

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

Februari 2019

WAAROM SUPPLEMENTEN BELANGRIJK ZIJN

In mijn praktijk geef ik regelmatig adviezen op het gebied van supplementen. Deze supplementen helpen om klachten te verminderen en om klachten te voorkomen. In onze huidige voeding zitten veel minder vitamines en mineralen, waardoor we sneller tekorten krijgen. Biologische producten bevatten meer vitamines en mineralen, omdat hier minder snel gekweekt wordt en gewassen de tijd krijgen om natuurlijk te groeien, zonder veel bestrijdingsmiddelen. De tekorten die we kunnen oplopen, ondanks een gezond voedingspatroon uiten zich veelal in vage klachten. Nu ben ik (orthomoleculair) opgeleid en kan daardoor veel (vage) klachten herkennen en hier gerichte adviezen voor geven.

Ook langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen kan tot tekorten in bepaalde vitamines en mineralen leiden.

ALGEMENE SUPPLETIE-ADVIEZEN

Voor iedereen geldt dat een goede multivitamine belangrijk is om dagelijks in te nemen. Ookal eet je gezond, je kunt toch tekorten krijgen. Vitals heeft de beste multivitamines op de markt, waarbij rekening is gehouden met de opneembaarheid.



Vanaf 50 jaar is het belangrijk om in ieder geval vitamine D extra te gaan gebruiken (minimaal 10 mcg per dag). Daarnaast kan het goed zijn om bijvoorbeeld extra visolie of magnesium te nemen. Bij artrose of artritis-achtige klachten is visolie heel belangrijk en er zijn maar weinig mensen die inderdaad 2 tot 3 keer per week vette vis eten.

Vanaf 70 jaar is het belangrijk om minimaal 20 mcg per dag vitamine D te gebruiken.

Bij rusteloze benen, spierkrampen of pijn in de benen gedurende de nacht is magnesium heel belangrijk om extra in te nemen en dan het liefst 's avonds. Ook Q10 is hierbij belangrijk.

Gemiddeld heeft 80% van de Nederlanders een vitamine D tekort. En dit zorgt voor veel klachten: van botontkalking tot hart- en vaatziekten, maar ook griep, verkoudheid en neerslachtigheid kunnen worden veroorzaakt door een vitamine D tekort. Vooral in de wintermaanden kunnen we door het gebruik aan zonlicht geen vitamine D aanmaken.

Voor vrouwen die de pil gebruiken is een vitamine B-complex belangrijk om te slikken. Door pilgebruik kan de status van bepaalde B-vitamines in ons lichaam te laag worden.

Vrouwen in de overgang doen er goed aan om Vitex Agnus Castus te nemen. Dit kruid helpt om het gehalte oestrogenen op peil te houden. Zeker bij overgangsklachten is dit een belangrijk supplement. Ook Iso-XX van NutriPhyt is een goed supplement voor vrouwen die te maken hebben met overgangsklachten.

Voor zwangere vrouwen zijn meerdere supplementen heel belangrijk. De bekendste, die ook regulier wordt geadviseerd, is foliumzuur, maar ook vitamine B-complex, C en D zijn onder andere belangrijk. Ben je zwanger? Vraag dan om de voedingsadviezen voor zwangerschap tijdens je volgende bezoek aan mijn praktijk.

Als je een operatie in het spijsverteringsstelsel of een gastric bypass hebt ondergaan, verlaat voeding het lichaam vaak sneller en kun je snel tekorten krijgen aan vitamines en mineralen.

WAT IK ZELF SLIK

Veel cliënten vragen mij wat ik zelf zoal aan supplementen slik. Ik zal dat hieronder weergeven en ook waarom ik bepaalde supplementen slik.

Dagelijks:

Multivitamine Elke Dag van Vitals. Ik eet gezond, geen kant-en-klare maaltijden of sauzen, maar maak alles zo veel mogelijk vers, eet zowel groente als fruit, maar toch is dit in onze huidige maatschappij niet genoeg en is het dus goed om een goede, uitgebreide multivitamine te slikken. De dosering per vitamine/mineraal is in deze multi niet zo hoog (dat hoeft ook niet, want ik eet ook gezond), maar deze multi bevat wel heel veel verschillende soorten vitamines en mineralen. Zo krijg ik elke dag wat ik nodig heb.

Vitamine D: ik heb een chronisch vitamine D-tekort, net als 80% van de Nederlanders, waardoor ik dagelijks een supplement moet slikken. Ik slik de hooggedoseerde vitamine D van Vitals.

Vitex Agnus Castus: ik heb de discutabele eer om in de menopauze te zitten, waardoor ik met dit supplement de symptomen van de overgang onderdruk. Ik heb daardoor geen last meer van bijvoorbeeld opvliegers. Ik slik de Vitex Agnus Castus van Bonusan.

Magnesium van Vitakruid: Tekorten van magnesium komen relatief vaak voor. Last van een trillend ooglid of spierkrampen? Dit duidt op een tekort aan magnesium.

Curcumine: remt o.a. ontstekingen in het lichaam, en helpt bij gewrichts- en darmklachten. Ik slik het vooral voor mijn gewrichten, omdat ik in mijn werk de gewrichten van mijn handen en armen meer belast.

Vitamine C: als ik een verkoudheid voel opkomen, slik ik vitamine C zelfs 3x daags (meestal gedurende 4 of 5 dagen). Meestal neem ik de gebufferde vitamine C van Vitakruid, maar de vitamine C van Vitals is ook een goed supplement



Drie keer per week slik ik:

Visolie van Vitakruid (2 capsules 3x per week): Het lukt mij ook niet altijd om wekelijks 3x vette vis te eten. In dat geval slik ik extra visolie.

Kelp: Ik gebruik zout waar geen jodium aan toegevoegd is en ik eet weinig brood. Hierdoor loop ik meer risico op een jodium-tekort. Door kelp te nemen ondervang ik dit risico (150 mcg jodium per dag is de dagelijkse behoefte).

Een keer per maand:

B12 combi met folaat: ik eet minder vlees, hierdoor loop ik meer risico op een vitamine B12 tekort. Om er voor te zorgen dat ik dit tekort niet krijgt, slik ik eenmaal per maand een hooggedoseerde en goed opneembare vitamine B12 (smelt onder de tong) van Vitakruid.

Zo nodig:

Floradix: Als ik erg vermoeid ben, slik ik dagelijks Floradix. Dit is een vloeibaar supplement waar veel ijzer aan toegevoegd is. Ijzer is in ons lichaam

belangrijk om voldoende zuurstof in onze weefsels te krijgen.

Je ziet dat ik al een aardig waslijstje heb aan supplementen die ik slik. En dit is het lijstje, waarbij ik uitga van een gezonde situatie, dus waarbij ik niet ziek ben. Ik slik dan ook supplementen om mijn gezondheid op peil te houden en niet ziek te worden.

Maar ook als je al klachten hebt, kun je nog steeds heel veel bereiken met supplementen.

Natuurlijk is nooit ziek zijn ook niet gezond, want ons immuunsysteem 'leert' van ziekten die we doormaken. Maar ook het immuunsysteem heeft veel vitaminen en mineralen nodig om goed te kunnen functioneren.

WAAR OP TE LETTEN BIJ HET KIEZEN VAN EEN SUPPLEMENT

Onderling zijn er veel verschillen tussen diverse supplementen en de ene multivitamine is niet zoals de andere. De kwaliteit van een supplement wordt mede bepaald door de hoeveelheid, de diversiteit en de opneembaarheid van de verschillende stoffen. En het is vaak zo dat de wat duurdere merken meer onderzoek doen op het gebied van opneembaarheid. Daarom is het goed om voor een gerenommeerd merk te kiezen. Let verder op het volgende:

- Een supplement moet in een donkere verpakking zitten of in donker glas. Hierdoor is de inhoud beschermt tegen lucht en licht.
- Kies een supplement dat gedoseerd is op basis van wetenschappelijk onderzoek. Deze bevatten vaak hogere doseringen dan de ADH (= Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) en zorgt ervoor dat tekorten worden voorkomen.
- Een supplement met zoveel mogelijk natuurlijke grondstoffen geniet de voorkeur. Zo is 100% natuurlijke vitamine E 2 tot 3 maal actiever in het lichaam dan synthetische vitamine E.
- Kies een mineralensupplement dat gebonden is aan bijvoorbeeld citraat, picolinaat of bisglycinaat, want dit verbetert de opname.
- Kies voor een supplement met zo min mogelijk onnodige toevoegingen zoals suiker, zout en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

- Kies een supplement bij een praktijk, drogist of firma waar u als dat nodig is persoonlijk advies kunt vragen.

SUPPLEMENTEN ZELF BESTELLEN

Dit jaar zal ik in mijn praktijk geen voorraad meer bij gaan houden van de diverse supplementen. Er zijn zoveel goede fabrikanten en goede producten, dat het inmiddels ondoenlijk wordt om overal een voorraad van te hebben. Nog steeds kun je bij mij terecht voor adviezen, natuurlijk en ik kan nog steeds voor je bestellen, met name Vitakruid-producten, maar voor producten van Nutriphyt en Vitals heb ik met de beide fabrikanten afspraken gemaakt over een cliëntenbestelservice. Het is voor deze producten niet nodig om je bestelling aan mij door te geven. Je kunt nu zelf bestellen bij deze fabrikanten en het mooie is: je krijgt evengoed een gunstige prijs!

Producten van **Nutriphyt** kun je met maar liefst **20% korting** zelf bestellen. Gebruik hiervoor de code: **NUTRI-547014** bij je bestelling. Je betaalt dan tevens **geen verzendkosten**. Ga naar www.logicofnature.nl en kies op de pagina voor 'voedingssupplementen'. Als u kiest voor 'afrekenen' kunt u op de linkzijde onder 'zorgverlenerscode' de kortingscode invullen en daarna op het **+**-symbool klikken. De prijs wordt nu aangepast met de korting.

Bij **Vitals** ontvang je **15% korting** op je bestelling, als je de actiecode: **natuurgeneespraktijk** gebruikt bij het betalen van je bestelling. Bestel je 2 producten, krijg je nog eens 5% korting en bestel je 3 of meer artikelen krijg je zelfs nog eens 10% korting op je bestelling (dan kan je korting oplopen tot 25%!)). Bij Vitals geldt dat je bij een bestelling vanaf € 40,00 geen verzendkosten betaald. In onderstaand voorbeeld, zie je waar je de actiecode invult bij het bestellen.

BESTELLINGSOVERZICHT		
1 x	Curcumine-SLCP™ 60 capsules	€ 39,95
SUBTOTAAL		€ 39,95
VERZENDKOSTEN		€ 4,50
TOTAAL		€ 44,45
ACTIECODE		
<input type="text"/>		<input type="button" value="ACTIVEER"/>

De actiecodes zijn het hele jaar door in mijn praktijk verkrijgbaar, vraag hier gerust naar bij je bezoek aan mijn praktijk.

ACTIE VAN DE MAAND FEBRUARI

Deze maand kun je genieten van een heerlijke, ontspannen gezichtsmassage. Deze massage met warme oliën van het gezicht, het hoofd, de hals en de nek is nieuw in mijn praktijk en ter introductie betaal je deze maand slechts € 18,00 voor deze massage van 30 minuten (normale prijs € 22,50). Bij deze ontspannende massage worden tevens de lymfeklieren gestimuleerd en de lymfeklieren voeren afvalstoffen af. Maak snel een afspraak: [info@natuurgeneespraktijk](mailto:info@natuurgeneespraktijk.nl) of stuur een app naar 06-29597966. Bellen kan natuurlijk ook, bij voorkeur tijdens het telefonisch spreekuur op maandag en woensdag tussen 17.00 en 18.00 uur.

AGENDA

Op Facebook plaats ik regelmatig nieuws, weetjes en acties en kortingen, dus houdt ook deze pagina in de gaten: www.facebook.com/natuurgeneespraktijk

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken van afspraken of het bestellen van producten.

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23
Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

BTW nr.: NL-186063933B01

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838