

***** BREAKING NEWS *** BELANGRIJK GEZONDHEIDSNIEUWS:**

**“DE KONING VAN ALLE VITAMINES” VITAMINE B12
MOET BIJ HEEL VEEL MENSEN WORDEN AANGEVULD.**

(én op de goede manier..)



Bergen NH, 2-08-2011

Betr.: Open brief aan Iedereen.

Updates van dit Eboek kun je downloaden op www.leefbewust.com

Beste Mensen!

Onlangs... al boeken neuzend in de eerste Bergensche boekhandel.. zag ik plots een klein boekje tussen al die andere verse boeken liggen dat me bij het zien letterlijk een elektrische schok gaf: “**Vitamine B12-tekort. Oorzaak van vele chronische klachten**”. Het bleek geschreven door een arts, ene **Hans Reijnen** uit Deurne, bij Eindhoven. En het was dus net uitgegeven bij uitgeverij Ankh Hermes. Vraag me niet waarom, maar toen ik het boekje even snel ‘scande’, wist ik meteen dat ik daar ‘iets’ mee moest gaan doen.. Waarvan akt(i)e..

Kijk, beste lezer, beste lezeres, het zit zo:

Vitamine B12 wordt ook wel de ‘koning van alle vitamines’ genoemd. Je kunt de belangrijkheid van Vitamine B12 voor het menselijk lichaam vergelijken met die van motorolie voor een benzine motor. Als een benzine motor zonder olie komt te zitten, loopt die langzaam maar zeker de vernieling in. Hetzelfde gebeurt dus ook in het menselijke lichaam: is er langdurig geen Vitamine B12 meer aanwezig, dan loopt het lichaam langzaam maar zeker steeds meer de vernieling in. Zo keihard is het gewoon. Dat zijn de naakte feiten. Vitamine B12 is dus buitengewoon essentieel voor het goed blijven functioneren van vele vitale lichaamsfuncties:

Voor de bloedaanmaak, voor een normale celdeling, voor het goed functioneren van de gehele (darm)stofwisseling én voor het gehele zenuwstelsel. Én – heel belangrijk - voor het goed functioneren van de hersenen. Voor je concentratievermogen, je helderheid, je intelligentie. je..levenslust ook. Want vitamine B12 is onder andere ook essentieel voor het zuurstoftransport door je hele lichaam en je hersenen heen! En we weten allemaal: zonder zuurstof... geen leven..

En daar hebben we dus een groot probleem. Want bij heel veel medelanders en wereldburgers functioneert de omzetting van vitamine B12 **niet**, vanuit het dierlijk voedsel (vlees,

gevogelte, eieren, bijvoorbeeld) in de dunne darm naar het bloed toe! En dat komt niet zozeer alleen door ‘verkeerde’ of bijvoorbeeld louter vegetarische of veganistische voeding, maar ook door een mogelijke reeks van andere oorzaken. Zoals aangeboren fouten in de omzetting van B12 (of bij een baby: als mama een tekort heeft, krijg de baby het ook..), het hebben van een leverziekte, pancreas problemen, verminderd maagzuur, gluten intolerantie, darmproblemen (ziekte van Crohn bijvoorbeeld) en nog een reeks van andere mogelijkheden. Opvallend: ook door het krijgen van narcose met lachgas (nitrous oxide anesthesia) bij de tandarts of in het ziekenhuis, kan in één klap de omzetting van vitamine B12 naar het bloed toe lamgelegd worden (zoals te lezen is in het omvangrijke boek van verpleegkundige eerste hulp Sally M. Pacholok: “Could it be Vitamine B12? An epidemic of misdiagnosis”)

Kern van de zaak: Door die gestagneerde omzetting van vitamine B12 naar het bloed toe (ook al eet iemand dus nog zo supergezond!) hebben velen onder ons, **ZONDER** dat ze dat weten, een chronisch (groot) gebrek aan vitamine B12, aan nogmaals: “De koning van alle vitamines”.

Dus als de koning er niet meer is... dan zijn de poppen aan het dansen. Als de verreweg meest belangrijke vitamine die er voor ons lijf en geest is, **NIET** aanwezig is in het bloed en de verschillende organen.. dan kan het natuurlijk ook niet meer zijn belangrijke ‘hoogstaande’ werk doen. Met alle nadelige gevolgen voor onze gezondheid van dien.

Sterker nog: het hebben van een niet (h)erkend vitamine B12-tekort betekent niets meer en niets minder dan dat er spreekwoordelijk een fors gat in de “gezondheidsdijk” om jou heen zit. Als dat gat niet gedicht wordt, moet je niet vreemd opkijken als vele, zo niet AL jouw pogingen om via methode x, y of z je geplaagde gezondheid te herstellen, deels of helemaal zullen falen. En die situatie, dat allerlei aanpakken, methodieken, behandelingen, etc. etc., niet voldoende effectief zijn om een goede stabiele gezondheid te verkrijgen, is velen van ons – zucht - maar al te goed bekend. Maar gelukkig kent dit, tot nu toe, enigszins sombere verhaal, sinds kort wél een Happy End!

Een gedreven natuurarts uit Deurne, Hans Reijnen, heeft zich namelijk de afgelopen 6 jaar jaar met hart en ziel volledig op dit nog vrij onbekende fenomeen van het vitamine B12-tekort gestort. Ik noem het een fenomeen, gezien het feit dat we hier te maken hebben met een grote ernstige slopende volksziekte, waar de medici én nog nauwelijks oog voor hebben én als ze dat al hebben, nog nauwelijks een goed antwoord op weten te geven!

In de VS en de UK heet het trouwens ook: ”The Forgotten Illness”. De vergeten ziekte.

In officiële medische termen: de “M. Addison-Bierner”-ziekte.

Voor de duidelijkheid: Het chronisch jarenlang hebben van een Vitamine B12-tekort is een ernstige ZIEKTE die uiteindelijk, na een geleidelijke jarenlange sloop en aftakeling, invaliderend en zelfs dodelijk is. En mensen dus geleidelijk, week na week, maand na maand, jaar na jaar, steeds meer berooft van heel veel van hun geestelijke en lichamelijke fitheid en levensvreugde. En van hun Potentiële Bloekracht als Mens...

In zijn praktijk ontdekte arts Hans Reijnen de afgelopen zes jaar tot zijn groeiende verbazing dat deze vitamine B12-tekort-ziekte bij vele van zijn honderden patiënten daadwerkelijk prominent en ook ‘doorslaggevend’ aan de orde was. Patiënten die overigens vaak vergeefs bij tal van andere behandelaren waren geweest voor verlossing van hun gezondheidsklachten.

Na lang zorgvuldig onderzoek, en via heel veel ‘trial and error’-uitproberen, slaagde Hans erin het grote probleem van het Vitamine B12-tekort bij zijn patiënten op te lossen. En die

oplossing bleek, zoals wel vaker, heel slim en simpel. En relatief goedkoop. Want na dagelijkse toediening van de twee juiste (!) vormen van vitamine B12 in zuigtabletten(!) in een bepaalde volgorde (!)..konden vele (echt ernstige) gezondheidsklachten, zowel geestelijk als lichamelijk, van zijn patiënten in relatief korte tijd eindelijk, deels of zelfs in zijn geheel, worden opgelost! Want via die juiste, zorgvuldig geselecteerde, zeer effectieve vitamine B12-zuigtabletten in de mond, omzeil je dus in één klap dat lastige probleem van het niet kunnen omzetten van vitamine B12 via de dunne darm naar de bloedbaan. In de mond komt vitamine B12 immers direct via het mondslijmvlies in de bloedbaan. En dan kan het eindelijk weer Zijn Zegenrijke Koninklijke Werk gaan doen. En dát gebeurt dan ook..

Hans Reijnen beschrijft in zijn boek **Vitamine B12, oorzaak van vele chronische klachten**, hoe, toen zijn inzicht in ‘de beste aanpak’ steeds verder groeide, er ook steeds betere resultaten werden behaald: *“Ik heb tientallen patiënten spectaculair zien verbeteren, waarbij de suppletie van vitamine B12 een hoofdrol heeft vervuld. Diverse patiënten kwamen in een rolstoel naar het spreekuur, terwijl zij nu weer lopen of zelfs tennissen. Ook in de psychiatrie, geriatrie en bij autisten zie ik regelmatig indrukwekkende veranderingen. Honderden patiënten zijn enorm verbeterd. Natuurlijk zijn niet alle gevallen even spectaculair, maar bijna altijd zag ik substantiële verbeteringen optreden als ik de patiënten van de juiste vorm van vitamine B12 voorzag”*.

Van een onderzoeksgroep van 540 van zijn patiënten had na suppletie van twee soorten vitamine B12 19% (108 personen) lichte vooruitgang, 30% (162 personen) matige tot goede vooruitgang, 25 % (135 personen) sterke vooruitgang en 25 % (135 personen) zelfs spectaculaire vooruitgang. (Eén patiënt vertoonde geen enkele verbetering en één patiënt kwam niet terug).

Met andere woorden: Van een groep van 540 patiënten mocht de helft, 50%, 270 personen, een sterke tot spectaculaire vooruitgang van hun gekwelde gezondheid bespeuren. En dertig procent, 162 personen een matige tot goede vooruitgang. Van de resterende groep van 20%, 108 personen, was sprake van een lichte vooruitgang. Dat lijken me, al met al, resultaten waar iedere werker in de gezondheidszorg direct voor zou tekenen..

En als we het dan hebben over ‘**spectaculaire verbeteringen**’ dan hebben we het over mensen die nog maar zeer slecht ter been waren, of in een rolstoel zaten, en nu weer goed en gecoördineerd en krachtig kunnen lopen. Mensen wier hersenfuncties zo slecht waren dat ze aan dementering begonnen te denken en die nu weer helder kunnen nadenken en niet meer van alles vergeten (!). Mensen met steeds terugkerende infectieziekten die dat ineens niet meer hebben. Mensen met depressie(s) die geheel weer opklaarden. Mensen met ADHD die weer rustig werden. Mensen met psychoses, autisme, met chronische vermoeidheid, met MS, met bloedarmoede, parodontitis, slapeloosheid, chronische darmziekten, vruchtbaarheidsproblemen; kinderen met lees-, geheugen en concentratieproblemen: allen mochten een enorme, ongekende, ‘nooit meer gedachte’, vooruitgang verwelkomen!!

Beste mensen: Dus door de juiste, de juist gedoseerde en in de juiste volgorde ingenomen vitamine B12 zuigtabletten, verdween na relatief korte tijd, bij de meerderheid van de onderzoeksgroep, namelijk zo’n 80% van de 540 personen, de ene na de andere ernstige chronische klacht, ziekte, afwijking, stoornis.. you name it, ten dele, voor een flink gedeelte.. of zelfs in haar geheel! Voor velen onder ons die kampen met jarenlange gezondheidsklachten kan deze nieuwe specifieke vitamine B12 zuigtablet- aanvulling het verlossende nieuws van *GETTING YOUR LIFE BACK!*” betekenen.

VOOR HOEVEEL MENSEN IS DEZE NIEUWE VITAMINE B12 INFORMATIE VAN GROOT BELANG?

Reële schattingen, mede op basis van onderzoek in de VS en de UK, stellen dat zeker rond de **10 % á 25% van alle mensen** die chronische onbehandelde ziekte van een vitamine B12-tekort zouden kunnen hebben. In Nederland zou dat dan gaan om tussen de 1,6 en 4 miljoen mensen. Mrs. Sally Pacholok, een verpleegkundige uit Detroit, VS, auteur van het in 2005 verschenen boek "Could it be B12?" zegt: "*We praten dus over een enorme Volksziekte die zijn weerga niet kent en die nu nog bijna altijd over het hoofd wordt gezien, met vaak desastreuze gevolgen voor de miljoenen patiënten*".

Schattingen zijn dat deze ziekte bij minstens 20% van alle 60-plussers aan de gang is. En bij rond de 60% van alle geriatrische patiënten (dus bejaarden in speciale verzorgingstehuizen die extra veel zorg nodig hebben).

En bij **2 tot 5% van de kinderen** (dat zijn er dus vele tienduizenden!!) is er een ernstig vermoeden van een vitamine B12-tekort. Dat tekort leidt bij kinderen tot een achterstand van de lichamelijke groei en van de geestelijke (leer)ontwikkeling.

Oftewel: concentratieproblemen, woordvindingsproblemen, geheugenproblemen, verlaagde mentale prestatie, prikkelbaarheid tot agressie, spraakproblemen, allergieklachten, falende afweer, zindelijkheidsproblemen, krachtverlies in armen en benen, autisme, enzovoorts.

HOE WEET IK NU OF IK EVENTUEEL OOK EEN VITAMINE B12 TEKORT HEB?

Motto hierbij is: "Je gaat het pas zien als je het door hebt". Johan Cruijff.

Kijk eens naar onderstaande mogelijke symptomen van een Vitamine B12-tekort. Als je jezelf (of je kind, of je opa of oma) er veelvuldig in herkent, dan zou het heel goed kunnen dat er sprake is van een nog ongezien en onbehandeld vitamine B12-tekort.

Het lijkt misschien vreemd dat er zoveel symptomen gekoppeld kunnen worden aan een vitamine B12 tekort. Maar zie het zo: ieder lichaam is uniek en ieder lichaam reageert weer op haar eigen unieke ('wanhopige') wijze op het langdurig 'sluipenderwijs' ontbreken van een essentiële voeding- en brandstof. "B12 deficiency can impair the functioning of almost any part of your body". Vertaald: Een vitamine B12-tekort kan het functioneren van vrijwel ieder onderdeel in het lichaam ondermijnen. Uit het boek: "Could it be B12? An epidemic of misdiagnosis". Van Sally M. Pacholok en Jeffrey J. Stuart.

De nu volgende symptomenlijst van een vitamine B12-tekort is met veel zorg samengesteld uit tal van bronnen in binnen en buitenland.

NB: Deze symptomenlijst is, hoe bizar en ongelooflijk het eigenlijk ook is, voor een groot deel **niet** bekend bij zowel werkers in de reguliere gezondheidszorg (artsen, internisten, neurologen etc.) als ook bij mensen werkzaam in de meer alternatieve geneeskunde.

En deze lijst is uiteraard ook nauwelijks of helemaal niet bekend bij de (chronisch zieke) mensen (patiënten) zelf..

De bekende klassieke ziekten van een Vitamine B12 tekort, zoals artsen die geleerd wordt tijdens hun opleiding, zijn pernicioze anemie en gecombineerde strengziekte. Dus daar beginnen we mee op de:

SYMPTOMENLIJST VAN EEN VITAMINE B12 TEKORT

Als je een redelijk aantal van onderstaande klachten herkent, dan kan het heel goed zijn dat je een (chronisch) vitamine B12-tekort hebt. Wat je dan kunt doen, komt dadelijk aan de orde.

- Pernicieuze anemie. Wikipedia: “Pernicieuze anemie is een vorm van macrocytaire anemie. Dat wil zeggen dat de rode bloedcellen vergroot zijn. Er ontbreekt een bouwsteen voor hemoglobine, namelijk vitamine B12. De opname van vitamine B12 gebeurt in het laatste deel van de dunne darm. Hiervoor moet het eerst gekoppeld worden aan de intrinsic factor dat door de maagwand wordt geproduceerd. Door een auto-immuunreactie tegen de pariëtale cellen van de maag is de productie van intrinsic factor verstoord en kan vitamine B12 niet worden opgenomen in het lichaam”. “Pernicieuze anemie is een sterke risico factor voor het krijgen van maagkanker” Sally M. Pacholok in boek “Could it be B12? An epidemic of misdiagnoses”.
- Onder gecombineerde strengziekte verstaat men een aantasting van de achterstrengen van het ruggenmerg en van de piramide zijstrengen. De aandoening is altijd dubbelzijdig en meestal links en rechts gelijk. Soms gaat de ziekte gepaard met aangetaste perifere zenuwen.(Polyneuropathie) De ziekte ontstaat “door een B12-tekort. B12 is nodig voor het in stand houden van de myelineschedes. Dit zijn de isolatielagen om de zenuwbanen. Deze raken beschadigd (soms voor altijd! BB.)en dit veroorzaakt het ziektebeeld parestesien. Dit zijn tintelingen, dove en prikkelende gevoelens in de tenen en de voeten en later in de vingers. Soms verminderen de tintelingen tijdens de slaap, maar na wakker worden begint het weer en heeft met het gevoel "dat het lichaam weer tot leven komt".Aldus Whikipedia op internet.

Maar daarnaast zijn er de laatste twintig jaar dus veel meer mogelijke klachten en ziekten als gevolg van een groot chronische vitamine B12-tekort bekend geworden:

- Door lage, verlaagde weerstand veel ziek zijn, klachten (bijvoorbeeld griepachtige klachten) hebben door lage weerstand. Verhoogde vastbaarheid voor infectieziekten. Een verhoogde kans op vaginale- en urineweginfecties.
- Slechte wondgenezing.
- Alle auto imuunziekten zijn ‘verdacht’. ME, Multiple Sclerosis (MS). ALS (Amyotrofische Letraal Sclerose). En zo meer.
- Allergieën voor stof, schimmel, voedsel, sommige metalen, enz. Hooikoorts.
- **Vermoeidheid (somnolentie)**, slaperigheid, algehele zwakte-slapte, geen energie, uitputtingsverschijnselen (“Al moe bij het opstaan”), snel huilen-emotioneel, niet meer stress bestendig zijn, stressed out- burn out. Citaat van een ‘vitamine B12-patiënt’: “Ik voel me een bejaarde in een jong lichaam”.
- Chronisch Vermoeidheid Syndroom. **Slaperigheid** (veel slaap nodig hebben, zomaar spontaan in slaap kunnen vallen)
- Slecht kunnen slapen
- Pijnlijke tong (Glossitis). De zogenoemde ‘biefstuktong’, vooral bij scherp en gekruid eten en zure dranken en bij tandenpoetsen; ijzer-/metaalsmaak.
- Parodontitis. Ontstoken tandvlees- en gebitsproblemen.
- Diabetis
- Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI). Slecht werkende schildklier
- Aften in de mond
- Pijn, vooral in de heupen maar ook in de polsen en andere gewrichten. De klachten lijken voor een deel op die bij Fybromyalgie. De patiënt klaagt dan veel over een stijf en zwaar gevoel in de benen. Het lopen is niet stabiel en spierpijn wordt veel erger ervaren als vroeger. Vaak heeft men ook problemen met de vingers (kleine knooppjes vast maken lukt niet meer en muntjes uit de portemonnee pakken gaat moeilijk). Het oppervlakte gevoel in het onderlichaam en de benen is sterk verminderd of nagenoeg verdwenen. Heeft continu tintelingen in de ledematen en een heel slecht

- uithoudingsvermogen. Pijnlijke spieren, heel snel verzuurde spieren. Moeizaam, ja ronduit slecht herstel na geleverde (sport-)inspanning.
- Vreemd gevoel in de voeten hebben (gevoel van op vilt, watten of kussentjes te lopen, het oppervlaktegevoel is verstoord, branderig gevoel op de huid, tintelingen) **Tintelingen** (in de voeten en handen en later ook in benen, armen en gezicht "onder stroom staan"; "mieren lopen"; ook doof gevoel in handen en voeten, trillende handen, uitvalsverschijnselen.
 - **Psychische problemen.** Geen gevoel van well-being. Toenemend gevoel van chagrijnigheid, humeurigheid, prikkelbaarheid ("kort lontje"), plotselinge agressie, stemmingswisselingen, onredelijk gedrag tot en met ernstige psychische klachten, paniekaanvallen en zelfs suïcidaal gedrag. **Depressie** (Fed up zijn. Het erbij laten zitten.. Diep in de put zitten. Geen levenslust, geen passie meer, voor niets. Opgeven. Apathie ("willen moet je ook maar kunnen"). Door algehele lichamelijke en geestelijke malaise vatbaarder voor allerlei mogelijke ('troostende') verslavingsproblematiek. Verwardheid. Derealisatie. Depersonalisatie ("je voelt je niet jezelf meer") Paranoia. Gedragsverandering Perceptiestoornis (heel anders iets opvatten dan wat iemand je bijvoorbeeld vertelt).Hallucineren. **Psychose**. Bipolaire storing (voorheen genoemd: manisch depressief).
 - NB.: In 2002 publiceerden de Nederlandse onderzoekers Tiemeier, van Tuijl, Hofman, Meijer, Kiliaan, en Breteler een artikel over het verband tussen depressie en het hebben van (te) lage vitamine B12 waarden in het bloed in the American Journal of Psychiatry. Het onderzoek vond plaats onder bijna 4000 ouderen. Eén van hun conclusies: "Low B12 levels were strongly associated with depression". Titel van hun werk: "Vitamin B12, folate, and homocysteine in depression: The Rotterdam study". 159(12):2099-101
 - **Hooggevoeligheid.** Omdat de zenuwen door B12 tekort als het ware 'bloot' komen te liggen raken sommige mensen extreem gevoelig voor onder andere prikkels, geluid, licht, energieën van andere mensen. Lichtgeraakt. Schrikachtig. Vaak niet opgewassen tegen het Leven, en alles wat er van je gevraagd wordt, voelen. Daardoor verdrietig als grondtoon: het machteloze frustrerende gevoel dat je leven je door je vingers glipt terwijl je nog zoveel zou willen doen en willen 'neerzetten (je passie, je droom, je doel, ja je 'levenstaak'). Maar je kunt het gewoon niet. Geen energie. Teveel klachten. Teveel hinder. Niet weerbaar, niet assertief. Niet in je (potentiële) kracht staan.
 - Postnatale depressie, postnatale psychose.
 - **Autisme.** Problemen met contact maken en toelaten, problemen met gedrag, met cognitieve functies, met motoriek. Onverwachte periodieke stemmingswisselingen..(NB: zie op website www.drneubranders.com hoe met vitamine B12 methylcobalamine-injecties autisten zeer succesvol geholpen worden. Met talloze filmpjes van blije ouders. Zeer ontroerend om te zien).
 - **Concentratie gebrek.** Korte termijn-geheugenproblemen. **Vergeetachtigheid.** Niet goed helder meer kunnen denken, duf zijn, "alsof er watten in het hoofd zitten", sufheid. De beschikbare intelligentie, het beschikbare IQ blijft onbenut
 - Hyperesthesie. "Overmatige gevoeligheid of prikkelbaarheid van de uiteinden van de gevoelszenuwen van (delen van) de huid, die tintelend, irriterend of pijnlijk kan zijn. De oorzaak kan zowel in de huid (bijv. zenuwontsteking) als centraal gelegen zijn" (<http://www.encyco.nl/nol.php>)
 - Restless leg syndrome; rusteloze benen
 - **Reumatoïde Artritis:** "RA is een chronische ontstekingsziekte van de gewrichten. Het is een zgn. auto-immuunziekte: een aandoening waarbij het afweersysteem gezonde, lichaamseigen weefsels als lichaamsvreemd ziet en deze probeert

onschadelijk te maken, zoals ook gebeurt bij ziekteverwekkers. Citaat van <http://www.hebikreumatoideartritis.nl>

- Huidziekten. Eczeem. Psoriasis. Gordelroos.
- Duizeligheid.
- Benauwdheid op de borst (angineuze pijnen, hartkloppingen, hartritmestoornissen, versnelde hartslag of juist zwakke lage polsslag, kortademigheid).
- Het vaak koud hebben (soms ook een branderig gevoel op de huid)
- Ontstekingen in het spijsverteringskanaal (tot aan darmperforatie toe). Veel moeten boeren.
- Gewichtsverlies door verlies van eetlust. Verlies van smaak en reuk.
- Misselijkheid, opgeblazen gevoel. (geen trek, onbestemd gevoel in de maagstreek) .
- Darmklachten . Ziekte van Crohn. Maagzweer. Diarree (met enige regelmaat) Constipatie. Gasvorming. Onregelmatige ontlasting.
- Ataxie, verminderde positiezin (onstabiele gang, dronkemansgang, tot helemaal niet meer kunnen lopen, onverklaarbaar vallen of zomaar iets uit de handen laten vallen)
- Afasie (problemen met spreken, verkeerde woorden gebruiken, niet op het juiste woord kunnen komen, met "dubbele tong" praten; "toetsenbordafasie")
- **Bloedarmoede**, (flauwvallen, droge huid, jeuk, opvallende bleekheid, geelverkleuring huid en oogwit, hyperpigmentatie, spontane blauwe plekken)
- **Bloedafwijkingen**. Homocysteïnemie. Een hoog homocysteïne kan de bloedvaten beschadigen en op deze manier tot aderverkalking leiden (atherosclerose). Ook kan het cholesterol in een schadelijke vorm veranderen waardoor bloedvaten sneller beschadigd raken. Verstoring van de werking van endotheelcellen (binnenbekleding van de bloedvaten). Risico op vorming van bloedstolsels (trombose). Risico op (citaat van internet, <http://hyperhomocysteinemie.web-log.nl>:) “cardiovasculaire aandoeningen, arteriosclerose en arterieel en veneus trombo-embolisme (embolie), cerebrovasculaire accidenten: strokes (beroerte/CVA), "silent brain infarcts", dementia (vasculaire dementia, Alzheimer, depressie, versnelde cognitieve achteruitgang, vroeggeboorte, neuraal buis defecten, spontane abortus, verminderde spermakwaliteit”
- Hoger risico op het krijgen van hart- en vaatziekten.
- Oogproblemen (optische neuropathie, wazig zien, gezichtsvelduitval)
- Gehoorproblemen (oorsuizingen, sinusitis, vervormd geluid)
- **Haaruitval (kaalheid)**, dunner wordend haar, veel te vroeg grijs haar krijgen, brokkelige nagels
- Vaak moeten Plassen, Hypertone blaas, incontinentie (plas niet op kunnen houden)
- Hoofdpijn, migraine
- Menstruatieproblemen (erg pijnlijk, onregelmatig, soms veel te lang, soms wegblijvend. Fout-positieve PAP-uitstrijk.
- Hevige overgangsklachten.
- **Borstkanker**. “There is mounting evidence linking deficient levels of B12 to breast cancer”. Vertaling: “Er is sprake van zich steeds meer opstapelend bewijs dat er een relatie bestaat tussen het krijgen van borstkanker en het hebben van vitamine B12-tekort”. Citaat uit: Could it be B12? An epidemic of misdiagnoses. Blz. 22.
- **Onvruchtbaarheid bij de vrouw**. Verminderde spermakwaliteit bij de man. Miskramen. Geboortefwijkingen (bijv. neuraalbuisdefecten, open ruggetje).
- Impotentie, of probleem om erectie vast te houden, verlies van libido
- **(Vroegtijdige) Dementie**
- **(Vroegtijdige) Alzheimer**
- **(Vroegtijdige) Parkinson**

JE VERMOED DAT JE EEN VITAMINE B12TEKORT HEBT. WAT NU?

Laat eventueel, als je denkt dat dat van belang is, ook vanwege het goede contact met je huisarts, je bloed prikken bij de huisarts. En vraag of het gehalte aan vitamine B12 gemeten kan worden. Je kunt het best 300 pmol/L als ondergrens hanteren in plaats van de 140 pmol/l die nu nog het meest gehanteerd wordt. Volgens Hans Reijnen en ook B12-activisten in Engeland en Amerika, moet die huidige norm namelijk dus minstens meer dan het dubbele worden. Laat ook altijd het Foliumzuurgehalte bepalen, want als die te hoog is, zegt de bloedtest van B12 meteen al niets meer.

NB: Besef daarbij wel dat de bloedtest een belangrijke aanwijzing kan zijn, maar zeker GEEN uitsluitsel geeft over het wel of niet bestaan van de ziekte. Het gaat namelijk in essentie niet om het gehalte aan vitamine B12 in het bloed, maar om het gehalte vitamine B12 op het weefsel- en celniveau. En dat is niet meetbaar. Dus bedenk: ook al is de waarde van je vitamine B12 na het bloedonderzoek 350 pmol/L Als je tóch wel veel symptomen herkent van de uitgebreide symptomenlijst, dan is een proefbehandeling van bijvoorbeeld drie maanden met toevoeging van vitamine B12 heel raadzaam. En bovendien zonder risico's: er is namelijk geen negatieve bijwerking bekend van inname van vitamine B12. En een 'teveel' van vitamine B12 verlaat het lichaam via de urine.

ALS JE EEN TEKORT AAN VITAMINE B12 HEBT, IS DE AANPAK SIMPEL:

Als je een vitamine B12-tekort hebt, is de aanpak **simpel**. Zorgvuldig uitgedokterd door arts Hans Reijnen: Je gaat twee soorten vitamine B12 zuigtabletten gebruiken. Maar let op: aanvankelijk niet tegelijk! De eerste soort heet (een echte tongbreker):

Methylcobalamine 1000mcg zuigtabletten. Bijvoorbeeld van de merken Vitortho, Now Foods, Similia of Biomore. Koop het bij apotheek of de betere natuurvoedingswinkel.

1) De dosering van de eerste vitamine B12, de **Methylcobalamine 1000mcg:**

Eén keer daags 2-3 tabletten opzuigen in je mond. NB: Dit is inderdaad een hogere dosering dan in het boek van Hans Reijnen staat vermeld. Maar de tijden veranderen.. En de nieuwste metingen geven deze hier genoemde dosering aan.

Winkelprijs is rond de 20 euro Bij een groothandel als Varuvo rond de 14 euro. Daar kun je overigens alleen bestellen als je een eigen praktijk of winkel hebt. Bij een consumenten-inkooporganisatie als de Roode Roos betaal je rond de 15 euro voor 100 tabletten. Zie www.derooderoos.com. Of bel: 070 3010701. (De eerste keer heb je een doktersrecept nodig)

2) Na 6 weken (dus even goed in je agenda noteren!) start je dan met de tweede soort vitamine B12: de **Dibencozide Co-enzym B12 1000mcg, met 600 mcg Foliumzuur.** Van bijvoorbeeld het merk AOV, van Country Life of bijvoorbeeld van het merk Bonusan.

Dosering: Twee keer daags 1 zuigtablet. **Let op: Na weer 6 weken** (dit dan ook in je agenda zetten!) **ga je terug naar nog maar 1 zuigtablet** Dibencozide Co-enzym B12 1000mcg, met 600 mcg Foliumzuur per dag. Winkelprijs is rond de 16 euro. Bij consumenten-inkooporganisatie de Roode Roos rond de 12 euro, 90 tabletten.

N.B.: De totale investering in je algehele gezondheid met deze twee zeer effectieve soorten vitamine B12 zuigtabletten komt dus op rond de 36 euro per maand Of via een organisatie als de Rooderoos (www.derooderoos.com) op zo'n 28 euro per maand. De aanschaf van deze

twee vitaminen B12-zuigtabletten wordt jammer genoeg nog niet vergoed door de ziektekostenverzekeraars. Dat mag, wat mij betreft, dus heel snel gaan veranderen..

NB: Kinderen gebruiken minder. Voor kinderen is 1 x daags 1 Methylcobalamine genoeg, en ook 1x1 Dibencozide. Voor de hele kleintjes: laat ze het om de andere dag nemen, de ene dag de één, de andere dag de andere soort vitamine B12.

HOE SNEL KUN JE RESULTAAT VERWACHTEN ALS JE DEZE TWEE VERSCHILLENDE VITAMINE B12-ZUIGTABLETTEN GAAT GEBRUIKEN?

Dat is moeilijk te zeggen: het is afhankelijk van ieders lichamelijke (en geestelijke) conditie. Als er werkelijk sprake is van vitamine B12-tekort, zal er na 6 tot 8 tot 12 weken al duidelijk worden dat er al vele positieve veranderingen in gang zijn gezet: Betere conditie, minder moe, minder ‘belabberd gevoel’, betere weerstand, helderder hoofd, betere concentratie, ‘vitaler’ haar, ontstoken tandvlees verbetert, etc. etc..

HOE LANG MOET IK DEZE TWEE VITAMINE B12'S BLIJVEN GEBRUIKEN?

In veel gevallen zal vitamine B12 levenslang aangevuld moeten worden. Tenzij duidelijk wordt wat de oorzaak is van het tekort. En of die oorzaak weggenomen kan worden. Let wel: Vitamine B12 is nooit schadelijk, hoeveel je ook gebruikt.

WAT JE NOG MEER KUNT DOEN:

Verdiep je eventueel zelf verder in alle beschikbare informatie. Allereerst is daar natuurlijk het boekje waar, wat mij betreft, een maand geleden, alles mee is begonnen: **VITAMINE B12-TEKORT. Oorzaak van vele chronische klachten.** Van **Hans Reijnen**. Met tal van nieuwe feiten, ontdekkingen en concrete informatie. Uitgeverij Ankh Hermes (10 euro).

Ook de website van deze arts-auteur, **www.menssana.nu** staat bol van de informatie over vitamine B12 (-tekort). Op de webpage met het kopje “Het Dossier B12” staat de zelfscorelijst. Daar kun je ontdekken of je al dan niet bij ‘de club’ hoort. Ook bestaat er een patiëntenvereniging De Stichting B12 Tekort, met een (helaas niet al te toegankelijke en qua informatie ook enigszins achterhaalde) website: <http://www.stichtingB12tekort.nl>. Kijk anders ook bij de website van vit. B12-activist Hendrik de Jong uit Groningen (helaas in mijn ogen ook niet geheel “up to date”): <http://home.hetnet.nl/~hindrikdejong> Bevat indrukwekkende ervaringsverhalen van mensen die beschrijven wat een B12-tekort betekent.

Maar hou vooral ook de nieuwe website (i.o.) van www.vitamineb12.nu in de gaten..Daar staat binnenkort dit pamflet op. Ook straks in het Engels, Frans en in andere talen. Op de nieuwe website ook al het nieuws rond deze actie(s) om het bewustzijn rond vitamine B12 in Nederland te helpen verhogen. Met ervaringsverhalen van mensen die weten wat het is om een B12-tekort te hebben. Met interessante links, tips, media uitingen, een column, etc., etc.

Ik wens tot slot dat jullie allen heel veel gezondheidswinst kunnen gaan boeken met al deze nieuwe Vitamine B12-Informatie. Veel succes ermee! En o ja: Help alsjeblieft om deze nieuwe essentiële informatie zo ‘breed’ mogelijk te verspreiden!

Met gezondheidsgroeten,

Bo Baden, schrijver(activist), Bergen NH.

Website (i.o.): www.vitamineb12.nu

Email: bobaden@planet.nl

Pssst: Voor de duidelijkheid: Ik breng dit alles op eigen initiatief (na een duidelijke ‘mysterieuze’ impuls, zoals aan het begin van dit artikel beschreven, al boeken neuzend in de eerste Bergensche boekhandel..) naar buiten. Ik heb geen enkel ander belang dan jouw belang. En het algemene belang voor de volksgezondheid.

PS 2: Als je het zo voelt: Kleine financiële bijdrage(n) voor gemaakte en toekomstige onkosten rondom deze kwestie, worden zeer op prijs gesteld. Je (kleine) bijdrage kan naar SNSbank 635087480 van J.O. Baden. Dank je wel. Vanuit het buitenland:
Bic code: SNSBNL2A. And the IBAN code: NL54SNSB0635087480. Thank you.

MEER INTERNATIONALE INFORMATIE:

In Engeland: www.pernicious-anaemia-society.org.

Ook in **Engeland:**

www.b12d.org **Patiëntenvereniging** (“Getting your life back”). Met veel informatie van en over de belangrijke Vitamine B12-onderzoeker Dr. Joseph Chandy, Shinwell Medical Practice, County Durham.

De Amerikaanse schrijvers van het boek: **Could it be B12?**, Sally Pacholok en Jeffrey Studart hebben ook een zeer uitgebreide website: <http://b12awareness.org>
(er komt dit jaar overigens bij uitgeverij Ankh Hermes een vertaling uit van hun baanbrekende boek!)

De website van de Amerikaanse arts **James A. Neubrandner**, die vele autisten met veel succes (!) behandelt met injecties B12 methylcobalamine is: <http://www.drneubrandner.com>

Tot slot: Twee zeer informatieve Engelstalige websites:

www.B12D.org

www.B12.com

Bo Baden 2011 © Eerste openbare vitamine B12-versie, Bergen NH 02-08-2011.

Updates van dit Eboek kun je downloaden op www.leefbewust.com