

Een citaat uit het “Groot vitamine boek” geschreven door een apotheker Earl Mindell USA.

In 1965 opende ik mijn eerste apotheek. Tot op dat moment had ik me eigenlijk nooit goed gerealiseerd hoeveel mensen er eigenlijk wel geneesmiddelen gebruiken - niet om ziekten te bestrijden, maar gewoon om de dag door te komen. Ik had bijvoorbeeld een vaste klant die recepten had voor allerlei pillen die vrijwel al zijn lichaamsfuncties konden overnemen, en hij was niet eens ziek! Mijn toenmalige compagnon hield zich nogal veel bezig met vitaminen. We werkten beiden vijftien uur per dag, maar alleen ik voelde het en het was ook goed aan me te zien. Toen ik hem eens vroeg wat zijn geheim was, antwoordde hij dat er helemaal geen sprake was van een geheim. Het waren de vitaminen. Ik beseftte dat hetgeen waarover hij sprak niet veel te maken had met scheurbuik en beri-beri, maar des te meer met mij. Ik werd ogenblikkelijk een leergierige leerling van hem, en daar heb ik nooit spijt van gekregen. Hij vertelde me over de voordelen die je kan hebben van natuurlijke voedingsmiddelen in de vorm van vitaminen, hoe B-complex en C spanningen konden verminderen, hoe vitamine E mijn weerstands- en uithoudingsvermogen kon verbeteren en hoe B12 vermoeidheid kon opheffen. Nadat ik kennis had genomen van de meest elementaire eigenschappen van vitaminen was ik niet alleen overtuigd, maar ook bekeerd.

Eensklaps werd voeding het belangrijkste in mijn leven. Ik las elk boek dat ik over het onderwerp te pakken kon krijgen. Ik knipte allerlei artikelen uit en ging alle bronvermeldingen na; ik haalde mijn studieboeken weer uit de kast en ontdekte de verbazingwekkend nauwe relatie die er inderdaad bestaat tussen biochemie en voedingsleer. Ik woonde zoveel colleges over voedingsleer bij als ik maar kon.

(ISBN90389 05130)

Geneesmiddelen kunnen het volgende doen met vitale celstoffen (vitamine, mineralen en spoorelementen):

- Belemmering van opname van vitale celstoffen,
- Belemmering van het gebruik van vitale celstoffen,
- Verhoging van de uitscheiding van vitale celstoffen,
- Beïnvloeding van de werking van vitale celstoffen, verstoring van b.v. de stofwisseling.

Juist wanneer men ziek is heeft men een extra hoeveelheid aan vitale celstoffen nodig!

Wanneer men voldoende vitale celstoffen in zich heeft, wordt men nauwelijks ziek!

Voor veel geneesmiddelen zijn er natuurlijke vervangers!