn geclassificeerd als neurotoxine. Deze zes chemicaliën, waaronder fluoride, zijn toegevoegd aan een bestaande lijst van vijf chemicaliën uit 2006. Een neurotoxische stof kan de hersenen en andere organen bij een langdurige belasting beschadigen.

Het blijkt weer, net als over melk/osteoporose, dat er geen eensluitende conclusie te trekken is.

Gebruik deze informatie om je kennis te scherpen en wellicht zelf nog meer op onderzoeken. Eén aspect ben ik wel zeker van; het lichaam is perfect.

En jouw gezondste Voeding & Leefstijl maken veel noodgrepen onnodig. Een gezond lichaam is op natuurlijke wijze in balans.

Voor wie géén extra fluor in zijn lijf duldt; de onderstaande tandpasta's zijn verkrijgbaar zonder fluor:

Aloe Dent

Sensodyne Original

Paradontax fluoridevrij

Weleda

Bluem

Zelf maken; kokosolie met een beetje natriumbicarbonaat =baking soda/zuiveringszout. Dat desinfecteert en werkt uitstekend.

### **Opname van mineralen en spoorelementen**

Het lichaam neemt mineralen en spoorelementen op in de dunne darm.

Hoeveel het lichaam opneemt hangt onder andere af van de vorm waarin ze aanwezig zijn en hoe goed ze oplossen in de darm.

Het lichaam neemt over het algemeen de mineralen

uit voedingssupplementen gemakkelijker op dan mineralen uit eten.

Hoe goed je lichaam mineralen en spoorelementen opneemt hangt ook af van wat je verder hebt gegeten en gedronken.

Zo neemt het lichaam mogelijk minder ijzer, zink, mangaan en chroom op als je ze combineert met oxaalzuur uit rabarber, fytinezuur uit granen en peulvruchten en polyfenolen uit thee en koffie.

Een combinatie van bepaalde stoffen kan juist ook de opname beter maken.

Het lichaam neemt ijzer uit plantaardige bronnen beter op in combinatie met vitamine C.

Voor de opname van calcium is vitamine D nodig.

### **Te veel mineralen**

Krijg je langdurig te veel mineralen of spoorelementen binnen, dan kan dat schadelijk zijn voor de gezondheid. Je kan alleen te veel binnenkrijgen als je langdurig supplementen in een hoge dosering gebruikt van natrium, calcium, magnesium, jodium, koper, selenium, zink en molybdeen

We hebben voor onze lichaamsfuncties niet veel meer dan 1-3 gram zout. Aan de meeste bewerkte voeding wordt zout toegevoegd. Daardoor krijgt meer dan 85% van de Nederlanders te veel natrium binnen; gemiddeld tussen de 7,5 en 10 gram zout per dag (NEVO / RIVM). Het advies is om niet meer dan 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag binnen te krijgen. Deze overdosis aan natrium verhoogt de bloeddruk en daarmee de kans op hart- en vaatziekten.

## **Niet nodig**

Er bestaan ook sporenelementen die niet onmisbaar zijn. Het gaat om arseen, borium, kobalt, lithium, lood, nikkel, silicium, tin en vanadium. Hiervoor bestaan daarom geen aanbevelingen voor wat je elke dag nodig hebt.

## **Balans creëren**

Mineralen zijn alleen effectief voor de activering van processen in het lichaam bij een optimale verhouding. Probleem is echter, dat de optimale verhoudingen niet van alle mineralen bekend zijn. Dit maakt het vaak erg ingewikkeld om een juiste analyse van onze mineralenhuishouding te maken.

Bijvoorbeeld, wanneer iemand bij de therapeut aanklopt met een herkenbaar patroon van klachten, dan kan het advies zijn om de calciumopname te verhogen. Tot op zekere hoogte heeft de therapeut gelijk, maar calcium wordt alleen goed opgenomen wanneer de inname met andere mineralen in verhouding blijft.

Mineralensuppletie is daardoor een behoorlijke puzzel. Wanneer een onevenwichtige mineraleninname deze verhoudingen verstoort, kunnen er weer andere klachten optreden. Het kan dus een behoorlijke puzzel zijn voor de professional om de juiste suppletie voor te schrijven.

## Waar ligt de oplossing naar gezonder NU

Ligt de oplossing in het negeren van klachten?

Geeft de situatie van jouw gezondheid je alleen maar stress omdat de oplossing niet te vinden is?

Of zoek je iets nieuws. Iets waar je nog nooit van gehoord hebt?

Iets dat je niet vertrouwd omdat het tètè mooi voor woorden lijkt te zijn; beter worden door je voeding en leefstijl aan te passen?!

Zou je dan echt BETER kunnen worden?

## **Waarmee kan je zèlf mee aan de slag**

Pak je ondervoeding aan

Los de verzuring in je lichaam op.

Maak keuzes zodat je bloedsuikerspiegel de hele dag in balans is.

En heb je alles al geprobeerd, vraag me dan naar de methode van Eet Je Beter. Want met de juiste informatie plus mijn coaching voor maatwerk dat jou precies past weet je precies HOE je BETER wordt!