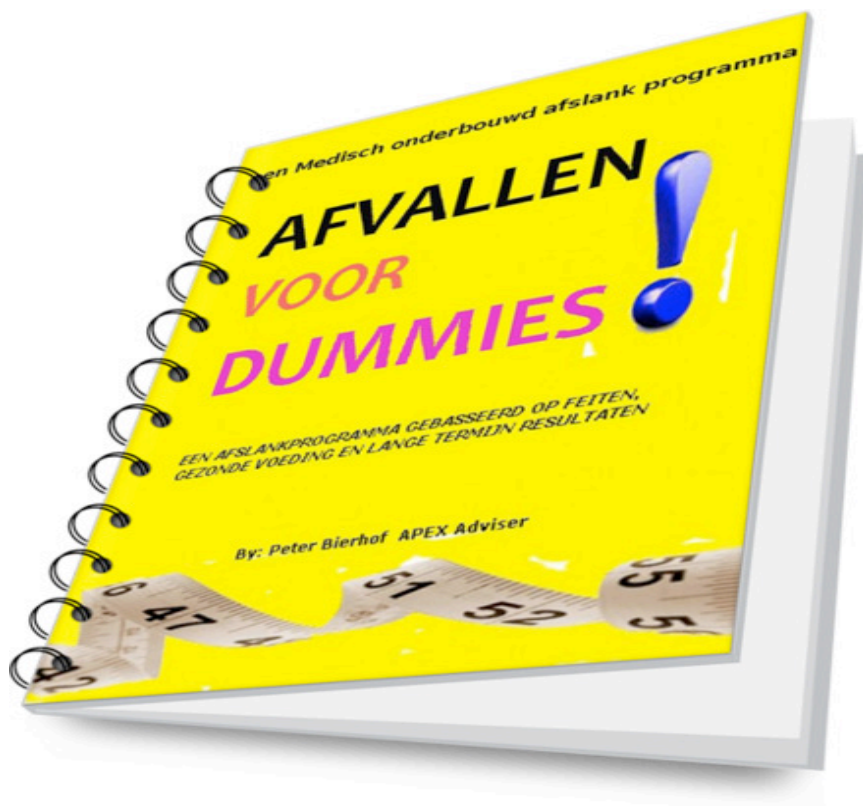


Afvallen voor Dummies

Iedereen kan het als je maar weet hoe het moet.



Door: Peter Bierhof. APEX Adviser



COPYRIGHT INFORMATION

Copyright © 2011 by Peter Bierhof. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form. No parts of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owner.

The author and publisher have used their best efforts in preparing this book and the instructions contained herein. However, the author and the publisher make no warranties of any kind, express or implied, with the regard of the information contained in this book, and specially disclaim, without limitation, any implied warranties of merchantability and fitness for any particular purpose.

NOTICE OF LIABILITY

In no event shall the author or the publisher be responsible or liable for any loss of profits or other commercial or personal damages, including but not limited to special incidental, consequential, or any other damages, in connection with or arising out of furnishing, performance or use of this book.

TRADEMARKS

Throughout this book, trademarks are used. Rather than put a trademark symbol in every occurrence of a trademarked name, we state that we are using the names in an editorial fashion only and to the benefit of the trademark owner with no intention of infringement of the trademarks.

Thus, copyrights on individual photographic, trademarks and clip art images reproduced in this book are retained by the respective owner.

Ik heb dit E-Book geschreven om een ieder bewust te maken van goede voeding en de zin en onzin van diëten voor eens en altijd uit de weg te helpen.



Voorwoord:

Als je van lezen en van “eerst alles onderzoeken” houdt voordat je actie gaat ondernemen, mail me dan eerst even. Dan kan ik je namelijk overladen met onderzoeken, feiten en fabels over voeding en suppletie.

Hiermee ben je dan wel even een paar maanden zoet denk ik.....

Ben je echter meer zoals mij: geen/weinig woorden maar daden?

Mooi! Dan gaan we aan de slag en zal ik je in de komende weken alles leren hoe je een voedingsadvies op maat kunt maken voor jezelf en/of voor een ander.

Allemaal puur praktisch gerichte zaken en heel weinig theoretisch “geleuter”

Waarom zeg ik dit? Omdat voor alle voordelen die ik op kan noemen over goede voeding en suppletie er altijd wel een of andere “wetenschapper” of instantie is die het tegendeel zal kunnen bewijzen op zijn/haar manier.

Al met al beland je dan in een discussie die kant nog wal raakt en verliezen we alle realiteitszin.

Ik kies ervoor om OOK mij gezonde verstand te gebruiken en af en toe even weer een stap terug te doen om alles weer goed te kunnen overzien.

De 1^e stap: gezonde voeding bevordert een goede gezondheid.

Dit is de kern van deze cursus. Niets meer, niets minder....

Ik kan het niet mooier voor je maken, wel beter.

Met vriendelijke groet,

Peter



INHOUDS OPGAVE

Introductie	5
Wat is voeding	6
Hoeveel voeding moet je hebben	7
Hoeveel water moet je drinken	8
Hoeveel Kcal moet je hebben	11
Uitleg OXIDATIE TYPE	12
Is suppletie nodig?	15
Onderzoek tekorten in Nederlandse voeding	16
Depletie door medicijnen	23
Wat voor suppletie moet je hebben	25
Wat raad ik je aan	26
Korting code	29
Tot slot	30

INTRODUCTIE

Peter Bierhof

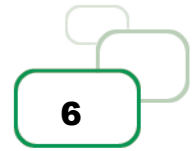


Peter Bierhof is een voedingsdeskundige met ruim 20 jaar ervaring. Hij heeft in de loop der jaren honderden mensen persoonlijk begeleidt in het behalen van hun persoonlijke doel in zijn eigen sportcentrum. Voor de een was dat afvallen, een ander wilde juist aankomen en de derde wilde een topprestatie neerzetten in zijn of haar sport.

Na het volgen van de cursus Voeding bij Sport heeft Peter de opleiding Nutritionalysis Adviser (later **APEX Adviser**) gevolgd.

De reden om voor dit programma te kiezen ligt in het feit dat dit een medisch onderbouwd programma is, gebaseerd op het feit dat geen 2 mensen gelijk zijn en je dus ook nooit hetzelfde schema kunt verstrekken. Dat maakt dit programma uniek en kun je dus ook altijd 100% garantie geven.

Deze Mini-Cursus is bedoeld voor iedereen die meer inzicht wil hebben in gezonde voeding en wellicht zijn /haar kennis wil aanwenden om anderen te helpen



Wat is voeding?

Voordat we aan de slag kunnen moeten we eerst weten wat we onder voeding verstaan en wat niet.

Voeding kun je onderverdelen in:

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vetten
- Vitamines
- Mineralen
- Water

Van alles moeten wij dus iedere dag **en** in voldoende mate tot ons nemen

Toelichting

In de cursus gaan we dieper in op de verschillen onderdelen van voeding, want dat is niet op 1 A4 tje uit te leggen

Hoeveel voeding moeten we hebben?

Hoeveel voeding en wat een persoon nodig heeft is niet zomaar te beantwoorden. Dat is namelijk van persoon tot persoon verschillend. Dit zul je dus moeten berekenen.

Maar wat zie je in de praktijk? Bijna iedereen wordt standaard op plm. 1.000 – 1.200 Kcal gezet! Na 20 jaar valt mij het bekje daar nog steeds van open. Ongelofelijk dat dit nog steeds gedaan wordt. Zelfs de “deskundigen” die we kennen uit de media (ik ga geen namen noemen want dan maak ik reclame voor iets waar ik totaal niet achter sta, maar je weet wie ik bedoel) gaan nog steeds uit van dit principe, terwijl iedereen weet dat dit niet de manier is. Want als dat wel zo was, zou jij nu niet mijn e-book lezen. Toch?

In deze cursus ga ik je leren hoe je de **persoonlijke energie behoefte** van iemand kunt berekenen. Je kunt je voorstellen dat een man van 100 kilo die de hele dag zwaar lichamelijk werk doet, meer Kcal nodig zal zijn dan een vrouw van 60 kilo die de hele dag op kantoor zit.

Hoeveel water moet je drinken?

Water drinken is noodzakelijk

Bestaat er een functie voor het drinken van water? Wat is de reden waarom wij, de mens, voldoende water moeten drinken? Wat gebeurt er als de mens te weinig water drinkt? Hoe voorkomen we uitdroging? Wanneer ontstaat vochtverlies? Uit hoeveel procent water bestaat ons bloed? Uit hoeveel procent water bestaan onze spieren? Wat kan er gebeuren als we teveel water drinken? Bestaat watervergiftiging? Is te veel water drinken gevaarlijk?

Noodzaak

Water drinken is noodzakelijk, zelfs van levensbelang. Een groot gedeelte van ons lichaam bestaat uit water, zo'n $\frac{3}{4}$ deel. Bij een verlies aan water van slechts 2% beginnen er al uitdrogingsverschijnselen op te treden en begint ons lichaam minder goed te functioneren. Water drinken is noodzakelijk om geen water verlies in ons lichaam te veroorzaken.

Hoeveel water moet je drinken?

In alle eerlijkheid, de geleerden zijn het er niet over eens hoeveel water er dagelijks door de mens gedronken moet worden. Over het algemeen mag aangenomen worden dat dagelijks 1,5 liter goede kwaliteit water drinken, het liefst mineraal water, voldoende is. Afhankelijk ook of de mens veel lichamelijke inspanningen heeft op een dag, of de mens woont in warme gebieden en of de mens in vochtige gebieden verblijft. Vervolgens geldt ook: als we dorst krijgen is dat een signaal van het lichaam dat het lichaam water nodig heeft. Beter zou zijn dat we voldoende water drinken voordat het lichaam aangeeft dat we dorst hebben. Het signaal "dorst hebben" zou vermeden moeten worden. Regelmatig wat water drinken is de oplossing. Echter moet een persoon die af wil slanken en/of veel sport toch echt iets meer hebben! Ook dit kun je per persoon berekenen om zo een optimaal advies te geven

Biologische processen

Water in ons lichaam vormt de basis van alle biologische processen in het menselijk lichaam. Water in ons lichaam reguleert de warmte in ons, bij (hoge) koorts hebben we voornamelijk behoefte aan water drinken. Water heeft de eigenschap om de warmte van de koorts op te nemen en voert het af d.m.v. zweten.

Zuivering

Water drinken werkt als een zuiveringsinstallatie voor het lichaam. Als het lichaam ziek, zwak of herstellende is van een ziekte is het herstellingsvermogen van het lichaam werkzaam door het filteren van het bloed. Dit filteren van het bloed wordt voornamelijk door de nieren gedaan. Deze zuiveringsinstallatie werkt alleen goed als er voldoende water door het lichaam aanwezig is om de afvalstoffen van het filteren van het bloed te kunnen afvoeren.

De nieren

Zonder voldoende water in het lichaam kunnen de nieren niet naar behoren functioneren. Als de nieren niet in staat zijn om het bloed te filteren en de daaruit voortkomende afvalstoffen te kunnen afvoeren met het aanwezige water, worden alle afvalstoffen en gifstoffen opgeslagen in de lever. Zorgen wij als mens er voor dat wij voldoende water drinken zullen de afvalstoffen die achterblijven na het filteren van het bloed, zich niet in het lichaam opstapelen. Ons bloed bestaat uit zo 'n 83% water.

Vochtverlies

Lichamelijke inspanning bijvoorbeeld sporten, wandelen, fietsen, maar ook boodschappen doen, het huishouden doen en achter de kinderwagen lopen, gaan allen gepaard met het onvermijdelijke vochtverlies. Het menselijk lichaam verliest vocht door te zweten maar ook doordat water verdampt door het uitademen. Hoe langer een mens bezig is met lichamelijke bezigheden onder warme en vochtige omstandigheden, hoe meer vocht u verliest.

Vocht

Een te kort aan vocht kan er voor zorgen dat spieren minder goed gaan functioneren waardoor er meer ruimte ontstaan voor het ontstaan van

kramp en krampen. Onze spieren bestaan uit zo 'n 75% uit water. Als het te kort aan vocht niet aangevuld gaat worden, kan het de eerste stap zijn naar uitdroging.

Uitdroging

Wat gebeurt er als we te weinig water drinken? Als de mens echt te weinig water drinkt, bestaat er een kans op uitdroging. De behoefte aan water moet de mens vervullen door: het drinken van water en door het eten van voedsel met een hoog watergehalte. Als de behoefte aan water te weinig vervuld wordt, bestaat er een kans op uitdroging. Kenmerken van beginnende uitdroging kunnen zijn:

- Opeenhoping van gifstoffen en afvalstoffen,
- Hoofdpijn,
- Vermoeidheid,
- Hoge bloeddruk,
- Verminderde prestatievermogen,
- Infectie aan de urinewegen,
- Lage weerstand,
- Trage stofwisseling.

Watervergiftiging

Is water drinken ongevaarlijk? Te veel water drinken kan inderdaad heel gevaarlijk zijn! Nadat enkele marathonlopers dood neervielen door een overdosis aan water, is het verschijnsel watervergiftiging onder sporters over het algemeen wel bekend. Door het (te) veel drinken van water ontstaat er een zout tekort in het lichaam. Door nu te veel water te drinken wordt het natrium in ons bloed te veel verdund en dat kan zeer ernstige en schadelijke gevolgen hebben en soms zelfs het einde betekenen. Als iemand veel, echt te veel, vocht tot zich neemt, moet deze ook zijn zout te kort aanvullen. Alles boven de 2,5 liter inname vocht per dag wordt beschouwd als TE veel vocht. Bij twijfels, altijd een arts en/of deskundige waarschuwen!

NOTE: we hebben het hier wel over VEEL water in een KORTE PERIODE innemen!

Hoeveel Kcal moeten we per dag hebben?

Ook weer een vraag die niet zomaar te beantwoorden is. Dit is afhankelijk van een paar factoren zoals:

man of vrouw

leeftijd

gewicht

vet%

arbeid (dus wat voor werk en/of sport doet hij/zij en hoe vaak per week)

Vervolgens moet je weten wat de bedoeling is; afvallen, aankomen of op gewicht blijven.

In deze cursus zal ik je leren hoe je dit allemaal kunt berekenen.

Dan zijn we klaar?

Met traditionele programma's wel. Maar hetgeen ik je ga leren is geen traditioneel programma. Dit is een medisch onderbouwd programma, want we hadden immers al vastgesteld dat traditionele programma's niet werken?

Wat is er dan anders?

Ik zal het je uitleggen.

dr. Lawder (de grondlegger van dit concept) is er achter gekomen dat geen 2 mensen gelijk zijn. (tot zover geen verrassing).

De een heeft een hoge **verbranding** terwijl de ander een lagere verbranding heeft. Dit noemen ze ook wel de metabolische snelheid.

Echter: je metabolisme is te beïnvloeden. Ik kan iemand met een lage verbranding meer laten sporten om de snelheid wat op te krikken. Ik hetzelfde bereiken door de persoon meerdere keren per dag laten eten.

Andersom kan ik iemand met een (te) hoge verbranding helpen om deze iets af te remmen door wellicht iets minder te sporten en/of door de voeding aan te passen.

Maar er is nog iets anders.

Voordat de voeding verbrand kan worden, moet het eerst worden verteert. Dit wordt ook wel **oxidatie** genoemd.

Men heeft ontdekt dat de oxidatie snelheid ook per persoon verschillend is, maar deze kan NIET worden beïnvloed. Dit is nl genetisch bepaald.

Maar als je weet hoe snel je lichaam voeding oxideert, kun je daar op anticiperen door de samenstelling van je voeding aan te passen en te optimaliseren.

Dit doe je door de verdeling **Koolhydraten- Eiwitten -Vetten** aan te passen al naar gelang het oxidatie type.

In de basis werken we met 3 hoofd oxidatie typen, namelijk:

Slow Oxidizer

Mid Oxidizer

Fast Oxidizer

Ieder oxidatie type heeft zijn eigen specifieke verdeling K-E-V en in de cursus laat ik je zien hoe je dit kunt berekenen.

Hocus Pocus?

ja, voor de meeste mensen, die nooit verder hebben gekeken dan hun neus lang is, wel. Maar zoals ik al zei: dit is een **medisch** onderbouwd programma waren jaren aan studie en onderzoeken aan vooraf zijn gegaan.

Maar waarom heb jij er dan nog nooit van gehoord?

Omdat afvallen goede handel is! Daarom moet je de mensen niet alles willen leren want dan verdien je immers maar 1 keer aan die persoon. Dat snap jij ook wel.

In de cursus zal ik ook mijn opinie delen over de 2 grootste industrieën ter wereld – de voeding industrie en de farmacie – en hoe zij systematisch de mens ziek maken.

Is suppletie wel nodig?

Helaas wel. In de voeding van tegenwoordig is het niet meer mogelijk om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Ik zal je uitleggen hoe dat komt.

Na de 2e wereld oorlog moest er veel meer eten op de markt komen. Er was immers een groot gebrek geweest aan voedsel. Boeren moesten dan ook alles uit de kast halen om aan de vraag te kunnen voldoen. Het probleem is echter dat we nu in een consumptie maatschappij leven, zeg maar een weggooi maatschappij. Dat geldt ook voor ons eten. Wij gooien gemiddeld 30% van het eten wat we kopen weer in de vuilnisbak. Je kunt je voorstellen dat er dus steeds meer geproduceerd moet worden om aan onze immense vraag te kunnen voldoen. Wij willen nu ook altijd boerenkool kunnen eten en altijd tomaat en appels bijvoorbeeld. Terwijl dit allemaal seizoens gebonden produkten zijn. Hoe hebben we dit probleem opgelost? Kassen. Nu kunnen we altijd eten wat we willen. Echter de producten staan in de kassen niet in de volle grond (zoals dat normaal zo is) maar op steenwol of water. Hieraan worden kunstmatige meststoffen aan toegevoegd (kunstmest) die ervoor zorgen dat de planten zo snel mogelijk groeien. Hierdoor krijgt de plant echter te weinig zonlicht waardoor de plant niet genoeg vitamines aan kan maken. Het zit er dus gewoon niet meer in! Vervolgens wordt het produkt geogst en heel vaak in speciale koelcellen opgeslagen. Dit alles gaat weer ten koste van de weinige aanwezige vitamines.

Dan gaan wij thuis het produkt ook nog eens verhitten/koken en dat is helemaal de doodsteek voor wat er dan nog in zou zitten.

Kortom: in de producten van tegenwoordig zitten haast geen vitamines en mineralen meer.

Ter illustratie hieronder een tabel van een farmaceut Geigy.

Ook zij doen onderzoek naar onze voeding omdat ze willen weten wat er niet meer inzit zodat zij kunnen anticiperen op de ziekten die zullen ontstaan en hiervoor een **medicijn** kunnen maken.....

Geigy

Een overzicht van voedingswaarden afname in de periode 1985-1996

Vitaminen en Mineralen	in mg per 100 gram	1985	1996	Vershil in %
Broccoli	Calcium	103	33	-68%
	Foliumzuur	47	23	-51%
	Magnesium	26	22	-15%
Bonen	Calcium	59	34	-39%
	Foliumzuur	39	34	-13%
	Magnesium	26	22	-15%
	Vitamine B6	140	55	-61%
Aardappels	Calcium	14	4	-71%
	Magnesium	27	18	-33%
Wortels	Calcium	37	31	-16%
	Magnesium	21	9	-57%
Spinazie	Calcium	62	19	-69%
	Vitamine C	51	21	-59%
Appels	Vitamine C	5	1	-80%
Bananen	Calcium	8	7	-13%
	Foliumzuur	23	3	-87%
	Magnesium	31	27	-13%
	Vitamine B6	330	27	-92%
	Kalium	420	327	-22%
Aardbeien	Calcium	21	18	-14%
	Vitamine C	60	13	-78%

Bron: 1996 Farmaceutisch bedrijf Geigy, Levensmiddelen laboratorium, Karlsruhe / Sanatorium Obertal.

Als je bovenstaande tabel gezien hebt dan zou je eerste logische reactie kunnen zijn: **maar als dit bekend is, waarom weet de overheid dit dan niet en doet hier niets aan?**

Tja.... ik ga je nu iets vertellen wat je misschien helemaal niet leuk vindt en wellicht in eerste instantie ook niet gelooft.

De overheid weet precies wat er met onze voeding aan de hand is maar kiest ervoor om niets te doen (lees: de overheid geeft de voeding industrie en de farmacie de vrije hand, want dat levert immers geld op : = belasting en werkgelegenheid)

Ik kan me heel goed voorstellen dat je dit niet zomaar van mij gelooft. En terecht, want je moet ook niet zomaar alles en iedereen geloven. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen leven en dus moet ook jij je eigen onderzoek doen. Ik zal je een stuk op weg helpen met het volgende artikel:

Voedingstoffen: "Tekorten i.d. Nederlandse Voeding"

Opgesteld door **Ruud A. Nieuwenhuis, directeur Stichting Orthomoleculaire Educatie**

Recent wordt steeds duidelijker dat we niet alle benodigde voedingsstoffen uit onze voeding halen en dat dit zelfs met een gezond voedingspatroon niet haalbaar is. Suppletie met essentiële microvoedingsstoffen (vitamines, mineralen, aminozuren etc.) is dus pure noodzaak. Zelfs de overheid erkent nu de tekorten in ons voedingspatroon in de nota 'Gezonde Voeding van begin tot eind' (2008), waarin ze gezonde gewoontes actief wil gaan stimuleren. Het eetpatroon van de meeste Nederlanders voldoet niet aan de normen volgens de Voedingswijzer. Maar ook als we die norm wél zouden halen, krijgen we nog steeds niet de benodigde hoeveelheid microvoedingsstoffen binnen.

Hieronder volgt een samenvatting van het rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding", dat op 10 april 1995 werd toegezonden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, **mevr. dr. E. Borst-Eilers**. In dit rapport, dat werd opgesteld door S.O.E.-directeur Ruud A. Nieuwenhuis, wordt aangetoond dat de Nederlandse bevolking zich inadequaat voedt.

Zeer verontrustende uitkomsten

De uitkomsten van de door de Stichting Orthomoleculaire Educatie uitgevoerde voedingsberekeningen tonen onweerlegbaar het volgende aan:

a) zelfs een zgn. EVENWICHTIGE voeding bevat ONVOLDOENDE vitamines, mineralen

en spoorelementen: vitamine A, selenium en koper komen als tekort bij de gehele bevolking

voor. Bij diverse bevolkingsgroepen, waaronder de twee kwantitatief grootste groepen (mannen en vrouwen van 22-50 jaar), komen verder nog tekorten voor aan vitamine D, calcium, ijzer, zink en magnesium. Voorts brengt de berekeningsuitkomst marginale inname van de vitamines B1 en B2 aan het licht;

b) er zijn aanwijzingen dat het aantal mensen dat daadwerkelijk eet volgens de richtlijnen van de Voedingswijzers van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding (VoVo), derhalve daadwerkelijk "evenwichtig" eet, uiterst klein is. Dus met de inname van microvoedingsstoffen door praktisch de gehele bevolking is het aanzienlijk slechter gesteld dan bij

gebruik van de "evenwichtige" voeding. Het is dan ook niet voor bestrijding vatbaar dat bij praktisch de gehele bevolking multiple deficiënties aan micro-voedingsstoffen bestaan;

c) bij de vaststelling van de voedingsnormen is ten onrechte geen rekening gehouden met allerlei omstandigheden die de behoefte aan noodzakelijke micro-voedingsstoffen bij de bevolking verhogen. Indien ook deze negatieve factor wordt meegenomen, kan slechts worden geconcludeerd tot het bestaan van ernstige, multiple tekorten op micro-niveau bij de gehele bevolking.

Recent onderzoek toont overtuigend aan dat reeds de onder a) gesignaleerde tekorten leiden tot verhoogde kansen op het ontstaan van hart- en vaatziekten, kanker en andere ernstige, op grote schaal voorkomende ziektebeelden, alsmede tot massaal verlies van conditie in de brede zin des woords. Dit rapport geeft globale voorstellen om deze trieste prognose het hoofd te bieden.

Uit de berekeningen en aanvullend materiaal in het rapport kunnen de volgende conclusies

worden getrokken:

Eindconclusie 1:

De gemiddelde Nederlander gebruikt geen evenwichtige voeding. Maar zelfs als hij dat wel zou doen (eten volgens de Voedingswijzer van VoVo), dan nog krijgt hij lang niet de aanbevolen hoeveelheid van vele essentiële voedingsstoffen binnen.

Vrijwel de gehele Nederlandse bevolking kampt met kleine of grotere tekorten in de voeding aan essentiële vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze tekorten zullen onvermijdelijk leiden tot (ernstige) gezondheidsproblemen.

Andere invloeden op de voedingsstatus en voedingsbehoefte

De gevonden berekeningsuitkomsten van de gehalten voedingsstoffen die dagelijks worden geconsumeerd, zijn getoetst aan de Nederlandse voedingsnormen, de zgn. Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH's). Deze conservatieve normen (meerdere wetenschappers pleiten al langere tijd voor verhoging van vele ADH's) houden echter geen rekening met de volgende, onmiskenbare invloeden op het gehalte aan nutriënten in voedingsmiddelen en in humaan weefsel:

- a) de verarming van onze landbouw- en veeteeltgronden als gevolg van monocultures, onvolkomen kunstmest-samenstelling, gebruik van verdelgingsmiddelen, zgn. veredeling van zaden e.d., eenzijdige veevoeding, hormoon-stimulantia, enz.;
- b) de vervuiling in voeding en milieu: lichaamsvreemde toevoegingen aan voedsel,

kunstvoedings-producten van de industrie (waarin schadelijke stoffen zoals transvetten, en

samengesteld met verkeerde voedingsbalansen), straling, uitlaatgassen van het gemotoriseerde verkeer, gifuitstoot van de industrie, enz.;

c) de in wezen onnatuurlijke bereiding van ons voedsel (bakken, braden, frituren, enz.).

Het menselijk lichaam beschikt over vele routes om binnengeslopen vervuiling uit voeding en milieu te elimineren, maar heeft daarvoor met name anti-oxidanten die zich voor een belangrijk deel in voeding bevinden.

Aangezien in het voorgaande is aangetoond dat aan deze stoffen in onze voeding juist een tekort bestaat, zal de ontgiftingscapaciteit van ons lichaam niet voldoende actief kunnen worden. De gevolgen hiervan zijn uiteraard zeer schadelijk voor de gezondheid.

Ter neutralisering van dit negatieve effect moet een compensatie worden gegeven voor de grotere behoefte aan micro-nutriënten, vooral anti-oxidanten. Het moge duidelijk zijn dat deze compensatie alleen mogelijk is in de vorm van suppletie met de ontbrekende anti-oxidanten.

Eindconclusie 2:

Indien ook de uit hoofde van **milieu- en voedingsvervuiling** noodzakelijke extra behoefte aan voedingsstoffen wordt ingecalculeerd, kan de conclusie niet anders zijn dan dat **de gehele Nederlandse bevolking met middelgrote tot grote tekorten aan vele vitamines, mineralen en spoorelementen kampt.**

Een schematisch overzicht, waarin de geconstateerde inname-tekorten en marginale inname in tabel-vorm worden gepresenteerd, vindt u op een afzonderlijke SOE-pagina die u via de link hiernaast kunt bereiken.

Het rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding" werd opgesteld door: Ruud A.

Nieuwenhuis, directeur Stichting Orthomoleculaire Educatie.

Aan het rapport werd tevens medegewerkt door: ir. A.A. van Ramshorst, voedingskundige, en mr. N.H. de Vries, jurist en rechter.

Maar wat doen we normaal gesproken als we ons niet zo lekker voelen. Dan gaan de meesten van ons naar de dokter. Deze schrijft op zijn beurt meestal wat medicijnen voor. Waarom? Omdat de dokter medicijnen gestudeerd heeft en geen voedingsdeskundige is. Had hij dit geleerd dan had hij waarschijnlijk wel je eetpatroon en gewoontes met jou doorgenomen en deze bijgesteld...

Maar goed, de dokter schrijft medicijnen voor om je beter te laten voelen.

Echter in de onderstaande tabel kunt u zien wat medicijnen doen met ons lichaam als we kijken naar de opname van vitamines en mineralen in ons lichaam. Let wel: in de vorige grafiek heb je al kunnen zien dat we hier al niet teveel van krijgen!

Nogmaals: dit is niet iets wat ik zelf verzin. Dit is een medisch en wetenschappelijk onderzoek van het bedrijf Spectracell in Amerika. Zij zijn gespecialiseerd in bloed onderzoeken. Meer info vind je op hun site www.spectracell.com

Do the Prescriptions You Take Deplete Your Nutritional Status?

SOURCE: DRUG-INDUCED NUTRIENT DEPLETION HANDBOOK, 2ND EDITION



DRUG	NUTRIENT DEFICIENCY	POTENTIAL HEALTH PROBLEM
ANTACIDS/ULCER MEDICATIONS Pepcid, Tagamet, Zantac, Provacid, Prilosec, Magnesium & Aluminum antacids	Vitamin B12 Folic Acid Vitamin D Calcium Iron Zinc	Anemia, depression, tiredness, weakness, increased cardiovascular risk Birth defects, cervical dysplasia, anemia, heart disease, cancer risk Osteoporosis, muscle weakness, hearing loss Osteoporosis, heart and blood pressure irregularities, tooth decay Anemia, weakness, fatigue, hair loss, brittle nails Weak immunity, wound healing, sense of smell/taste, sexual dysfunction
ANTIBIOTICS Gentomycin, neomycin, streptomycin, cephalosporins, penicillins Tetracyclines	B Vitamins Vitamin K Calcium Magnesium Iron Vitamin B6 Zinc	Short term depletion affects are minimal, but failure to re-inoculate the GI tract with beneficial bacteria (probiotics) often results in dysbiosis which causes gas, bloating, decreases digestion & absorption of nutrients, and also may lead to a variety of other health problems. Osteoporosis, heart & blood pressure irregularities, tooth decay Cardiovascular problems, asthma, osteoporosis, cramps, PMS Slow wound healing, fatigue, anemia Depression, sleep disturbance, increased cardiovascular disease risk Weak immunity, wound healing, sense of smell/taste, sexual dysfunction
CHOLESTEROL DRUGS Lipitor, Crestor, Zocor, and others	Coenzyme Q10	Various cardiovascular problems, weak immune system, low energy
ANTI-DEPRESSANTS Adapin, Aventyl, Elavil, Pamelor, & others Major Tranquilizers (Thorazine, Mellaril, Prolixin, Serenil & others)	Coenzyme Q10 Vitamin B2	Various cardiovascular problems, weak immune system, low energy Problems with skin, eyes, mucous membranes and nerves
FEMALE HORMONES Estrogen/Hormone Replacement Oral Contraceptives	Vitamin B6 Folic Acid Vitamin B1 Vitamin B2 Vitamin B3 Vitamin B6 Vitamin B12 Vitamin C Magnesium Selenium Zinc	Depression, sleep disturbance, increased cardiovascular disease risk Birth defects, cervical dysplasia, anemia, cardiovascular disease Depression, irritability, memory loss, muscle weakness, edema Problems with skin, eyes, mucous membranes and nerves Cracked, scaly skin, swollen tongue, diarrhea Depression, sleep disturbances, increased cardiovascular disease risk Anemia, depression, tiredness, weakness, increased cardiovascular risk Lowered immune system, easy bruising, poor wound healing Cardiovascular problems, asthma, osteoporosis, cramps, PMS Lower immunity, reduced antioxidant protection Weak immunity, wound healing, sense of smell/taste, sexual dysfunction
ANTICONVULSANTS Phenobarbital & barbituates Dilatin, Tegretol, Mysoline Depakane/Depacon	Vitamin D Calcium Folic Acid Biotin Carnitine Vitamin B12 Vitamin B1 Vitamin K Copper Selenium Zinc	Osteoporosis, muscle weakness, hearing loss Osteoporosis, heart & blood pressure irregularities, tooth decay Birth defects, cervical dysplasia, anemia, cardiovascular disease Hair loss, depression, cardiac irregularities, dermatitis Various cardiovascular problems, weak immune system, low energy Anemia, depression, tiredness, weakness, increased cardiovascular risk Depression, irritability, memory loss, muscle weakness, edema Blood coagulation, skeletal problems Anemia, fatigue, cardiovascular and connective tissue problems Lower immunity, reduced antioxidant protection Weak immunity, wound healing, sense of smell/taste, sexual dysfunction

Copyright © 2006 Spectracell Laboratories, Inc. All Rights Reserved. PIA 206 - 02.06

Visit us at www.spectracell.com or call us at 800.227.5227



SPECTRACELL LABORATORIES
 ADVANCED CLINICAL TESTING

Wat is dan de oplossing?

Suppletie!

Ok, en welke moet ik dan hebben?

Heel kort door de bocht.....? Alles wat je pakken kan.

Klinkt ongeloofwaardig misschien, maar ik meen het.

ECHTER ER IS WEL IETS WAAR JE OP MOET LETTEN !!

Niet alle suppletie is goed of werkt goed. Daar zit wel degelijk verschil in.

Een stelregel is dat **natuurlijke producten** goed zijn en goed zullen worden opgenomen door je lichaam.

Echter: de meeste voedingssupplementen zijn niet gemaakt van natuurlijke producten maar worden in de fabriek nagemaakt (synthetische/kunstmatige vitamines dus..)

Dit vertaalt zich dan ook meestal in de prijs. Synthetische vitamines/mineralen supplementen zijn vaak goedkoper dan de natuurlijke en gezondere variant.

Synthetische producten worden echter veel slechter –tot haast helemaal **niet- opgenomen** door je lichaam en heb je er dus ook **niets** aan.

Dan is er nog het vervelende feit dat niet alle fabrikanten er precies opzetten wat er in het supplement zit. Als ik het netjes wil zeggen: ze liegen soms een beetje.....

Maar als ik het zeg zoals ik het normaal zou zeggen in een presentatie die ik geef:

Je wordt gewoon verneukt door deze fabrikanten!

Wat raad ik je aan.

Ik doe al meer dan 20 jaar aan suppletie omdat ik toen al wist/geleerd had dat er niet genoeg in onze voeding zit en hoe dat komt.

Ook begrijp ik heel goed de macht van de grote Multinationals en hun honger naar macht en het grote geld. Ik snap het allemaal maar **ik kies** ervoor om zo gezond mogelijk door het leven te gaan en zo weinig mogelijk ziek te worden.

Want dan moet ik naar een **ziek(en)huis**. Het tegenovergestelde van een gezond huis! Iets waar je eigenlijk –normaal gesproken- naar toe zou moeten willen gaan. Anyway. Dit is het systeem waar we het mee moeten doen, voorlopig.

De enige manier waarop ik dit kan doen is door goed op te letten wat ik eet, wat ik doe aan beweging, mijn stress in de gaten houdt EN **SUPPLETIE** van alle vitamines en mineralen.

Maar wat is nu dan goede suppletie?

Ik ga je **mijn keus** geven.

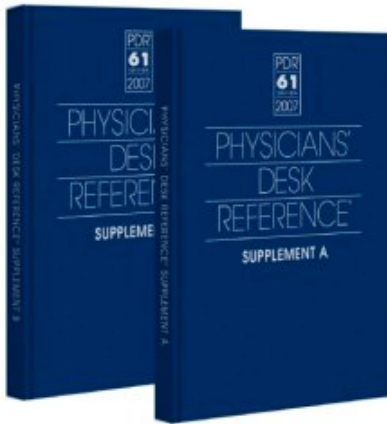
Ik kies voor de supplementen van **W.I.N.**

Waarom?

Omdat al deze producten medisch en wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Aan sommige producten ligt 30 jaar onderzoek ten grondslag!

Alle producten zijn geregistreerd in een naslagwerk voor Artsen, medisch specialisten, verzekeraars en Apotheken. **Dit boek heet de PDR.**



Het voordeel van de **PDR** is dat je zeker weet dat alles klopt, anders kom je namelijk niet in dit boek. Stel: je produkt klopt niet, dan krijgt het bedrijf een proces aan zijn broek, soms ter grote van het bedrijf zelf. Deze kan dus zijn deuren wel sluiten. Dit is dan wel even een voordeel van het Amerikaanse systeem. Het zgn **"I sew you"** systeem. Bedrijven zijn daar doodsbang om aangeklaagd te worden omdat dit het einde van hun bedrijf kan betekenen. Heel anders dan in Nederland trouwens. Veel mensen denken dat alles bij ons goed geregeld is, maar op dit gebied is er haast niets geregeld! Het enige waar je rekening mee moet houden is de keurings dienst van waren. Zeg maar de smaak politie van de overheid. Zij komen kijken of je alles wel hygiënisch verpakt, maar er wordt niet gekeken naar wat je verkoopt en of alle stoffen er wel in voldoende mate in zitten en nog belangrijker: of ze wel werken!!

Een heel mooi voorbeeld hiervan is het bedrijf **Kellogs Cornflakes**.

Na de 2^e wereldoorlog moesten bepaalde produkten "verrijkt" worden met het mineraal **IJZER**. (vooral voor het HB gehalte van het bloed)

Op zich een goed plan om bepaalde voedingsmiddelen te verrijken met vitamines en mineralen. Maar wat deed Kellogs?

Zij verrijkten inderdaad wel hun Cornflakes met ijzer en voldeden hiermee aan de wens/eis van de overheden, maar ze deden het met pure ijzer erts/poeder !!! Hoe groot schat jij de kans dat dit door je lichaam wordt opgenomen?

Net zo groot dat je een zink tekort kan oplossen door aan een oude dakgoot te gaan likken. Zo groot!

Raar? Nee, hoor dit gebeurt nog elke dag. Nu zien we reclames voorbij komen van produkten die verreekt zijn met Calcium. Zelfde verhaal, ander produkt.

Dit soort zaken heeft helemaal geen zin als de vitamines – mineralen niet kunnen worden opgenomen. Maar..... Het verkoopt wel! En de overheid grijpt niet in, dus zal het nog wel een poos gaan duren voordat dit soort onzin verboden wordt.

Ik doe altijd mijn eigen onderzoeken en zoals gezegd gebruik ik de producten van W.I.N.

Ik kan je ook direct melden dat ik meer gebruik dan alleen de Multi-vitamines trouwens? Waarom? Omdat je lichaam het nodig heeft en ik me daar heel goed bij voel. Letterlijk. Daarom.

Moet jij dit ook doen?

Jij moet helemaal niets. Dat is je eigen keus, ik laat je zien wat ik doe.

Vaak krijg ik de reactie van mensen: "ja allemaal leuk hoor Peter, maar ik voel me goed. Ik heb die pillen niet nodig.."

Helemaal prima! Maar hoe weet jij eigenlijk nog wat "goed voelen" is? Dan moet je toch vergelijking materiaal hebben toch? Nou, als je de producten gaat gebruiken dan heb je dat, en dan vertel je me een maand later maar of je je nu beter voelt dan voorheen of niet.

Een andere – standaard- reactie is: "die pillen zijn te duur, dat kan ik niet betalen.." Heel vaak is dit een reactie van iemand die te dik is met echt hele slechte eet- drink en rook gewoontes. Allemaal zaken die dus slecht zijn voor het lichaam EN veel geld kosten.

Dus..... Wat verwacht je van me. Dat ik hun ga overtuigen? Ga ik niet doen. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen lichaam en acties.

Trouwens, wat is de prijs voor een gezond lichaam. Weet jij het?

Volgens mij is zoiets onbetaalbaar en niet in geld uit te drukken.

Korting code

Voor iedereen die deze Mini-Cursus download en goede supplementen wil hebben heb ik een korting code aangemaakt

Op [deze site](#) vind je alle produkten die je nodig mocht hebben.

De hele range van vitamines, Omega 3, Q10, orgaan specifieke produkten, energie, afslank produkten die het lichaam ook nog eens reinigen (Uniek!), Sporterslijn (deze produkten staan op de witte lijst en mogen dus gebruikt worden door Topsporters) en huidverzorging.

Als je daar een bestelling plaatst gebruik dan de speciale

korting code klant:

e-book

Als je deze invult ontvang je namelijk **25% korting** op al je aankopen, zo lang je wilt.

Tot slot

Zoals je hebt kunnen lezen tot nu toe is er wel het een en ander aan de hand met onze voeding.

Het zal dan ook een hele strijd worden om alles gezond te kunnen doen. Maar zoals ik al zei: we moeten het er voorlopig mee doen. Ikzelf ben geen geitenwollen sokken persoon die alles op de alternatieve manier wil doen. Begrijp me goed: ik respecteer hun keuze, maar het is niet de mijne. Ik leef hier en nu en wil genieten van alle mooie dingen van het leven. Soms zitten daar ook dingen bij die in geen enkel afval schema passen! Maar "so be it"

Mijn doel van deze cursus is dat jij weet wat goede voeding is en dat jij een goed –persoonlijk- voedingschema kunt maken zonder alle poespas. Vandaar dat ik de cursus bewust ook heel Basic houdt en jij zelf een heleboel zaken zult moeten invullen in de voeding tabellen. Dit is de enige manier om erachter te komen wat er precies in de verschillende voedingsmiddelen zit. Ik had het je ook allemaal op een presenteer blaadje kunnen geven.... Maar dan had je niets geleerd, en dat is nu net even de bedoeling.

Mocht je het nu allemaal nog abracadabra vinden? Geen nood, alles wordt je binnenkort duidelijk als je met de cursus begint.

Laten we snel aan de slag gaan!

Groetjes Peter