



## **Blog 35. Lecithine ..... voor 5 triljard Lichtpuntjes**

Herman Gommans 12 maart 2024 [www.apeiron-vitaal.nl](http://www.apeiron-vitaal.nl)

Enkele jaren geleden vernam ik ergens op het internet dat een volwassen mens maar liefst vijf triljard lichaamscellen zou hebben. En ook nog eens vijf triljard micro-organismen die te samen het microbioom vormen. Ik wist niet wat ik las en ik kan me bij dit kolossale totaal aantal van 10.000.000.000.000.000.000.000 geen enkele voorstelling meer maken.

Deze tien triljard levende wezentjes hebben allemaal een celkern en cytoplasma met organellen erin. De dierlijke/menselijke cellen hebben daarbij een celmembraan en de plantaardige organismen zoals de bacteriën hebben een celwand en een vacuole. Deze plantaardige celwanden bestaan niet alleen uit pectine en cellulose, maar soms bevatten die ook lignine (houtstof).

Celmembranen van dierlijke/menselijke cellen zijn dubbelwandig en tussen die twee wanden bevinden zich hoofdzakelijk fosfolipiden, gezonde vetachtige stoffen met een kop en een staart. Die koppen (fosfor) en staarten liggen om en om en doen denken aan lucifers die om en om liggen. De koppen liggen tegen de binnen- en de buitenwand van het celmembraan aan en de staarten bevinden zich daarbinnen naar te midden toe.

De koppen zijn hydrofiel en maken de celwand geschikt om waterrijke voedingsstoffen op te nemen en uit te scheiden. De staarten zijn juist lipofiel en daardoor geschikt om vetzuren en vetachtige stoffen op te nemen en te verwijderen. Dat is essentieel, want onze cellen hebben zowel waterrijke voeding als vetrijke voeding nodig. Fosfolipiden zijn de enige stoffen die fysiologisch in staat zijn om beide typen voedingsstoffen tegelijk op te nemen en ook weer af te voeren.

De belangrijkste bron van fosfolipiden is nou net Lecithine! Daarom is het een nog veel belangrijker Superfood dan dat geweldige voedingsmiddel voor o.a. hersenen, zenuwen, darm en lever, zoals ons altijd geleerd is. Lecithine voedt dus vijf triljard celmembranen en helpt dus supergoed om ze tot CELMEMBREINEN te maken.

Zo zij er LICHT in het buitenste deel van al onze cellen.

Wat zitten mens en dier toch ook in dit opzicht weer geniaal in elkaar.