

Bijlage bij artikel ‘Wat zullen we eten?’ – Oby Vossema - AMEN 162, pag. 14

Vitamine D

Het werd door de corona crisis meer bekend dat ons immuun systeem enorm geholpen wordt door het vitamine D om de symptomen van Covid-19 te bestrijden. Plotseling kwam aan het licht dat velen sowieso te weinig vitamine D in het lichaam hebben. Maar hoe komt dat eigenlijk? Het is zo langzamerhand een geaccepteerd gegeven (sluitend bewezen of niet) dat een afdoende vitamine D-status het immuunsysteem versterkt en het verloop van Covid-19 gunstig kan beïnvloeden. De wenselijkheid van vitamine D-suppletie is inmiddels doorgedrongen tot de hoogste beleidsregionen. Het is dat we in dit land met een neoliberale regering gezegend zijn, of waren, anders was er wellicht allang een verplichting uitgevaardigd die het dagelijks slikken van vitamine D-preparaten verplicht stelde.

Lichaamsfunctie

Dat genoeg vitamine D in het systeem een voorwaarde is voor een goede gezondheid, lijdt geen twijfel. Hoeveel een mens nodig heeft voor de lichaamsfuncties waarbij vitamine D een rol speelt (ongeveer tien procent van het totaal aantal functies) varieert sterk per individu. Er is een groot onduidelijk gebied tussen een minimale en een optimale hoeveelheid. Te weinig is niet goed, maar of meer dan genoeg beter is, is zeer de vraag. Baat het niet, het schaadt ook niet, want een vitamine D-overdosis komt hoogst zelden voor.

En dat geldt voor meer vitaminen en micronutriënten. Gewoon elke dag een pilletje, kost ook nog eens niets. Het lastige punt is dat het in het lichaam krijgen van voldoende vitamine D voor heel veel mensen wereldwijd problematisch is. Schattingen lopen uiteen, maar van alle wereldburgers zou weleens 70% vitamine D-deficiënt kunnen zijn.

Hoe kan dat? De mens is toch evolutionair zo goed aangepast? Wie gewoon gezond eet, krijgt alles binnen, is de algemene wijsheid. Vitamine D maken we zelf aan door blootstelling van de huid aan de zon. Maar kennelijk werkt dat niet goed genoeg meer.

Schattingen lopen uiteen, maar van alle wereldburgers zou weleens 70% vitamine D-deficiënt kunnen zijn.

Columbus

De oorzaak? Eeuwen van migratie van mensen met een donkere huid. Dat is de uitkomst van een Deens onderzoek, oorspronkelijk uit 2017, opnieuw gepubliceerd in deze coronatijd in Oxford Economics Papers. Een grotere mate van pigmentatie van de huid gaat globaal gezien gepaard met een slechtere gezondheid, stellen de Denen.

Sinds de tijd van Columbus is de wereldbevolking op grote schaal in beweging. Vijfhonderd jaar geleden begonnen de wereldwijde migratiestromen, meestal van zuidelijke regionen naar het noorden. Groepen die in het zuiden veel zonlicht hadden, komen in het noorden te kort en maken daardoor te weinig vitamine D aan. “We zien dat het potentiële risico van een vitamine D-tekort als gevolg van migratie in het laatste halve millennium een robuuste voorspeller is van de huidige algemene gezondheidsindicatoren,” schrijven de onderzoekers. Te weinig is niet goed, maar of meer dan genoeg beter is, is zeer de vraag. Baat het niet, het schaadt ook niet, want een vitamine D-overdosis komt hoogst zelden voor binnenzitters.

Het is al lang bekend, en vertaald in gangbare gezondheidsadviezen, dat donkere mensen, evenals bejaarden, gesluierten en binnenzitters, niet genoeg vitamine D in de huid aanmaken omdat hun huid te weinig in de zon komt en/of het vermogen om vitamine D aan te maken niet voldoende (meer) heeft.

De donkere huid van migranten was afgesteld op een balans tussen de aanmaak van genoeg vitamine D en bescherming tegen te veel van de schadelijke ultraviolette straling, door de onderzoekers uitgesplitst in ‘voordeel’ en ‘kosten’ van zonlicht versus pigmentatie.

De huid van noorderlingen was in de loop van tijd lichter geworden, zodat er met minder zonlicht

toch genoeg vitamine D gemaakt werd. Maar de plotse verandering van de dosis zonlicht door de trek naar het noorden was te abrupt en zo begonnen de kosten voor de gezondheid de voordelen te overtreffen.

Bibliotheek

Over de gevolgen voor de gezondheid van te weinig vitamine D is de spreekwoordelijke bibliotheek volgeschreven. De Deense onderzoekers constateren na bestudering van die bibliotheek een verband tussen een vitamine D-tekort en voortijdige sterfte, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, hoge bloeddruk en sommige soorten kanker. Ze keken vervolgens aan de hand van gegevens van tienduizenden personen uit databases naar het verschil in zonintensiteit in het land van herkomst en in het nieuwe thuisland.

Daaruit haalden ze een factor, waarmee ze konden rekenen om de invloed van migratie op de vitamine D-productie te kunnen kwantificeren. Per regio en de daar heersende UV-sterkte van het zonlicht becijferen zij de invloed op de vitamine D-aanmaak, genoeg of te weinig, in relatie tot de gezondheid van de bevolking. Factoren die verder van invloed zijn: het gebruik van zonnebrand (verlaagt de aanmaak), vergrijzing van de bevolking (verhoogt de ziektekans en verlaagt de capaciteit van de aanmaak), genezing van huidkanker (vertekt het ziektebeeld) en het verblijf binnenshuis en verminderde activiteit buiten (te weinig blootstelling aan zonlicht).

Door Covid-19 is het onderwerp urgent, maar eigenlijk moesten we al 500 jaar naar de winkel voor zo'n potje pilletjes.

Consensus

De verschillen tussen sterke en zwakke pigmentatie zijn aanzienlijk, de waarschuwing voor een vitamine D-tekort aan donkere mensen is daarom zeker niet vrijblijvend. Donkere Amerikanen hebben veel vaker een tekort dan blanke Amerikanen. Zo ook Ethiopische immigranten in Israël (waar de zon toch ook best schijnt) en Indiërs in het Verenigd Koninkrijk.

Datzelfde is ook waargenomen in Nederland voor Surinamers.

Of Covid-19 sterker gepigmenteerde patiënten eerder en zwaarder treft omdat zij minder vitamine D hebben, is niet bewezen, maar wordt wel verondersteld en de eerste cijfers wijzen wel in die richting.

Iemand komt op bezoek bij de huisarts: "Ik zal eens uw vitamine D laten nakijken, dat is nu in de mode," zegt hij. Naar het schijnt lijden er veel mensen deze dagen aan een gebrek aan vitamine D. Na een week komt de uitslag, over de telefoon klinkt het: "Ja, een gebrek aan vitamine D. Je moet supplementen nemen." Ik? Gebrek aan vitamine D? Met de diversiteit van voedsel die ik eet? En de tijd die ik in openlucht doorbreng?

Maar toch wel een tekort aan vitamine D en dat ondermijnt je immuun systeem.

Vitamines

Wat zijn eigenlijk vitamines? Het zijn in de regel stoffen die wij nodig hebben om gezond te blijven en zelf niet kunnen aanmaken. Hoe meer men naar het noorden trekt, hoe zwakker het zonlicht en hoe meer men dus die vitamine uit het voedsel moet opnemen in plaats van gewoon in het zonnetje te zitten

Dat is voedsel ook, ga je zeggen, maar vitamines hebben we in heel kleine hoeveelheden nodig, zo klein dat het lang duurde vooraleer men ze ontdekte. Pas begin vorige eeuw begon men de verschillende stofjes te herkennen. De allereerste werd A genoemd en zo verder. Vitamine D werd ontdekt na jarenlang samen met A te zijn gerekend. Later werden er nog veel meer vitamines ontdekt, maar hoe verder in het alfabet, hoe minder belangrijk hun bijdrage tot de volksgezondheid, omdat het haast nooit gebeurt dat een mens er gebrek aan heeft.

Engelse ziekte

Vitamine D was wél een groot probleem. Het gebrek aan dit stofje veroorzaakte een toestand die "Engelse ziekte" wordt genoemd, het scheef en slecht groeien van de beenderen bij kinderen. Men

noemde die ziekte Engels omdat ze daar voor het eerst werd waargenomen. Engeland was de eerste plek waar mensen in grote steden leefden en van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat arbeidden in fabrieken zonder ooit zonlicht te zien. In de rest van Europa werkte men nog de hele tijd buiten op het land.

Levertraan

Vitamine D regelt het calciumgehalte in ons lichaam en zit in vette vis, zoals makreel, haring, sardine en ansjovis, maar wordt ook in de huid aangemaakt onder invloed van licht, meer bepaald uv-licht. Toen men dat wist, begon de tijd dat kinderen levertraan te slikken kregen. Voor de zonen en dochters van arbeiders werden de vakantiekolonies opgericht. Die laatste zijn vandaag bijna allemaal verdwenen, geofferd op het altaar van de bouwpromotoren aan de kust.

Levertraan wordt ook niet meer voorgeschreven want, zo redeneerde men, de voeding is de laatste decennia erg verbeterd en de mensen gaan meer op vakantie naar de zon. Het tegengestelde is echter waar; de voedsel kwaliteit is sterk verslechterd en er zitten zelfs in ons fruit aanzienlijk minder vitaminen vergeleken bij 20 jaar geleden.

Zonlicht

Het blijkt nog onvoldoende. Eigenlijk is het een bewijs dat de mens uit Afrika stamt. Hoe meer men naar het noorden trekt, hoe zwakker het zonlicht en hoe meer men dus die vitamine uit het voedsel moet opnemen in plaats van gewoon in het zonnetje te zitten. De grens van totaal onvoldoende ligt op 52° noorderbreedte. Net ten noorden van de grens met Nederland. En zo zie je ook maar weer dat er niet zoiets bestaat als een "perfecte schepping". Om genoeg Cholecalciferol (want zo heet vitamine D eigenlijk) binnen te krijgen, moeten we de gevaarlijke zon trotseren. Hoe groter de kans op huidkanker, hoe kleiner de nood aan extra vitamine D.

Vette vis

Ondertussen heeft men gevonden dat vitamine D nog in heel wat andere processen een rol speelt, zelfs in het voorkomen van depressies. Een goed idee om erop te letten dus.

Je kan altijd pillen slikken en ook levertraan is nog te krijgen, vandaag ook met vrolijke smaakjes zoals appelsien. In Scandinavië bestaat de traditie om vislever te eten. Hier wat moeilijk te krijgen, tenzij in blik. Maar dat verklaart misschien waarom Engelse ziekte geen Noorse ziekte werd? Verder is alle vette vis goed. Opgeliet: de vitamine zit in het vet, niet in magere filets van witvis.

Dus; Ga wat meer in de zon zitten en eet champignons en minstens een haring per week of levertraan. (zie onder)



Voedingswaarde verslechtering in slechts 17 jaar (dec. 2020 OV)

Groente	Mineralen Vitaminen Mg/100 Gr.	1985	1996	2002	Verschil 1985 - 2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 73 %
	Foliumzuur	47	23	18	- 62 %
	Magnesium	26	18	11	-55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 51%
	Foliumzuur	39	34	30	- 23%
	Magnesium	26	22	18	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 77%
Aardappel	Calcium	14	4	3	- 78%
	Magnesium	27	18	14	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	6	- 25 %
	Magnesium	21	9	6	- 75 %
Spinazie	Magnesium	62	19	15	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 79 %
	Magnesium	31	27	24	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 87 %

Gemiddeld verlies van Mineralen in bekende groenten tussen 1940 en 1991.

Natrium	- 49 %
Kalium	- 16 %
Phosphor	+ 9 %
Magnesium	- 24 %
Calcium	- 46 %
IJzer	- 27 %
Koper	- 76 %
Zink	- 43 %

Wat heeft ons lichaam nodig?

Water/ eiwitten/ koolhydraten/ vetten/zuren/ voedingsvezels/ vitamines/ mineralen/ fytonutriten.

Conclusie: Aangezien alle fruit en groenten hun voedingswaarden zagen kelderen en ook veel minder vitamine C bevatten moeten we daar dus rekening mee houden en de tekorten aanvullen met versterkende middelen, vitamines C en D om ons immuun systeem sterk en alert te houden.

Vuistregels m.b.t. voeding en andere zaken die van levensbelang zijn (febr. 2021 OV)

Kies, als het mogelijk is altijd biologisch verbouwd voedsel. Het kost inderdaad iets meer, maar het scheelt u later veel in dokterskosten en ziekte en ellende. Wees wat dat betreft een lange termijndenker .

Eet niet alleen organisch verbouwd voedsel, maar ook liefst zoals het van het land komt. Hoe verser en onbewerkter hoe beter.

Koop alleen melkproducten van biologische oorsprong en als u carnivoor bent alleen het vlees van biologisch vee.

Gebruik de nieuwe middelen alleen als het absoluut noodzakelijk is – bij acute ziekten of om chronische pijn of leed te verminderen – en exact volgens de aangegeven dosis en de aangegeven tijd. Als het niet noodzakelijk is, nooit chronisch gebruiken.

Denk altijd zelf goed na. Geef uw lijf niet onvoorwaardelijk over aan de dokter; hij is geen gezondheidsdictator maar een adviseur. U bent de koning of koningin en uw artsen zijn de ministers. Bovendien helpt u daarbij de toegewijde, keihard werkende huisartsen die steeds meer geperst worden in het keurslijf van de medische staats dictatuur.

Vermijd alle fluoriden, ook die in tandpasta, coatings, vullingen enzovoorts. Maak zo nodig ruzie met uw tandarts die tot op het bot geïndoctrineerd is.

Lees goed etiketten. Let daarbij vooral op de e-nummers. Sommige daarvan zijn onschuldig, maar velen hebben nare en ernstige bijverschijnselen, zoals de kunstmatige kleur en geur en smaakstoffen, die b.v. fikse gedragsstoringen kunnen veroorzaken, zoals driftaanvallen.

Laat baby's het eerste jaar met rust. Stel ze niet bloot aan kinderen met kinkhoest en mocht een ouder kind het hebben, houd het dan zoveel mogelijk bij de baby vandaan en bescherm die met homeopathische nosoden.

Ent kinderen in het eerste jaar uitsluitend voor de ziektes waar u zelf bang voor bent, b.v. polio of tetanus.

Drink geen kraanwater. Kies zelf voor zuiver of gezuiverd water. Er is heel veel water onderzocht en Spa Blauw is het beste, maar het zit helaas in plastic flessen. Giet dat direct over in glazen flessen. Lange termijn oplossing: Koop een omgekeerd osmose apparaat. Dit filter 98% van de ongewenste stoffen uit het water, zelfs fluoriden en radioactieve deeltjes.

Vermijd plastic vooral in voedsel. Haal de plastic verpakking eraf. Verwarm nooit plastic. Pannen met een plastic component (Teflon) in de bodem zijn de pest en kunnen zelfs door dampen en gassen mensen ziek maken. (in Teflon zit fluor)

Als een patiënt blijft kwakkelen, of steeds van klachten wisselt, wees dan niet tevreden met een sluitend lichamelijke diagnose. Zoek ook in de hogere (geestelijke) gebieden, maar pas goed op en sluit eerst de lichamelijke oorzaak goed uit.

Was de vorige vuistregel ook voor artsen, deze is voornamelijk voor patiënten als u na gebruikelijk laboratorium testen te horen krijgt dat u niets mankeert, en dat het tussen de oren zit, dan moet u wakker worden, want dan hebt u misschien toch iets lichamelijks dat via een minder reguliere methode wel gevonden kan worden.

Neem elke dag af en toe een paar minuten vrij om bewust te onthaasten. Stelt u zich b.v. voor dat u heerlijk op uw rug dient op de lome golfslag van de Middellandse zee met haar heerlijke temperatuur.

Ga regelmatig naar de bossen en zet (niet met pesticiden bewerkte) kamerplanten in je huis.

Ga zoveel mogelijk naar de branding of naar een waterval of neem een goede douche. Langs bruisend water ontstaan veel negatief geladen zuurstof atomen.

Vermijd alle geharde vetten, dat is dood materiaal en dood brengt dood. Maar weer niet bang voor verzadigde vetzuren zoals roomboter en kokosvet, die hebben we ook nodig en ze zijn prima. Virginale olijfolie geeft veel extra gezondheid aan de Mediterrane volken. Vergeet de vette en zuivere vissoorten niet.

Neem alleen antibiotica als het niet anders kan, kort, en neem meteen daarna weer goede opbouwende darmbacteriën.

Leer in deze zittende cultuur goed in en vooral uit te ademen. Beweeg veel. Let er in het bijzonder bij kinderen op; laat ze niet alsmaar achter schermen en schermpjes hangen.

Neem een ionisator.

In onze tijd is fikse aanpak van vrije radicalen onontbeerlijk voor de gezondheid. Er zijn hele lijsten van vrije radicalenvangers en er bestaan goede boeken over. Om enkele voorbeelden van deze antioxidanten te noemen; Vitamine A, B, C, E, Selenium en Zink. Gebruik planten zoals Ginseng, Knoflook, Groene thee, daar zit een zeer grote hoeveelheid antioxidanten in. Eet vooral biologisch, vitaminerijk fruit en groente.

Als de mogelijkheid bestaat, laat je huis en je werkplek heel precies controleren op verkeerde straling (WIFI Zendmasten e.d.)

Als het enigszins mogelijk is, houd zendmasten tegen nabij woongebieden, zeker waar kinderen zijn. Ga er ver vanaf wonen. Zet je iPhone zo vaak mogelijk uit.

Beperk het schermgebruik – en schermgebruik bij opgroeiende kinderen zoveel mogelijk. Leer ze kritisch te zijn en bespreek de gevaren.

Gebruik bij de computer altijd een stralenvrij scherm.

Kijk bij mooie dagen tweemaal daags dertig seconden, net onder de zon. (zodat hij niet in uw ogen schijnt)

Gebruik alleen biologische zonnecrèmes.

Stel uw menu samen uit de eerste twee categorieën van Bircher-Benner.

Gebruik producten uit de derde categorie met mate en vermijd de vierde categorie.

Het is goed minstens driemaal per dag op vaste momenten even een moment rust te nemen en in uzelf wakker te worden.

Voedsel richtlijn gebaseerd op de adviezen van Bircher-Benner .

Categorie 1

Alle delen van de verse plant, mits die biologisch, zonder kunstmest en giften of genetische manipulatie is verbouwd en het voedsel achteraf niet door een bestraling machine is gegaan.

Virginale olijfolie en andere koud geperste oliën, kokosolie. Vers fruit.

Noten en rauw gemalen zaden.

Categorie 2

Verse biologisch verbouwde planten die zijn verhit (braden, bakken, smoren, koken) Daardoor gaat er iets verloren van het met licht verzadigde eerste deel maar gelukkig niet alles.

Rauwe melk, karnemelk, roomboter en biogarde yoghurt. Rauw eigeel.

Koeien die niet bijgevoerd worden met krachtvoer en die in een weide grazen met een brede diversiteit aan planten geven melk die veel gezonder is dan gepasteuriseerde melk

De melk komt van planten die veel licht hebben ontvangen en dat is belangrijk.

Ook rauw vlees en rauwe vis zoals onze vaderlandse rauwe haring behoren tot deze groep. En waarschijnlijk ook de gebakken sprinkhanen die tegenwoordig weer hier en daar op het menu verschijnen.

Categorie 3

Vlees van een vegetarisch dier: rund, schaap, geit. Het vlees in rauwe toestand valt onder categorie 2, gebraden onder categorie 3. Gevogelte dat vegetarisch eet: kip, fazant, Kalkoen, en dergelijke.

Ook hier geldt dat het vlees in rauwe toestand in categorie 2 valt, maar we eten het gebraden, dan wordt het categorie 3.

Gebakken of gebraden vis, maar geen roofvissen zoals Meerval, Snoek, Paling.

De kleinere vissoorten bevatten het minste afval van de oceanen zoals kwik, plastic en andere zaken die de mens gedumpt heeft.

Terwijl rauwe eidooier onder categorie 2 valt, koken of bakken de meeste mensen hun eieren dan wordt het dus categorie 3.

Ook deze categorie is nog behoorlijk goed menselijk voedsel, maar eet het met mate.

Categorie 4

Hier verlaten we de menselijke voeding. Deze categorie bevat geen plantaardige kost meer en geen producten van vegetarische dieren.

Hier vinden we roofdieren zoals het varken want dat is een alles eter. Niet voor niets is het varken bij Joden en Islamieten verboden.

Snoek en paling en meerval horen hier ook bij, dat zijn aaseters.

Deze categorie is extreem lichtarm. Roofdieren eten daarom van hun prooi eerst de darmen en hun inhoud op omdat die vol zit met categorie 2 voedsel.

Categorie 5

Dit is de afdeling Junkfood/ Fakefood/ Nepvoeding. Het ziet er heerlijk uit en het ruikt lekker en smaakt prima maar er zit niets bruikbaar in, maar vulling en gif.

Poedermelk

Transvetten

Alle geraffineerde suikers.

Wit meel, wit brood, waaruit alle waardevolle kiem is verdwenen.

Kunstmatige geur, kleur en smaakstoffen. Conserveringsmiddelen en andere chemische toevoegingen doden het eten.

Alhoewel het geen voedsel betreft horen alle synthetische geneesmiddelen ook tot deze categorie.

De aller ergste 'doder' is de voedsel bestraling. Eén bestraling komt overeen met 300 miljoen röntgenfoto's. Wie bestraald voedsel eet, eet een mummie en door de ontstane nucleotiden giftig voedsel.

Bovenstaande 'vuistregels' zijn overgenomen uit het boek van dr. C. Moolenburgh getiteld: 'Gezond leven in een vervuilde wereld'.

Geraadpleegde literatuur

'Gezond leven in een vervuilde wereld' door Hans Moolenburgh sr. (arts)

'U kunt veel meer dan u zelf denkt'. Hans Moolenburgh sr. (arts)

'Vaccinvrij' door mevr. Door Frankema. (een bezorgde moeder)

'Dodelijke leugens' door C.F. van der Horst. Onderzoek journalist.

'Gezondheid uit de apotheek van God' door Maria Treben. Kruidengeneeskunde

'Ik ben een planteneter' van Boele Ytsma.

'Wat u niet mag weten over uw gezondheid; door Gabor Lenkei (arts)

'Kanker als gevolg van onvolwaardige voeding' door C. Moerman. (arts)

'Vaccinatie. Het einde van een mythe' door Viera Scheibner Onderzoekster.

'De protocollen van de wijzen van Sion ontsluit' Robin de Ruiter.

'Vaccinatie is geen immunisatie' Tim O'Shea

'De taal der kruiden' geschreven door Mellie Uyldert.

Vijf jaargangen van het tijdschrift: 'De natuur, uw arts' - Ede.

'Hemel onder vuur'. Fred Teunissen. Over Chemtrails.

Studeerden wij MEDICIJNEN of GENEESKUNDE? Lieneke van de Griend. Arts

'De Cholesterol leugen' door Prof. Dr. Walter Hartenbach.

De bovenstaande boeken werden geschreven door auteurs uit totaal verschillende werelddelen en disciplines, ze zijn allemaal in mijn bezit

Dr. Moerman en dr. Moolenburgh zijn oprechte gelovigen en dat straalt ook door in hun boeken.

