

## Voeding als medicijn, met toch nog een extra pilletje?

Voeding als medicijn is iets wat mij betreft veel vaker ingezet zou mogen worden. Er zijn helaas nog maar weinig artsen die je voeding c.q. leefstijl op de eerste plaats zetten. Vaak krijgen we een 'goedbedoeld' pilletje als medicijn om het symptoom, de klacht waarmee je naar de huisarts gaat, de kop in te drukken.

Wanneer je voeding niet in orde is,  
hebben medicijnen geen zin.  
Wanneer je voeding in orde is,  
zijn medicijnen niet nodig

**Oude Chinese spreuk**



Na deze spreuk te hebben gelezen zou je je kunnen afvragen waarom er dan zoveel mensen chronisch ziek zijn. Gezonde voeding is te allen tijde de basis voor een goede gezondheid. Over wat goede voeding is zijn de meningen nogal verdeeld. Wanneer je vaker mijn artikelen leest weet je dat ik andere maatstaven aanhoudt dan het voedingscentrum. Waarom je naar mijn mening beter 'OER-voeding' zou moeten eten, kan ik je makkelijk aan de hand van de werking van je maag-darmstelsel uitleggen. Dat doe ik in verschillende workshops. Wanneer je dan begrijpt hoe je lichaam van 'mond tot kont' in staat wordt gesteld om je voeding op te nemen, zal je hoogst waarschijnlijk (net als de honderden mensen die al een cursus of workshop bij me hebben gevolgd) andere keuzes maken. Althans wanneer je gezondheid je lief is. Gezond en gelukkig leven is namelijk een keuze. Het is zelfs een simpele keuze, alleen niet altijd makkelijk. Onze leefomgeving nodigt niet echt uit om je gezond te gedragen.

Om je lichaam echt te VOEDEN in plaats van te vullen heb je veel verschillende voedingsstoffen nodig. Meer informatie hierover kan je lezen in de [eerste hoofdstukken van mijn boek](#) 'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'.

De basis voor je gezondheid is dus 'OERvoeding'. Ik ben daarom ook zeker geen voorstander om al je voedingsstoffen via supplementen binnen te halen en je lichaam verder gaat vullen met junkfood. Veel van wat we in de supermarkt kopen als voedsel is echter GEEN voeding, maar vulling. Dat is één van de redenen, naast een slecht slaappatroon, beweegpatroon en denkpatroon, waarom er in Nederland meer dan de helft van de bevolking chronisch ziek is.

Mensen worden gevoed door de voedselindustrie  
die geen aandacht heeft voor gezondheid en  
worden behandeld door de gezondheidsindustrie  
die geen aandacht heeft voor voeding.

**Wendell Berry**

Om terug te komen op de voeding als basis moeten we tevens constateren dat ook wanneer je wel voldoende groenten en fruit (500 gram per dag) eet, je waarschijnlijk toch nog steeds belangrijke voedingsstoffen te kort komt.

Er zit namelijk nog maar weinig voeding in onze bodem. Daardoor ook weinig in de voeding. Uit de grond moet de voeding (groenten en fruit) de mineralen halen. Maar wat niet meer in de grond zit kan ook niet in de voeding komen. Daarom hebben veel Nederlanders tekorten aan micronutriënten, vitaminen, mineralen en sporenelementen. Een andere reden voor deze tekorten is dat we onze voeding van ver halen. Hierdoor worden groenten en fruit veel te vroeg van de bomen en planten gehaald waardoor het niet heeft kunnen rijpen in de zon op een gezonde grond waardoor slechts een schaarse hoeveelheid aan de belangrijke micronutriënten aanwezig is. Eet dus zo veel mogelijk voeding uit je directe omgeving.

Vanwege bovenstaande adviseer ik dagelijkse suppletie van de hieronder genoemde vitaminen en mineralen. Dit ter preventie om verschillende klachten te voorkomen. De hoeveelheden die ik er bij heb gezet is gebaseerd op preventieve zorg. Wanneer je echter al klachten hebt die hieronder staan beschreven bij de verschillende supplementen, zou je wat extra kunnen gebruiken. Neem daarvoor contact op met een orthomoleculair-therapeut of – arts of OERsterk coach te vinden op [OERsterk.nu](http://OERsterk.nu).

## Magnesium

Magnesium is betrokken bij maar liefst 300 enzymatische reacties in het lichaam. Bij een tekort kan het dus al snel voorkomen dat één of meerdere van deze reacties niet of minder goed kunnen plaatsvinden.

Het is een belangrijk mineraal voor:

- de **energie** huishouding
- Verder zorgt magnesium voor de **spieren**.
- Verder is het heel belangrijk bij **in- en doorslapen**.
- Voor het **brein**, de hersenen, is magnesium nodig voor de flexibiliteit. Dit is tegen mentale onrust.
- Verder is dit mineraal nodig voor een optimale werking van de **peristaltiek in de darmen**.

Behalve dat je aan de ene kant dus te weinig magnesium in de voeding binnen krijgt is er nog een ander oorzaak voor het magnesium te kort in je lichaam. En dat is **STRESS**. Zeker nu in deze toch wat bijzondere tijd ervaren veel mensen stress. En dat is een MAGNESIUMVRETER

## Vitamine D3

Ook vitamine D3 is voor het lichaam een hele belangrijke stof die bij heel veel processen werkzaam is. Het is bv belangrijk om verschillende **voedingstoffen uit de darmen** op te kunnen nemen. Waaronder calcium (Ca) voor de botten.

Waar deze vitamine vooral heel belangrijk is, is bij een **goed functionerend immuunsysteem** (IS). Veel mensen die restklachten hebben van COVID hebben een vitamine D3 tekort!

## Vitamine K2

Deze vitamine zorgt er samen met D3 voor dat je voldoende **micronutriënten uit de darmen** kan halen. Waar Vitamine D3 meer verantwoordelijk is voor de opname is vitamine K2 meer verantwoordelijk om het naar de juiste plaats in het lichaam te brengen.

Vitamine K2 is vooral een **bloedvat ontkalker** en een **bot verharder**.

## Omega 3

De mens is een 'veredeld waterdier'. De mineraalsamenstelling van ons bloed is dezelfde mineraalsamenstelling als de zee. En dat is niet toevallig! Wat dat betreft zitten we hier in Nederland dus wel goed. Veel water om ons heen! Maar helaas eten we over het algemeen veel te weinig vis.

De omega 3 vetzuren zorgen onder andere voor de **flexibiliteit van al onze cellen**. Hierdoor kunnen voedingsstoffen gemakkelijker de cel in, maar ook de afvalstoffen er weer uit. Verder is omega 3 de belangrijkste **ontstekingsremmer**. Dus heel belangrijk voor IEDEREEN die een chronische ziekte heeft. 95% van ALLE chronische aandoeningen hebben te maken met laaggradige ontstekingen (Low Grade Inflammation). Omega 3 is de enige die de ontsteking UIT kan zetten.



Verder zijn ook nog van belang:

- Vitamine A draagt bij aan de afweer, je gezichtsvermogen, de huid en slijmvliezen
- Jodium is **essentieel** voor de werking van de schildklier.
- Selenium is net als jodium essentieel voor de goede schildklierwerking. Daarnaast is het ook een antioxidant en **helpt het je afweer, haar en nagels**
- Zink
- Vitamine B6

Ik vind het zelf lastig om allemaal verschillende potjes in de keuken te hebben staan. Wat ik overigens wel jaren heb gehad. Maar ik ben nu blij met [Vitaily](#). Al bovenstaande supplementen in 3 capsules en dat in 1 gemakkelijk dagelijkse dosis per zakje aangeleverd. Mijn moedertje is er ook heel erg blij mee. Alle potten van de plank en alleen de Vitaily doos is er voor terug. [1 zakje per dag](#) en klaar is kees. Op deze manier is het bovendien veel voordeliger.

Wanneer je vitaliteit en je gezondheid je lief is, start dan met het eten van echt eten. Dan kan voeding als medicijn ingezet worden. Wil je niet genoeg nemen met een minimale gezondheid, maar wil je werken naar een optimale gezondheid, start dan met het suppleren van bovengenoemde vitaminen en mineralen.

Dat kan dus heel gemakkelijk met [Vitaily](#) waarin al bovengenoemde supplementen in zijn verwerkt.



Meer weten? Bel of mail me

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)

inezplaatsman@gmail.com

Mobiel:06-29088180