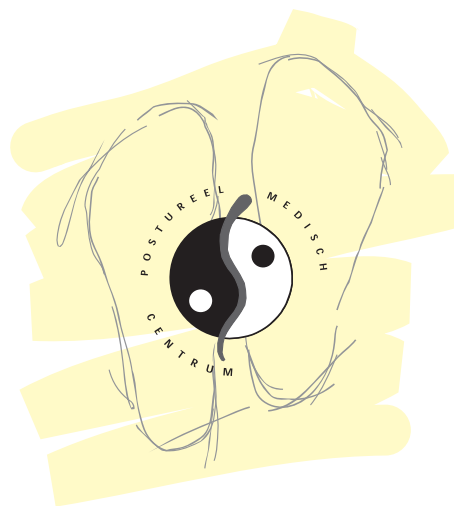


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 6/ no.2 FEBRUARI 2018



## VITALITEIT

De laatste weken van februari waren zeer zonnig en koud. Een prachtige combinatie, zon en vorst. Je gaat je fris, vrolijk en gezond voelen. Je moet haast wel naar buiten om met je hele lichaam en geest ervan te genieten. Een passend woord hiervoor is vitaliteit. Het voorjaar is op komst.



## VITAMINE B12

Vita betekent leven. Het gaat dus om een *levens*-amine. Vitamines worden niet door het lichaam gemaakt. Ze moeten via de voeding (of zonlicht voor vitamine D) opgenomen worden. Vitamine B12 tekort komt veel voor en kan een heel scala aan problemen geven. Het meest voorkomend is vermoeidheid tot ernstige uitputting aan toe, geheugen- en concentratie

problemen, tintelingen in de voeten en handen, krachtsverlies, etc.

Sommige geneesmiddelen, maagzuur-beschermers bijvoorbeeld, remmen de opname van dit vitamine.

## ENERGIETAMINE

Vitamine B12 is belangrijk voor de energieproductie. Het helpt bij de productie van de celbrandstof ATP. Vitamine B12 injecties of -tabletten kunnen daarom in korte tijd een enorme verbetering van uw energie geven. [Zie link onderaan blz.](#)

## ENERGIEFABRIEK

10 % van ons lichaamsgewicht bestaat uit minuscule energiefabriekjes, de mitochondriën. Elke cel bevat er honderden tot duizenden van. Zo'n 6 tot 9 kilo per persoon! Die fabriekjes zetten glucose (suikers) en vetten met behulp van zuurstof om in ATP. Dit ATP (voor de liefhebbers *Adenosine Tri Phosfaat*) is de eigenlijke brandstof voor het lichaam. Alle cellen in ons lichaam (spieren, hersenen, darmen, etc.) "lopen" op deze super plus benzine.

## Q10

Om deze superbenzine (ATP) te maken hebben we dus een fabriek nodig (mitochondriën), grondstoffen (suikers en vetten) en zuurstof.

Voor het hele omzettingsproces wordt een enzym gebruikt: co-enzym Q10. Dit enzym maken we gelukkig zelf maar helaas vanaf ons dertigste jaar steeds minder. Niet alleen gaat daarom de ATP (brandstof) productie achteruit naarmate de leeftijd vordert maar bij een tekort aan Q10 beschadigen de fabriekjes en gaan eerder stuk. Dit heet “verouderen”. De spieren, hersenen, darmen, etc. gaan dan steeds minder goed functioneren.

## CHOCOLADE

Dit is het leukste stukje: In pure chocolade zit een stofje dat de mitochondriën beschermt én de groei ervan stimuleert. Bovendien werkt het ontstekingsremmend en beschermt het ook nog eens zenuwweefsel. Wij hebben thuis een zak met tweeëneenhalve kilo pure chocolade nuggets van de Macro staan. U begrijpt natuurlijk al wat een genoeg het is om na het werk thuis te komen en even langs die zak te lopen.



*Q10-dragees en een klein handje pure chocolade vormen de basis van vitaal ouder worden. (En beweging)*

## CHOLESTEROL EN SPIERPIJN

Cholesterol-remmers blokkeren een enzym waardoor de cholesterol-aanmaak in ons lichaam wordt geremd. Dat klinkt goed. Was het niet dat datzelfde enzym nodig is om Q10 en vitamine D te maken. Spieren hebben heel veel brandstof (ATP) nodig. Bij een tekort aan Q10 is er automatisch een tekort aan brandstof. Een bijwerking van cholesterol-remmers is daarom mitochondriën-afbraak met spierbeschadiging, spierpijn en vermoeidheid.

## DOKTER VAN PELT OP TV RIJNMOND

Een goede energieproductie is belangrijk voor onze vitaliteit. De juiste voeding, vitamine B12, vitamine D, Q10 en dat handje pure chocolade. Hulp uit een potje of uit de kilozak. En verder leuke dingen doen, uitdagingen aangaan, de buitenlucht opzoeken.

**TV Rijnmond** en het **NOS** regiojournaal kwamen kijken of ik me wel aan mijn eigen adviezen houd en voldoende vitaal ben. Met mede koude-instructeur Peter Paauwe filmden zij onze februari-duik in de Bergse Plas..

*Zie link onderaan blz.*

Maakt dit ú misschien “warm” om mee te doen aan de **vitaliteit workshop** op 24 maart hier in de praktijk? Speciale ademhalingsoefeningen om het zenuwstelsel in balans te brengen en als toetje het ijsbad. Daar kunnen pillen en pure chocolade niet tegenop. Opgeven kan tot 10 maart. *Zie link.*