

Starten met supplementen

Je handige gids



ENERGETICA
Natura®



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 prosymbiotica	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
Mythe of multi-inzetbaar? Compleet multivitamine- en mineralenpreparaat	26
Altijd ontspannen dankzij ashwagandha	30
Geef gluten geen kans met een glutenafbrekende enzymformule	32
Hou je botten krachtig dankzij een specifieke ondersteunende formule	34
Verwen je vrouwelijke hormonen met een multisupplement met broccoli-extract (DIM), rhodiola en taurine	36
Veelzijdige vezels in een compleet voedingsvezelpreparaat	38
Literatuurlijst	42

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.**

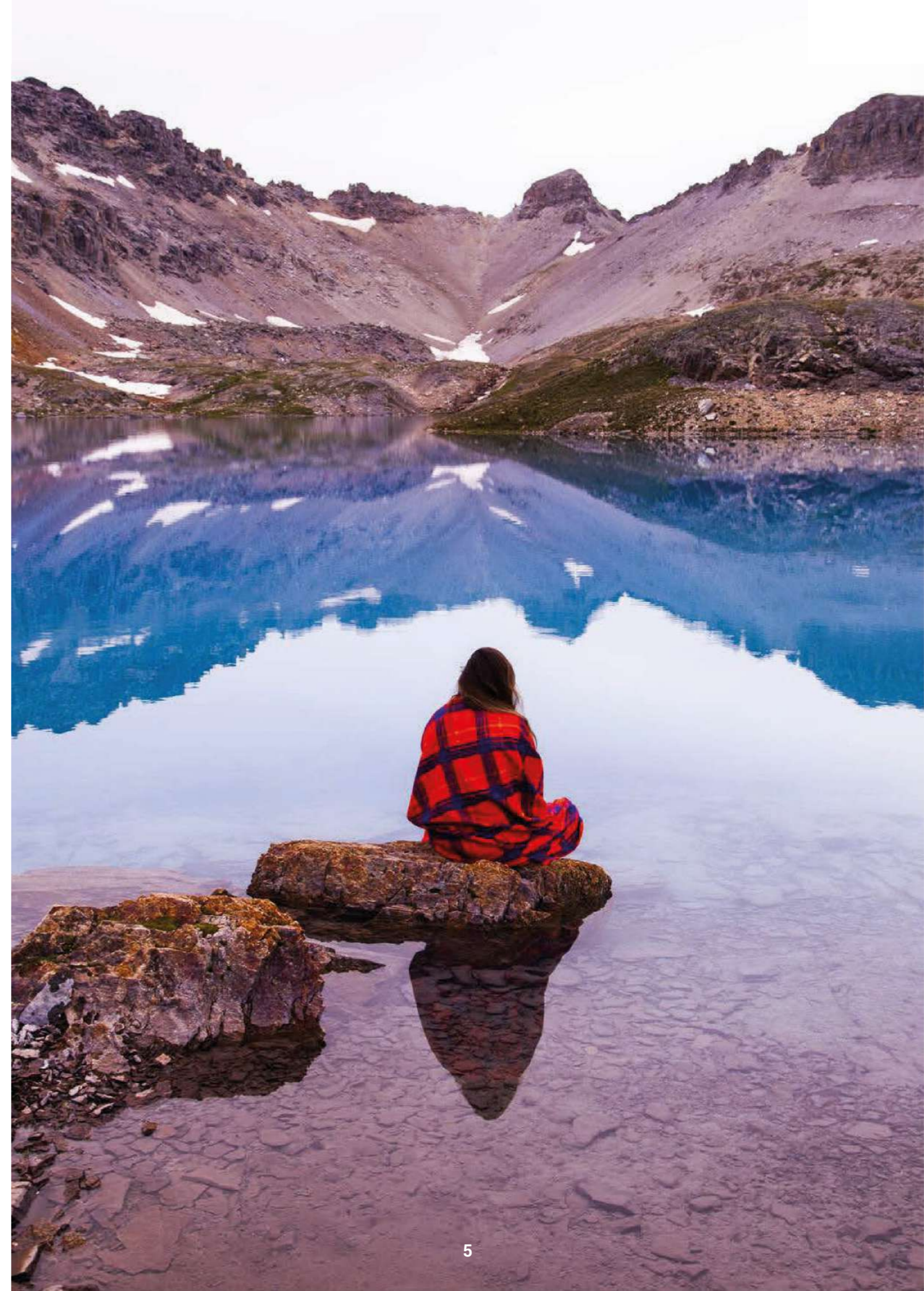
Wil je je lichaam optimaal ondersteunen, dan is 'basissuppletie' een goed idee. Onder basissuppletie vallen voedingssupplementen die veelvoorkomende **tekorten compenseren en extra behoeften invullen.**

Met voedingssupplementen 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 voedingssupplementen 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 zenuwpraktoren. 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 verwijdert 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 (hersenen)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.

*Op pagina 47 vind je een uitgebreide uitleg van de TOTOX-waarde.

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) huidskleur	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) huidskleur	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).





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

Bescherm elke cel van je lichaam met een uitgekiend antioxidantcomplex

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 ontgifting 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 plantenstoffen 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 antioxidant nodig?

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

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



Hoe herken ik een goed antioxidantcomplex?

Een goed antioxidantcomplex 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: antioxidant vullen elkaar aan bij het onschadelijk maken van vrije radicalen. Bovendien 'recyclen' ze elkaar, zodat ze langer als antioxidant werken. Omdat antioxidant samenwerken, is een complex van antioxidant 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 probiotica

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.

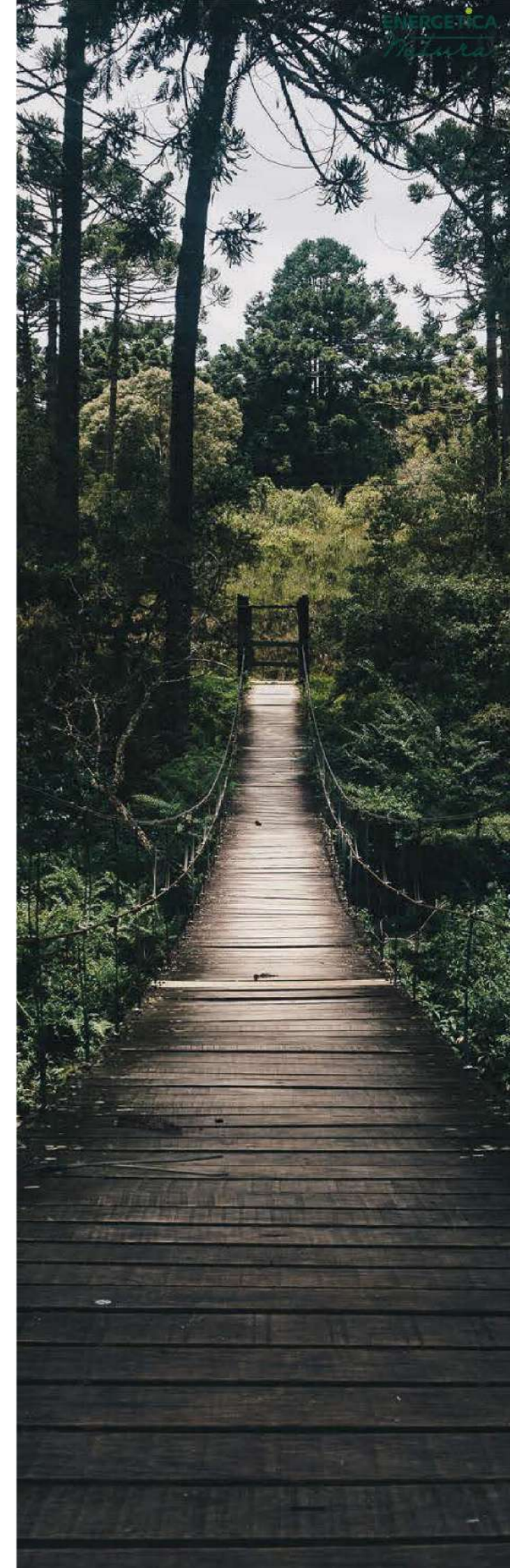
Heb je een slechte spijsvertering of last van een te snelle of te trage stoelgang? Overweeg dan suppletie van pre- en probiotica. Ook bij chronische darm- of huidziekten kan een pre- en probioticasupplement helpen.

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?

Constance 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 lichaamscellen 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.



Mythe of multi-inzetbaar?

Compleet multivitaminen- en mineralenpreparaat

Wat is een multivitaminen?

Een multivitaminen of 'multipreparaat' is een voedingsaanvulling dat meerdere voedingsstoffen (zoals vitaminen, mineralen en sporenelementen) combineert. Er zijn verschillende 'multi's' op de markt, denk maar aan een multipreparaat voor de vrouwelijke hormonale balans (p. 36), een multi voor gezonde botten (p. 34) of een multi die de bloedsuikerspiegel stabiliseert (p. 20). Het meest algemene multisupplement is een multivitaminen- en mineralenpreparaat voor elke dag.

Wat is het nut van een multi voor elke dag?

In onze westerse samenleving hebben veel mensen 'subklinische' tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, en vaak aan meerdere tegelijk. Subklinisch wil zeggen dat je geen (ernstige) symptomen ervaart. Toch kunnen ook relatief kleine tekorten op termijn je gezondheid aantasten, of zich uiten in vage klachten als 'moe zijn'. Daarom is ondersteuning met een breed vitamine- en mineralencomplex voor velen interessant. Tekorten aan B-vitaminen en co-enzym Q10 kunnen vermoeidheid veroorzaken. Onderzoek wijst uit dat dagelijkse supplementatie met een multivitaminen- en mineralenpreparaat de fysieke en mentale vermoeidheid bij volwassenen verbetert en de kans op hart- en vaatziekten vermindert. Een

mogelijkheid om te onderzoeken of jij één of meerdere tekorten hebt, is te rade gaan bij een natuur(arts) of therapeut, die eventueel gericht bloedonderzoek aanraadt.

Welke voedingsstoffen bevat een 'compleet' multivitaminen- en mineralenpreparaat?

Het menselijk lichaam heeft nood aan tal van vitaminen, mineralen en sporenelementen. Toch is het bij bepaalde voedingsstoffen geen goed idee om ze samen te brengen in één supplement. De behoefte aan voedingsstoffen kan namelijk sterk variëren: je lichaam is tenslotte uniek! Ook je levensstijl (voeding, beweging en stress) en de unieke samenstelling van de bacteriën in je darmen hebben grote invloed. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld snel een teveel aan ijzer of koper, omdat ze het heel goed opnemen of onvoldoende uitscheiden. Anderen hebben dan weer een chronisch tekort.

Onderstaande stoffen neem je bij een tekort best apart, en niet als onderdeel van een dagelijks multisupplement:

- IJzer
- Koper
- Foliumzuur
- Vitamine B12

Vitamine	Oplosbaar in	Onmisbaar voor	Krijg je binnen via	Problemen bij tekort
A (retinol)	Vet	Ogen, huid, slijmvliezen, immuunsysteem, goede opname van ijzer	Vette vis en visoliesupplement Melkproducten Alle gele of groene groenten	Ruwe huid en acné Slechter zien en nachtblindheid Zwak gebit en botten
B1 (thiamine)	Water	Spijvertering, stofwisseling, zenuwstelsel en spieren (ook je hart)	Vlees, melkproducten en ei Volkoren granen, aardappelen noten, pitten en zaden, avocado	Spijverteringsproblemen Zwakke spieren Vermoeidheid Somerheid en depressie Concentratiestoornissen
B2 (riboflavine)	Water	Bloedsuikerbalans, aanmaak rode bloedcellen, spieren, botten, huid en ogen	Vlees, melkproducten en ei Volkoren graanproducten, groene bladgroenten, peulvruchten, noten	Huidproblemen Spijverteringsproblemen Vermoeidheid Bloedarmoede
B3 (niacine)	Water	Bloedcirculatie, zenuwstelsel, hormonale balans, huid	Vlees, vis, melkproducten en ei Volkoren granen, noten, peulvruchten, dadels, vijgen en pruimen	Huidproblemen Hartkwalen Vermoeidheid Hoge bloeddruk Somerheid en depressie
B5 (panthotheenzuur)	Water	Voorkomen van ontstekingen, haar, gezonde cholesterolspiegel, gezonde slijmvliezen	Ei, melkproducten Volkoren granen, aardappelen, groene groenten, noten	Huidproblemen Spierkrampen Vermoeidheid Verminderde weerstand
B6 (pyridoxaal 5'fosfaat)	Water	Verteren van vet en koolhydraten, gezonde cholesterolspiegel, bloedcellen	Vis, ei en melkproducten Volkoren granen, banaan, aardappelen en noten	Huidproblemen Bloedarmoede Onregelmatige bloedsuikerspiegel
B8 (biotine)	Water	Hormonale balans, stofwisseling	Ei en melkproducten Volkoren granen Noten	Huidproblemen Grijs worden en haaruitval Hormonen uit balans
B9/B11 (folaat)	Water	Zwangere vrouwen (ontwikkeling van de foetus), energiestofwisseling	Ei en melkproducten Groene groenten, peulvruchten, volkoren granen	Vermoeidheid Bloedarmoede Afwijkingen foetus: open ruggetje
B12 (methylcobalamine)	Water	Stofwisseling, zenuwstelsel, bloedcellen, immuunsysteem, gezonde darmflora	Dierlijke bronnen: vis, vlees, ei en melkproducten Voor veganisten: B12-supplement	Bloedarmoede Vermoeidheid Concentratiestoornissen, somerheid en depressie
C (ascorbinezuur)	Water	Immuunsysteem, zenuwstelsel, je energiek en goed voelen (ook mentaal)	Citrusvruchten, groene groenten, aardappelen, bessen en kiwi	Vermoeidheid Verminderde weerstand Bloedarmoede
D3 (cholecalciferol, actieve vorm)	Vet	Immuunsysteem, botten, spieren, goede opname van calcium	Voldoende sterk zonlicht Vitamine D supplement Vette vis, vlees, ei	Botontkalking Slechte tanden Spierkrampen Zwakke Immuniteit
E (tocoferol)	Water	Bescherming van je cellen tegen oxidatieve schade door bijv. UV-straling en luchtvervuiling en gezond ouder worden	Ei, volkoren granen, noten, zaden en pitten, koudgeperste plantaardige olie, spinazie en spruiten	Verminderde immuniteit Versnelde veroudering Hart- en vaatandoeningen
K1 (fylochinon) en K2 (menachinon)	Vet	Bloedstolling en botten	Vlees, melkproducten, bloemkool, broccoli, spinazie en olijfolie	Bloedingen en vertraagde bloedstolling

Tabel 2: overzicht vitaminen, naar www.natuurdietisten.nl

Een compleet multivitaminepreparaat voor elke dag bevat best volgende voedingsstoffen:

• **Vetoplosbare vitamines**

- › Vitamine A
- › Vitamine D3
- › Vitamine E
- › Vitamine K2

• **Wateroplosbare vitamines**

- › B-vitamines en B-achtige vitamines zoals PABA
- › Carotenoïden (o.a. astaxanthine, luteïne, zeaxanthine)
- › Vitamine C

• **Aminozuren**

- › Lysine
- › N-acetyl-L-Cysteïne

• **Mineralen**

- › Boor
- › Chroom
- › Mangaan
- › Jodium
- › Selenium
- › Zink

• **Co-enzym Q10**



Waar moet je op letten bij een 'compleet' multivitamine- en mineralenpreparaat?

Er zijn een aantal factoren die bepalen hoe goed je lichaam een (multi)supplement kan opnemen. Hier kan je alvast op letten:

1. **Je lichaam kan organische mineralen het beste opnemen.** Dat zijn mineralen zoals ze voorkomen in planten. Op het etiket herken je een organisch gebonden mineraal aan de termen **'Lens esculenta', aminozuurchelaat, -citraat of -gluconaat.** Zijn de mineralen anorganisch gebonden, dan lees je onder andere **-oxide, -sulfaat- of fosfaat.**

2. **Vetoplosbare voedingsstoffen (zoals vitamine A, D en co-enzym Q10) moeten 'geëmulgeerd' zijn om goed opgenomen te kunnen worden in je waterachtige bloed.** Een voedingsstof emulgeren betekent opdelen in minuscuul kleine druppeltjes. Je darmen en lever kunnen dat zelf, maar het kost hen veel energie waardoor waardevolle voedingsstoffen verloren kunnen gaan, zeker als je een zwakke spijsvertering hebt. **Kies daarom voor een supplement waarbij vetoplosbare vitamines al geëmulgeerd zijn.** Ze worden dan rechtstreeks via de lymfe opgenomen in je bloedbaan en belasten lever en darmen niet.

Let op: bij het emulgeren gebruiken fabrikanten vaak synthetische stoffen, zoals **polysorbaat 80 en carboxymethylcellulose (CMC).** Die vermijd je best, want ze zijn irriterend voor je maag- en darmslijmvliezen en wakkeren chronische ontsteking aan.

Mineraal	Onmisbaar voor	Krijg je binnen via	Problemen bij tekort
Boor	Botten, gewrichten, opname van calcium	Groenten en fruit, noten en peulvruchten	Botontkalking, kraakbeenafwijkingen, hormonen uit balans
Calcium	Botten, tanden, spieren, bloedstolling	Melkproducten, groene groenten, noten, zaden en pitten	Zwakke spieren, vermoeidheid, hartkloppingen
Chroom	Bloedsuikerbalans	Schaal- en schelpdieren, volkoren granen	Verstoorde bloedsuikerspiegel
Fosfor	Botten, tanden en celdeling	Ei, melkproducten Noten, pitten en zaden Peulvruchten en bonen	Zwakke botten, tandbederf, bloedarmoede
IJzer	Zuurstoftransport in het lichaam, celademhaling	Ei, volkoren granen, perziken, abrikozen, noten, pitten en zaden, bieten, radijs...	Bloedarmoede, duizeligheid, concentratiestoornissen
Jodium	Schildklier en vruchtbaarheid	Vis, melkproducten, ui, zout met jodium, brood met jodium	Schildklierproblemen, vermoeidheid
Kalium	Vochtbalans, bloeddruk	Aardappelen, tomaten, groenten, cacao, banaan, gedroogd fruit als abrikozen, noten, pitten, zaden, vlees, vis	Lusteloosheid, spierzwakte, verzuring, hartritme stoornissen
Koper	Bloedvorming, stofwisseling, opname van ijzer	Vis, schaal- en schelpdieren, spinazie, noten, pitten en zaden, volkoren granen	Bloedarmoede, verminderde immuniteit, botontkalking
Magnesium	Anti-stressmineraal, spierontspanning, botopbouw, zenuwstelsel, hormoonhuishouding	Vis, schaal- en schelpdieren, groene groenten, noten, avocado, volkoren granen	Spierkrampen, trillend ooglid, te snelle hartslag, prikkelbaarheid en somberheid
Mangaan	Bloedsuikerbalans, botopbouw, gewrichtfunctie	Volkoren granen, groene bladgroenten, peulvruchten, ananas, noten, pitten en zaden	Kraakbeenafwijkingen, verstoorde bloedsuikerspiegel
Molybdeen	Koolhydraatverwerking, ontgiften van sulfiet, productie rode bloedcellen (samen met vitamine B2)	Volle granen, peulvruchten, noten	Tandvleesaandoeningen, versnelde ademhaling, overgevoeligheid sulfiet
Natrium	Maagzuurproductie, vocht huishouding	Zout	Uitdroging, spijsverteringsproblemen. Let op: het is onwaarschijnlijk dat je te weinig zout binnenkrijgt met een 'Westers' eetpatroon. Te veel zout kan schadelijke effecten hebben waaronder een verhoogde bloeddruk
Selenium	Antioxidant, hart- en bloedvaten, immuniteit, schildklier	Schaal- en schelpdieren, zemelen, knoflook, ui, broccoli, champignons, noten	Schildklierproblemen, hartproblemen
Silicium	Botopbouw, hart- en bloedvaten, huid, haar en nagels	Volle granen (m.n. haver en gierst), bananen, peulvruchten, bamboe	Botontkalking, huidproblemen, gewrichtsproblemen
Zink	Immuniteit, huid, zintuigen, zenuwstelsel, vruchtbaarheid	Volle granen, zuivel, noten, schaal- en schelpdieren	Geur- en smaakverlies, achterblijvende groei, verminderde afweer

Tabel 3: overzicht mineralen, naar www.natuurdiëtisten.nl

Altijd ontspannen

Dankzij ashwagandha

Wat is ashwagandha en waar wordt het voor gebruikt?

Ashwagandha is ook bekend als witte of Indiase ginseng. Het is één van de belangrijkste kruiden uit de Ayurveda, de traditionele Indiase geneeskunde. Het kruid heeft een revitaliserende werking op je lichaam, specifiek op je bijnieren en schildklier. **Ashwagandha brengt je tot rust en maakt je weerbaarder voor fysieke en mentale stress.** Omdat je ontspannen bent en beter kan rusten, geeft ashwagandha je uiteindelijk **meer energie.**

De wetenschappelijke naam van ashwagandha is *Withania somnifera*. Het Latijnse woord 'somnia' betekent 'slaapopwekker' en verwijst naar het veelvuldige gebruik van ashwagandha als middel tegen stress. Het normaliseert lichamelijke functies die verstoord zijn door chronische stress. Daarbij stimuleert ashwagandha ook het **geheugen en de cognitieve vaardigheden.**

Studies tonen aan dat ashwagandha **stress, angst en vermoeidheid significant vermindert in vergelijking met een placebo.** Het verlaagt ook de cortisolspiegel en verlicht vermoeidheid bij sporters. Bovendien zijn supplementen met ashwagandha veilig en hebben ze een laag risico op bijwerkingen.

Hoe werkt ashwagandha?

De actieve stoffen uit ashwagandha (de withanoliden) bootsen de relaxatiehormonen van het lichaam

na. Daardoor daalt het cortisolniveau (stresshormoon) en herstelt het stresshormonenevenwicht.

Ashwagandha heeft drie belangrijke toepassingen:

1. Ashwagandha is een adaptogene plant, die **zowel een kalmerende als een stimulerende werking heeft op het zenuwstelsel.**
2. Ashwagandha **reguleert het immuunsysteem** en kan daarom worden gebruikt bij auto-immuunziekten.
3. Ashwagandha-suppletie helpt de **schildklierfunctie normaliseren.** Let op: bij schildklieraandoeningen en/of gebruik van schildklierhormonen, overleg je best met je behandelaar.

Wat is het 'anti-aging' effect van ashwagandha?

Elk van onze cellen bevat DNA. Als een cel deelt, is het belangrijk dat het DNA intact blijft. Daarom hebben we 'telomeren', die ons DNA beschermen tegen beschadiging. Als we jong zijn, zijn die telomeren lang. Elke keer dat een cel deelt, worden de telomeren korter. Hoe korter de telomeren worden, hoe minder snel je cellen zich delen. **Omdat ashwagandha een adaptogeen kruid is dat de bijnieren en schildklier tot rust brengt, helpt het de telomeren lang te houden.** Dat houdt vroegtijdige veroudering tegen en is belangrijk voor de conditie van onze huid, hart, insulinerwerking, spiermassa, hormonaal evenwicht en botdichtheid.

Wat kan ik verwachten als ik begin met ashwagandha?

Ashwagandha herstelt het evenwicht tussen spanning en ontspanning in je lichaam. Als je begint met het nemen van ashwagandha, kan je daarom **eerst wat vermoeider** zijn. Dat is normaal en het is belangrijk hiernaar te luisteren. De vermoeidheid die zich als het ware heeft opgestapeld in je lichaam, laat zich nu voelen. **Om je lichaam te helpen met herstellen, zijn magnesium (p. 6) en B-vitamines (p.12) essentieel.** Zo kom je weer op je optimale energiepeil terecht.

Tip: vanwege het rustgevend effect neem je ashwagandha best **later op de dag of voor het slapengaan.** Vermijd koffie of andere stimulerende dranken, zodat de ashwagandha optimaal kan werken. Ook zwarte thee, cola en chocolade zijn opwekkend en combineer je best niet met

ashwagandha.

Waar moet ik op letten bij een supplement met ashwagandha?

De ashwagandha-plant bevat verschillende waardevolle voedingsstoffen, die 'synergetisch' met elkaar samenwerken. Dat wil zeggen dat ze elkaars werking versterken. **Het is daarom belangrijk dat een voedings supplement met ashwagandha de volledige plant** bevat, en niet slechts één voedingsstof uit de plant. Ashwagandha herken je op het etiket aan haar wetenschappelijke naam: **Withania somnifera.** Een mooie dosering is 300 mg ashwagandha in een capsule, waarvan 4,5 mg withanolides (actieve stoffen).



Geef gluten geen kans

Met een glutenafbrekende enzymformule

Wat zijn gluten?

Gluten geven elasticiteit en stabiliteit aan voedingsmiddelen. Ze zijn daarom een dankbaar product om in de voedingsindustrie te gebruiken. Helaas zorgen die stabiliteit en elasticiteit er ook voor dat ons lichaam gluten niet zo gemakkelijk kan afbreken.

Ben ik overgevoelig voor gluten?

Het is inmiddels bekend dat veel mensen op één of andere manier gevoelig zijn voor glutenbevattende granen. De klachten bij gevoeligheid voor gluten zijn heel uiteenlopend. Vaak voorkomende klachten zijn **maag- en darmproblemen zoals diarree, constipatie en misselijkheid, maar ook gewichtsverlies, huidproblemen en vermoeidheid.**

Naast coeliakie komt non-coeliakie overgevoeligheid veel voor, ook wel glutenuvergevoeligheid genoemd. Wil je weten of je glutenuvergevoeligheid hebt? Laat dan eens heel strikt alle glutenbevattende producten staan voor zes

weken. Als je klachten drastisch afnemen, weet je dat je gevoelig bent voor gluten. Een andere optie is om een supplement te slikken met **glutensplitsend enzym Tolerase® G.**

Waarom zijn gluten belastend?

Gluten zetten iedere keer dat je ze eet aan tot ontsteking en zijn dus voor iedereen in meer of mindere mate belastend. Daar zijn verschillende oorzaken voor:

- **Gluten (over)prikkelen het immuunsysteem.** Als gevolg van genetische modificatie verschilt de huidige tarwe drastisch van de oerversie van tarwe. Daarom kunnen veel mensen beter tegen spelt en kamut, granen die veel minder bewerkt zijn.
- **Gluten zijn slecht verteerbaar.** Daardoor kunnen rottings- en gistingsprocessen in de darmen ontstaan. Dat verstoort het darmevenwicht en kan uiteindelijk leiden tot een 'lekkende darm' en activatie van het immuunsysteem (wat je lichaam veel energie kost).

- **Gluten zijn sterk vervuild met pesticiden** (vooral glyfosfaat) wat ook zorgt voor activatie van het immuunsysteem.

Welke voeding bevat gluten?

Het is voor iedereen gezond de glutenbelasting te beperken, zeker als je last hebt van een chronische (auto-immun)aanandoening. Glutenbevattende granen mijden is een eerste stap om je immuunsysteem meer tot rust te brengen.

Glutenbevattende producten:

- **Gerst, haver (indien niet-glutenvrij), rogge, kamut, spelt en tarwe**
- Alle producten die van glutenbevattende granen gemaakt worden: **pizza, pasta, brood, couscous, crackers, koek en gebak.**
- Gluten worden vaak gebruikt als bindmiddel en komen daarom in tal van andere producten voor. Denk bijvoorbeeld aan **worst, aangemaakt vlees, kant-en-klare producten, snoep en medicatie.**

Glutenvrije vervangers:

- **Amarant, amandelmeel, boekweit(meel), gierst, kastanjemeel, kikkererwtenmeel, GMO-vrije maïs(zetmeel), aardappelzetmeel, rijst, teff en quinoa.**

Hoe kunnen glutenafbrekende enzymen mij helpen?

Heb je coeliakie of ben je overgevoelig voor gluten, dan is het belangrijk om gluten zoveel mogelijk te mijden. **In bepaalde situaties is gluten strikt vermijden echter moeilijk,** bijvoorbeeld op vakantie, bij een restaurantbezoek of op een feestje, zeker omdat een kleine hoeveelheid gluten al klachten kan geven. **De beste oplossing is dan het glutenafbrekend enzym Tolerase® G.** Tolerase® G is een uniek glutenafbrekend enzym en is bewezen klinisch werkzaam. Het enzym **breekt gluten af in de maag én de twaalfvingerige darm** (begin van de dunne darm) en vermindert klachten van glutenuvergevoeligheid.

Waar moet ik op letten bij een supplement met glutenafbrekende enzymen?

De meeste formules voor de behandeling van glutensensitiviteit bevatten alleen een glutenafbrekend enzym, maar hebben geen invloed op de kwaliteit van het darmslijmvlies. Je kiest best voor **een combinatie van Tolerase® G, okra, heemst, gamma-oryzanol, SOD en catalase.** Die formule breekt niet alleen gluten af, maar verzorgt en herstelt ook het darmslijmvlies.



Hou je botten krachtig

Dankzij een specifieke ondersteunende formule

Wat zijn oorzaken van overmatig botverlies?

Je botten bestaan uit **levend weefsel dat voldoende voeding nodig heeft voor onderhoud en groei**. Zo lang kinderen en adolescenten groeien, is er meer botopbouw dan botafbraak. In die periode is het belangrijk om zo veel mogelijk botmassa aan te maken ('piekbotmassa'). **Bij volwassenen is het vertragen van de snelheid van botverlies het belangrijkste**, zeker bij vrouwen na de menopauze.

Overmatig botverlies kan veroorzaakt worden door **erfelijke factoren, leef- en voedingsgewoonten, medicijngebruik, oestrogeentekort of schildklierproblemen**. Maak je je zorgen over je botten, dan kun je je botdichtheid laten meten door middel van een specifieke scan, de DEXA-scan.

Welke voedingsstoffen moet een supplement voor gezonde botten bevatten?

Voor zowel botgroei als -onderhoud heeft je lichaam verschillende voedingsstoffen nodig. **Een overwegend plantaardige voeding** is letterlijk en figuurlijk de beste 'basis'. Naast voedingsstoffen zorgt plantaardige voeding vanwege haar basische karakter voor een goede zuur-basebalans. Verzurende voeding zoals koffie, alcohol en geraffineerde suikers is arm aan voedingsstoffen en verhoogt het

risico op botverlies en daaropvolgende botontkalking. **Je botten hebben een dagelijkse toevoer nodig van voldoende eiwitten en vele vitamines en mineralen, waaronder borium, calcium, fosfor, magnesium, silicium en vitamine D.**

Een goed multisupplement voor gezonde botten bevat:

Vitamines

- B-vitamines
- Inositol
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Vitamine K2

Mineralen

- Borium
- Calcium
- Koper
- Mangaan
- Silicium (bamboe-extract)
- Zink



Als magnesium belangrijk is voor de botgezondheid, waarom hoeft een supplement voor gezonde botten dan geen magnesium te bevatten?

Magnesium heeft verschillende botgerelateerde functies. Het bevordert niet alleen de botaanmaak, maar ook de inbouw van calcium in het botweefsel. Magnesium is ook nodig voor de activatie van vitamine D. Daarbij zorgt magnesium in het botweefsel voor flexibiliteit.

Omdat magnesium zo'n veelzijdige functies heeft in het lichaam en de westerse voeding te weinig magnesium bevat, is onze magnesiumbehoefte groot. **Je dagelijkse magnesiumbehoefte ligt veel hoger dan een multisupplement kan bieden**. Om je magnesiumniveau op peil te houden is **losse magnesiumsuppletie** een

goed idee, naast een universele 'bot'-multi. Waar je op kan letten bij het kiezen van een magnesiumsupplement ontdek je op pagina 7 van deze gids.

Hoe kan ik als vrouw botontkalking tegengaan?

Vanaf het 30^e levensjaar neemt je botmassa af. Bij vrouwen versnelt de botafbraak tijdens de menopauze door het wegvallen van de oestrogenen. Vooral in die levensfase van de vrouw is suppletie belangrijk om botafbraak tot een minimum te beperken en botaanmaak te stimuleren. **Naast een multisupplement voor gezonde botten, is een dagelijkse multi voor de vrouw interessant** (p. 36). Let wel: botontkalking of osteoporose is een aandoening die vooral vrouwen treft, maar het komt ook voor bij mannen.

Verwen je vrouwelijke hormonen

met een multi-supplement met broccoli-extract (DIM), rhodiola en taurine

Hebben vrouwen nood aan andere voedingsstoffen dan mannen?

Eén van de fundamentele verschillen tussen het mannen- en vrouwenlichaam is de hormoonhuishouding. Dat betekent onder andere dat vrouwen andere gezondheidsrisico's hebben. **De vrouwelijke hormoonbalans lijdt bijvoorbeeld meer onder (langdurige) stress.**

Stress betekent in eerste instantie hoge waarden van stresshormoon cortisol, en dat heeft een aantal vervelende gevolgen. Naast verstoring van de bloedsuikerregulatie en onderdrukking van het immuunsysteem, ontregelen hoge cortisolwaarden je vrouwelijke hormoonbalans. Dat komt omdat een verhoogde cortisolwaarde ten koste gaat van het vrouwelijke hormoon progesteron. Zo ontstaat dominantie van het andere vrouwelijke hormoon: oestrogeen. Ook hormoonverstorende 'xeno-oestrogenen' en medicatie (zoals anticonceptiva) dragen bij aan hormonale disbalans en oestrogeendominantie.

Stress en oestrogeendominantie verminderen onafhankelijk van elkaar de schildklierfunctie. Daarom hebben veel vrouwen, zeker van middelbare leeftijd, te kampen met een te traag werkende schildklier (hypothyreoïdie).

Heb ik last van hormoongerelateerde klachten?

Bijna elke vrouw krijgt in de loop van haar leven te maken met hormoongerelateerde klachten, in meer of mindere mate. Dat soort klachten vatten we samen onder 'premenstrueel syndroom' (PMS) of 'overgangsklachten'. De grootste trigger is oestrogeendominantie. Het aantal klachten dat met oestrogeendominantie samen kan gaan is niet min:

- Gevoelige en opgezette borsten
- Pijnlijke, opgezwollen borsten met cystevorming
- Heftige en/of onregelmatige menstruatie
- Hoofdpijn
- Overgewicht
- Vermoeidheid
- Stemningswisselingen (o.a. angst en depressie)
- Vocht vasthouden
- Polycysteus ovarium syndroom (PCOS)
- Endometriose

Welke voedingsstoffen moet een multi voor de vrouw bevatten?

Een multipreparaat innemen heeft een positief effect op de hormonale balans en vruchtbaarheid van vrouwen. Van veel voedingsstoffen is de bijdrage aan de vrouwelijke gezondheid bekend:

- Voldoende **vitamine D-, calcium- en magnesiuminname** verminderen het risico op botontkalking. Calciumsuppletie vermindert ook het risico op zwangerschapsvergiftiging en een laag geboortegewicht.
- **IJzer, jodium- en zinksuppletie** zijn wereldwijd nodig vanwege de veel voorkomende tekorten onder vrouwen. Zink ondersteunt onder andere de regulatie van de stresshuishouding.
- **Magnesium** kalmeert je lichaam bij stress en vermindert angst en onrust.
- **B-vitamines** zijn als cofactor betrokken bij verschillende onderdelen van de energiestofwisseling.

Daarbij kan je je lichaam dankzij **gerichte suppletie** extra ondersteunen met specifieke voedingsstoffen. De heilzame gevolgen van onderstaande plantenstoffen zijn **een betere stresshantering en een stabielere hormoonhuishouding**. Zo krijgen hormoongerelateerde klachten en aandoeningen minder kans.

- **Broccoli-extract** bevat een hoge concentratie aan diindolmethaan of DIM. Die stof heeft een regulerend effect op de oestrogeenontgiftiging in de lever. Zo bevordert DIM een gezonde oestrogeenbalans en voorkomt het oestrogeendominantie. Naast DIM ondersteunen antioxidanten en actieve B-vitamines (foliumzuur, vit. B12) de

oestrogeenontgiftiging.

- **Taurinetekort** komt vaker voor bij vrouwen omdat oestrogeenoverschot de taurine-aanmaak in de lever remt. Andere risicofactoren voor taurinetekort zijn gebruik van hormonale anticonceptie, veroudering en een overwegend vegetarisch of veganistisch eetpatroon. Taurine speelt een belangrijke rol in de stofwisseling en heeft antioxidatieve en ontstekingsremmende eigenschappen. Zo beschermt taurine je cellen tegen stress-gerelateerde schade, heeft het een kalmerend effect en zorgt het dat magnesium in de lichaamscellen blijft.
- **Rhodiola rosea** vermindert de stressreacties in het lichaam. Het kruid reguleert je immuunsysteem en andere hormonale processen: van groeihormonen, schildklier- en geslachtshormonen tot je bloedsuikerhuishouding. Verder verbetert rhodiola het gemoed en vermindert het vermoeidheid. Omdat rhodiola de slaap en vrouwelijke hormoonhuishouding verbetert, neemt ook de vruchtbaarheid toe.
- Ook andere voedingsstoffen zoals **Cimicifuga racemosa** (zilverkaars) en **Angelica sinensis** (Chinese engelwortel) hebben een regulerende werking op de vrouwelijke hormoonhuishouding.



Veelzijdige vezels

in een compleet voedingsvezelpreparaat

Wat zijn vezels waar heb ik ze voor nodig?

Voedingsvezels bevinden zich hoofdzakelijk in de celwand van planten. Ze zijn **verzadigend**: na het eten van vezels krijg je minder snel honger. Daarbij zijn ze erg belangrijk voor onze darmen. Er zijn oplosbare en niet-oplosbare voedingsvezels, elk met een eigen functie:

- **De oplosbare voedingsvezels zijn de voedingsbron voor je gunstige dikke darmbacteriën.** Die vezels noemen we daarom 'prebiotica'. Goede bronnen van oplosbare vezels zijn bijvoorbeeld lijnzaad, chiazaad, fenegriek, uien, artisjokken en pectine uit appels.
- **De niet-oplosbare voedingsvezels zijn noodzakelijk voor vochtbinding en zorgen voor een soepele ontlasting.** Ze vergroten het volume van de ontlasting, wat de beweging van de darmen stimuleert. Je vindt ze onder andere in de schil van groente en fruit, linzen, kikkererwten en volle granen.

Beide types vezels bevorderen je spijsvertering en verbeteren je algehele darmgezondheid. **Voldoende plantaardig voedsel en veel variatie in je eetpatroon zijn de sleutels voor gezonde darmen.**



Eet ik genoeg vezels?

Als volwassene heb je dagelijks zo'n **30 tot 40 gram vezels** nodig. Idealiter is dat een mix uit oplosbare en onoplosbare vezels. Uit onderzoek blijkt echter dat de meeste mensen te weinig vezels binnenkrijgen (zo'n 18 tot 22 gram per dag). Redenen daarvoor zijn onder andere onze drukke levensstijl, en ons 'Westers' voedingspatroon, dat voor een groot deel bestaat uit vezelarme, vaak industrieel bewerkte producten. **Vezelrijke voedingsmiddelen, zoals peulvruchten, fruit en groenten eten we te weinig.**

Hoe kom ik aan voldoende vezels?

Om voldoende vezels binnen te krijgen, bestaat je dagelijkse voeding best uit **minimaal 500 gram groenten en 150 gram fruit**. Aan die hoeveelheid groenten kom je gemakkelijker als je niet enkel 's avonds groenten eet. Wat inspiratie nodig? Denk aan een rauwkostsalade als lunch of een heerlijke groentesoep. En wat denk je van een wortel of een bleekselderij-stengel als tussendoortje. De kunst is om aan zo veel mogelijk verschillende soorten te komen. Hou je van een uitdaging? **Probeer dan om zo'n 25 tot 30 verschillende groenten en fruit per week te eten.**

Een gezonde en gevarieerde voeding is altijd de basis. Lukt het je niet om voldoende vezels binnen te krijgen? Dan kan een **vezelsupplement** je helpen. Let wel: een voedingsvezelpreparaat is nooit een vervanging voor vezelrijke voeding.

Waar moet ik op letten bij het kiezen van een vezelsupplement?

Overloop bij het kiezen van een voedingsvezelpreparaat deze checklist:

- Zijn de vezels van **natuurlijke of synthetische oorsprong**? Je darmen hebben meer baat bij natuurlijke vezels. Voorbeelden van natuurlijke vezels zijn: lijnzaad, broccoli, boerenkool, chiazaad, fenegriek, suikerbiet, bamboe, açaiibes, appelvezel en pectine.
- Is het supplement **vrij van belastende stoffen** zoals gluten, lactose en kunstmatige toevoegingen?
- Bestaat het supplement uit **verschillende soorten vezels**? Net zoals voor je voeding, geldt voor een vezelcomplex ook: hoe gevarieerder, hoe beter voor je darmen.
- Hoeveel van je dagelijkse behoefte aan vezels bevat één portie van het supplement? Mik op zo'n **5 gram vezels per portie**.

Kan ik te veel vezels binnenkrijgen?

Ben je het niet gewend om veel groenten te eten of heb je gevoelige darmen? Verhoog de hoeveelheid vezels in je eetpatroon dan geleidelijk. Het is ook belangrijk om **je eten goed te kauwen en voldoende water te drinken**. Vezels vragen om vocht, anders wordt het in je darmen als het ware een havermoutpapje met te weinig vloeistof: een dikke droge klonter.



Wil je meer weten over vezels? **Bekijk of beluister ons interview met natuuriëtiste Annemieke Meijler** en leer welke invloed voedingsvezels op je hele lichaam hebben. www.energeticanatura.com/podcasts

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 uitgekend 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, Śliżewska 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/jcbsn.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. *Cut* 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.

Mythe of multi-inzetbaar? Compleet multivitamine- en mineralenpreparaat

- Dodd FL, Kennedy DO, Stevenson EJ, et al. Acute and chronic effects of multivitamin/mineral supplementation on objective and subjective energy measures. *Nutr Metab (Lond)* 2020. DOI: 10.1186/s12986-020-00435-1
- Blumberg JB, Frei BB, Fulgoni VL, et al. Impact of Frequency of Multi-Vitamin/Multi-Mineral Supplement Intake on Nutritional Adequacy and Nutrient Deficiencies in U.S. Adults. *Nutrients*. 2017. DOI: 10.3390/nu9080849
- Overmethylation and Undermethylation: Case Study - MTHFR.Net
- Bengu Ozturk B, Argin A, Ozilgen M. Nanoemulsion delivery systems for oil-soluble vitamins: Influence of carrier oil type on lipid digestion and vitamin D3 bioaccessibility. *Food Chem* 2015. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.04.065.
- Chassaing B, Bodt J de, Marzorati M, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. *Gut Microbiota* 2016. DOI: 10.1136/gutjnl-2016-313099.

Altijd ontspannen dankzij ashwagandha

- Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000;5(4):334-346.
- Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
- Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
- Chandrasekhar K, et al. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*. 2012. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
- Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *J Altern Complement Med*. 2014;20(12):901-908.
- Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med*. 2012;34(3):255-262.
- Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl*. 2017;14(6):599-612.
- Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
- Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
- Raguraman V, Subramaniam JR. *Withania somnifera* Root Extract Enhances Telomerase Activity in the Human HeLa Cell Line. *Advances in bioscience and biotechnology*; Vol. 7 nr. 4 (april 2016).

Geef gluten geen kans met een glutenafbrekende enzymformule

- Fasano A. All disease begins in the (leaky) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases. *Fl000Res*. 2020. DOI: 10.12688/fl000research.20510.1.
- Janssen G, Christis C, Kooy-Winkelaar Y, et al. Ineffective degradation of immunogenic gluten epitopes by currently available digestive enzyme supplements. *PLoS One*. 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0128065.
- Gemeche HF, Haki GD, Beyene F, et al. Indigenous Ethiopian okra (*Abelmoschus esculentus*) mucilage: A novel ingredient with functional and antioxidant properties. *Food Sci Nutr*. 2018. DOI: 10.1002/fsn3.596.
- Sendker J, Böker I, Lengers I, et al. Phytochemical Characterization of Low Molecular Weight Constituents from Marshmallow Roots (*Althaea officinalis*) and Inhibiting Effects of the Aqueous Extract on Human Hyaluronidase-1. *J Nat Prod*. 2017. DOI: 10.1021/acs.jnatprod.6b00670.
- Stepniak D, Spaenij-Dekking L, Mitea C, et al. Highly efficient gluten degradation with a newly identified prolyl endoprotease: implications for celiac disease. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*. 2006. DOI: 10.1152/ajpgi.00034.2006.

Hou je botten krachtig dankzij een specifieke ondersteunende formule

- Palacios C. The role of nutrients in bone health, from A to Z. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2006. DOI: 10.1080/10408390500466174.
- Kamycheva E, et al. Celiac disease is associated with reduced bone mineral density and increased FRAX scores in the US National Health and Nutrition Examination Survey. *Osteopor Int*. 2016.
- Foo LH, Zhang Q, Zhu K, et al. Relationship between Vitamin D status, body composition and physical exercise of adolescent girls in Beijing. *Osteoporosis International* 2009. DOI: 10.1007/s00198-008-0667-2.
- Aaseth J, Boivin G, Andersen O, et al. Osteoporosis and trace elements - an overview. *J Trace Elem Med Biol*. 2012. DOI: 10.1016/j.jtemb.2012.03.017.
- Qu X, He Z, Qiao H, et al. Serum copper levels are associated with bone mineral density and total fracture. *J Orthop Translat*. 2018. DOI: 10.1016/j.jot.2018.05.001.
- Pepa GP, Brandi ML. Microelements for bone boost: the last but not the least. *Clin Cases Miner Bone Metab*. 2016. DOI: 10.11138/ccmbm/2016.13.3.181.
- Dai Z, Koh WP. B-Vitamins and Bone Health—A Review of the Current Evidence. *Nutrients*. 2015. DOI: 10.3390/nu7053322.
- Dai Z, Chung SK, Miao D, et al. Sodium/myo-inositol cotransporter 1 and myo-inositol are essential for osteogenesis and bone formation. *J Bone Miner Res* 2011. DOI: 10.1002/jbmr.240.
- E Pecchi E, Priam S, Mladenovic Z, et al. A potential role of chondroitin sulfate on bone in osteoarthritis: inhibition of prostaglandin E β and matrix metalloproteinases synthesis in interleukin-1 β -stimulated osteoblasts. *Osteoarthritis Cartilage* 2012. DOI: 10.1016/j.joca.2011.12.002.
- Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, et al. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res* 2010. DOI: 10.1007/s12011-009-8416-8.
- Ryder KM, Shorr RI, Bush AJ, et al. Magnesium intake from food and supplements is associated with bone mineral density in healthy older white subjects. *J Am Geriatr Soc* 2005. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2005.53561.x.

Verwen je vrouwelijke hormonen met een multisupplement met broccoli-extract (DIM), rhodiola en taurine

- Thomas MP, Potter BVL. The structural biology of oestrogen metabolism. The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, Volume 137, September 2013, Pages 27-49. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2012.12.014>.
- Chang YC, Riby J, Chang GH, et al. Cytostatic and antiestrogenic effects of 2-(indole-3-ylmethyl)-3,3'-diindolylmethane, a major in vivo product of dietary indole-3-carbinol. Biochem Pharm 1999. . DOI: 10.1016/s0006-2952(99)00165-3.
- Ripps H, Shen W. Review: Taurine: A "very essential" amino acid. Mol Vis. 2012;18:2673-2686.
- Ritz MF, Schmidt P, Mendelowitsch A. Estradiol effect on the extracellular concentration of amino acids. Neurochem Res. 2002. . DOI: 10.1023/a:1021695213099.
- Jong CJ, Ito T, Mozaffari M, et al. Effect of beta-alanine treatment on mitochondrial taurine level and 5-aurinomethyluridine content. J Biomed Sci. 2010.. DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S25.
- Jong CJ, Azuma J, Schaffer S. Mechanism underlying the antioxidant activity of taurine: prevention of mitochondrial oxidant production. Amino Acids. 2012.. DOI: 10.1007/s00726-011-0962-7.
- Head KA, Gregory KS. Nutrients and Botanicals for Treatment of Stress: Adrenal Fatigue, Neurotransmitter Imbalance, Anxiety, and Restless Sleep. Alternative Medicine Review. 2009;14(2):114-40.
- Oakley AE, Breen KM, et al. Cortisol reduces gonadotropin-releasing hormone pulse frequency in follicular phase ewes: influence of ovarian steroids. Endocrinology. 2009. DOI: 10.1210/en.2008-0587.
- Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Medica. 2009. DOI: 10.1055/s-0028-1088346.
- Hudson, Tori. Women's Encyclopedia of Natural Medicine. McGraw-Hill. 2008.
- Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA. Use of multivitamins, intake of B vitamins and risk of ovulatory infertility. Fertil Steril. 2008. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2007.03.089.
- Greiner T. Vitamins and minerals for women: recent programs and intervention trials. Nutr Res Pract. 2011. DOI:10.4162/nrp.2011.5.1.3.
- Jessica Wang J, Um P, Dickerman BA, et al. Zinc, Magnesium, Selenium and Depression: A Review of the Evidence, Potential Mechanisms and Implications. Nutrients. 2018. DOI: 10.3390/nu10050584.
- Sartori SB, Whittle N, Hetzenauer A, et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA-axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment. Neuropharmacology 2012. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2011.07.027.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. Nutrients. 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.

Veelzijdige vezels in een compleet voedingsvezelpreparaat

- <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/vezel>
- Wanders AJ, Borne JJGC van den, Graaf C de. Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. Obes Rev . 2011. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2011.00895.x.
- Holscher HD. Dietary fiber and prebiotics and the gastrointestinal microbiota. Gut Microbes. 2017. DOI: 10.1080/19490976.2017.1290756.

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.



Ontdek: kwaliteit maakt het verschil



Krijg je gratis kwaliteitsgids



www.energeticanatura.com/kwaliteitsgids

Hoe herken ik kwalitatieve voedingssupplementen?

Met snelcursus 'etiketten ontcijferen'

Je bent overtuigd van het belang van een gezonde levensstijl, strategisch aangevuld door kwalitatieve supplementen. Maar hoe onderscheid je kwaliteit van de rest?

Om je te helpen, **ontwikkelden we een gids die inzicht geeft in de kwaliteit, samenstelling en werking van voedingssupplementen. Zo maak jij weloverwogen keuzes.**

Vraag je je af...

- Welke factoren bepalen of je lichaam een voedingssupplement goed kan opnemen?
- Wat het verschil is tussen actieve/inactieve, organische/anorganische en natuurlijke/synthetische vitamines?
- Hoe belangrijk de vorm van een voedingssupplement is?
- Hoe bepaalde voedingsstoffen en kruiden elkaars werking versterken?
- Wanneer je je voedingssupplement best inneemt voor een optimaal effect? En wat de juiste dosis is?

Surf naar www.energeticanatura.com/nl-nl/kwaliteitsgids om de gids te downloaden én een geprinte versie te ontvangen.

Gouden tip: wil je in één oogopslag kunnen beoordelen of je te maken hebt met een kwalitatief voedingssupplement? Dan zijn de snelcursus etiketten ontcijferen en het spiekbriefje je op het lijf geschreven.



Alles wat je moet weten over gezond eten

- Je ontdekt wat **een gezonde basis** is en waarom **alle groenten en fruit superfoods** zijn. Of vraag je je af wat het voordeel is van **biologisch eten** en wat het nut van **voedingssupplementen** is?
- Ontdek waarom je niet bang hoeft te zijn van **koolhydraten** of **vetten** en wat het belang is van **eiwitten**. En weet je welke functies **vitamines** en **mineralen** voor je lichaam hebben?
- Gezond eten is heel **persoonlijk**. Zo hebben sommigen last van **allergieën of intoleranties**, maar wist jij dat er een verband is met de **darmen**?
- Alles waar je op moet letten als je **vegetarisch of veganistisch** eet. En zijn **intermittent fasting** en **koolhydraatarm eten** gezond?
- Als jij op zoek bent naar een manier om niet alleen gezond te eten, maar ook een gezonde relatie met eten te krijgen, dan kunnen de **10 principes van intuïtief eten je inspireren**.



www.energeticanatura.com/voedingsgids

ENERGETICA
Natura®

Energetica Natura

www.energeticanatura.com

info@energeticanatura.com