



Mineralen

Mineralen zijn onmisbaar voor uw lichaam. Vitamines kunnen bijvoorbeeld niet functioneren in ons lichaam zónder mineralen. IJzer bijvoorbeeld transporteert zuurstof door uw lichaam. Mineralen spelen een belangrijke rol bij de groei en het behoud en herstel van weefsels. Ook zijn ze van groot belang bij het samentrekken van uw spieren, het functioneren van uw zenuwstelsel en bij de energiehuishouding. Ongeveer 4% van ons lichaam bestaat uit mineralen. Voor een deel zijn deze ingebouwd in cellen, enzymen, weefsels, vitamines en hormonen. Daarnaast doen ze als losse elementen hun werk en dan noemen we ze elektrolyten, omdat deze een positieve of negatieve lading hebben. De elektrolyten zorgen voor de juiste zuurgraad (pH) in ons lichaam. Voor de stofwisseling hoort de zuurgraad van ons bloed binnen een bepaalde waarde (7.2 - 7.4) blijven. Het lichaam gebruikt de mineralen, al dan niet in verbinding met andere stoffen, om de zuurgraad binnen deze smalle marge te houden. Bij een tekort aan mineralen wordt dit steeds moeilijker met grote gevolgen voor uw gezondheid.

Mineralen zijn in 2 groepen onder te verdelen

- Micro-mineralen - deze worden ook wel sporenelementen genoemd, omdat we daarvan dagelijks een kleine hoeveelheid nodig hebben. Hieronder vallen: ijzer, zink, koper, jodium, chroom, selenium, mangaan en molybdeen.
- Macro-mineralen - dit is de groep mineralen, die we dagelijks in een grote hoeveelheid nodig hebben. Hieronder vallen bijv. calcium, fosfor, kalium, magnesium, natrium.

Ons lichaam is niet in staat om zelf mineralen aan te maken, dus zijn we geheel afhankelijk van hetgeen we binnenkrijgen via onze voeding of aanvullend via voedingssupplementen. Vermoeidheid is vaak het eerste signaal, dat het lichaam een tekort aan één of meerdere mineralen heeft. Naarmate het mineralentekort langer duurt, kan het lichaam een groot aantal klachten ontwikkelen van ernstige aard.

Zelfs als we gezond eten kan er een tekort zijn aan bepaalde mineralen. Hoe komt dat?

- Ons voedsel (groente en fruit) bevat steeds minder vitale voedingsstoffen door o.a. zgn. moderne verbouw op 'arme' grond en in kassen, lange transporttijden, langdurige opslag in koelcellen etc. Verder eten we steeds meer bewerkt voedsel vol toegevoegde kunstmatige stoffen.
- Te weinig (gevarieerd) eten - veel diëten
- Eenzijdig eten door een bepaalde levensstijl
- Verzuring van het lichaam
- Stress
- Allergieën of intoleranties leiden vaak tot een onbalans in de voeding en kunnen de opname van vitamines en mineralen verslechteren
- Een verzwakte spijsvertering
- Enzymtekorten
- Een ontstoken darmwand verhindert een goede opname van vitamines en mineralen
- Bij sommige mensen werkt het mechanisme om bepaalde vitamines en mineralen te verwerken niet goed
- Het gebrek aan één bepaalde vitamine kan ertoe leiden dat ook andere vitamines en mineralen niet goed worden opgenomen
- Medicijngebruik kan de mineralenbalans verstoren doordat ze de opname, omzetting, opslag en uitscheiding van mineralen door het lichaam beïnvloeden. Met name medicijnen, zoals bepaalde

FitLine Voedingssupplementen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 - 52 22 643

Mobiel: 06 - 54 930 900

Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)



antibiotica, laxeremiddelen, medicijnen tegen epilepsie, kankerremmende medicijnen (chemotherapeutica), kalmeringsmiddelen, pijnstillers, plaspillen (diuretica).

Verschil tussen vitamines en mineralen

Er zijn meer overeenkomsten dan verschillen. Zowel vitamines als mineralen zijn onmisbaar voor ons lichaam. Het enige verschil is scheikundig van aard: vitamines zijn organische stoffen en komen dus uit de ons bekende 'levende' natuur. Mineralen zijn anorganische stoffen en komen uit de 'dode' natuur. Om een voorbeeld van het verschil te geven: suiker is organisch en komt uit suikerbiet of suikerriet, dus uit de levende natuur. Zout daarentegen is anorganisch omdat het uit zoutmijnen gewonnen wordt, ofwel uit de dode natuur.

Verschil tussen mineralen en sporenelementen

Sommige mineralen hebben we maar in heel kleine hoeveelheden (sporen) nodig. Deze mineralen noemen we dan ook sporenelementen. Hieronder vallen: ijzer, zink, koper, jodium, chroom, selenium, mangaan en molybdeen. Sporenelementen zijn dus ook gewoon mineralen.

