

Beste lezer,

Het heeft even geduurd voordat de tweede nieuwsbrief van dit jaar verscheen. De tijd werd opgeslokt door studie en praktijk. Eind juni heb ik examen gedaan en ik ben geslaagd! Ik mag me nu orthomoleculair therapeut noemen.

Het thema voor deze nieuwsbrief is **mineralen en sporelementen** in plant en mens. Ik begin weer met een onzinverhaal.

Gerrit Jan zit in gedachten verzonken aan tafel. Annechien heeft net verteld dat de arts vastgesteld heeft dat ze ernstige bloedarmoede heeft en dat ze nu biefstuk moet eten. Gerrit Jan is een arme arbeider en heeft geen geld om biefstuk voor zijn vrouw te kopen. Ineens licht het gezicht van Gerrit Jan op. Hij weet raad! Hij loopt naar buiten en haalt een spade uit de schuur en loopt naar de groentetuin. Hij gaat ijverig een groot gat graven. Annechien is nieuwsgierig en komt even later kijken. Met verbazing ziet ze wat hij aan het doen is. Ze vraagt: "Gerrit Jan, waarom graaf je zo'n diep gat?" Gerrit Jan geeft geen antwoord, maar graaft gestaag dieper. Even later stuit hij op een harde laag in de grond. Hij haalt nu een beitel uit de schuur en beitelt een stukje van die harde laag af. Triomfantelijk geeft hij een stukje aan Annechien en zegt: "Ha Annechien, hier heb je een stukje ijzererts. Die moet je nog verder klein maken en er iedere dag een stukje van opeten." Annechien staat perplex. Uiteindelijk zegt ze... Het verhaal mag u zelf afmaken.

Zoals u weet vinden we ijzer in de grond. Sommige gebieden zijn zelfs rijk aan ijzer. Dat kan zichtbaar zijn in het grondwater wat gebruikt wordt om de tuin te besproeien. Het water kan zo geel zijn van ijzer dat de bestrating een ijzerlaagje krijgt. Om dit ijzer geschikt te maken voor ons mensen moet dit eerst door planten opgenomen worden en verwerkt. De plant neemt niet zomaar ijzer op, omdat er nu eenmaal ijzer in de grond zit. De plant heeft ijzer nodig voor de aanmaak van bladgroenkorrels. Magnesium is onderdeel van de bladgroenkorrels. Calcium is onderdeel van het celmembraan en versterkt de cellen. De plant bevat nog veel meer mineralen en sporelementen en heeft ze nodig voor zijn eigen ontwikkeling en voortbestaan.



[Klik hier voor meer informatie.](#)
 De afbeelding is afkomstig van my-aquatic-world

We kunnen stellen dat alle mineralen en sporelementen die we nodig hebben voor ons beschikbaar gemaakt wordt door planten. Nu vraagt u zich af hoe het dan zit met de mineralen in het zeewater. De meeste mineralen in het zeewater zijn voor ons lichaam bruikbaar. Wat denkt u van afgestorven waterplanten die hun mineralen vrijgegeven hebben aan het zeewater?



Mineralen en spoorelementen voor de mens

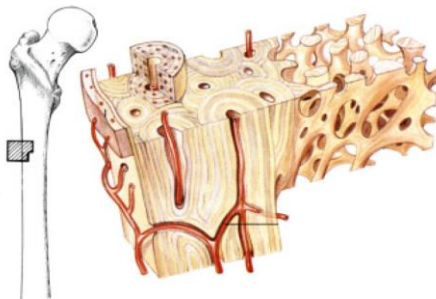
Nadat planten en bomen de mineralen en spoorelementen opgenomen en voor zichzelf gebruikt hebben, komen er mineralen en spoorelementen beschikbaar in een vorm die voor mens en dier bruikbaar zijn. Het is heel mooi om te zien hoe de planten hun voedingsstoffen produceren ten behoeve van de mens.

Eten we vlees dan krijgen we ook mineralen en spoorelementen binnen die van planten afkomstig zijn. Immers het dier moest ook eten. Het beste vlees is van dieren die zelf gras en planten aten. Dan zit er maar één schakel tussen de plantenwereld en de mens. Het varken is een alleseter en eet ook rustig een dood dier op die aan een ziekte doodgegaan is. Wanneer we vlees van roofdieren eten, dan zitten er ook meer schakels tussen de plantenwereld en de mens. Het is eigenlijk heel bijzonder dat de mensen in de tijd van de Bijbel al wisten dat ze geen varkensvlees moesten eten. Een varken die een ziek dood dier opeet, krijgt ook zelf de ziektekiemen binnen. Eet de mens vervolgens zijn vlees, dan kan hij ook ziek worden. Vlees eten van dieren die enkel gras aten, was en is dus vele malen veiliger!

De hedendaagse varkens krijgen geen kans meer om dode dieren op te eten. Ze krijgen vooral mais en soja te eten. Dat maakt nog niet dat hun vlees er gezonder op wordt. Mais en soja bevatten vooral omega-6 vetzuren. Dat zorgt er voor dat varkensvlees veel arachidonzuur bevat en dat betekent dat dit vlees ontstekingen bevordert. Kampt u met een ontstekingsziekte zoals ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of een andere aandoening dan is varkensvlees helemaal af te raden!

Wij als mens hebben veel mineralen en spoorelementen nodig. U hebt wel eens gehoord van botontkalking. Nu geeft het woord botontkalking ons een verkeerd beeld van het proces wat er plaats vindt wanneer de botten broos worden. Uit vrees voor botontkalking wordt er vaak extra calcium geslikt of men drinkt extra glazen melk. Maar is dat de oplossing?

De onderen onder ons kennen nog de schoolmeester krijtjes. Deze bestaan uit calcium (kalk).



Waren de krijtjes sterk? Weet u nog hoe snel ze knapten wanneer de meester verkeerd op het krijtje duwde?

Dus calcium maakt onze botten niet sterk. Wanneer onze botten broos geworden zijn is het beter te spreken van osteoporose. Om osteoporose te voorkomen is het nodig dat we voldoende buiten komen in de zon, voldoende bewegen, geen maagzuurremmers gebruiken en in de winter levertraan of vitamine D innemen. Daarnaast hebben onze botten magnesium, borium, silicium (kiezelzuur), zink, vitamine B en C en eiwitten nodig!

Klik de volgende link aan en u leest een prachtig verhaal over onze botten en verwonder u.

<http://www.evenwijs.nl/kenniscentrum/Botten.pdf>

Cement

Stel een metselaar wil specie maken en hij komt er achter dat hij een zakje cement te weinig heeft. Het belangrijkste ingrediënt van cement is calcium (kalk). Hij heeft nog wel een zak kalk staan. Is het een oplossing wanneer hij in plaats van cement kalk toevoegt aan de specie? Krijgt hij dan een goed beton? Is calcium in zichzelf een goede stof om beton onbreekbaar te maken? Kunnen we dan calcium weglaten? Nee, ook niet, want calcium is wel nodig!

Wilt u weten hoe cement samengesteld is, klik dan [hier](#).

Zowel onze botten als beton hebben calcium nodig, maar dan wel in combinatie met andere stoffen!

Kunstmest

Ik geloof dat de mineralen en spoorelementen in planten en bomen ten tijde van de schepping optimaal afgesteld was op wat de mens nodig had, zodat de mens zijn lichaam kon onderhouden door het eten van groenten, fruit en noten. Maar hoe zit het dan nu in onze tijd? Kunnen planten en bomen nog steeds alle mineralen en spoorelementen opnemen die ze nodig hebben? Kunnen

zij niet alle mineralen en spoorelementen opnemen dan hebben wij een probleem. Zoals u weet worden de landbouwgronden tegenwoordig intensief gebruikt. De niet-biologische landbouw strooit kunstmest om de productie op peil te houden. Op zich is het niet verkeerd om te streven naar grotere opbrengsten. Er moet namelijk wel een wereldbevolking gevoed worden. Maar helaas bevat kunstmest stoffen die we liever niet in ons eten hebben, maar wat de planten wel opnemen en het kunstmest bevat niet alle spoorelementen die we nodig hebben. De meeste groenten zijn bijvoorbeeld arm aan silicium, omdat het kunstmest geen silicium bevat. Wilt u weten hoe kunstmest samengesteld is? Klik dan [hier](#).

Ook vraag ik me af of te ver doorgekruiste rassen voldoende mineralen en spoorelementen kunnen opnemen. Zo zijn er zelfs appelrassen gekweekt die minder ijzer opnemen, zodat ze niet bruin worden als ze doorgesneden of geschild bewaard worden.

Belangrijkste mineralen en spoorelementen

De belangrijkste mineralen zijn boor, calcium, chloor, chroom, fosfor, germanium, ijzer, jodium, kalium, kobalt, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, natrium, selenium, silicium vanadium, zink en zwavel. Daarnaast zijn er nog mineralen en spoorelementen die ook hard nodig zijn maar waar nog weinig aandacht aan besteed is. Dan denk ik bijvoorbeeld aan lithium. We kennen lithium als medicijn voor mensen met een bipolaire stoornis. Dit medicijn bevat een giftig hoge dosering van lithium in synthetische vorm. Lithium in natuurlijke vorm is een



mineraal zoals calcium en magnesium ook mineralen zijn.

Lithium zit van nature in de grond en wordt door bietjes goed opgenomen. In landbouwgebieden die rijk zijn aan lithium kent men nauwelijks depressieve mensen.

Chroom is een spoorelement die steeds belangrijker is geworden. Chroom hebben we namelijk nodig om glucose in de cellen op te kunnen nemen. Hoe meer zoetheid we eten hoe meer chroom we verbruiken. Zodra ons lichaam een tekort aan chroom heeft, kan er mogelijk diabetes ontstaan. Bosbessenblad is rijk aan chroom.

Zo wordt steeds meer het belang van de verschillende soorten mineralen en spoorelementen in kaart gebracht.

Ons lichaam kan zelf geen mineralen aanmaken, dat betekent dat we ze via voeding moeten binnenkrijgen. Niet alle voedingsmiddelen bevatten dezelfde soorten mineralen en spoorelementen. Daarom is het goed om gevarieerd te eten, zodat we zoveel mogelijk verschillende soorten binnenkrijgen. Meer informatie over mineralen en spoorelementen vindt u [hier](#).

Eigen groentetuintje

Mijn eigen groentetuintje heb ik bemest met Keltisch zeezout, blaaswier, stalmest, eigen gemaakt compost en een biologisch samengestelde meststof die ook silicium bevat. En nu maar afwachten wat de opbrengst is. De zwarte aardappels staan er mooi bij. De sla en tuinbonen zijn lekker.

Vitamines

Ook de vitamines zijn voor ons van grote betekenis. Zo wordt bijv. ijzer beter opgenomen als we tegelijkertijd ook vitamine C innemen. Het is prachtig om te zien dat daar in de natuur in voorzien is. Vitamine C en ijzer vinden we beide in groenten. Betacaroteen, is de voorloper van vitamine A. Deze vinden we vooral ook in groenten, met name wortels zijn rijk aan deze vitamine. Nu moet betacaroteen omgezet worden in vitamine A.



De schildklier stuurt deze stofwisseling aan. Nu zijn er mensen die problemen hebben met deze omzetting. Dat zien we bijvoorbeeld bij mensen die chronisch vermoeid zijn. Voor het oog zien ze er goed uit, maar als je goed kijkt, ziet de huid beetje gelig. Ze hebben de kleur van worteltjes aangenomen... Voor deze mensen is het van groot belang dat ze dierlijke vitamine A binnenkrijgen. Het dier heeft de omzetting van betacaroteen naar vitamine A al voor hen gedaan.

Vakantie en lyme

Het is vakantietijd. Veel volwassenen en kinderen brengen dan graag tijd door in bos en velden. Ze kunnen dan even lekker bijtanken van werk en school. Helaas zijn er ook beestjes (teken) in bos en velden die we liever niet op onze huid aantreffen. Mocht u of uw kind door een teek gebeten zijn en u hebt de teek nog, dan kunt u laten onderzoeken of dit een besmette teek was. Niet besmette teken zijn nl niet gevaarlijk. U kunt de teek opsturen naar Prohealth in Weert.

<http://prohealth.nl/onderzoeken-op-ziekte-van-lyme/>



Recepten

Dit keer krijgt u een variatie op een bestaand recept en twee nieuwe recepten.

Mineralenrijke pannenkoeken

Per persoon:

½ eetlepel zoethoutthee

1 theelepel heermoes

1 theelepel bosbessenbladthee of enkele blaadjes

3 dl water



Bereidingswijze

- Breng het water met de theesoorten aan de kook en laat het enkele minuten zacht koken. Zet het vuur uit en laat de thee afkoelen.
- Maak een pannenkoekenbeslag, zie deel 3, of zie het recept op de site en gebruik in plaats van water deze thee.
- Bak de pannenkoeken op een hoog vuur en bak ze zo dun mogelijk.

Opmerking De smaken passen verrassend goed bij elkaar. Bosbessenblad is rijk aan chroom, heermoes aan silicium en zoethout aan Glycyrrhizine. Deze stof is verwant aan cortisol. Bent u chronisch vermoeid, neem dan regelmatig een kopje zoethoutthee. Glycyrrhizine kan de bloeddruk verhogen, maar mensen die chronisch vermoeid zijn, hebben vaak geen hoge bloeddruk.

Let op Gebruik alleen biologische heermoes. Heermoesplanten op vervuilde grond kunnen vervuilde grond reinigen. Ze nemen nl. ook zware metalen op.

Maaltijdsalade

U krijgt een recept voor een maaltijdsalade die supersnel klaar te maken is en ook nog lekker is. Vaak wordt gedacht dat een gezonde maaltijd op tafel zetten erg veel tijd kost, maar dat hoeft dus niet. Ook ideaal om klaar te maken op de camping. Het recept staat op de site. www.vimenta.nl



Fruitpizza

Deze week heb ik een paar varianten voorbij zien komen. Hier volgt mijn variant.

nodig

1 plak watermeloen

Verschillende fruitsoorten

voor de crème

1 rijpe banaan

100 gram aardbeien

½ eetlepel honing (naar keuze)

1 eetlepel olijfolie extra vierge

1 mespunt zwarte peper

1 mespunt kurkuma

1 eetlepel Johannesbroodpitmeel

1 theelepel citroensap



Bereidingswijze

- Doe alle ingrediënten voor de crème in een mengbeker van de staafmixer en pureer het fijn.
- Laat de crème even opstijven.
- Leg de plak watermeloen op een bord of schaal.
- Bestrijk de plak met de crème en leg er fruit bovenop.

Variatietip 1 Van de crème kunnen ook een ijsjes gemaakt worden.

Variatietip 2 De crème kan ook als vla gegeten worden. Wil uw kind geen fruit eten omdat het erg gevoelig is in de mond, dan wil het misschien wel deze 'vla' eten.

Opmerking 1 De smaken passen goed bij elkaar. Het is verrassend dat de smaak van olijfolie zo goed combineert met banaan. Olijfolie bevordert de aanmaak van DPP-4 enzymen. Dit zijn enzymen waar kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum of volwassenen met een chronische vermoeidheid vaak een tekort aan hebben.

Opmerking 2 Johannesbroodpitmeel is ook bekend onder een E-nummer. Het is jammer dat ze dit meel een E-nummer gegeven hebben. Het is namelijk gewoon meel van de zaden van de peulen van de Johannesbroodboom. Het meel kan gebruikt worden als bindmiddel en bindt zowel koude als warme vloeistoffen. Meer informatie over Johannesbroodpitmeel vindt u [hier](#).

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