Vimenta
Moddergatsweg 2
7951 NN Staphorst
Tel. 0522 - 464 785
E-mail: info@vimenta.nl
Web: www.vimenta.nl

nieuwsbrief nr. 78 (aug - oktober 2026)

Beste lezer,



We hebben een zonnige zomer achter de rug, nu heeft de herfst zijn intrede gedaan. Ieder seizoen heeft zijn eigen charme. Zo lang deze aarde bestaat zullen zomer en winter niet ophouden heeft God duizenden jaren geleden beloofd, dat geeft rust in deze onrustige tijd.

Dit keer gaan we het ijzer en koper verhaal afronden.

Vraag 7 uit nieuwsbrief nr. 75: ***Is het normaal dat je spier- of gewrichtsklachten krijgt na het slikken van extra ijzer?*** Nee, dat is niet normaal, dat kan een teken zijn van een onevenwichtige mineraalbalans. Zie een citaat uit een studie 2024: 'Micronutriënten, waaronder ijzer, koper, zink en magnesium, spelen een essentiële rol in diverse fysiologische processen. IJzer is cruciaal voor zuurstoftransport en energieproductie, terwijl koper betrokken is bij het ijzermetabolisme, de antioxidantafweer en de synthese van neurotransmitters. Zink ondersteunt de immuunfunctie, de DNA-synthese en wondgenezing. Magnesium is essentieel voor de spier- en zenuwfunctie, de bloedglucoseregulatie en de botgezondheid. Gezien hun essentiële rol in het in stand houden van lichaamsfuncties, kunnen tekorten of onevenwichtigheden in deze micronutriënten leiden tot diverse gezondheidsproblemen, waaronder pijn en ontstekingen.' De studie kunt u hier nalezen.

Vraag 8: ***Helpt het om bij griep en verkoudheid extra ijzer te slikken?***
Citaat vanuit een studie van 2022: 'De associatie van hyperinflammatie (heftige ontstekingen) en hyperferritinemie (teveel ijzervoorraad) met ongunstige uitkomsten bij patiënten met een SARS-CoV-2-infectie suggereert een essentiële rol voor ijzerhomeostase in de pathogenese*, een veelvoorkomend symptoom van respiratoire (met betrekking tot de ademhaling) virusinfecties. Deze ontregelde ijzerhomeostase leidt tot door het virus veroorzaakte longschade, die vaak lang na de acute virusinfectie aanhoudt.'
Het antwoord is dus nee, al heeft het immuunsysteem wel ijzer nodig.
In dezelfde studie lezen we het antwoord: 'Tijdens een virale infectie heeft lactoferrine een directe invloed op de immuunrespons van de gastheer door het herstellen van het evenwicht in de ijzerhomeostase, het moduleren van ontstekingen en het bevorderen van de expressie van antivirale genen.' Klik hier voor de genoemde studie.
*Pathogenese is het biologische proces waarin een ziekte of aandoening ontstaat, zich ontwikkelt en voortschrijdt in het lichaam.

Lactoferrine kan ons lichaam zelf aanmaken. Ook een moeder geeft tijdens borstvoeding lactoferrine door aan haar kind. Met name de eerste borstvoeding is rijk aan lactoferrine. Lactoferrine is een ijzerbindend eiwit (glycoproteïne). Mede door ijzer te binden bestrijdt lactoferrine ziekteverwekkers die voor hun voortbestaan afhankelijk zijn van ijzer.
Lactoferrine is een veelzijdige (voedings)stof. Naast antimicrobiële en weerstand verhogende eigenschappen heeft lactoferrine onder meer immunomodulerende, ontstekingsremmende, antioxidatieve, antiallergische, wondhelende, botopbouwende, ontgiftende, kankerremmende, vaatverwijdende, neuroprotectieve en prebiotische effecten. Lactoferrine gaat orale, intestinale en urogenitale dysbiose tegen en versterkt de darmbarrièrefunctie. Klik hier voor meer informatie.

Vraag 9: ***Is het handig om bij blaasontstekingen extra citrusfruit te eten?*** Het antwoord is nee: citrusfruit bevordert de opname van ijzer, terwijl schadelijke bacteriën in de blaas groeien van ijzer. Hebben we al vaak antibiotica gehad, dan kan de blaaswand gevoelig worden. Eet men dan citrusfruit dan kan dat extra pijn veroorzaken in de blaas.

Vraag 10: ***Ferritine is de ijzervoorraad in het bloed, is het goed om deze heel hoog te hebben?*** Het antwoord is nee. Een te hoge ferritine kan veroorzaakt worden door een erfelijke ijzerstapeling, hemochromatose genaamd. Teveel ijzer kan oorzaak zijn van tal van klachten, waaronder vermoeidheid, gewrichtsklachten, orgaanschade. Personen met hemochromatose moeten er dan ook alles aan doen om minder ijzer via voeding binnen te krijgen en vaak krijgen ze ook regelmatig een aderlating. Een te hoge ferritine zien we ook bij personen die met ontstekingen worstelen. Dat staat dan los van hemochromatose.

Vraag 11: ***Is koper giftig?*** Sowieso is koper giftig voor bacteriën. Vanuit onderzoeken blijkt een antibacteriële werking van koper op bacteriën. Ziekenhuizen komen steeds vaker in problemen door antibiotica resistente bacteriën. Regelmatig moet een afdeling gesloten worden om die afdeling goed te ontsmetten, daarom zoekt men naar andere mogelijkheden. Zie de citaten uit een studie:
‘Na een internationale veldproef met "antimicrobiële koperen oppervlakken" heeft de Asklepios-kliniek in Hamburg, Duitsland, deurklinken en lichtschakelaars van speciale koperlegeringen gemonteerd om de verspreiding van antibioticaresistente bacteriën tegen te gaan.’
‘Onder laboratoriumomstandigheden is aangetoond dat koperen oppervlakken tot 99% van de ziektekiemen in zeer korte tijd kunnen elimineren. 'We moeten nieuwe wegen inslaan om het potentiële gevaar voor onze patiënten te verminderen', aldus professor Braun. Oppervlakken van koperlegeringen kunnen een essentiële bijdrage leveren aan de ziekenhuishygiëne. Klik hier om deze studie na te lezen.

Wisten onze voorouders al dat koper antibacterieel werkt? De waterleidingen waren van koper! Zie de volgende conclusie uit het ISSO-rapport: ‘Daarentegen zijn koperen leidingen eigenlijk een veiligere keuze, als we puur kijken naar bacteriële veiligheid van drinkwatersystemen.’ Meer informatie vindt u hier.

Echter, kopergroen is giftig. Daar waarschuwde mijn oma al voor. Ik mocht niet drinken uit een koperen beker die groen uitgeslagen was.

Daarnaast heeft ons lichaam ook koper nodig. Zelfs het voedingscentrum zegt dat we koper nodig hebben voor ons lichaam. Koper is een spoorelement. Het is betrokken bij de vorming van bindweefsel en botten. Koper zorgt ook voor de vorming van pigment van het haar en een goede werking van het afweersysteem. Hier leest u wat het voedingscentrum zegt.

Worden we te vroeg grijs of hebben we grijze plukken op te jonge leeftijd en jong grijs worden zit niet in de familie, dan kan dat een tekort aan koper zijn.

Wie kan een teveel aan koper binnenkrijgen?
Dat zijn vrouwen die een koperen spiraal ingebracht hebben gekregen. Klik hier voor meer informatie.

Of bio boeren die teveel kopersulfaat spuiten en het zelf inademen. Kopersulfaat (koper(II)sulfaat) wordt gebruikt als chemisch middel in verschillende sectoren, zoals de landbouw, de industrie en het laboratorium. Kopersulfaat is het zout van zwavelzuur en koper, gevormd bij de tweede graad van oxidatie. Vanwege zijn sterk bijtende en hygroscopische

eigenschappen wordt koper(II)sulfaat geclassificeerd als een stof die uiterst gevaarlijk, giftig en niet biologisch afbreekbaar is. Zie voor meer informatie.: kopersulfaat in de moestuin.

Veilig zijn: bioactief koper van Sovereign en koperbisglycinaat. En natuurlijk de koper die van nature in voeding zit.

Vraag 12: ***Bevat voeding ook koper?*** Bewerkte voeding uit de fabriek bevat niet of nauwelijks koper. In onderstaand schema zien we dat we welke voedingsmiddelen rijk aan koper zijn.

per 100 gram	koper mg	ijzer mg	vitamine A mg	zink mg
rauwe cacao	3,9	12,5	0	7
runder lever	2,5	7	9,5	4
Zonnebloempitten	2,3	5,5	0	4,2
Kippenlever	0,3	7,5	9,8	3,2
Paranoten	1,76	4	0	1
cashew noten	1,7	2,8	0,01	5,8
Sesamzaad	1,5	9,1	0,01	5,5
Hazelnoten	1,3	3,8	0,01	1,9
Pistache	1,2	4,3	0,0012	1
pijnboompitten	1,2	5	0,003	6
walnoten	1,2	3,4	0	3,4
pecannoten	1	2,5	0,01	5,2
Linzen	1	5	0,02	4
champignons	0,72	1,2	0	0,4
Avocado	0,19	0,4	0,005	0,6
Pompoenpitten	0,25	8	0	8
Chiazaad	0,92	7,7	0	4,58
Quinoa	0,5	5,8	0,001	2,5
Haver	0,47	5,8	0	4,5

Vraag 13: ***Is het ons voordeel wanneer een fabrikant ijzervijzels toevoegt aan voeding?*** Nee, dat is niet in ons voordeel. Beter is, dat wanneer we extra ijzer nodig hebben dat via voeding binnen te krijgen in een natuurlijke vorm. In de EU is het gelukkig niet meer toegestaan: ‘In de EU niet meer toegelaten als voedseladditief. Dierstudies laten bij hoge doseringen verstoring van de mineraalbalans zien, met name verlaging van koper- en fosforspiegels. Ook kan nikkelverontreinigingen bevatten. Mensen met ijzerstapelingsziekten zoals hemochromatose moeten extra alert zijn op ijzerhoudende stoffen’ Bron van herkomst, klik hier

Vraag 14: ***Kan het lichaam een teveel aan ijzer in de hersenen of andere plaatsen opslaan?*** Het antwoord is ja. Soms kun je het zelfs zien. Teveel opgeslagen ijzer in de huid kan oorzaak zijn van acne. Tijdens zwangerschap kan dan de huid weer helemaal glad worden, omdat dan meer ijzer verbruikt wordt en het dan bij de huid vandaan gehaald wordt. Zodra het kindje geboren is, kan de acne weer de kop opsteken.

Het was weer een heel verhaal, maar hierbij sluiten we het onderwerp ijzer af. Het volgend onderwerp wordt: cholesterol is dat nu echt zo slecht? Ter voorbereiding geef ik alvast een link 'Cholesterol, levensbedreigend of levensreddend?' - Dorothé Lueb (Orthomoleculair kPNI, MSc) WEBINAR - YouTube naar een video met uitleg over verschil van LDL en HDL en hoe e.e.a. kan ontsporen.

Drogen van groenten
Soms leer ik ook van anderen. Zo heb ik geleerd dat courgettes gedroogd kunnen worden in een droogoven. Dat werkt fantastisch. Ik heb ze in plakjes gedroogd en daarna gemalen in een koffiemolen. Het meel wat dat ontstaat kan gebruikt worden in gerechten die te nat gebleven zijn. Dit meel absorbeert vocht en omdat het de smaak van het gerecht aan kan nemen verstoort het de smaak van dat gerecht niet. Ook voeg ik een eetlepel toe aan pannenkoekenbeslag. Dan krijg je extra groente binnen, terwijl je het niet proeft. Dit is ideaal wanneer u te maken hebt met huisgenoten die een afkeer hebben van groenten. Dan moet u slim zijn om ze toch groenten te laten eten.

Dit jaar mocht ik veel pompoenen oogsten. Wel 30 stuks van een plantje wat ik gekregen heb. Inmiddels heb ik een aantal pompoenen gedroogd in de droogoven. Ik heb ze eerst in stukken gesneden. Het gedeelte met de pitten verwijderd en daarna met schil en al geraspt met een grove rasp. Daarna ongeveer 18-20 uur gedroogd op 65 °C. Is het voldoende droog, dan kan ook dit gemalen worden in een koffiemolen tot meel. Dit meel kan dan makkelijk aan een gerecht toegevoegd worden. Ik voeg bijv. een eetlepel toe aan het ontbijtrecept wat staat op pagina 65 van deel 1 van de serie ‘Kracht van oorspronkelijke voeding’.

Dit keer krijgt u van mij ook een ontbijtrecept.

Ontbijtrecept
75 gram naakthaver
1 eetlepel pompoenpoeder of 75 gram geraspte verse pompoen
1 theelepel Ceylonkaneel
1 eetlepel MCT-olie C-8, bijv. van Mattisson (starten met een theelepel)
Keltisch zeezout
1,5 dl water
Naar keuze: onrijpe banaan

Bereidingswijze
- Week de naakthaver een nacht in het water (of minimaal 6 uur).
- Breng de naakthaver met wat zout aan de kook en voeg de pompoen toe en kook het gaar in 10-20 minuten.
- Haal de pan van het vuur.
- Voeg kaneel, zout en MCT-olie toe en roer dat er door.
- Naar keuze: Garneer met plakjes banaan.

Opmerking: bij gebruik van geraspte verse pompoen heb je wat minder water nodig.
MCT-olie: start met een theelepel om te ervaren hoe de darm erop reageert, meestal valt deze goed in de darm. De volgende keren kan de hoeveelheid MCT-olie uitbreid worden naar een eetlepel. Deze olie werkt antibacterieel en het lichaam kan uit deze olie makkelijker energie aanmaken dan uit andere soorten vetten. MCT-olie C8 komt uit kokosolie, maar de smaak is neutraal. Meer informatie vindt u hier.
Kooktijd naakthaver: De ene persoon houdt van een stevige haverkorrel, een andere persoon heeft het graag wat zachter, vandaar dat u mag kiezen hoe lang u het laat koken.

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 en orthomoleculair therapeut