

Beste lezer,

Er kwam een verzoek van een lezer om de nieuwsbrief wat vaker te laten verschijnen, zodat men nieuws aangaande het bevorderen van gezondheid vaker ontvangt, met name vanwege de situatie waarin we nu zitten. Als het me lukt probeer ik aan dat verzoek te voldoen, maar ik beloof niets. Het samenstellen van een nieuwsbrief kost tijd. Ook omdat wat ik schrijf wel met studies onderbouwd moet zijn. Het zoeken en nalezen van studies kost tijd.



Jodium en covid 19

Iemand vroeg aan mij of het waar is of je met jodium het zuurstofgehalte in je bloed omhoog kunt krijgen. Bij een besmetting met Covid 19 gebeurt het regelmatig dat het zuurstofniveau in het bloed daalt. Een gezond zuurstofniveau zit rond de 97/98%. Men noemt dit zuurstofsaturatie. Een zuurstofsaturatie van 100% is te hoog. Personen met een hyperventilatieaanval zitten op de 100%. Er zijn ook personen die kampen met een chronische hyperventilatie, dan hebben ze geen aanval, maar ze ademen wel teveel. Ook zij kunnen tegen de 100% aanzitten. Zit je rond de 100% dan kan dat o.a. vermoeidheid en spanningsklachten veroorzaken. Bij een besmetting met covid 19 kan de zuurstofsaturatie heel laag worden. Komt het beneden de 90% dan wordt het zorgelijk.

Dus de vraag is: Kunnen we door jodium te gebruiken het zuurstofniveau in het bloed verhogen? Zo'n vraag is interessant en dan is het goed om te kijken of er studies zijn die dit bevestigen.

Het feit is dat tegenwoordig bijna iedereen te laag in de jodium zit. Jodium komt uit zeewater en komt met regenwater het land op, waardoor groenten ook jodium kunnen opnemen. Echter we eten

Zinc	Zn	135,8	125 - 155	
Iron	Fe	11,13	5,44 - 14,5	
Manganese	Mn	0,3615	0,325 - 0,785	
Chromium	Cr	0,7208	0,819 - 1,54	
Vanadium	V	0,035	0,009 - 0,083	
Boron	B	2,4804	0,835 - 2,876	
Cobalt	Co	0,0342	0,025 - 0,045	
Molybdenum	Mo	0,0357	0,035 - 0,085	
Iodine	I	0,2805	0,32 - 0,59	
Lithium	Li	0,1071	0,05 - 0,12	
Germanium	Ge	0,02375	0,003 - 0,029	
Selenium	Se	0,8775	0,95 - 1,77	

nu veel groenten uit de kas die grondwater krijgen. Die groenten bevatten nauwelijks of geen jodium. Om dat probleem op te lossen gebruiken de meeste bakkers bakkerszout. In het bakkerszout zit meer jodium dan in jozo-zout aanwezig is. Nu hebben de bakkers opdracht gekregen om minder zout in het brood te doen. Dat betekent ook dat we daardoor minder jodium binnenkrijgen. De bakkers zijn niet verplicht om jodiumzout te gebruiken. Klik [hier](#) voor

meer informatie. In mijn praktijk kan ik een mineralenmeting doen en vaak zie ik bij bijna iedereen een (te) lage jodium.

Studie van het Roth Lab over het belang van jodium bij herstel van ernstige verwondingen

Vanuit deze studie laat ik enkele citaten volgen.

'De weefsels in ons lichaam brengen het grootste deel van hun tijd door in een homeostatische staat van relatieve rust. (Bij homeostase wordt er in het lichaam van een organisme een evenwicht gemaakt. Het organisme probeert alles in zijn lichaam hetzelfde te houden ook als de omstandigheden buiten veranderen. Je lichaam heeft bijvoorbeeld altijd een temperatuur van 37 graden, het lichaam wil dat altijd hetzelfde hebben.) Dit evenwicht wordt echter af en toe

onderbroken door gevaarlijke momenten van extreme stress, waarbij het van cruciaal belang is, zowel bij de lichaamseigen reacties als bij medische interventies, om weefselbeschadiging tot een minimum te beperken terwijl wordt gewerkt aan herstel naar een veilige toestand. Een dergelijke aandoening is ischemische stress: tijdens een hartaanval, beroerte of traumatisch letsel kan verlies van bloedtoevoer een weefsel van zuurstof uithongeren en het een hoog risico op overlijden geven. Enigszins contra-intuïtief, merkt Roths groep op, "hebben we geleerd dat een groot deel van het verlies aan levensvatbaarheid van cellen en weefsels niet wordt veroorzaakt door een laag zuurstofgehalte zelf, maar eerder door de terugkeer ervan en de toename van moleculen die reactieve zuurstof bevatten, zoals waterstofperoxide, dat kan leiden tot cel- en weefselbeschadiging. Juist in die context kan jodium weer een oplossing bieden. Naast zijn functie bij de productie van schildklierhormoon, heeft het Roth-lab ontdekt dat jodium behoort tot een klasse van "elementaire reductiemiddelen" die waterstofperoxide katalytisch kunnen afbreken en, in deze hoedanigheid, misschien kunnen dienen als een waardevol hulpmiddel om hypoxische (zuurstofarme) weefsels te beschermen van schade tijdens reoxygenatie (het opnieuw voorzien van zuurstof).

Roth's team, waaronder Akiko Iwata, Mery Wick en Mike Morrison, redeneerde dat als jodium een beschermend vermogen bezit, organismen van nature strategieën kunnen hebben ontwikkeld om het in te zetten in weefsels die te maken hebben met hypoxische stress. Hypoxie is een conditie waarbij weefsels in het lichaam als geheel of in een bepaald deel van het lichaam niet voorzien worden van voldoende zuurstof. "Sommige dieren, zoals de arctische grondeekhoorn, hebben een aangeboren weerstand ontwikkeld tegen hypoxie", leggen ze uit. "wat stelt sommige mensen en dieren in staat om de stress van een laag zuurstofgehalte beter te overleven?" Om deze vraag te beantwoorden, werkte het team samen met ziekenhuizen in de omgeving van Seattle en met het laboratorium van Dr. Kelly Drew, van het Institute of Arctic Biology aan de University of Alaska Fairbanks, om de fysiologische reactie op hypoxische aandoeningen te onderzoeken bij menselijke traumapatiënten en in overwinterende arctische grondeekhoorns. Door het jodiumgehalte in het bloed te controleren, ontdekten ze dat trauma en winterslaap beide een afgifte van grote hoeveelheden jodium in het bloed



veroorzaakten, waaronder een verbazingwekkende 17-voudige toename bij traumapatiënten. Om te bepalen of deze toename van jodium in het bloed hypoxische weefsels actief kan beschermen, ontwierp de Roth-groep een laboratoriumexperiment waarin ze tijdelijk de bloedtoevoer naar de beenspieren van muizen blokkeerden. Vervolgens injecteerden ze jodium in het bloed voorafgaand aan reperfusie (herstel van bloedtoevoer). Inderdaad, het geïnjecteerde jodium hoopte zich op in het

beschadigde weefsel en leidde tot een significante vermindering van weefselbeschadiging.'
Klik [hier](#) om meer te lezen over deze studie.

Schildklier

De schildklier heeft onder andere jodium nodig om schildklierhormonen aan te kunnen maken. Komt er te weinig jodium binnen, dan kan dat betekenen dat de schildklier minder hormonen aanmaakt. Wel doet de schildklier zijn best om alle jodium wat nog binnenkomt naar zich toe te trekken. Hoe beter dit functioneert hoe langer het goed gaat, maar op een gegeven moment kan de schildklier wat trager gaan werken.

Wat doet mijn schildklier?

Uw schildklier is een cruciaal onderdeel van uw endocriene systeem. Schildklierhormonen hebben o.a. de volgende taken:

- Het regelen van de stofwisseling van bijna alle cellen in het lichaam
- Beheersen van het metabolisme (ook wel stofwisseling genoemd) van vet en koolhydraten
- Eiwitsynthese stimuleren (hiermee wordt bedoeld dat het lichaam uit aminozuren afkomstig uit eiwitten vanuit voeding, zelf nieuwe eiwitten kan maken)
- **Hartslag en bloedtoevoer naar organen reguleren**
- **Zijn belangrijk voor de energieproductie en het zuurstofverbruik in cellen**
- Bevordert lineaire groei en hersenontwikkeling bij kinderen
- Zijn nodig voor een normale reproductieve functie (voortplanting/vruchtbaarheid) bij volwassenen
- Zijn belangrijk bij het bot- en calciummetabolisme

Voor meer informatie klikt u [hier](#). Let op deze informatie komt van een stichting uit Australië. Dit betekent dat ze vooral de situatie benoemen zoals die in Australië is.

Moermanvereniging (MMV)

De moermanvereniging, adviesorgaan bij en tegen kanker, heeft ook een mooi artikel op hun site staan. Met als subtitel: *'Jodium is vooral bekend als 'schildklierhormoon'. Maar jodium heeft nog twee andere cruciale functies: als antioxidant en als doder van micro-organismen.'*

Het artikel kunt u [hier](#) lezen.

Jodium tegen Covid 19

Via sociale medium worden er allerlei adviezen gegeven zoals gorgelen met jodium. Deskundigen weerspreken dat dat gaat helpen ook omdat men dan vaak de verkeerde vormen gebruikt. We kennen ook jodium om wonden mee te ontsmetten, zoals Betadine, die is niet geschikt om in te nemen. Betadine is een polyvinylpyrrolidon-jodiumcomplex. En.. gaan we pas gorgelen als we besmet zijn, dan is het maar de vraag of het dan voldoende gaat helpen. Klikt u [hier](#) voor meer informatie.

Het is van belang dat jodium bij de schildklier terecht komt en dat we de juiste vorm van jodium innemen. Een goede vorm van jodium vinden we in zeewiersoorten. Zelf adviseer ik vaak om blaaswier te gebruiken. Blaaswier is superrijk aan jodium, er is weinig van nodig en het is ook nog eens goedkoop. Eén gram blaaswier kan wel 600 mcg aan jodium bevatten. Omdat het een natuurproduct is varieert de hoeveelheid per gram. Het voordeel van blaaswier is dat het ook tal van andere stoffen bevat die gunstig zijn voor ons lichaam. Personen die blaaswier niet kunnen slikken, dat zie je vaak bij personen die geen vis lusten, blaaswier heeft nl ook een ziltige smaak, dan kan ook jodiumdruppels genomen worden die speciaal geschikt zijn voor consumptie.

Onderzoek covid 19 en jodium

Patiënten met een COVID-19 besmetting zijn een voor de hand liggende groep die baat kunnen hebben bij een ontstekingsremmende behandeling – en Roth helpt ook om dat idee te testen. Met Maier is Roth van plan om de jodiumspiegels van COVID-patiënten te testen om te zien of hun niveaus op dezelfde manier stijgen als bij trauma- en sepsispatiënten (zoals hij verwacht). Roth werkt ook samen met medewerkers van het National Institute of Allergy and Infectious Diseases om te testen of de toediening van natriumjodide de resultaten beïnvloedt van dieren die besmet zijn met het nieuwe coronavirus. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Terugkomend op de vraag

Gezien het belang van de schildklierfunctie, o.a. het regelen van bloedtoevoer naar de organen (in het bloed zit zuurstof), en het regelen voor de energieproductie en het zuurstofverbruik in de cellen, is het van groot belang om goed in de jodium te zitten. Overdrijven is niet nodig! Een halve theelepel blaaswier per dag kan al voldoende zijn. Bij een te groot tekort 1 theelepel. Gezien het belang van jodium wanneer er schade aan het lichaam is ontstaan, zie de eerst genoemde studie, is het innemen van blaaswier of jodiumdruppels aan te bevelen bij een besmetting van Covid 19 bij een besmetting kan ook schade aan organen ontstaan. Nu vraag ik me af of de zuurstofsaturatie heel

snel omhoog gaat na het toedienen van jodium. Daar kan ik ook geen studies over vinden. Daarom is het beter om al met inname van jodium te beginnen voordat er sprake is van ziekte.

Japan, Covid 19 en zeewieren

De Japanners eten zeewieren als groenten. Enkele citaten uit [deze](#) studie: *“De pandemie van de coronavirusziekte 2019 (COVID-19) in Japan is niet zo extreem verlopen als in andere westerse landen, mogelijk vanwege bepaalde leefstijlfactoren. Een van die factoren kan het zeewierrijke dieet zijn dat gewoonlijk in Japan wordt geconsumeerd.”*

“Voedingszeewieren bevatten talrijke componenten die direct en indirect antioxiderende, ontstekingsremmende en antivirale effecten kunnen uitoefenen door de darmmicrobiota te verbeteren. Specifiek, oraal ingenomen zeewier kan directe antivirale effecten uitoefenen tegen SARS-CoV-2 in de darm via fucoidan en andere componenten. Verschillende andere componenten van zeewier zijn mogelijk in staat om de mate van dominantie van de ACE/Ang II/ATRI-as bij COVID-19-patiënten te verminderen door ACE te remmen. (ACE is een eiwit wat een rol speelt in de bloeddruk) Deze potentiële gezondheidsvoordelen van zeewier via de voeding kunnen mogelijk een factor zijn die bijdraagt aan de lagere ernst van de COVID-19-crisis in Japan. De biologische beschikbaarheid van elke component na consumptie van zeewier varieert, en daarom kan elke component deze effecten mogelijk niet alleen uitoefenen. Het is aannemelijk dat deze componenten additief of zelfs synergetisch zouden kunnen werken, hoewel er geen wetenschappelijke gegevens zijn om dit idee te ondersteunen of te weerleggen.”

Naschrift

Omdat Covid 19 een nieuwe ziekte is, moet veel nog wetenschappelijk bevestigd worden. Dat hoeft ons er niet van te weerhouden om een gezond voedingspatroon na te leven. Keer op keer is het mooi om te zien dat natuurlijke voeding componenten bevat die we niet meer vinden in bewerkte voeding, maar die voor onderhoud van ons lichaam wel belangrijk zijn.

Daarnaast hebben we voor een goede aanmaak van schildklierhormonen en omzetting naar actieve schildklierhormonen zink, selenium en tyrosine nodig. Tyrosine is een aminozuur afkomstig uit eiwitten.

Nieuws vanuit de pers: Vooral zout, meel en suiker in kruidenmixen, weinig kruiden. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Dit keer ontvangt u geen recept. Wel wil ik u attenderen op de recepten die staan in de boekenserie “Kracht van oorspronkelijke voeding”. In verschillende recepten is zeewier gebruikt.

<https://www.vimenta.nl/boeken/>

N.B. Vaak wordt verwezen naar Engelstalige sites. Die tekst kan met een vertaalprogramma vertaald worden naar het Nederlands.

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

Voorgaande nieuwsbrieven leest u op <https://www.vimenta.nl/nieuwsbrief/>

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

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut