

Supplementen 2024

In 2022 heb ik dit artikel geschreven en ik denk dat het goed is om dit nogmaals te publiceren en het is aangevuld met wat ik inmiddels geleerd heb in de afgelopen jaren.

Algemeen

Er zijn veel mensen moe, geen energie en zitten niet goed in hun vel.

Dit kan vele oorzaken hebben. Eén ervan is een tekort aan vitaminen en mineralen.

Het Voedingscentrum meldt dat je voldoende van alle vitaminen en mineralen binnen krijgt als je gezond eet, dus voldoende eiwitten, groenten en fruit en brood/pasta/rijst etc.

Kijk hiervoor eens op internet bij het Voedingscentrum.

Mijn inziens is dat niet zo; heel wat jaar geleden toen alles nog in de volle grond, in de zon werd gekweekt toen was voeding een stuk gezonder en bevatte het veel meer vitaminen en mineralen.

Ook worden er veel bestrijdingsmiddelen gebruikt wat ook niet echt gezond is.

Inmiddels weten we dat er niet veel meer in volle grond gekweekt wordt, dan kan je nagaan dat je echt tekort aan voedingsmiddelen binnen krijgt.

Ook in de kant en klaar pakjes zit niet veel gezonds in, lees de ingrediënten maar eens van elk zakje en pakje.

Tel daar ook nog eens alle dingen op die je wellicht ook eet, zoals een koekjes, een snoepjes en soms schiet een gezonde, zelf gekookte maaltijd erbij in en eet je iets makkelijk (pizza, patat of via Thuisbezorgd).

Natuurlijk is het niet zo zwart wit maar het is goed om hier eens serieus voor jezelf (en je gezin) naar te kijken en even niet te bedenken dat het zo toch eigenlijk wel even goed is en dat het gezonde eten wel weer komt met.....(zomer, winter, voorjaar, na de kerst, na de Pasen, na de vakantie etc. etc.)

Smoezen zijn over en nu?

Maar dan..... je hebt verschillende keuzes voor jezelf te maken.

1. Biologisch eten of kopen bij de boer en internet

Ga je, in elk geval, biologische producten kopen en zo al gezonder eten. Dat is een prima eerste stap, mits dit financieel haalbaar is. Gelukkig verkopen supermarkten ook steeds meer biologische, betaalbare, producten.

Verder kan je altijd bij de (biologische) boer kopen. Bij de boer kopen die op volle grond zijn groenten en aardappelen kweekt is sowieso al een betere keuze. Dat scheelt al weer wat.

Ik ben er wel achter gekomen dat het veel scheelt waar je woont. In sommige regio's zoals de randstad is het wat lastiger om een boer te vinden en als je er een uur voor moet rijden is het de afweging of je dit een goede keuze vindt.

Verder is er via internet veel te vinden op gebied van gezonde voeding. Ga eens spitten en speuren op het internet, je zal verrast zijn.

2. Ingrediënten bekijken

Ga eens alle producten bekijken die je in je keuken en kasten heb staan, hoe gezond zijn deze? Hoeveel suiker (in alle hoedanigheden), zout en E-nummers, toevoegingen zoals zoetstoffen etc. etc. bevatten ze....wil je dit nog eten of ga je voor zelf maken van sauzen, soepen etc.?

Doe hetzelfde als je in de winkel iets in je karretje wil stoppen.

Ik las laatst de tip, blijf in de buitenste rijen van de supermarkt, hier liggen de gezonde producten...probeer het maar eens uit.

3. Zelf koken en bakken

Waarom zou je dit doen en wat heeft dit met supplementen te maken....eigenlijk heel veel.

Als je zelf een soep of saus maakt van verse groenten en (verse) kruiden dan krijg je gelijk al veel vitaminen en mineralen naar binnen (tomaten, prei, paprika, uien, knoflook, gember, peterselie, koriander, bieslook etc. etc.). Kijk maar eens hoeveel 'echte' groenten en kruiden

in een pakje of bakje zitten.

Als je zelf gaat bakken met bijvoorbeeld bananen, fruit, havermout, appels, kaneel, rozijnen, dadels, honing, noten en gember dan heb je gezonde(re) baksels en iedereen vindt dit heerlijk, soms is het even wennen omdat het minder zoet is en anders smaakt. Probeer het eens uit, op internet vind je zoveel lekkere recepten.

Als je er niet uitkomt....geef me een berichtje, ik heb heel veel lekkere recepten.

En ja, ik weet het....een dag heeft maar 24 uur en je 'moet' al zoveel (werken, huishouden, sporten, kinderen etc. etc.) dus daar is allemaal niet zoveel tijd voor.

Maar....als je een paar liter soep of saus maakt en deze in porties invriest....dat is toch anders he? Dit geldt ook voor het bakken, dit kan je prima in porties invriezen.

4. Onderzoek

Als je denkt dat je tekorten hebt dan kan je je laten onderzoeken, via bloedonderzoek bij de huisarts. Dat heb je een indruk wat er speelt. Er zijn dan wel twee dingen die je moet bedenken: 1.via het bloed onderzoek zegt niet alles, bijv. B12 zal in het bloed een heel andere uitslag geven dan op celniveau (zie hieronder bij orthomoleculair therapeut). Dit geldt ook voor andere vitamines en mineralen. 2.ook zijn de getallen die de huisarts (en voedingscentrum) aanhoudt veel lager dan wat de orthomoleculair therapeut/arts raadzaam vinden. Zij kunnen je ook uitleggen waarom dit zo is.

5. Supplementen

Je hebt nu (bijna) alles gedaan met je voeding maar je voelt dat het nog niet genoeg is. Zeker als je al jaren niet zo gezond gegeten hebt is dat zeker een logisch gevolg.

Wat dan? Er is een zeer groot aanbod van supplementen en merken. Je ziet waarschijnlijk al snel niet meer door de bomen het bos.....en zeker niet meer wat nu goed is en wat niet.

Hieronder een overzichtje waar je op kan letten, maar vooral laat je voorlichten door iemand met verstand van zaken!

Orthomoleculair therapeut/arts

Sinds eind 2023 ben ik bij een orthomoleculair therapeut. Hij scant mijn lichaam op celniveau en ziet zo waar de tekorten of de onbalans zit in mijn lichaam.

Dit luistert heel nauw en ook is het zo dat als je een tekort van het één hebt dat een ander niet wordt opgenomen.

Bijvoorbeeld om je schildklier goed te laten werken heb je o.a. vitamine B12 en C nodig en nog andere mineralen. Dus als vitamine C niet voldoende is dan is de balans weg en zal de schildklier niet echt goed werken.

Daarom heb ik heel veel supplementen van hem gekregen om de balans overal in mijn lichaam te herstellen.

Na de scan komt een overzicht uit het programma rollen en, als het goed is, wordt dit elke keer met de controle korter omdat de balans terug keert in je lichaam. Verder kan hij op elk onderdeel kijken waar de onbalans zit in je lichaam (en hoe ernstig) en zo kan hij de adviezen geven.

Nu 'moet' je dus wel doen wat hij adviseert en niet eigenwijs (zoals ik was) half/half doen en niet de moeite nemen om de adviezen echt op te volgen.

Ook is een belangrijke, voor mij, maar ik denk ook voor meerdere mensen om voldoende (gefilterd water) te drinken met Keltisch zout en verse citroensap. Dat water met Keltisch is goed om onder andere je hersenen te hydrateren. Gewoon water doet dat niet.

Gewoon kraanwater zit tegenwoordig heel veel 'rommel' (antibiotica, hormonen, zware metalen etc.) in. Dat kwam bij mij ook in de scan naar voren.

Ook zijn vezels, gezonde, verse, onbewerkte voeding heel belangrijk.

Eerlijk gezegd kan dit bij mij zeker beter, maar ik merk dat het met stapjes gaat, dus komt vast goed.

Dus in het begin en de eerste maanden heel veel supplementen slikken en naar gelang de balans terugkomt wordt het anders en/of minder.

Wat heb je nodig?

Heb je multivitaminen nodig, of alleen een vitamine B12, C of D3 of heb je mineralen nodig zoals selenium, koper, mangaan, ijzer of iets anders.....

En hoe weet je dat? Dat is een goede vraag. Als je zelf dit wil uitzoeken dan zou ik zeggen begin dan met multivitaminen met een goede inhoud. Dan krijg je in elk geval de meeste vitaminen en mineralen binnen en start je in elk geval.

Maar beter is om dit met je huisarts te bespreken, mocht hij of zij het onzin vinden dan kan je altijd bij een reformzaak of natuur drogisterij met opgeleid personeel informatie vragen. De meeste zaken zullen je goed informeren, zeker als je aangeeft dat je je gezondheid wil verbeteren niet de hoofdprijs wil en kan betalen. Verder kan je natuurlijk altijd een orthomoleculair arts of diëtiste raadplegen of therapeut die veel met voeding werkt en je kan scannen of via een ander onderzoek kan zien waar de tekorten en onbalans zit.

Dat laatste heeft wel mijn voorkeur want dan weet je echt wat er aan de hand is.

Merken

Je hebt zoveel merken en ieder merk beloofd zoveel en elk merk vindt zichzelf de beste. Dit is logisch anders zou het niet verkopen.

Dat is geweldig voor het merk maar voor jou als zoekende niet.

Kijk door alle reclame heen en lees vooral de etiketten, wat staat hierop....zijn er veel vulmiddelen, dat betekent automatisch dat er minder van de vitamine of mineraal inzit.

Vergelijk!!!

Ga, als je tijd hebt of neemt, een goede winkel (reform of natuurzaak) in en ga in gesprek met (opgeleid) personeel. Vergelijk de etiketten en vergelijk vooral de hoeveelheid van vitaminen en mineralen die verschillende merken aanhouden.

Daarbij is het ook nog van belang dat je de goede vorm van vitaminen binnen krijgt. Dit wordt wel technisch maar bijvoorbeeld van vitamine B12 bestaan er 4 vormen waarbij er 1 a 2 goed worden opgenomen in het lichaam. Ander voorbeeld is omega3 capsules of olie, hierin bestaat heel veel verschil. Sommige omega3 wordt verhit en daardoor werkt het niet goed meer, is geoxideerd.

Belangrijkste is....laat je door deskundigen goed voorlichten.

Drogisterij ketens

Net zoals merken heb je ook vele drogisterij ketens en winkels waar je supplementen kan kopen. Ook hier geldt....kijk en vergelijk.

Vaak, niet altijd, is het personeel niet (goed) opgeleid om goede voorlichting te geven.

Weet je....als je het financieel niet breed hebt, kan je beter een multivitaminen kopen bij bijvoorbeeld het Kruidvat dan niets nemen.

Zelfs de internist van ziekenhuis raadt, als het niet anders kan, dat je dan de multivitaminen van Kruidvat kan nemen.

Let wel op, ik vermoed dat je na een tijd toch tekorten zal opbouwen omdat hier niet alles van de juiste vorm en hoeveelheid in zit maar beter iets dan niets zeg maar.

Internet

Wat voor de drogisterij ketens geldt geldt nog meer voor het internet. Hier is zoveel te koop en kijk goed voordat je iets aanschaft.

Wat wel een aanrader is, als je iets gevonden hebt (via welke kant dan ook) kijk dan eens op internet voor prijsvergelijk. Dit is wel handig en kan veel geld schelen. Kijk wel goed of je het juiste product met elkaar vergelijkt, ook bijvoorbeeld de inhoud en of het allebei capsules of tabletten zijn.

Maar dan nog, het is vaak de moeite waard.

Natuurlijk of chemisch

Natuurlijke supplementen heeft logischerwijs de voorkeur maar zijn ook, vaak, heel erg duur. Ook hier laat je goed voorlichten en kijk wat voor jou haalbaar is.

Financieel

Kijk goed wat voor jou (en je gezin) haalbaar is en ga daarvoor. Let op, dat je bijvoorbeeld injecties B12 via je huisarts kan krijgen maar vraag dan goed welke vorm daarin zit en kies dan of je dit wil of je liever je eigen weg hierin gaat. Bij de huisarts krijg je vaak de injecties met de B12 vorm die minder opneembaar is, dus vandaar moet je deze vaker halen en blijft je B12 balans niet stabiel.

Als je alles wil aanpakken, is het best wel kostbaar maar wat is nog kostbaarder....je gezondheid en je lichaam.

Conclusie

Het is niet zomaar even een pil slikken en klaar. Zoals je hebt kunnen lezen zitten er veel haken en ogen aan. Het goede nieuws is dat je het zelf in de hand hebt, zoals met (onbewerkte)voeding kopen, koken/bakken en (goede) supplementen slikken.

Verder is het veel uitzoeken, navragen, goede winkels zoeken en toch is het, voor jezelf, belangrijk dat je dit kan gaan doen.

Het is jouw gezondheid (en dat van je gezin), jouw leven en jouw beslissing hoe jij met je lichaam om wil gaan.

Het is, ook voor mij, een hele zoektocht en ik ben er zeker nog niet. Ik eet wel beter, maar maak nog teveel ongezonde keuzes (omdat het lekker is).

Daardoor heb ik ook weer meer pijn, wat ik wel merk ik dat ik nu het water mis als ik te weinig drink, dat is zeker positief. Ik dronk vroeger soms hele dag niets, nu in elk geval 1,5 liter water met Keltisch zout (en citroen).

Verder merk ik wel dat ik, psychisch, wat stabiel wordt en meer keuzes voor mezelf maak.

Ik wil alles doen op eigen wijze (dus ben best eigenwijs). Ik wil helen en ik wil niet alleen aan symptoom bestrijding doen maar ik zoek echt genezing. Ik ben er van overtuigd dat dit, voor mij, de enige juiste weg is.

Hoe dat voor anderen is....dat is je eigen keuze en vooral het is jouw gezondheid en jouw lichaam.

Wees je daar bewust van, je hebt maar één lichaam en daar mag je het dit leven mee doen.