

# Natuurlijke inspiraties

## Krachtpatsers van de zee

Wist je dat de mineraalsamenstelling van zeewater hetzelfde is als de mineraalsamenstelling van ons bloedplasma? Ja, we zijn zelfs in een klein 'zeebadje' geboren. En realiseer je, als je dat tot je laat doordringen, dat we intiem verbonden zijn met de zee.

Voor onze lieve wierenvrienden is de zee hun voeding. Mede daardoor is zeewier zo rijk aan voedingsstoffen zoals B-vitamines, vitamine K, eiwitten en omega-3 vetzuren, maar ook bijvoorbeeld magnesium, selenium en zink. Laat dit nu net voedingsstoffen zijn die voor de mens ook super belangrijk zijn. Waar ons eigen immuunsysteem heel blij van wordt. Het hart van Hippocrates zou een sprongetje maken als hij zou horen over deze krachtpatsers van de zee.

Terwijl Hippocrates al zei 'Laat voedsel uw medicijn zijn', wordt dit inmiddels bevestigd in een wetenschappelijke studie: De medicinale

kracht van voeding lijkt op de werking van geneesmiddelen. Farmacologen van de Universiteit Utrecht komen tot deze conclusie in een uitgebreide review. Ruim 200 studies werden onder de loep genomen om vast te stellen wat nu precies het effect is van voedingsstoffen op de cellen in ons lichaam. Het bleek dat natuurlijke voeding vaak via vergelijkbare routes als medicijnen geneeskrachtig kan werken. Bepaalde nutriënten kunnen hierbij ontstekingen aanjagen, terwijl andere ze juist weer remmen.

Eten doen we dagelijks en daarmee hebben we heel veel invloed op onze gezondheid en ons immuunsysteem. Door vooral niet te veel te eten ... en wat we eten bewust te kiezen.



Wat een voorrecht om zo dicht bij de Oosterschelde te mogen wonen. In deze zeearm leven ruim 150 wiersoorten. Ze zijn niet allemaal geschikt om te eten, maar deze winter staan Wakame, Japans besenwier en de Zee-eik in ieder geval op ons menu.



*Guido en Ellen zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten?*

*Kijk op [www.wildwier.nl](http://www.wildwier.nl) en [www.outdoorinspiration.nl](http://www.outdoorinspiration.nl)*