

In 'TuinSter' vertelt Bea Möllers over al het nuttigs dat de natuur ons biedt. Deze rubriek verschijnt om de week en wordt afgewisseld met de rubriek 'De plek'. Zie ook [www.bellaplant.nl](http://www.bellaplant.nl)

## Magisch magnesium

Na de geboortes van mijn dochters had ik veel last van kuitkramp, vaak midden in de nacht. Meestal hielp een paar minuten beweging. Soms kwam de kramp terug, als ik weer rustig in bed lag. Ik dacht toen, dat het een erfelijk probleem was. Mijn hele familie had er namelijk ook last van. Naderhand weet ik, dat het een probleem door een tekort aan voedingsstoffen was. Ongeveer 5 jaar geleden kwam ik op Koninginnedag een boek over gerstegras tegen. Ik heb het boek in een adem uitgelezen en de volgende dag meteen een potje geperst gerstegras bij de drogist gehaald. De theorie is eenvoudig. In gerstegras en overigens ook in alle jonge groene kruiden of groenten zit heel veel chlorofyl. Dit chlorofyl is vergelijkbaar met hemoglobine, onze transporteur van zuurstof door de aderen. Het verschil van plantaardig chlorofyl en menselijke hemoglobine is klein. Chlorofyl heeft een kern uit magnesium, hemoglobine een kern uit ijzer. Verder zijn de stoffen identiek. Planten kunnen door chlorofyl licht absorberen en met de energie kooldioxide en water omzetten in koolhydraten. Door het eten van chlorofyl helpen wij het lichaam met het aanmaken van gezonde hemoglobine. Het lichaam vervangt het magnesium door ijzer en voila, er is weer volop goed bloed voor het transport van zuurstof door het lichaam. Bij mij werkte het jonge gerstegras perfect. Ik had nooit meer kuitkramp en bovendien ineens een onverklaarbaar goed humeur. In periodes zonder gerstegras of jonge groene groenten kwam soms iets van de klachten terug. Snel spierpijn bij hard werken in de tuinen of na het fietsen.



Bea's dochter Tessa met 'green magma'.  
FOTO BEA MÖLLERS

De laatste weken hoorde ik veel mensen klagen over kramp, vermoeidheid en lichte spiertrillingen. Rust helpt niet, rust roest. Een mens moet bewegen, uiteraard ook weer niet te fanatiek. Veel sporters vragen te veel van hun lichaam. Ze verbruiken enorme hoeveelheden voedingsstoffen, die met gewone maaltijden niet aangevuld kunnen worden. De juiste voeding is de enige remedie. Bij kramp en andere spierklachten vooral voeding met veel magnesium. Ik ben een fan van jonge groene voedingsmiddelen en blij met mijn potje geperste power. Andere bronnen van magnesium zijn chocola, schelpdieren, garnalen, sojabonen en noten. Onze voorliefde voor chocola is dus zo gek nog niet. Probleem is alleen de foute suiker in de meeste chocola. Bittere chocola is de juiste keuze en niet verwarmde goede honing de juiste vervanging van foute suikers. Als we deze principes snappen, worden we in plaats van krampachtig en sikkeneurig weer soepel en vrolijk. Nu nog met een dagelijkse portie geluk uit een potje, straks weer puur natuur!

BEA MÖLLERS