

Hebben mineralen invloed op je denken en handelen?



Je lichaam is fysiek gezien een mengsel van voornamelijk koolstof (C), zuurstof (O₂) en waterstof (H₂). Samen met 3,3% stikstof (N) vormen zij ongeveer 90% van het totale lichaamsgewicht. Als we het over vetten, proteïnen en koolhydraten hebben, spreken we voornamelijk over deze elementen. Om deze stoffen in beweging te krijgen en te houden heb je andere stoffen nodig. Deze stoffen die we kennen als mineralen en sporenelementen bepalen door hun reactie op elkaar en met C, H₂ en O₂ hoe je lichaam functioneert en reageert op voedsel, licht en lucht. Dit artikel bespreekt de zes meest voorkomende mineralen en hun invloed op lichaam en gedrag.

Waar bestaat het lichaam uit?

Naast het al eerder genoemde koolstof, zuurstof, waterstof en stikstof wordt er onderscheid gemaakt tussen de macro mineralen en de overige elementen. De belangrijkste macro mineralen zijn: calcium (Ca), magnesium (Mg), natrium (Na), kalium (K), fosfor (P) en zwavel (S). De andere mineralen die een belangrijke rol spelen zijn: zink (Zn), koper (Cu), ijzer (Fe), mangaan (Ma), silicium (Si), selenium (Se) chroom (Cr) jodium (I) en lithium (Li). De meeste namen zullen je bekend in de oren klinken en wellicht mis je nog een aantal die onder de noemer 'sporenelementen' vallen. Wat betekent dat ze in zeer minieme hoeveelheden voorkomen, maar toch van invloed zijn op de chemische processen die in het lichaam plaatsvinden.

Calcium zit in je botten terwijl natrium en kalium in je zenuwen en spieren zitten. Natrium, kalium, calcium en ijzer vind je in het bloed. Zwavel en stikstof zitten in eiwitten. Eiwitten zorgen voor velerlei reacties in ons lichaam. Fosfor tref je aan in de energiecentrales van onze lichaamscellen en in DNA en RNA: De bouwvoorschriften van ons lichaam. In je botten en tanden kun je fosfor eveneens vinden.

Opmerkelijk aan mineralen is dat het niet zozeer om teveel of te weinig gaat maar om de juiste verhouding tussen de verschillende mineralen. Daarom is het niet zo verstandig om bijvoorbeeld bij kramp magnesium toe te gaan voegen vanwege de ontkrampende werking die magnesium zou hebben. Magnesium staat in nauw contact met calcium dus verhoog je het ene dan kan dat een reactie uitlokken bij het andere. Wat de meesten niet weten is dat magnesium ook in verhouding staat tot natrium, kalium en zwavel. Welke gevolgen geeft dat als je maar één mineraal verhoogd?

Zonder mineralen zijn vitamines waardeloze stoffen en mineralen kunnen alleen goed functioneren door de interactie met andere mineralen. Mineralen zijn zo belangrijk voor de gezondheid dat tekorten of teveel een invloed kunnen hebben op de werking van het geheugen, het ervaren van emoties en gevoelens en zelfs van het hele menselijke gedrag. Kort geleden las ik een studie over ADHD waarin een relatie was onderzocht tussen een tekort aan ijzer en de symptomen van ADHD. zoiets lijkt mij vele malen zinvoller dan medicatie op het onderdrukken van de symptomen. Ben je bewust van gezonde voeding en neem je elke dag multivitamine en mineralen supplement of iets soortgelijks, lees dan zeker even verder omdat het toevoegen van mineralen niet 'zomaar' iets is.

Beschikbaarheid

Zodra we het hebben over tekorten en teveel is er een onderscheid te maken tussen biologisch beschikbare mineralen en niet biologisch beschikbare. Calcium, magnesium en bijvoorbeeld koper zijn essentieel voor het lichaam maar als deze in een niet opneembare vorm wordt aangeboden in ons voedsel of in een vitaminepil dan heeft het lichaam er last van. Het moet het opruimen of opslaan op gelijke wijze als dat het pesticide en zware metalen opslaat. Onder andere wordt hiervoor het onderhuidse bindweefsel gebruikt als opslagplaats. Als dat vol begint te geraken, ontstaan de eerste klachten variërend van infecties tot erger.

Calcium

1,5% van je lichaam bestaat uit calcium en het is daarmee na zuurstof, koolstof, water en stikstof het vierde meest voorkomende element in je lichaam. Calcium is hard en basevormend. Het is een krachtig mineraal dat structuur biedt aan het lichaam. Het heeft vele functies in de botten maar ook in het zenuwgestel waar het de isolerende buffer vormt voor de zenuwcel. Zoiets als het plastic rondom een koperdraad die in snoeren zit. Calcium gedraagt zich in het lichaam als een stier: Het is taai, sterk, snel defensief en intellectueel niet de slimste van het stel.

Maar met de kracht van calcium houden de anderen wel rekening! Wanneer calcium gebalanceerd wordt door magnesium en zink heeft het een kalmerend en ontspannend effect op het lichaam. Maar raken die twee op dan gaat calcium overheersen en wordt het lichaam te gespannen, in het defensief gedrongen en kunnen er verhardingen optreden op plaatsen waar je die liever niet hebt zoals bijvoorbeeld de hersenen. Is calcium in hoge mate aanwezig en niet biologisch opneembaar dan wordt iemand apathisch, depressief, moe en erg serieus naar zichzelf en zijn omgeving. Is het calcium gehalte te laag dan wordt de persoon instabiel, hyperreactief bij stress, geïrriteerd en klaar om te vechten of te vluchten.

Degenen die in hun jeugd een goede kwaliteit calcium hebben binnen gekregen, neigen er toe om niet door te schieten in lengte, zijn stabiel van denken en hebben een goede algemene gezondheid.

Magnesium

De kwaliteiten van magnesium is dat het een sterk, lichtgewicht, basevormend en flexibel element is. Het is een prima geleider en een component van duizenden enzymen. Het werkt nauw samen met calcium. Biologisch beschikbare magnesium helpt calcium om actief en zacht te blijven. De psychologische kwaliteiten die hierbij horen zijn; flexibiliteit en kracht, helder en stralend en de spreekwoordelijke "Go with the flow" op een gezonde wijze.

Bij hoge concentraties magnesium in niet-beschikbare vorm wordt de persoon week, vermoeid, depressief en lethargisch. Bij een te lage concentratie magnesium is de persoon snel geïrriteerd, drammerig en vijandig, maar niet echt agressief zoals wel bij calcium het geval kan zijn.

Magnesium in optimale hoeveelheid geeft een blijde frisse en opgewekte mensen. Het zijn mensen met een fijnzinnige uitstraling, die springend en optimistisch in het leven staan.

Natrium

Eigenschappen van natrium zijn stralend, instabiel, extreem basevormend en lichtvoetigheid. Je kunt er van alles mee oplossen en natrium wordt daarom veel gebruikt in de industrie. In het lichaam is natrium direct betrokken bij de aldosteron niveaus en de bijniere. Natrium is vluchtig en de meeste andere elementen lossen op met Natrium in de buurt. De kwaliteit van Natrium is dat het verandering kan veroorzaken en daarmee heeft het een grote invloed op de interne oxidatie. Het verandert als eerst van vorm en de rest volgt.

Psychisch gezien geeft natrium energie en uitstraling, maar bij een teveel is er agressie en destructie. Als er natrium tekort is, worden we moe en opgebrand. Natrium geeft je lichtheid, vervulling en een soepelheid gekoppeld met sterke bijniere en een uitgebalanceerde lichaamschemie. Deze soort mensen zijn zeldzaam aan het worden en de reden is dat natrium nauwelijks biologisch opneembaar is. Keukenzout bevat veel natrium, maar die is slecht opneembaar. Zeezout en bergzouten hebben een iets betere opneembaar natrium. Het beste opneembare natrium vind je in selderij en andere groene groenten.

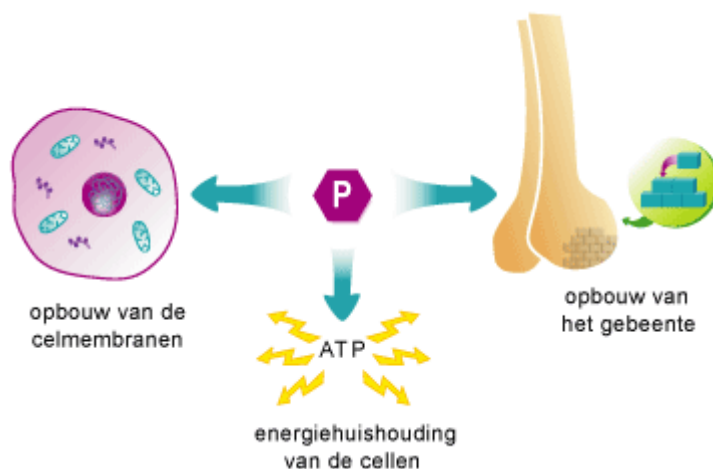
Kalium

Kalium is een licht basevormend, zacht metaal met uitstekende geleidende capaciteiten. In het lichaam heeft het een functie in de schildklieren en een regulerende functie op het hart en bloedsomloop. Kalium beïnvloedt tevens de bijniere en specifiek de glucocorticoïde en cortisolactiviteit.

Dr. Eck die meer dan veertig jaar onderzoek naar mineralenhuishouding heeft verricht noemt het, het voortgangsmineraal. Het is de persoon die doorgaat tot een project helemaal af is. Het is veranderlijk en zacht, reageert sterk op stress en als de oxidatie in het lichaam verandert door natrium dan verandert kalium mee.

Symptomen van een teveel aan kalium geeft het gevoel van 'geen controle', een hoge bloedsuiker en stress. Bij een te laag kalium gehalte is de persoon moe, maar drukt zichzelf er door heen. Kalium in voldoende hoeveelheden zorgt voor een goed gevoel over jezelf. Dat is een van de redenen dat mensen die cortisonen en steroïden gebruiken geen pijn meer gaan voelen. Te laag kalium geeft een indicator voor een levensstijl die zo bekend voorkomt in deze maatschappij: eentje waarin we elkaar opjutten, uitputten, toch weer doorgaan tot we er op het laatst bij neervallen. Met als gevolg mensen die gespannen zijn, snel boos en zich snel zorgen maken. Met een te laag kalium kom je in de 'vecht-vlucht' modus vast te zitten.

Kalium geeft net als natrium in voldoende hoeveelheden en biologisch beschikbaar de persoon meer licht, lucht en vooral veel energie. In de jeugd zijn de meeste mensen dan ook anders dan op latere leeftijd. Je was onder invloed van genoeg kalium vrolijk opgeruimd en misschien een tikkeltje emotioneel. Als de reserves opraken stapt het lichaam over op een langzamer metabolisme en worden we sneller dik en vermoeid. Als daar dan schildklier en bijnierproblemen bij komen is de cirkel niet zo gemakkelijk te doorbreken en is goede mineralen suppletie noodzakelijk.



Fosfor

Fosfor is hard, extreem instabiel en sterk zuurvormend. Het is de 'andere' kant van de mineralen spiegel een hoogst noodzakelijk voor het interne evenwicht. Fosfor is de antagonist van calcium wat

betekent dat het elkaar afbreekt en zo in evenwicht houdt. Fosfor moet onder water worden gehouden anders ontvlamt en explodeert het onmiddellijk. Nu bestaat het lichaam voornamelijk uit vocht dus dat is geen probleem. Fosfor is gerelateerd aan een goede vitaliteit en hoge energie. In vele enzymatische reacties wordt het gebruikt en de meesten kennen het van de citroenzuurcyclus waarin ADP omgezet wordt in ATP. De P staat hier voor fosfor (phosphorus). Fosfor wordt geassocieerd met het vuur van de verbranding en de darm intelligentie maar als het uit evenwicht raakt met calcium krijgt het destructieve neigingen. Een laag fosfor gehalte betekent een slechtere vitaliteit en minder kracht om te verteren. Rauwkost is dan zeker niet de eerste optie om te eten.

De persoonlijkheid die je bij fosfor kunt plaatsen, is iemand die moedig en vurig is en soms wat te snel van zich afbijt. Fosfor zit samen met ijzer veel in vlees vandaar het kloppende idee dat vleeseters eerder tot agressie overgaan dan planteneters. Ijzer en fosfor werken namelijk samen en ijzer kan leiden tot agressie.

Zwavel

Zwavel is de grote detoxer van het stel. Het is een zacht poederig, licht zuur-vormend mineraal en wordt o.a. gebruikt bij het maken van buskruit. In het lichaam is zwavel degene die er voor zorgt dat zware metalen worden gebonden en kunnen worden afgevoerd. Zwavel balanceert koper uit en je vindt het vooral in de ligamenten en het onderhuidse bindweefsel. Het komt voor in eiwitten en speciaal in eieren waar het nieuw leven voedt. Dat doet het ook in je lichaam. Bij zwavel hoort een ietwat meegaande persoonlijkheid die helder denkt zich verbonden weet en zijn omgeving al dan niet letterlijk schoonhoudt. Bij een te hoge concentratie zwavel heeft men meer de neiging om schoon te maken en zeer actief te zijn met verschillende zaken tegelijkertijd. Bij een te lage concentratie wordt het lichaam meer toxisch en dat beïnvloedt de activiteiten op een negatieve wijze.

En nu?

In de homeopathie worden al veel langer mineralen gebruikt als middel, maar je kunt zien dat simpele fysieke tekorten van mineralen al leiden tot energieverlies, verslechtering van humeur en gebrek aan zingeving. Natuurlijk bepaal je zelf wat voor jou zingeving inhoudt, maar als je bijvoorbeeld voortdurend kramp in je lichaam ervaart, heeft dat zo zijn invloed op je denken. Mineralen zijn de basis van je lichaam waarop de rest van de stoffen zijn gebaseerd. Het zijn letterlijk je bouwstenen en aangezien het lichaam zich continu vernieuwt, krijg je foutjes en fouten op latere leeftijd, omdat de kwaliteit van mineralen minder wordt of hun biologische opneembaarheid verstoord wordt.

Wanneer zware metalen zoals cadmium, kwik, aluminium en lood het lichaam binnentreden, gaan zij actief op de plek zitten waar calcium, kalium of één van de anderen horen te zijn. Het wordt dan meer dan begrijpelijk dat zware metalen giftig zijn. De uiteindelijke loodvergiftiging treedt op omdat enzymen met lood i.p.v. magnesium niet goed hun werk doen, zodat eiwitten niet meer als essentiële bouwstenen kunnen dienen.

Beïnvloeden mineralen tekorten je gedrag, denkvermogen en mogelijk je handelen? Het antwoord is waarschijnlijk, want tekorten van het één geeft andere reacties in het lichaam en dat is medebepalend voor hoe je je voelt. Er is echter nog nooit echt onderzoek gedaan, dus het blijft bij een aanname.