

## **Inleiding**

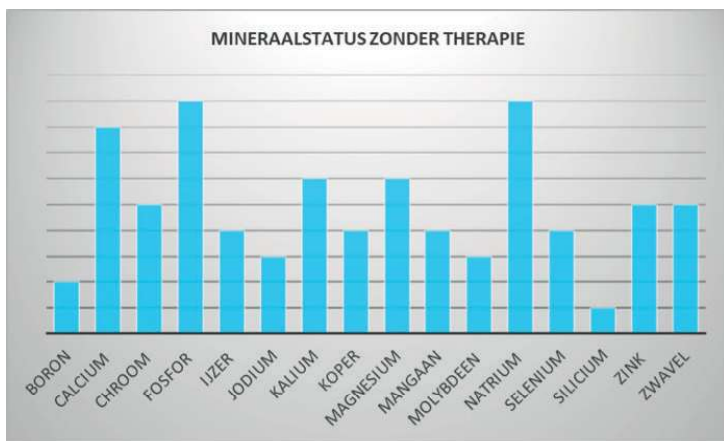
Dit boek is bedoeld om ‘nieuwe’ inzichten met betrekking tot de synergie tussen mineralen en belangrijke lichaamsprocessen onder de aandacht te brengen. Er zijn al veel boeken op de markt beschikbaar waarin de gevolgen van mineraaltekorten voor de gezondheid staan beschreven. Wie zich verder in die materie wenst te verdiepen, kan dus bij dergelijke literatuur terecht. Er is echter nog geen enkel boek op de markt verschenen dat volledig is toegespitst op de wijze waarop essentiële mineralen als supplement het beste kunnen worden ingezet, willen ze ook door het lichaam goed benut kunnen worden. Dit belangrijke en nog onderbelichte onderwerp staat dan ook centraal in dit boek.

De informatie in dit boek is tot stand gekomen door bundeling van informatie uit diverse boeken en honderden wetenschappelijke artikelen. De bronnen voor dit boek staan achterin vermeld. Hoewel er al enorm veel wetenschappelijk onderzoek naar mineralen is gedaan, is het in mijn ogen noodzakelijk meer onderzoek te verrichten naar het belang van mineralen voor en de effecten van mineralen op het menselijk lichaam en onze gezondheid.

De adviezen in dit boek dienen enkel ter ondersteuning bij het inzetten van mineralen in de praktijk en zijn niet als leidraad bedoeld, wat ook geldt voor de omschreven praktijkervaringen en mijn persoonlijke visie die ik bij een aantal onderwerpen heb verwoord. Daarnaast is het van belang te weten dat er in dit boek bewust gekozen is voor het gebruik van de Engelse benaming ‘boron’ voor het mineraal borium. Dit is gedaan om verwarring met het synthetische en radioactieve mineraal Bohrium te voorkomen, dat wat uitspraak betreft hetzelfde klinkt als borium. Ik wens de lezer alvast veel succes bij het in de praktijk brengen van de opgedane kennis.

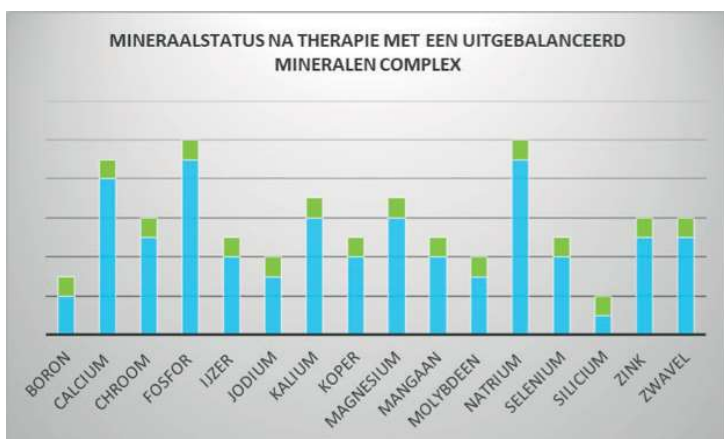
### Het inzetten van mineralen is maatwerk

Ieder levend wezen is uniek. Met dit in het achterhoofd dienen mineralen te worden ingezet, afgestemd op het unieke individu, als maatwerk dus. Het is onmogelijk één protocol te ontwikkelen voor het inzetten van mineralen dat bij ieder mens het gewenste resultaat zal laten zien. Deze uitspraak zal ik met een aantal afbeeldingen onderbouwen. In figuur 1 is met behulp van een staafdiagram een weerspiegeling weergegeven van een fictief persoon bij wie sprake is van een tekort aan mineralen. De bovenste horizontale lijn zou moeten duiden op een optimale aanwezigheid van het betreffende mineraal. Hoe lager de blauwe balk, des te groter het mineraaltekort. In een optimale situatie zouden alle balken even hoog moeten zijn en zouden ze geheel tot aan de bovenste horizontale lijn moeten doorlopen.



Figuur 1

Gaat men bij de persoon in dit voorbeeld een mineralencomplex inzetten met een dosering die is afgestemd op een gezond persoon, dan doet men in theorie datgene wat in figuur 2 is weergegeven: alle blauwe balken gaan met een gelijke groene hoeveelheid omhoog.



Figuur 2

Wat direct opvalt is dat er niets verandert aan de disbalans tussen de mineralen. Zet men bij dezelfde persoon losse mineralen in waarvan de dosering is afgestemd op de persoonlijke behoeften, dan krijgt men een heel ander beeld te zien. Dit wordt weergegeven in figuur 3.



Figuur 3

In figuur 3 is te zien dat de disbalans tussen de mineralen al voor bijna 70% is opgeheven. Er is nog wel sprake van een tekort aan alle mineralen, maar een groter deel van de mineralen is meer met elkaar in balans in vergelijking met figuur 1 en 2. Om de mineraalstatus van figuur 3 verder te optimaliseren is het aan te bevelen om naast de al ingezette mineralen die worden weergegeven met een groene balk, ook de mineralen chroom, zink en zwavel toe te voegen. Na verloop van tijd zal men ook aanlopen tegen een tekort aan de mineralen kalium en magnesium en in de laatste stappen zouden ook calcium, fosfor en natrium nog moeten worden toegevoegd. Ieder individu zal een ander beeld bij figuur 1 laten zien. In de praktijk zal dat tot uiting komen in een enorme diversiteit in de mineraalstatus. Natuurlijk zit het lichaam veel complexer in elkaar en kun je het aanvullen van mineralen niet simplificeren met slechts drie afbeeldingen als deze. Dit voorbeeld is puur illustratief bedoeld en maakt het aannemelijk dat het leveren van maatwerk bij een disbalans in de mineraalhuishouding de voorkeur verdient ten opzichte van het inzetten van een standaard mineraalcomplex dat ontwikkeld is voor 'gezonde personen'. Dergelijke producten kunnen natuurlijk wel aanbevolen worden voor personen bij wie geen sprake (meer) is van een disbalans in de mineraalhuishouding. Het heeft in mijn ogen dan juist wel de voorkeur om een uitgebalanceerd mineralencomplex in te zetten. Over het inzetten van producten gesproken: wil men met behulp van voedingssupplementen een disbalans in de mineraalhuishouding oplossen, dan kan in mijn ogen het beste gewerkt worden met pure ongemengde mineraalproducten, dus eenvoudige mineralen zonder de aanwezigheid van andere mineralen. Dit betekent bijvoorbeeld dat

wanneer iemand een relatief groot tekort heeft aan de mineralen zink en silicium, er ook alleen zink en silicium worden ingezet en dus niet een combinatie van bijvoorbeeld silicium, zink en koper omdat men heeft geleerd dat koper en zink altijd in balans ingenomen dienen te worden. Zodra bij iemand bij wie sprake is van een disbalans in de mineraalhuishouding producten worden ingezet die een hoog gedoseerd mengsel van verschillende mineralen bevatten, kan het onjuist inzetten daarvan leiden tot stapeling van mineralen. In dit voorbeeld zou er stapeling van koper kunnen optreden doordat het lichaam op dat moment geen extra behoefte heeft aan koper. Meer uitleg over het stapelen van mineralen wordt gegeven in het volgende hoofdstuk. Het inzetten van pure mineralen in ongemengde vorm heeft ook als voordeel dat er geen andere onbekende stoffen aanwezig zijn. Adviseert men producten die bestaan uit een mix van mineralen waarvan de precieze samenstelling onbekend is, zoals mineraalproducten die afkomstig zijn uit natuurlijke bronnen als zout water, dan is het mogelijk dat deze producten mineralen bevatten die het lichaam op dat moment niet kan benutten, wat wederom tot stapeling van de betreffende mineralen kan leiden. Daar komt bij dat dergelijke producten ook kleine hoeveelheden ongewenste stoffen zouden kunnen bevatten, zoals broom, nikkel, kwik, aluminium, etc. Er is door de autoriteiten een limiet gesteld aan de aanwezigheid van een aantal van deze stoffen in onze voeding; bij een te hoge inname worden ze namelijk als toxisch beschouwd. De ervaring leert dat het lichaam van gezonde mensen een kleine hoeveelheid van deze stoffen meestal wel verwerken kan, maar ongezonde, zwakke of zieke mensen kunnen geheel uit balans raken door de inname van geringe hoeveelheden van deze 'ongewenste' stoffen. Bij het inzetten van mineralen als voedingssupplement is het dus van belang te weten of wel de juiste producten worden ingezet. Het inzetten van hoog gedoseerde gemengde mineraalproducten of mineraalproducten met een onbekende samenstelling zou kunnen leiden tot een onbevredigend behandelresultaat. Voor het oplossen van mineraaldisbalansen gaat mijn voorkeur dan ook uit naar het inzetten van ongemengde producten die enkel zuivere mineralen bevatten zonder de aanwezigheid van andere mineralen, onbekende stoffen, vulstoffen of conserveringsmiddelen. Een overigens opvallende praktijkervaring is dat mensen met een mineralentekort soms aangeven dat in water opgeloste mineralen sterk smaken. Naarmate de mineralen langer worden ingenomen verdwijnt deze smaak. Een sterke smaak lijkt een teken te zijn van een mineralentekort of een opnameprobleem. Na het lezen van dit boek zal het duidelijk zijn dat het inzetten van mineralen maatwerk is en dat dit maatwerk niet onderschat dient te worden.