



SMPL

MINERALEN

Per dag hebben we zo'n 60 mineralen nodig. Die met elkaar samenwerken. Als ware het een symfonieorkest.

Kom je tekort? Dan speelt het orkest natuurlijk lekker verder. Minder mooi misschien. Maar niemand die het direct opmerkt. Behalve als je wat ouder wordt, en wat meer tekorten opbouwt.

Net als een symfonie waar een paar violen ontbreken.

Maar als de bas er niet bij is, tja...

Op den duur lukt het je natuurlijk niet een mooi concert ten gehore te geven met alleen wat violen en trompetten. Dat klinkt gewoon niet lekker. Het wordt wat armoedig, een krakkemikkige performance.

Zo werkt het ook in je lichaam. De symfonie van je lichaam heeft baat bij een **compleet orkest van mineralen.**

Allemaal allemaal stoffen die met met elkaar samenwerken. Anders wordt het een armetierig blokfluitconcertje van iemand die net een paar lesjes heeft gehad. Schattig, maar niet om aan te horen.

Wat doen mineralen?

Mineralen zijn erg belangrijk voor het goed verlopen van ALLE systemen in ons lichaam. Het stofwisselingssysteem, het hormonale systeem, het cardio-vasculaire systeem. Nu ja, kijk maar even nog naar het filmpje.

De meeste mineralen komen voor in hele kleine hoeveelheden; Een stuk of zestig heb je nodig. Er is een verschil tussen macro-elementen, mineralen waarvan we wat meer (nodig) hebben, en de spoorelementen, die in hele kleine hoeveelheden voorkomen.

Onderstaand een overzicht van 20 bekende mineralen en hun functies in het lichaam.

En helemaal onderaan de belangrijkste mineralen en sporenelementen die je dagelijks nodig hebt.

Calcium:

- heeft een gunstig effect op de bloeddruk
- is betrokken bij het bloedstollingsproces
- onmisbaar voor de bouw van botten en tanden
- speelt een rol in de overdracht van zenuwimpulsen
- helpt de hartfunctie
- betrokken bij de regulering van het zuur/base-evenwicht

Magnesium:

- speelt een belangrijke rol in de cholesterolstofwisseling
- helpt bij de vorming van DNA
- betrokken bij de aanmaak van hormonen
- belangrijk in de energieproductie
- heeft een positief effect op de prostaat
- ontkrampst spierweefsel
- betrokken bij de opbouw van tanden en botten
- heeft een ontspannende werking bij fysieke stress
- betrokken bij de regulering van het zuur/base-evenwicht
- speelt een rol in de overdracht van zenuwimpulsen

Kalium:

- betrokken bij de regulatie van de bloedsuikerspiegel
- draagt bij aan een normaal hartritme
- essentieel voor regulering van de vochthuishouding

- heeft een gunstig effect op het zenuwstelsel
- betrokken bij de regulering van het zuur/base-evenwicht

Selenium:

- belangrijke component van het anti-oxidantsysteem
- heeft een gunstig effect op de bloeddruk
- versterkt het afweersysteem
- helpt het voortplantingsmechanisme van de man
- speelt een belangrijke rol in de vorming van co-enzym Q10 (een stof die essentieel is bij de omzetting van voedingsenergie in bio-energie)
- van belang voor de afvoer van giftige metalen uit het lichaam

Zink:

- belangrijk voor het afweersysteem
- belangrijke component van het anti-oxidantsysteem
- van belang voor de synthese van DNA

- betrokken bij de aanmaak van verschillende hormonen, waaronder insuline
- betrokken bij de koolhydraatstofwisseling
- van belang voor de energieproductie
- onmisbaar voor de werking van de prostaat
- belangrijk voor de goede werking van reuk- en smaakzintuigen
- helpt de wondgenezing

Mangaan:

- belangrijke component van het anti-oxidantsysteem
- reguleert de bloedsuikerspiegel
- belangrijk voor de vorming van botten en kraakbeen
- betrokken bij de vorming van vetzuren
- heeft een aandeel in de vorming van hormonen
- speelt een rol in de energieproductie

Chroom:

- speelt een belangrijke rol in de vorming van vetzuren en HDL-cholesterol

- betrokken bij de koolhydraatstofwisseling
- reguleert de opname van insuline door lichaamscellen

IJzer:

- betrokken bij de eiwitstofwisseling
- speelt een rol in de energieproductie
- noodzakelijk voor de aanmaak van hemoglobine
- component van het anti-oxidantsysteem

Koper:

- belangrijk voor de eiwitstofwisseling
- speelt een rol in de energieproductie
- noodzakelijk voor de aanmaak van hemoglobine
- belangrijk voor de opname van ijzer
- component van het anti-oxidantsysteem

Jodium:

- essentieel voor de schildklierfunctie
- optimaliseert de opname van koolhydraten

- stimuleert de vorming van HDL-cholesterol

Strontium:

- speelt een rol in de botmineralisering

Borium:

- helpt bij de regulering van de bloedstolling
- betrokken bij de opname van calcium
- versterkt de werking van de celmembraan

Molybdeen:

- belangrijk voor de koperstofwisseling
- nodig voor de vorming van nucleïnezuur
- gaat tandcariës tegen
- verbetert de ijzerstofwisseling

Vanadium:

- speelt een belangrijke rol in de vorming van bot- en kraakbeencellen
- betrokken bij de cholesterol-stofwisseling
- betrokken bij aanmaak en onderhoud van tanden

Lithium:

- bevordert de stabiliteit van celmembranen
- stimuleert de vorming van regulatiestoffen (prostaglandines e.d.)

Rubidium:

- heeft een gunstig effect op het bioritme
- helpt de celdifferentiatie
- betrokken bij het transport van mineralen

Germanium:

- stimuleert het afweersysteem (met name de afweer tegen virussen)
- verbetert de zuurstofvoorziening van de cellen
- vertoont sterke anti-oxidant werking
- verwijdert zware metalen uit het lichaam
- beschermt tegen koolmonoxidevergiftiging

Chloor:

- helpt bij het in stand houden van het zuur-base- evenwicht
- betrokken bij de regulering van het osmotisch evenwicht

- activeert de lever ten behoeve van de ontgifting
- betrokken bij de distributie van hormonen
- onderhoudt de gezondheid van gewrichten en pezen
- helpt de longen bij uitscheiding van kooldioxide

Fosfor:

- belangrijk voor het gezond houden van botten en tanden
- betrokken bij de overdracht van zenuwimpulsen
- betrokken bij processen voor celdeling en reproductie

Natrium:

- essentieel voor regulering van de vochthuishouding
- betrokken bij de regulering van het zuur/base-evenwicht
- betrokken bij de spiercontractie
- stimuleert de maagzuurproductie

**Aluminum Barium Beryllium Bismuth Boron Bromine
Calcium Carbon Cerium Cesium Chlorine Chromium
Cobalt Copper Europium Fluoride Gadolinium Gallium
Germanium Hafnium Holmium Indium Iodine Iridium
Iron Lanthanum Lithium Lutetium Magnesium
Manganese Molybdenum Neodymium Nickel Niobium
Osmium Palladium Phosphorous Potassium Rhenium
Rhodium Rubidium Ruthenium Samarium Scandium
Selenium Silicon Sodium Strontium Sulfur Tantalum
Tellurium Terbium Thallium Thorium Thulium Tin
Titanium Vanadium Zinc Zirconium**