

Gezond achter de tafel (Nr. 6)

De vorige keer heb ik wat verteld over de zin van vitaminetabletten. Hoewel het slikken van extra vitaminen voor veel mensen zeker aan te raden is, moet er wel opgepast worden met de hoeveelheden die er per dag ingenomen worden. Het is zeker niet zo dat hoe meer je slikt hoe beter het is. De kans op een onbalans in de vitaminespiegel, dan wel het krijgen van bijwerkingen moet zeker voorkomen worden. Echter bij de meeste goede vitaminetabletten is de kans op een negatieve uitwerking echter zeer gering, zeker als je de dosering van de fabrikant aanhoudt.

Wat echter een veel groter probleem is, is dat men een aantal gewone “gezondheidsproblemen” als normaal is gaan beschouwen en die je als normaal westers mens maar moet accepteren. Deze problemen zijn in een groot aantal gevallen te wijten aan een vitamine- of mineralentekort. Voorbeelden zijn o.a. PMS en prostaatproblemen. PMS (Post Menstrueel Syndroom) is de geestelijke gesteldheid van vrouwen kort voor en tijdens de menstruatie. Door hormonale veranderingen gedurende de maand blijkt dat er circa 1 week voor de menstruatie een groot verbruik is aan vitamine B6. Deze vitamine bepaalt in hoge mate ons humeur. Door dit hoge verbruik blijft er voor “gewone” processen in het lichaam te weinig vitamine B6 over, met als gevolg dat vele vrouwen chagrijnig worden en snel geïrriteerd raken. Begin je nu 1 week voor de menstruatie met het slikken van bijv. 50 mg Vitamine B6 per dag (10 dagen volhouden), dan zullen er in 90% van de gevallen geen of nauwelijks “problemen” voordoen.

Ook het prostaatprobleem bij mannen is zo’n algemeen geaccepteerd verschijnsel en hoort z.g. bij het ouder worden. De prostaat heeft een grote hoeveelheid zink nodig om goed te kunnen functioneren. Westerse eetgewoonten hebben ertoe geleid dat de meeste mensen/mannen te weinig zink binnenkrijgen. Zink is voornamelijk te vinden in vis. Eskimo’s en Japanners kennen het verschijnsel van de vergrote prostaat niet, omdat zij veel vis eten. Japanners die naar het buitenland (Amerika of Europa) verhuizen en de eetgewoontes overnemen, krijgen dezelfde problemen met hun prostaat als Amerikanen of Europeanen. Hierbij is dus het advies; eet dagelijks verse vis of slik zink(citraat) in de vorm van een tabletje (15 mg per dag), dan wordt de kans op prostaatproblemen een heel stuk kleiner.

Wordt vervolgd.