

Starten met supplementen:
Je handige gids



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	04
Stress bestrijden van binnenuit met magnesium in poedervorm	06
Sterke hersenen, sterke focus met zuivere visolie	08
Zonnige gezondheid, ook in de winter met vitamine D druppels	10
De 'B' van bomvol energie met een combinatie van B-vitamines	12
Bescherm elke cel van je lichaam met een uitgekiend antioxidantcomplex	14
Zit er niet mee in je maag met spijsverteringsenzymen	16
Dikke vrienden met je darmen met pre- en probiotica	18
Bloedsuiker in balans met een complex van vitamines, mineralen en kruiden waaronder Gymnema sylvestra, kaneel en berberine	20
Verantwoord detoxen met een shake voor darmen en lever vol vitamines	22
Je gewrichten lopen gesmeerd met curcuma longa	24
Literatuurlijst	26

INLEIDING

"Voedingssupplementen, die zijn toch niet nodig als ik gezond eet?"

Gezond eten is de basis en dat kun je nooit evenaren met supplementen. Toch is het moeilijk om alle nodige voedingsstoffen binnen te krijgen via je voeding. Ten opzichte van vroeger bevat onze voeding minder essentiële voedingsstoffen. Dat komt onder andere door verarming van de landbouwgrond. En door onze veeleisende levensstijl, hebben we juist meer essentiële voedingsstoffen nodig. **Daarom krijg je zelfs met een optimaal eetpatroon vaak niet voldoende voedingsstoffen binnen.**

Wil je je lichaam optimaal ondersteunen, dan is '**basissuppletie**' een goed idee. Onder basissuppletie vallen voedings-supplementen die veelvoorkomende **tekorten compenseren en extra behoeften invullen.**

Met voedings-supplementen bedoelen we: vitamines, mineralen, kruiden en aminozuren.

Suppletie is zeker nodig als je behoort tot één van de risicogroepen voor tekorten:

- Zwangere vrouwen
- Topsporters
- Jonge kinderen
- 55-plussers
- Mensen met veel stress
- Rokers
- (Langdurig) zieken
- Bij overmatig alcoholgebruik
- Iedereen die het grootste deel van de dag binnen zit

Niet iedereen heeft evenveel mineralen, vitamines en kruiden nodig om gezond te blijven of te worden. Het is dus altijd nuttig om langs te gaan bij een (natuur)arts of therapeut. **In deze gids bespreken we een aantal voedings-supplementen waar veel mensen baat bij hebben.**





Stress bestrijden van binnenuit

met magnesium in poedervorm

Wat heeft magnesium met stress te maken?

Stress is één van de belangrijkste oorzaken van een magnesiumtekort. **Hoe meer fysieke of mentale stress, hoe meer magnesium je verbruikt.** En met een lager magnesiumniveau in je cellen ben je gevoeliger voor stress. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.

Magnesium heeft een kalmerende werking en ontspant je spieren, bloedvaten en zelfs je hersenen. Daardoor kun je bijvoorbeeld meer ontspannen slapen. Magnesium is dus een echt 'anti-Stressmineraal'.

Waar heb ik magnesium voor nodig?

Magnesium is onmisbaar voor je energiestofwisseling en de overdracht van zenuwprikkels. Magnesium werkt nauw samen met andere mineralen als calcium en vitamine D.

Magnesium ontspant de spieren en calcium spant die aan. Zo zorgt de balans tussen magnesium en calcium voor het belangrijke evenwicht tussen spanning en ontspanning in je lichaam.

Magnesium speelt ook een belangrijke rol bij het voorkomen van botontkalking.

Vaak denken mensen dat botontkalking alleen een gevolg is van een calciumtekort. Maar voor een goede botaanmaak zijn calcium en magnesium even belangrijk. Wil je botontkalking tegengaan, neem dan voldoende magnesium in.

Hoe weet ik of ik een magnesiumtekort heb?

Last van een hardnekkig trillend spiertje bij je oog? Dat is één van de mogelijke lichaamssignalen van een magnesiumtekort, net als **spierkramp in je nek of kuit, hoofdpijn en vermoeidheid.** Omdat magnesium zo essentieel is voor het lichaam, kan een tekort op lange termijn ernstige uitputtingsproblemen in de hand werken en is het onderliggend aanwezig bij veel chronische aandoeningen. Heb je vaak stress en ben je erg moe? Ga er dan maar van uit dat je lichaam wat extra magnesium kan gebruiken.

Hoe kom ik aan voldoende magnesium?

Om meer magnesium via je voeding binnen te krijgen, eet je liefst groene bladgroenten, noten, pitten en zaden, avocado, gedroogd fruit en rauwe cacao.

Toch blijft het een uitdaging om voldoende magnesium uit je voeding te halen zeker bij een drukke leefstijl. Aanvullen kan geen kwaad, want je lichaam verwijderd een overschot aan magnesium via de darmen.

Waar moet ik op letten bij een magnesiumsupplement?

Magnesium komt in voeding en supplementen altijd gebonden met een andere stof voor. Er bestaan:

- **Organische verbindingen, die je maag gemakkelijk kan splitsen.** Die verbindingen zijn dus relatief vlot opneembaar in je lichaam. Voorbeelden van dergelijke verbindingen zijn:
 - Magnesiumcitraat
 - Magnesium orotaat
 - Magnesium glycinaat
 - Magnesium glycerofosfaat
- **Anorganische verbindingen zijn moeilijk te splitsen en dus slecht opneembaar.** Voorbeelden zijn:
 - Magnesiumoxide
 - Magnesiumchloride
 - Magnesiumcarbonaat

Het ene magnesiumsupplement is het andere niet. Kies voor een supplement met organische verbindingen, de goed opneembare vorm van magnesium.

Magnesium werkt in zijn functies mooi samen met:

- **Taurine**, dat de werking van magnesium versterkt.
- **B-vitamines**: de combinatie van magnesium en B-vitamines voorziet de (hersen)cellen van onmiddellijk bruikbare energie.
- **Rode bietensap**: de actieve voedingsstoffen uit bieten hebben een positieve invloed op de prestatiecapaciteit, verminderen vermoeidheid en verbeteren het uithoudingsvermogen.

Met die samenstelling worden vooral je hersenen via verschillende wegen gevoed. Resultaat? Optimalisering van de hersenfunctie en een beter geheugen en concentratie.

Een ideaal magnesiumsupplement is een poeder. Dat is goed op te lossen in water en gemakkelijk te doseren. Ook handig voor magnesiumsuppletie op kindermaat.



Sterke hersenen, sterke focus met zuivere visolie

Is visolie echt goed voor de hersenen?

Het korte antwoord is ja. Het iets langere antwoord: visolie bevat de twee **omega 3-vetzuren** eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Die zijn erg belangrijk voor je hersenen om goed te kunnen functioneren.

- **EPA zorgt voor een optimale werking van de hersenen, gaat ontstekingen tegen** en houdt je bloedvaten gezond.
- **DHA is cruciaal voor je geheugen en je leervermogen.** Ook voor de ontwikkeling van de hersenen van (ongeboren) baby's en kinderen is DHA essentieel. DHA kan helpen bij leer- en gedragsproblemen.

EPA en DHA verbeteren je concentratie en werken preventief tegen leeftijdsgebonden geheugenverlies. Ze zorgen voor een goede bloeddorstrooming, verminderen je ontstekingsgevoeligheid en zijn belangrijk voor je zenuwstelsel.

Moeten we gewoon meer vis eten?

De meeste mensen eten inderdaad te weinig vis. Omwille van vervuiling van de oceanen (en dus ook van de vis) is dagelijks vette vis eten niet de oplossing. **Het voordeel van een hoogwaardig visoliesupplement is dat het uitgebreid getest wordt op giftige stoffen** zoals zware metalen en plasticresten, in tegenstelling tot goedkope visoliepreparaten en de vis die je in de supermarkt vindt.

Zit omega 3 niet in ander voedsel?

Naast de vette vissoorten zoals ansjovis, sardines, haring en makreel bevatten maar weinig voedingsmiddelen omega 3-vetten. In veel mindere mate komt omega 3 voor in bepaalde zaden (o.a. lijnzaad), noten (o.a. walnoot), zeewieren en algen. **Ons lichaam kan DHA en EPA maken uit andere omega 3-vetten, maar dat verloopt vaak minder efficiënt.** En als we ouder worden, gaat die omzetting nog minder goed.

Wat heeft omega 3 met ontsteking te maken?

Naast omega 3-vetten is er nog een andere essentiële groep vetzuren, namelijk de omega 6-vetten. De verhouding tussen omega 3-vetten en omega 6-vetten moet in balans zijn, zodat je lichaam en hersenen optimaal kunnen functioneren. Het probleem: onze voeding bevat veel meer omega 6 dan omega 3. In westerse landen is de opname van omega 6 in verhouding wel tien tot twintig keer hoger geworden dan die van omega 3.

Als er relatief meer omega 6 aanwezig is, ontstaan in je lichaam oxidatie- en ontstekingsreacties. **Zo loop je meer risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten en gewrichtsontsteking.**



5 tips om een kwalitatief visoliesupplement te kiezen

1. **Kies voor een zo klein mogelijke vissoort**, want hoe kleiner de vis (bijvoorbeeld ansjovis), hoe minder giftige stoffen die bevat.
2. **Kies voor vis uit de Zuidelijke Grote Oceaan**, die is zuiverder dan de Atlantische Oceaan.
3. **Bekijk de transporttijd**: hoe sneller de vis na de vangst verwerkt wordt, hoe verser en gezonder de visolie.
4. **Ga na of de kwaliteit uitgebreid is gecontroleerd**: is er getest op aanwezigheid van zware metalen en plastic? En de TOTOX-waarde (totale oxidatiewaarde) moet zo laag mogelijk zijn (< 26)*.
5. **Besteed aandacht aan de kleur**: knijp de capsule uit en bekijk de olie. Kwalitatieve olie is helder en licht van kleur. Hoe geler of meer oranje de olie, hoe lager de kwaliteit. De verkleuring wil zeggen dat de olie geoxideerd is.

Zonnige gezondheid, ook in de winter

met vitamine D druppels

Wat is vitamine D en waar heb ik het voor nodig?

Je huid maakt vitamine D aan onder invloed van voldoende sterk zonlicht. Een teveel aan vitamine D sla je op in je lichaamsvet en in je lever, voor later gebruik. Voedingsmiddelen die vitamine D bevatten zijn vooral vette vis en in mindere mate vlees en eierdooiers.

Vitamine D is erg belangrijk voor een goede werking van je immuunsysteem.

Je hebt vitamine D ook nodig voor gezonde botten en een opgewekt gemoed. Bij kinderen kan een ernstig vitamine D-gebrek groeiachterstand veroorzaken.

Komt een vitamine D-gebrek vaak voor?

In ons land is de zon in de winter niet sterk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Als je een blanke huid hebt, is het zonlicht tijdens de zomer soms voldoende. Je moet dan wel regelmatig buiten komen. Heb je een getinte of donkere huid, dan maak je van nature minder snel vitamine D aan. Ben je wat ouder, dan maakt je huid sowieso minder vitamine D aan. Ook kinderen zijn gevoelig voor een tekort. Niet vreemd dus dat de meesten van ons onvoldoende vitamine D in ons bloed hebben, zeker in de winter.

Heb ik extra vitamine D nodig?

Als je zeker wilt weten of je een vitamine D-tekort hebt, is een bloedtest handig. De vitamine D-bloedwaarde wordt uitgedrukt in nmol/l. Als echt tekort geldt een waarde onder de 30 nmol/l, het streven is naar een waarde boven de 50 nmol/l, liefst rond 80 nmol/l.

Bij het kiezen van een vitamine D-supplement moet je hier rekening mee houden:

- Kies voor een supplement met **vitamine D3**, die vorm is het meest effectief
- **Kies voor een 'emulsie'**, die je kan innemen via druppels. Zo neemt je lichaam de vitamine D het beste op. Een emulsie krijg je door twee stoffen te mengen die normaliter niet met elkaar zouden mengen. Vitamine D is een vetoplosbare stof en die kan normaal niet vermengd worden met een waterachtige stof als bloed. Daarom moet vitamine D 'geëmulgeerd' worden, om gemakkelijk opneembaar te zijn in je lichaam.



Suppletie-adviezen vitamine D			
Groep	Leeftijdsgroep	Wie	Extra vitamine D in microgram (mcg)
Kinderen	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huid	10
	4 t/m 49 jaar	Overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huid	10
	4 t/m 69 jaar	Overdag niet veel in de zon komen of de huid bedekken	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

Tabel 1. Officieel advies suppletie vitamine D (Nederlands voedingscentrum jan. 2020). Bij een (relatief) vitamine D-tekort kan het noodzakelijk zijn om hogere hoeveelheden vitamine D in te nemen.





De 'B' van bomvol energie met een combinatie van B-vitamines

Waar heb ik vitamine B voor nodig?

De citroenzuurcyclus is een reeks stofwisselingsreacties waarbij je lichaam voedsel omzet in energie. De B-vitamines spelen een cruciale rol bij dat proces. Kun je wel wat meer energie gebruiken, dan heb je waarschijnlijk baat bij aanvulling van B-vitamines.

Een andere troef van B-vitamines is dat ze het verminderd geheugen en mentale achteruitgang bij ouderen kunnen vertragen. Dat effect wordt sterker in combinatie met omega 3 uit visolie.

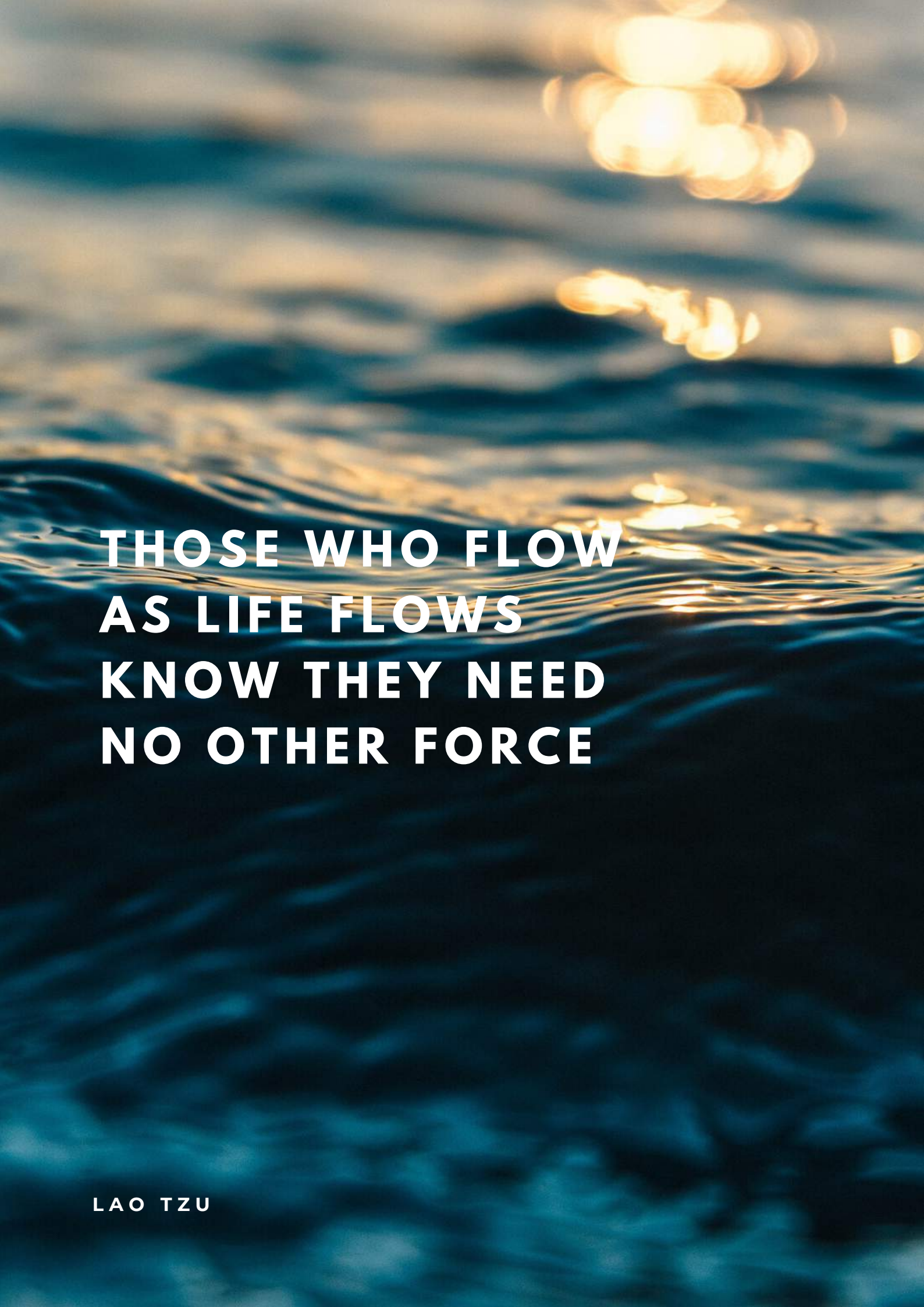
'**B-vitamines**' is een verzamelnaam voor acht wateroplosbare vitamines. Ze werken vaak samen met elkaar bij verschillende lichaamsprocessen. Daarom zitten de B-vitamines liefst gecombineerd in een supplement of 'complex'. Voedingsstoffen als choline, inositol, PABA en taurine verrijken een B-complex omdat ze met de B-vitamines samenwerken.

Waar moet ik op letten bij een vitamine B-supplement?

Bij een goed vitamine B-complex zijn alle B-vitamines aanwezig, liefst met aanvulling van B-achtige nutriënten zoals choline, inositol en PABA. Bepaalde B-vitamines moet je lichaam omzetten voor je ze kan gebruiken. Dat is bijvoorbeeld zo voor vitamine B2, B6, B12 en foliumzuur. Voor die omzetting is onder andere je leverfunctie van belang. Je maakt het je lichaam makkelijk door een supplement te kiezen dat alvast de actieve vormen van deze B-vitamines bevat. Ook voorkom je daarmee eventuele stapeling van deze vitamines.

De actieve vormen van B-vitamines:

- vitamine B2 (riboflavine-5-fosfaat),
- vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat),
- vitamine B12 (methylcobalamine),
- foliumzuur (5-methyltetrahydrofolaat)



**THOSE WHO FLOW
AS LIFE FLOWS
KNOW THEY NEED
NO OTHER FORCE**

LAO TZU

Bescherm elke cel van je lichaam

met een uitgekiend antioxidantencomplex

Wat is het nut van 'antioxidanten'?

Oxidatie in je lichaam is normaal. **Oxideren betekent: verbinden met zuurstof.** Je kent waarschijnlijk de uitspraak 'calorieën verbranden'. Dat is wat er tijdens je stofwisseling gebeurt. Hierbij komen automatisch schadelijke radicalen vrij. Ook bij het afweersysteem en de ontgiftiging gebeurt dat van nature. Hoe meer je het lichaam belast – door bijvoorbeeld zware metalen, sigarettenrook, chemische stoffen en een ongezond dieet – hoe meer schadelijke radicalen er vrijkomen.

In een gezonde situatie heb je voldoende **antioxidanten die je cellen beschermen tegen vrije radicalen.** Antioxidanten zijn onder andere de vitamines A, C en E, mineralen zoals selenium en zink en talrijke plantensteroïden uit groente en fruit.

Zoals altijd is balans belangrijk: er moet een evenwicht zijn tussen het aantal vrije radicalen en het aantal antioxidant in je lichaam. **Als er relatief meer vrije radicalen zijn dan antioxidant, spreek je van oxidatieve stress.** Oxidatieve stress beschadigt je weefsels en bevordert veroudering. Hoewel veroudering bij het leven hoort, heb je zelf enige invloed op de snelheid. Door dagelijks voldoende antioxidant op te nemen via voeding en supplementen, stimuleer je je eigen verdedigings- en herstelmechanismen.

Hoe kom ik aan antioxidant?

Antioxidanten komen voor in alle felgekleurde groenten en fruit, zoals frambozen, aardbeien, bessen, citrusvruchten, broccoli en tomaten. Ook in groene thee zitten antioxidant. Om het evenwicht tussen vrije radicalen en antioxidant te bewaren, heb je een gezonde levensstijl nodig. **Dat wil zeggen: een gevarieerde voeding en voldoende beweging.**



Heb ik extra antioxidanten nodig?

Als gevolg van een onvolwaardige voeding, verteringsproblemen, stress, ziekte of veroudering, heb wellicht ook jij een relatief tekort aan antioxidanten. **Veel mensen en vooral ouderen krijgen onvoldoende antioxidanten binnen via de voeding.** Suppletie is dan onvermijdelijk.

Een antioxidantencomplex kan onder andere ondersteunend werken bij gewrichtsaandoeningen, longziekten, hart- en vaatziekten, vroegtijdige veroudering, reuma en diabetes. Ook (top)sporters hebben een hogere behoefte aan antioxidanten, omdat ze meer vragen van hun energieproductie.



Hoe herken ik een goed antioxidantencomplex?

Een goed antioxidantencomplex bevat een **breed scala aan vitamines en andere antioxidantstoffen**. Op het etiket kun je onder andere letten op: vitamine A, C en E, groene thee, co-enzym Q10, L-methionine, taurine, N-acetyl-L-cysteïne en L-glutathion.

Samen sterk: antioxidanten vullen elkaar aan bij het onschadelijk maken van vrije radicalen. Bovendien 'recyclen' ze elkaar, zodat ze langer als antioxidant werken. Omdat antioxidanten samenwerken, is een complex van antioxidanten in lagere doses meestal effectiever bij het bestrijden van oxidatieve stress, dan een afzonderlijke antioxidant in een hoge dosis.

Zit er niet mee in je maag met spijsverteringsenzymen

Waarom heb ik last van mijn spijsvertering?

Alles staat of valt met een goede spijsvertering. Een slechte spijsvertering betekent een slechte opname van voedingsstoffen. Dat is nadelig voor ieder proces in je lichaam. Logisch dat je je dan niet lekker in je vel voelt. We besteden vaak te weinig aandacht aan onze spijsvertering of nemen er genoeg mee dat die niet optimaal verloopt.

De oorzaak van spijsverteringsklachten ligt meestal in je stijl van eten en leven.

Je spijsverteringsstelsel houdt niet van irriterende stoffen zoals scherpe kruiden, koffie en alcohol. Ook te snel en te veel eten is niet fijn voor je maag. Stress en vermoeidheid zijn belastend voor je hele lichaam en hebben een negatieve invloed op je spijsvertering.

Als je spijsvertering onder druk staat, werken je maag, galblaas, alvleesklier en darmen minder goed. Je krijgt dan spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur of problemen met je ontlasting. Als dat zo is, kun je baat hebben bij spijsverteringsenzymen.

Hoe kan ik mijn spijsvertering verbeteren met enzymen?

Spijsverteringsenzymen zijn absoluut noodzakelijk voor een goede vertering. Wie goed verteert, neemt meer essentiële voedingsstoffen op. Dat verbetert de voedseltolerantie en voorkomt gistings- en rottingsprocessen tijdens de spijsvertering.

Vormt je lichaam niet genoeg enzymen en haal je er ook geen uit je voedsel, dan verzwakt je afweersysteem. Als gevolg daarvan kun je moe zijn en allerlei kwaaltjes hebben, zoals maag- en darmklachten, ontstekingen, hoofdpijn, huiduitslag en stemmingswisselingen.

De belangrijkste enzymen die je spijsvertering kunnen ondersteunen zijn lipase (vetsplitsend), protease (eiwitsplitsend) en amylase (koolhydraatsplitsend).

- **Lipase** verteert vetten en verhoogt de opname van vetoplosbare vitamines A, D, E en K.
- **Amylase** verteert de hele groep koolhydraten: van enkelvoudige geraffineerde suikers tot lange koolhydraatketens zoals zetmeel.
- **Protease** verteert eiwitten die vooral voorkomen in vlees, gevogelte, vis, eieren en bijvoorbeeld melkproducten.

Waar moet ik op letten bij een supplement met enzymen voor de spijsvertering?

In het algemeen kun je het beste kiezen voor een complex van zowel vet-, eiwit- als koolhydraatsplitsende enzymen. Zo ondersteun je de gehele spijsvertering. Spijsverteringsenzymen ondersteunen niet alleen je maag, maar ook je darmen. Kies een gluten- en koemelkvrij supplement, omdat die voedingsstoffen sowieso de spijsvertering vaak verstoren. Neem bij iedere volledige maaltijd aanvulling van een dergelijk enzympreparaat.



Dikke vrienden met je darmen

met pre- en prosymbiotica

Wat zijn pre- en probiotica?

Probiotica zijn de goede lichaamsondersteunende bacteriën die in je darmen leven en essentieel zijn voor je spijsvertering en immuunsysteem.

Prebiotica is een verzamelnaam voor de 'voeding' voor die goede bacteriën, zodat ze optimaal hun werk kunnen doen. Het zijn onverteerbare koolhydraten, we noemen ze ook voedingsvezels. Vooral groenten, fruit en volle granen leveren die voedingsvezels. Prebiotica stimuleren de groei van gunstige bacteriën. Dat ondersteunt de werking van je darmen en zorgt voor een daling van slechte bacteriën.

Een combinatie van pre- en probiotica bevat zowel de bacteriën die je nodig hebt in je darmen als de juiste voeding voor die bacteriën.

Hoe kunnen pre- en probiotica mij helpen?

Een goed werkende spijsvertering is cruciaal om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen en je lichaam optimaal te laten functioneren. Onvolledige vertering zorgt voor allerlei klachten zoals een opgeblazen gevoel, diarree en krampen.

Meer pre- en probiotica in je voeding

hebben een positief effect op:

- **Je darmen.** Lichaamsvriendelijke bacteriën produceren het stofje butyraat, dat de darmwand versterkt.
- **Je spijsvertering.** Je neemt alle voedingsstoffen beter op.
- **Je immuunsysteem,** want een groot deel van je immuunsysteem bevindt zich in je darmen.
- **Je energiepeil.** Een betere opname van voedingsstoffen betekent meer energie.
- **Je huid.** Als je darmen beter functioneren, laten ze minder giftige stoffen door. Dat heeft een positief effect op je huid. En dat blijkt: probiotica werken ondersteunend bij eczeem en psoriasis.
- **De weerstand van je darmen.** Hoe beter de bacteriesamenstelling in je darmen is, hoe beter je gewapend bent tegen infecties via besmet eten of drinken.



Hoe krijg ik pre- en probiotica binnen?

Prebiotica vind je in groenten en fruit. Eet daarom elke dag minimaal 500 gram groenten en 2 stuks fruit. Fruit eten lukt de meeste mensen wel, maar 500 gram groenten is een uitdaging. Genoeg groenten eten gaat beter als je ze ook tijdens de lunch eet, bijvoorbeeld in de vorm van soep of salade.

Probiotica vind je van nature onder andere in yoghurt, kefir, gefermenteerde groenten (o.a. zuurkool), miso, kombucha en cottage cheese.

Heb je een slechte spijsvertering of last van een te snelle of te trage stoelgang? Overweeg dan suppletie van pre- en probiotica. Ook bij chronische darm- of huidziekten kan een pre- en probioticasupplement helpen.

Probiotica bij reizigersdiarree

Ga je op reis? Om je goed voor te bereiden, kun je een week voor vertrek starten met een probioticasupplement. Slik de probiotica dagelijks gedurende de hele reis. Hierdoor versterk je de gezonde bacteriën in je darmen en vermindert je risico op reizigersdiarree. Reizigersdiarree loop je meestal op door bacteriën in onvoldoende verhit voedsel of water.

Probiotica tijdens en na een antibioticakuur

Antibiotica doden bacteriën, zowel goede als slechte. Ook de goede darmbacteriën moeten er dus aan geloven. Dat is de reden dat je tijdens en na een antibioticakuur vatbaarder bent voor diarree en infecties. Neem daarom na de antibioticakuur een supplement met probiotica om je darmflora te herstellen.



Bloedsuiker in balans

Met een complex van vitamines, mineralen en kruiden waaronder *Gymnema sylvestra*, kaneel en berberine



Hoe ontstaat chronische bloedsuikerontregeling?

Constante stress en een geraffineerde, koolhydraatrijke voeding zijn erg belastend voor je hele lichaam, waaronder je alvleesklier en bijnieren. Een direct gevolg is een **chronische bloedsuikerontregeling**. De bijnieren produceren onder invloed van stress cortisol. Cortisol heeft onder andere als taak de bloedsuikerspiegel te laten stijgen. Op korte termijn is dat handig: je lichaam moet alert zijn en snel kunnen reageren bij stress. Maar bij chronische stress raken je bijnieren uitgeput en kunnen ze niet meer voldoende cortisol produceren. Als gevolg daarvan heb je frequent een lage bloedsuikerwaarde (hypoglycemie). Ook 's nachts kunnen mensen dan wakker worden doordat ze een te lage bloedsuiker hebben.

Wat is het gevolg van chronische bloedsuikerontregeling?

Ontregeling van je bloedsuikerspiegel maakt je lichaam kwetsbaar voor allerlei problemen. Dat uit zich onder andere in:

- Gebrek aan energie, chronische vermoeid en 'after lunch' dip
- Verminderde immuniteit
- Stemningswisselingen, vooral als je te lang niet gegeten hebt
- Hormonale klachten zoals PMS (premenstrueel syndroom)
- Tal van chronische ontstekingen en verhoogde kans op schimmelinfecties

De langetermijneffecten van chronische bloedsuikerontregeling zijn niet min. De klachten verergeren, met diabetes en het metabool syndroom tot gevolg. Het metabool syndroom is een combinatie van vier veel voorkomende aandoeningen: hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden, verhoogde bloedsuikerwaarden en overgewicht. Het metabool syndroom geeft onder andere een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Hoe kan ik bloedsuikerontregeling tegengaan?

Je bloedsuikerspiegel stabiliseren is heel belangrijk voor je gezondheid. Afvallen is bijvoorbeeld alleen mogelijk bij een gelijkmatige glucosespiegel. **Mijd bij voorkeur alle geraffineerde koolhydraten.** Dat is de eerste stap naar meer stabiliteit. Verder is het van groot belang om **stress te verminderen en meer te bewegen.**

Naast een verandering in levensstijl, hebben veel mensen baat bij **een gerichte ondersteuning door suppletie.** Je kan je lichaam efficiënt ondersteunen met voedingsstoffen die samenwerken om je bloedsuikerspiegel te stabiliseren. **Ook kruiden zoals Gymnema sylvestra, kaneel en berberine kunnen je daarbij helpen.** In een ideaal supplement zijn die gecombineerd met B-vitamines, chroom, zink en essentiële aminozuren lysine en methionine.

Waarschuwing: gebruik je al bloedsuikerverlagende medicatie, raadpleeg dan je behandelend arts of therapeut. Door bij je medicatie een bloedsuikerregulerend supplement te gebruiken, kan je bloedsuikerspiegel drastisch dalen.



Verantwoord detoxen

Met een shake voor darmen en lever vol vitamines

Detoxen, is dat nodig?

De-tox, daarmee bedoelen we: de toxische stoffen uit je lever en darmen afvoeren. Normaal gezien doen je darmen en lever dat zelf, ieder dag opnieuw. Ze raken echter overbelast en ontregeld door een overmaat aan giftige stoffen, door ziekte of door een gebrek aan juiste voedingsstoffen.

Als je het goed doet, kan detoxen een efficiënte manier zijn om je **darmen en lever te ondersteunen en tot rust te brengen**. Zo geef je je immuunsysteem een boost en krik je je energiepeil op. Detoxen kan ook helpen om af te vallen. Het is wel belangrijk dat je jezelf tijdens je detox geen essentiële voedingsstoffen ontzegt en zo je lichaam nog meer uit balans brengt.

Hoe herstelt een detox-shake de balans?

Een detox-shake ondersteunt de reinigingsprocessen in je darmen en lever en vult tekorten aan die het gevolg kunnen zijn van een slechte opname van voedingsstoffen.

Welke voedingsstoffen bevat een goede detox-shake?

Tijdens een detox zijn twee dingen van belang: **de toxische belasting op je lichaam moet minimaal zijn en tegelijkertijd moet je wel de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen voor alle reinigingsprocessen**. Zelf de perfecte detox-voeding samenstellen met een optimale balans van betrokken voedingsstoffen, is dus niet evident.

Daarom zijn er shakes op de markt die je kunnen ondersteunen. Een ideale shake heeft een goed uitgebalanceerde formule met makkelijk verteerbare eiwitten met een juiste balans van aminozuren, essentiële vetzuren, vitamines en mineralen. Idealiter bevat zo'n shake:

- **Eiwitten:** bijvoorbeeld 'isolaat' van zuivere erwtenproteïnen. Isolaat van eiwitten betekent dat ze een bewerking ondergaan hebben, waardoor de eiwitten gedeeltelijk zijn voorverteerd.
- **Specifieke aminozuren** zoals glutamine, lysine en threonine
- **Goed verteerbare vetten** vooral MCT-vetten (medium chain fatty acids) uit raapzaadolie, met een hoog gehalte aan oliezuur en omega 3-vetzuren.
- **Vitamines en mineralen waaronder B-vitamines en antioxidanten**





Hoe detox ik?

Bij detoxen stellen we ons vaak voor: een paar dagen alleen overleven op sap en water. Zo hoeft het niet te gaan. Een 'gedeeltelijke' kuur is ook mogelijk. Daarbij vervang je één maaltijd door een shake en eet je de rest van de dag licht verteerbare, niet belastende maaltijden. Bij een volledige detox drink je tijdens de eerste dagen alleen je shake en voldoende water. Dat is meestal gezonder voor je lichaam dan een volledige sapvastenkuur, omdat je de lichaamsreiniging ondersteunt met aanvulling van de nodige voedingsstoffen. Daarna bouw je langzaam weer op met lichte maaltijden.

Een detox werkt het beste als je ook mentaal een kalme periode inbouwt. Gun je lichaam en geest de ruimte voor rust en ontspanning.

Waarschuwing:

Heb je een chronische aandoening of gebruik je medicatie? Raadpleeg dan een gezondheidsprofessional. Zo krijg je gericht individueel advies over hoe je in jouw situatie het beste kunt reinigen.

Je gewrichten lopen gesmeerd

Met curcuma longa

Wat is curcuma en waar is het goed voor?

Curcuma is afkomstig uit de wortel van de plant *Curcuma longa*. **Curcuma werkt als antioxidant en is ontstekingsremmend.** We kennen allemaal de gangbare ontstekingsremmers zoals ibuprofen of diclofenac, die zeer effectief werken op korte termijn. Op lange termijn hebben ze echter serieuze bijwerkingen. Omdat curcuma die schadelijke bijwerkingen niet heeft, is het kruid zeer interessant voor mensen met chronische ontstekingen, zoals:

- Gewrichtsontstekingen als reumatoïde artritis
- Chronische darmontstekingen als colitis en de ziekte van Crohn
- Psoriasis

Helpt het als ik curcuma bij mijn eten doe?

Je kan je eten zeker kruiden met curcuma, voor een goede smaak en een mooie gele kleur. Om van de gezondheidseffecten van curcuma te genieten, is het echter niet genoeg. Curcuma is van zichzelf namelijk erg slecht opneembaar in je lichaam. Gelukkig zijn er nieuwe, gepatenteerde emulsietechnieken waardoor je de actieve voedingsstoffen van curcuma – **de curcuminoïden** – efficiënter kan opnemen. Door die emulsietechniek kunnen de curcuminoïden de celwand van darmcellen en lichaamcellen beter passeren. Zo kan je lichaam de curcuminoïden wél opnemen en kan jij van de ontstekingswerende eigenschappen profiteren.



Waar moet ik op letten bij een supplement met curcuma?

Om de biologische beschikbaarheid van een *Curcuma longa*-extract te vergroten, maken producenten vaak gebruik van verschillende 'oplosbaarheidsverhoogde' methoden. Meestal gebruiken ze daarvoor agressieve chemische oplosmiddelen die je maag en darmen irriteren. De nieuwste curcumaformules bevatten 'geëmulgeerde curcuminoïden in de oorspronkelijke structuur', zonder toevoeging van chemische oplosmiddelen. Hierdoor is er geen risico op beschadiging van de maag- en darmslijmvliezen. Kies dus zeker voor een supplement met curcuma zonder chemische oplosmiddelen zoals Polysorbaat 80.

Waarschuwing: gebruik geen curcuma zonder medisch advies als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

Literatuurlijst

Stress bestrijden van binnenuit met magnesium in poedervorm

- Cuciureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/>
- Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients* 2017. DOI: 10.3390/nu9050429
- Yamori Y, Taguchi T, Hamada A, et al. Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies. *J Biomed Sci.* 2010.
- DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S6.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients.* 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.
- Pouteau E. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial. *PLoS One.* 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0208454.

Sterke hersenen, sterke focus met zuivere visolie

- Fard GS, Wang F, Sinclair AJ, et al. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019. DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978. Epub 2018 Mar 1.
- Derbyshire E. Brain Health across the Lifespan: A Systematic Review on the Role of Omega-3 Fatty Acid Supplements. *Nutrients.* 2018. DOI: 10.3390/nu10081094.

Zonnige gezondheid, ook in de winter met vitamine D druppels

- Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The “sunshine” vitamin. *J Pharmacol Pharmacother.* 2012. DOI: 10.4103/0976-500X.95506
- Pilz S, Zittermann A. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. *Endocr Connect.* 2019. DOI: 10.1530/EC-18-0432.
- Nederlands voedingscentrum jan. 2020: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>

De 'B' van bomvol energie met een combinatie van B-vitamines

- Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. *Front Physiol.* 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
- Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. *Chem Biol Interact.* 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014

Bescherm elke cel van je lichaam met een uitgekiend antioxidantcomplex

- Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. *Int J Biomed Sci.* 2008 Jun; 4(2): 89–96.
- Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. *Antioxidants (Basel).* 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.

Zit er niet meer mee in je maag met spijsverteringsenzymen

- Ianiro G, Pecere S, Cammarota G. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Curr Drug Metab*. 2016. DOI: 10.2174/138920021702160114150137.
- Thomas Quinten T, Philippart JM, Van Den Driessche M. Can the supplementation of a digestive enzyme complex offer a solution for common digestive problems? *Arch Public Health*. 2014. DOI: 10.1186/2049-3258-72-S1-P7.

Dikke vrienden met je darmen met pré en prosynbiotica

- Markowiak P, Ślizewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients*. 2017. DOI: 10.3390/nu9091021.
- McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. *Travel Medicine and Infectious Disease* (2007) 5, 97-105. DOI: 10.1016/j.tmaid.2005.10.003.

Bloedsuiker in balans met een complex van vitamines, mineralen en kruiden waaronder *Gymnema sylvestra*, kaneel en berberine

- Cicero F, Fogacci F, Morbini M, et al. Nutraceutical Effects on Glucose and Lipid Metabolism in Patients with Impaired Fasting Glucose: A Pilot, Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial on a Combined Product. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention* 2017. DOI: 10.1007/s40292-017-0206-3.
- Tabeshpour J, Imenshahidi M, Hosseinzadeh H. A review of the effects of *Berberis vulgaris* and its major component, berberine, in metabolic syndrome. *Iran J Basic Med Sci*. 2017. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8682.
- Kanetkar P, Singhal R, Kamat M, et al. *Gymnema sylvestre*: A Memoir. *J Clin Biochem Nutr*. 2007. DOI: 10.3164/jcbtn.2007010.
- Medagama AB. The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. *Nutr J*. 2015. DOI: 10.1186/s12937-015-0098-9.

Verantwoord detoxen met een shake voor darmen en lever vol vitamines

- Jackson AA. Nutrition and Liver Health. *Dig Dis*. 2017. DOI: 10.1159/000456596.
- Hodges RE, Minich DM. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application. *Nutr Metab*. 2015. DOI: 10.1155/2015/760689.

Ontstekingen de baas met *Curcuma longa*

- Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. *Foods*. 2017. DOI: 10.3390/foods6100092.
- Amalraj A, Shintu J. Preparation of a novel bioavailable curcuminoid formulation (Cureit™) using Polar-Nonpolar-Sandwich (PNS) technology and its characterization and applications. *Materials Science and Engineering* 2017. DOI: 10.1016/j.msec.2017.02.068.
- Chassaing B, Van de Wiele T, De Bodt J, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. *Gut* 2017. DOI: 10.1136/gutjnl-2016-313099.

Di Nardo V, Gianfaldoni S, Lotti T. Use of Curcumin in Psoriasis. *Maced J Med Sci*. 2018. DOI: 10.3889/oamjms.2018.055.

EXTRA: Hoe de TOTOX-waarde interpreteren?

De GOED (Global Organization for EPA and DHA Omega-3s) legde kwaliteitsstandaarden vast voor omega 3-oliën. Daaronder valt analyse van de peroxide- en anisidine-waarde bij iedere batch. De Totale Oxidatie-waarde (TOTOX) is de som van tweemaal de peroxidewaarde + eenmaal de anisidineaarde.

Maximale waarden:

Peroxidewaarde	< 5 meq/kg
Anisidineaarde	< 20 meq/kg
TOTOX-waarde	< 26

Let op voor misleidende informatie: veel firma's geven aan dat de TOTOX-waarde van hun product < 5 is. Waarschijnlijk gaat het hier om de peroxidewaarde, die officieel beneden de 5 moet zijn.

