

Beste lezer,

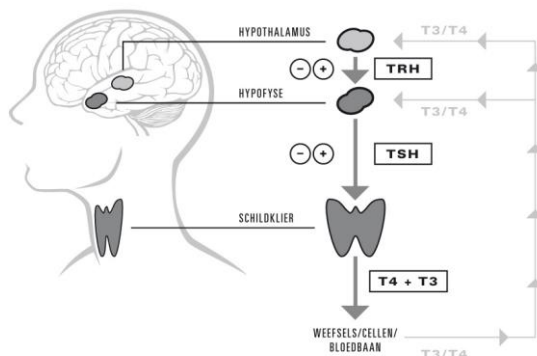
In deze nieuwsbrief wil ik u iets vertellen over de samenwerking van de schildklier met andere organen of met hormonen van andere organen. De schildklier werkt nooit alleen.



Het thema van deze nieuwsbrief is:

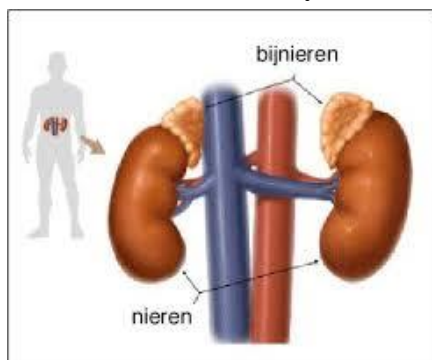
Samenwerkende schildklier

Inmiddels weten we dat de schildklier samenwerkt met de hypofyse en de hypothalamus. De hypothalamus geeft de boodschappen door aan de hypofyse en de hypofyse aan de schildklier. Vervolgens 'meten' eerstgenoemde organen of er voldoende schildklierhormonen in het bloed zijn. Zo niet, dan krijgt de schildklier bericht dat ze harder moet werken.



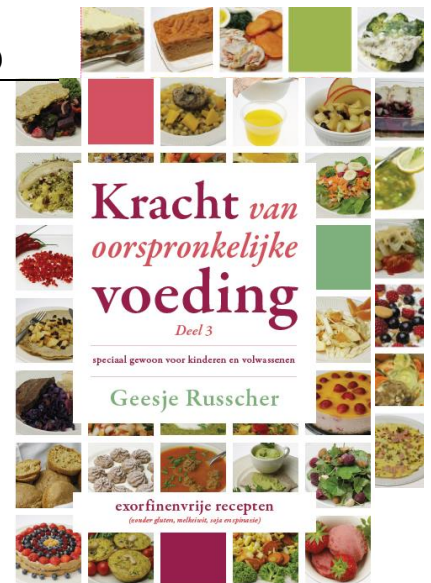
Bij een gezond mens werkt dit systeem prachtig. Het werkt vele malen beter dan een centraal verwarmingssysteem. Die moet nogal eens handmatig bijgesteld worden. Bij de mens gaat het volautomatisch! De schildklier werkt ook samen met andere organen zoals de bijniere, zodat de mens allerlei bizarre omstandigheden kan overleven.

Als u vanavond de deur uitgaat en u wordt op straat plotseling bedreigd door een onguur type, dan reageert uw lichaam op dit dreigend gevaar. U wordt in staat gebracht om te kunnen vluchten of te vechten voor uw leven. Op dat moment gaan de activiteiten rondom de schildklier op een laag pitje en wordt er in hoog tempo adrenaline aangemaakt. Voor aanmaak van adrenaline is tyrosine nodig. Tyrosine is een aminozuur. De schildklier heeft ook tyrosine nodig voor de aanmaak van schildklierhormonen. Zodra de rust weergekeerd is, kan de schildklier weer beschikken over tyrosine (als dat voldoende aanwezig is). De volgende voedingsmiddelen

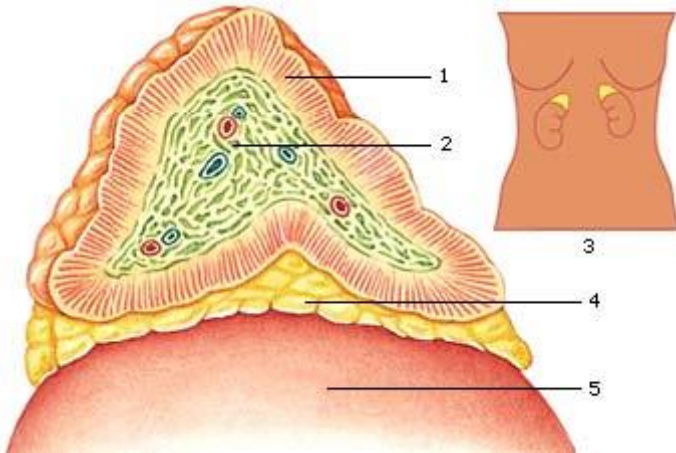


bevatten tyrosine: vis, eieren, avocado, peulvruchten, noten en zaden. Hoe beter we ons lichaam voorzien van de juiste voedingsstoffen, hoe beter ons lichaam met stress om kan gaan.

Adrenaline wordt aangemaakt door de bijniere. De bijniere zijn orgaantjes die we bovenop de nieren vinden.



Hieronder vinden we een dwarsdoorsnede van de bijnieren. 1 = bijnierschors; 2 = bijniermerg; 3 = overzicht nier en bijnier; 4 = omringend vetweefsel en 5 = nier.



De hormonen adrenaline en noradrenaline worden in het merg aangemaakt. De hormonen cortisol, aldosteron en geslachtshormonen in de schors.

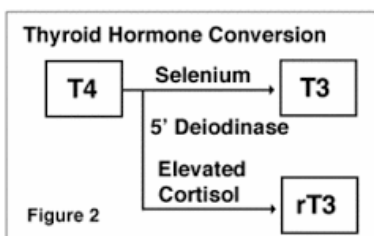
Cortisol stimuleert de aanmaak en opslag van de energiebron glucose, werkt ontstekingsremmend en is een antistresshormoon.

Wanneer we onder stress staan, dan maken we adrenaline aan. Kan adrenaline ongestoord zijn gang gaan, dan worden we gesloopt, daarom maakt ons lichaam anti-stresshormonen aan. Het hormoon dat als eerste actief wordt is endorfine. Daarna komt cortisol in actie. Hoe meer adrenaline we aanmaken, hoe meer cortisol er nodig is.

We hebben selenium nodig voor de omzet door enzymen van T4 naar T3. Wanneer het cortisolniveau chronisch te hoog is, vindt onder invloed van cortisol een verkeerde omzetting van T4 naar T3 plaats. Deze verkeerde omzetting noemen we rT3. De r is een afkorting van reversed.



De eerste afbeelding laat zien hoe de ideale situatie moet zijn in de cellen. De tweede laat zien waardoor energie verloren gaat. Voor het gemak zijn de afkortingen FT4 en FT3 weggelaten. <http://www.thinkingaboutrnutrition.com/2011/07/three-problems-to-consider-when-you-have-no-energy-2/>



Deze afbeelding laat nog even het volgende zien. Voor de omzetting van T4 naar T3 is selenium nodig.

Is het cortisolniveau te hoog dan wordt T4 omgezet naar rT3.

Waarschijnlijk is dit een soort veiligheidssysteem van het lichaam. Het lichaam wordt moe en trekt aan de rem. Luisteren we naar ons lichaam dan nemen we rust!

De symptomen van teveel rT3 laten ongeveer dezelfde symptomen zien van te weinig aanmaak van FT4. Een huisarts die deze symptomen waarneemt, denkt dan ook aan een aandoening van de schildklier. Echter de bloedwaarden van TSH en van FT4 vallen meestal tussen de normaalwaarden! De patiënt kan weer naar huis gaan. Hij is gezond verklaard. Bent u zo iemand, dan is het goed dat u de huisarts ook vertelt dat u ook symptomen hebt van een bijnieruitputting. De huisarts zal dan ook speekseltesten af laten nemen zodat hij weet hoeveel cortisol de bijnieren over de dag produceren en hij zal ook de T3 willen weten. Helaas kunnen de meeste laboratoria het bloedplasma niet onderzoeken op de aanwezigheid van rT3 en FT3.

Wordt vervolgd.

(Hernieuwde) kennismaking

A.s. zaterdag 20 juni hoop ik aanwezig te zijn op de Bonisa familiedag. Deze vindt plaats in een prachtig landschap: De Zoelense Beemd, aan de Beemdsestraat 1 te Zoelen.

<http://www.zoelensebeemd.nl/> Zoelen ligt in de buurt van Tiel.

Het is een veelzijdige markt gecombineerd met sportieve activiteiten. Iedereen is welkom en de toegang is gratis! Vanaf de markt ziet u het kasteel Soelen liggen.

Bent u uitgekeken op de markt dan kunt u nog even een wandeling maken rondom het kasteel Soelen.

<http://www.alleuitjes.nl/uitjes/kasteel-soelen/>

Ook een fietstocht kunt u starten bij het kasteel

<http://www.staatsbosbeheer.nl/natuurgebieden/betuwe/routes>

Het zou leuk zijn om elkaar op de Bonisa familiedag te ontmoeten! Wilt u een bestelling doorgeven dan kan dat, dan neem ik het voor u mee.



Hoge bloeddruk en watermeloen



Plotselinge temperatuurverschillen kunnen de oorzaak zijn van een stijgende bloeddruk en een versnelde hartslag.

Op de universiteit van Florida is onderzocht of de watermeloen invloed heeft op de bloeddruk. Deze 12 weken durende studie met mensen van gemiddelde leeftijd die geconfronteerd waren met hoge bloeddruk en het risico

hadden op een beroerte of een hartaanval, bleek watermeloen een zeer goed antwoord te bieden. De deelnemers hadden zich onthouden van elke medicijn voor de bloeddruk. Eén groep kreeg een placebo toegediend en de andere groep vier gram van het aminozuur L-citrulline en twee gram van L-arginine in de vorm van watermeloen.

De resultaten toonden aan dat het consumeren van watermeloen een positief effect heeft op de aorta bloeddruk en andere vasculaire parameters. Dat betekent minder overbelasting naar het hart, en dat gemakkelijker gaat werken tijdens een stressvolle situatie zoals plotselinge temperatuurverschillen. Geniet daarom zeker van watermeloen tijdens de zomervakanties.

<http://news.fsu.edu/More-FSU-News/24-7-News-Archive/2014/March/Chowing-down-on-watermelon-could-lower-blood-pressure>

<http://www.vitamor.com/page.htm?/voeding/watermeloen.htm&Introductie>

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor een heerlijke mayonaise.

Hiervoor heb ik tarwekiemolie gebruikt. De tarwekiemolie is een vetsoort en gluten zijn eiwitten. Als het goed is, bevat de olie geen gluten, maar mogelijk kan het wel sporen bevatten. Mocht u in ernstige mate coeliakie hebben dan kan ik me voorstellen dat u het liever niet gebruikt. Tarwekiemolie bevat rijkelijk vitamine E. Onze voorouders kregen deze vitamine via het brood binnen. Deze vitamine blijft in het meel aanwezig wanneer het graan tussen molenstenen gemalen wordt en het meel direct vers gebruikt wordt. Bent u moe? Neem een eetlepel koudgeperste tarwekiemolie en u kikkert op. Zijn er problemen met de vruchtbaarheid? Neem vitamine E. Wees voorzichtig met vitamine E die in fabrieken nagemaakt wordt. Die vitamine is niet volledig en daardoor soms zelfs schadelijk.

Is er sprake van coeliakie, hooikoorts, eczeem of een andere ontstekingsaandoening? Maak dan de mayonaise met teunisbloemolie! Vimenta heeft zowel de teunisbloemolie als de tarwekiemolie op voorraad. Ook in grootverpakkingen.

Wordt mosterd niet verdragen? Dan laat u de mosterd weg!

Wordt ei niet verdragen? Dan laat u ei weg!

Wordt appelazijn of citroensap niet verdragen? Dan laat u deze weg!

Mayonaise

Voor ongeveer 2 dl

1 dl koudgeperste tarwekiemolie
½ dl water
1 theelepel johannesbroodpitmeel
50 gram gepelde onrijpe banaan
naar keuze: mespunt mosterdpoeder of vers gemalen mosterdzaad
naar keuze: 1 eidooier
naar keuze: 1 theelepel appelazijn of citroensap
Keltisch zeezout



Bereidingswijze

Doe de ingrediënten in een mengbeker van de staafmixer en pureer deze tot een gladde saus.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
voedingsdeskundige