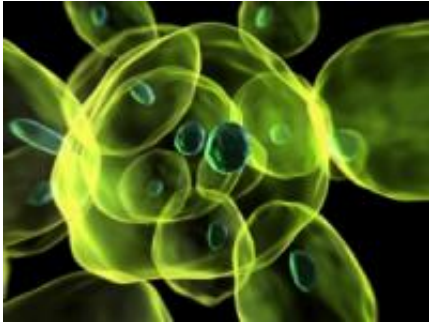


## Mitochondriën de energiefabriekjes van de cel en het tegengaan van veroudering



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Mitochondria, cel onderdelen die ooit vrijlevende bacteriën waren, leveren nu energie aan onze lichaamscellen. Mitochondriën zijn de energiefabriekjes van de cel.

In de mitochondriën worden suikers, vetten en eiwitten met zuurstof verbrand en komt er energie vrij.

Als onze cellen een laag energieniveau hebben, dan is dat ook met ons het geval. Het is daarom van belang dat onze cellen optimaal functioneren zodat ons hele lichaam dit kan.

Schade aan de mitochondriën wordt volgens de deskundigen gezien als de belangrijkste oorzaak van veroudering. Wanneer de mitochondriën worden aangevallen en schade oplopen, wordt de kern van de cel verwoest. Haar vermogen om energie op te wekken, is dan kapot gemaakt.

Als er een probleem ontstaat met de mitochondriën heeft dat invloed op elk orgaan in ons lichaam. Bijzonder gevoelig zijn de hersenen, het hart, de spieren, het hormoonstelsel, de lever, de nieren en de alveeskluis.

Elke cel communiceert, via de geest, met het hele lichaam. Het vormt een geïntegreerd informatiegemeenschap.

## Hoe ontstaat een verstoring van de mitochondriën?

Cellen hebben zuurstof nodig om te overleven. Ongezonder eten en onder meer [conserveermiddelen](#) onttrekken zuurstof uit mitochondriën.

De volgende punten kunnen het functioneren van de cellen verstoren en moeten worden opgelost.

- Elektro-smog
- Voedingsallergie
- Darmfunctieproblemen
- Zware metalen
- Stress

Het niet goed functioneren van de mitochondriën wordt geassocieerd met een aantal neurologische aandoeningen, waaronder de ziekte van Parkinson, Alzheimer en schizofrenie.

## Hoe kun je de functie van mitochondriën verbeteren?

Veroudering en ook vermoeidheid ontstaat door het afnemen van de hoeveelheid of functie van de mitochondriën. Dus het tegenovergestelde is ook waar verjonging ontstaat door het vermeerderen en beter laten functioneren van de mitochondriën.

### Alleen de vraag hoe kun je dat doen?

Gezond eten en voldoende beweging blijft toch het belangrijkste.

Maar ook de aanvulling van vitamines en mineralen kan helpen, een aantal daarvan helpt specifiek het verbeteren van de functie van de mitochondriën

- Coënzym Q10: belangrijk bij de vorming van ATP.
-

- NADH: idem. Naast het effect op de energieproductie kan NADH ook de stemming verbeteren en een grotere helderheid in het hoofd bewerkstelligen.
- Andere stoffen, die de energieproductie in de mitochondriën verbeteren, zijn magnesiummalaat, magnesiumaspartaat, zwavel (MSM), ijzer, koper, vitamine B-complex en creatine.
- Herstel van het mitochondriële membraan kan met [Omega-3 vetzuren](#) en Lecithine
- L-carnitine om meer vetzuren de mitochondriën in te krijgen voor de energieproductie
- Arginine, eventueel in combinatie met Taurine

### Antioxidanten

Bepaalde natuurlijke antioxidanten kunnen op een verschillende wijze de verstoorde energiestofwisseling in de energielichaampjes en daarmee lichamelijke moeheid doen verminderen. Ze verhogen de productie van energie in onze energielichaampjes met name stoffen als coenzym Q10, acetyl-L-carnitine, creatine, alfa-liponzuur, nicotinamide en glutathion. Ook andere vitaminen en mineralen zijn belangrijk bij de energiewinning in de energielichaampjes.

### Lichaamsbeweging

Voor het eerst is gekeken naar de invloed van [lichaamsbeweging](#) op de genen. Een storing in die mitochondriën veroorzaakt de spierafbraak bij ouderen. Die storing kan opgeheven worden door de spieren te stimuleren. Na het doen van onderzoek kwamen ze tot de conclusie dat de aan mitochondriën gekoppelde genen van ouderen weer even actief kunnen worden als die van jongere mensen. Een beetje alsof het vuurtje in de energiecentrales was weer opgestookt wordt door te trainen.

### Massage

Een massage stimuleert de aanmaak van mitochondriën, die verantwoordelijk zijn voor de energietoevoer naar onze cellen. Waardoor je weer fitter en energiekeker bent

Bronnen:

[Biologischmedischcentrumbmc](#)

[Steeds meer bewijs dat mitochondriën een belangrijke rol spelen in MS](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding