

De **verborgen** waarheid over vitaminen & mineralen

Vitamine-handleiding



Drs. Nick van Ruiten

WAARSCHUWING

Dit (e-)boekje is uitsluitend bedoeld als bron van informatie om het begrip te bevorderen. De gegevens in dit (e-)boekje zijn geen vervanging van de adviezen van uw arts. In geval u uw gezondheid wilt verbeteren met behulp van supplementen, overleg dan eerst met uw arts.

De verborgen waarheid over vitaminen & mineralen©

© **Nick van Ruiten**

Alle rechten voorbehouden

ISBN

9789082868395

Een uitgave van

Free Choice Benelux B.V.

Eerste druk

2022

Grafisch ontwerp en opmaak

Meritxell Batastti

Redactie

Gerda van Velthoven

Alle rechten voorbehouden. Elke vorm van ongeautoriseerd kopiëren, vertalen, dupliceren, importeren of distribueren, in zijn geheel of gedeeltelijk, op welke manier dan ook, inclusief elektronisch kopiëren, elektronisch opslag of transmissie, is een overtreding van de van toepassing zijnde wetten.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1927, het besluit 20 juni 1974, Staatsblad 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Staatsblad 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de uitgever. Voor het overnemen van een gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912), dient men zich tot de uitgever te wenden.

AANTEKENING

De informatie over gezondheid die ik deel wordt door middel van deze geschreven tekst overgebracht. Omdat dit (e-)boekje geschreven is voor iedereen die in dit onderwerp geïnteresseerd is en niet alleen voor mensen met kennis over dit onderwerp, heb ik zoveel mogelijk technische en medische termen vermeden. De woorden hebben betekenissen die niet altijd voor eenieder van ons bekend zijn. Daarom heb ik waar ik dat nodig achtte de betekenis van woorden in voetnoten toegelicht. Het is altijd een goed idee om toch een goed woordenboek bij de hand te hebben, omdat zelfs een meer gangbaar woord dat u niet helemaal begrijpt, ervoor kan zorgen dat u uw interesse verliest. Als u zich slaperig, versuft of vermoeid gaat voelen, zoek dan in de tekst naar een woord dat u niet helemaal begrepen hebt.

Introductie

(e-)boekjes reeks

Ons doel is om kennis met u te delen zodat u zelf weet hoe u uw gezondheid kunt verbeteren en in stand kunt houden.

Deze kennis delen we via onze blog op onze website, nieuwsbrieven, social media, ons videokanaal FreeChoice.tv, presentaties en e-boekjes zoals deze.

Er wordt helaas, bewust of onbewust, veel *onjuiste* en verwarrende informatie verspreid over gezondheid, ziekte, voeding, vitamines en mineralen, waardoor we verstrikt kunnen raken in de medische en farmaceutische wereld van chemische symptoombestrijding.

In al deze verwarring willen wij u de *juiste* informatie en begrip geven die u kan helpen om uw gezondheid onder controle te houden en zelfs te verbeteren.

Het is van belang dat u zelf kennis opdoet over hoe uw lichaam werkt en wat ervoor nodig is om het lichaam in een goede conditie te krijgen en te houden.

We kunnen al veel doen door:

1. verwerving van basiskennis over het lichaam en gezondheid
2. gevarieerde en gezonde voeding, met zo weinig mogelijk geraffineerde koolhydraten
3. voldoende (zuiver) water drinken
4. regelmatige beweging en sport
5. goede en voldoende nachtrust
6. ondersteuning met vitamines, mineralen en sporelementen

In dit e-boekje gaan we het vooral hebben over het belang van vitamines, mineralen en sporelementen.

Als u vitamines en mineralen op de juiste manier gebruikt, dan zult u een verbetering van uw gezondheid en levenskwaliteit ervaren.

Alle vitamines en mineralen zijn essentieel voor uw lichaam om zo uw gezondheid te ondersteunen en versterken.

Om optimaal te profiteren van deze essentiële microvoedingsstoffen¹ is een juiste toepassing erg belangrijk.

¹ microvoedingsstof(fen): hulpstof die nodig is voor de lichamelijke processen van het (menselijk of dierlijk) lichaam, zoals vitamines, mineralen en sporelementen. Sporelementen zijn ook mineralen die die in een heel kleine hoeveelheid in iets aanwezig of nodig is.



Inhoud

Cruciale vragen	5
Bevat onze voeding voldoende vitaminen en mineralen?	6
Waarom worden we alsmaar zieker?	9
Wat veroorzaken tekorten in ons lichaam en in onze cellen?	11
Hoe kunnen we deze tekorten voorkomen?	13
- Welke vitaminen en mineralen zijn noodzakelijk?	13
- In welke balans?	14
- In welke hoeveelheden?	15
- Wanneer en hoe moet ik de vitaminen en mineralen nemen?	16
Waar moeten we rekening mee houden?	17
Samenvatting	19
Over de schrijver	20

Cruciale vragen

Iedereen weet dat vitaminen² onmisbare voedingsstoffen zijn die het lichaam doorlopend nodig heeft om alle biochemische³ processen in het lichaam goed te laten verlopen.

Vitaminen zijn voedingsstoffen die we in kleine hoeveelheden nodig hebben en die niet of in onvoldoende mate door het lichaam zelf worden aangemaakt.

Daarom moeten we ervoor zorgen dat we deze voedingsstoffen met de voeding binnenkrijgen.

In dit boekje zullen we een aantal van de belangrijkste vragen beantwoorden die u kunnen helpen de juiste keuzes te maken.

1. Bevat onze voeding voldoende vitaminen?
.....
2. Waarom worden we met z'n allen alsmear zieker?
.....
3. Wat veroorzaken tekorten in ons lichaam en cellen?
.....
4. Hoe kunnen we tekorten voorkomen?
.....
5. Wat kan er gebeuren als we vitaminen beginnen in te nemen?
.....
6. Hebben we dagelijks extra vitaminen nodig?
.....
7. Welke vitaminen en mineralen zijn er extra nodig?
.....
8. Welke microvoedingsstoffen zijn dat?
.....
9. In welke balans moet u deze voedingsstoffen dan nemen?
.....
10. En ten slotte, in welke hoeveelheden heeft mijn lichaam deze voedingsstoffen nodig?
.....

² **vitamine(n)**: elk van de in allerlei planten en dieren en hun organen in zeer geringe hoeveelheden voorkomende, organische stoffen die, zonder energetische voedingswaarde te bezitten, noodzakelijk zijn voor het onderhoud en de goede functionering van het lichaam en die niet, of onvoldoende, door het organisme zelf worden geproduceerd. Het woord 'Vitamine' is afkomstig van Latijn 'vita': leven en Duits 'amin': amine (een bepaalde chemische verbinding). Deze naam was aan deze voedingsstoffen gegeven door de ontdekker van de vitaminen, de Poolse biochemicus Casimir Funk (1884-1967). [bron: Van Dale]

³ **biochemie**: tak van de chemie die zich bezighoudt met de omzettingen van stoffen in levende organismen. [bron: Van Dale]

Bevat onze voeding voldoende vitaminen en mineralen?

Over hoeveel vitaminen en mineralen onze voeding bevat, is helaas niet zo veel bekend.

Onze overheid verzuimt ons goed voor te lichten en op de hoogte te houden van eventuele metingen en bevindingen. Het enige dat de overheid via het voedingscentrum⁴ zegt, is:

“Met een gezonde en gevarieerde voeding is het mogelijk om al de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarom hoef je als je voldoende, gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf⁵ niet bang te zijn voor een tekort aan vitaminen, mineralen of vetzuren⁶.”⁷

Zij presenteren deze uitspraak echter zonder onderbouwing of wetenschappelijk bewijs dat de voeding daadwerkelijk voldoende zou bevatten.

Er wordt daarbij geen melding gemaakt van het onderzoek waarin de Universiteit van Wageningen aantoonde dat de kwaliteit van onze groenten en fruit sterk teruggelopen was.

De conclusie was destijds dat er forse dalingen waren in de inhoud aan vitaminen en mineralen in vrijwel alle gewassen.

De Telegraaf omschreef het in 2008 als volgt:

“De kwaliteit van onze andijvie, bloemkool en wortelen holt achteruit. In de afgelopen twintig jaar is de aanwezigheid van vitaminen en mineralen in de zogeheten vollegrondsgroente⁸ fors teruggelopen, soms met meer dan vijftig procent.”



Het is opvallend dat er, ondanks deze verontrustende cijfers, geen enkel recenter onderzoek te vinden is.

⁴voedingscentrum: een door de Nederlandse overheid gesubsidieerde instelling die voorlichting geeft over voeding. [www.voedingscentrum.nl]

⁵<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

⁶vetzuren: organische carbonzuren met een keten van ten minste twee koolstofatomen en een carboxigroep (COOH). Vetzuren zitten in vetten. Vet is een verbinding van glycerol en drie vetzuren.

⁷bron: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/heb-ik-extra-vitamines-en-mineralen-nodig-.aspx>

⁸vollegrondsgroente): grond die buiten is, in de openlucht, niet in kassen.

Tegenwoordig is het daardoor vrijwel onmogelijk om aan voeding te komen die voldoende vitamines en mineralen bevat.

De oorzaken voor de afname moeten vooral gezocht worden in de landbouw en voedingsindustrie.

De intensieve landbouw heeft door het gebruik van kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen (chemie) de afgelopen decennia zijn weerslag gehad op de kwaliteit van de bodem van onze landbouwgrond. Op arme grond kunnen gewassen (groenten en fruit) gewoonweg geen optimale ontwikkeling doormaken.

Met behulp van kunstmest wordt geprobeerd de uitputting tegen te gaan en de productie op peil te houden. Maar door de beperkte samenstelling van kunstmest krijgt de bodem niet alle voor de gewassen noodzakelijke mineralen.

Door het gebrek aan mineralen worden de gewassen steeds kwetsbaarder waardoor zij meer schimmels, insecten en ander (on-)gedierte gaan aantrekken. Om deze te bestrijden worden vervolgens gewasbeschermingsmiddelen zoals pesticiden⁹, insecticiden¹⁰ en fungiciden¹¹ gebruikt en zo komt het in een steeds verdere achteruitgang terecht ten koste van de kwaliteit van de gewassen.

Deze giftige stoffen komen namelijk niet alleen met de groenten en fruit in ons lichaam terecht, maar ook direct in de bodem. In de bodem doden deze giftige stoffen alle ondersteunende organismen (bacteriën, wormen, etc.)

⁹ **pesticide(n)**: middel om onkruid, ongedierte e.d. te verdelgen. Van het Latijns pestis wat 'plaaag' betekent en -cida van caedere wat 'doden' betekent.

¹⁰ **insecticide(n)**: insectendodend middel.

¹¹ **fungicide(n)**: schimmeldodende stof. Van het Latijns 'fungus' wat 'paddenstoel, schimmel' betekent.



die normaal gesproken bijdragen aan de kwaliteit van de bodem en daarmee aan de ontwikkeling van de gewassen.

Deze neerwaartse spiraal heeft ervoor gezorgd dat de bodem alleen maar armer en armer geworden is.

Ook het vroeger oogsten, om de houdbaarheid van groenten en fruit te verlengen, heeft geleid tot een afname van vitamines. Dit komt doordat vooral in de laatste fase van de rijping door de gewassen de vitamines worden aangemaakt.

Een steeds groter deel van onze voeding is in de afgelopen honderd jaar industrieel verwerkt en bereid. Door de industriële processen gaan veel voedingsstoffen verloren en bevat deze voeding nog maar een verwaarloosbare hoeveelheid vitamines.



Door de intensieve en chemische georiënteerde landbouw, de vroege oogst en de industriële voedselbereiding bevat onze voeding nog maar een fractie van de vitaminen en mineralen die wij dagelijks nodig hebben.

Gezien deze situatie is het belangrijk om in het huidige aanbod van voeding de meest gezonde keuzes te maken:

- vermijd zoveel mogelijk industrieel bereide voeding,
- kies voor organisch voedsel¹² uit de biologische¹³ of nog beter uit de biologisch-dynamische landbouw¹⁴,
- zoek naar groenten en fruit die buiten onder de zon hun volle rijping hebben mogen voltooien.



Houd er rekening mee dat er inmiddels flink gesjoemeld wordt met de term 'biologisch', omdat de voedingsindustrie een graantje probeert mee te pikken van de groeiende vraag naar meer biologische voeding. Zij onderhandelen met overheden en andere instanties om de definities zover mogelijk op te rekken zodat ze hun producten biologisch kunnen noemen.

Om zeker te zijn van de kwaliteit van biologische groenten en fruit zou u eigenlijk aan de (biologische) winkeleigenaar moeten vragen hoe de kwaliteit van de bodem is bij de boer die het geteeld heeft.

¹² **organisch voedsel:** voedsel dat geen verdelings-, ontsmettings-, conserverings- en kleurmiddelen bevat, onbespoten.

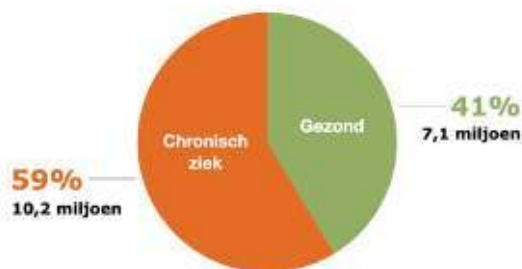
¹³ **biologische landbouw:** zonder of met beperkt gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.

¹⁴ **biologisch-dynamisch:** geteeld zonder gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen en met aandacht voor de samenhang tussen plant, dier en bodem.

Waarom worden we alsmaar zieker?

De aftakeling van de kwaliteit van onze voeding heeft een onmiskenbare invloed op onze gezondheid. De statistieken van de overheid tonen aan dat we alleen maar zieker worden met z'n allen.

Volgens de statistieken van het RIVM¹⁵ van 2020 hebben 10,2 miljoen (59%) van de Nederlanders één of meer chronische aandoeningen.

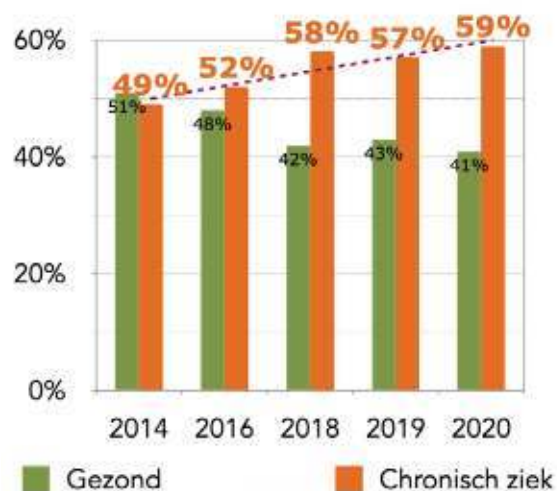


Dat betekent dus dat slechts 41% gezond is!

Het percentage zieke mensen is niet alleen schrikbarend hoog, de statistieken van het RIVM laten ook nog eens zien dat dit percentage alleen maar toeneemt.



Zo hadden er in 2014 nog “maar” 49% van de mensen een of meer chronische aandoeningen; in 2020 was dit opgelopen tot 59%.

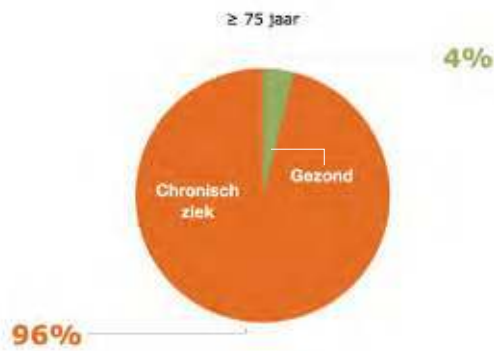


Verder blijkt er uit de statistieken dat hoe ouder we worden, hoe groter de kans op chronische aandoeningen.

We willen allemaal graag oud worden maar de vooruitzichten van oud worden zijn momenteel alles behalve aantrekkelijk. Oud worden gaat blijkbaar gepaard met een achteruitgang van onze levenskwaliteit.

De cijfers uit 2020 laten zien dat maar liefst 96% van de mensen van boven de 75 jaar één of meer chronische ziekten heeft.

¹⁵ RIVM: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu; bron: RIVM, volksgezondheidszorg.info <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-mensen-met-chronische-aandoening-bekend-bij-de-huisarts>



Zelfs bij kinderen komt ziekte veel voor. In 2018 is er een grootschalig onderzoek¹⁶ gedaan naar chronische aandoeningen bij kinderen en jongeren in Nederland van 0 tot en met 25 jaar.

Uit dit onderzoek bleek dat maar liefst 1,3 miljoen kinderen en jongeren in

Nederland een chronische aandoening hebben. Dit komt neer op ruim één op de vier!

Het lijkt erop dat we ons hebben neergelegd bij deze verslechterende gezondheid. We zijn het normaal gaan vinden dat ziekte bij het leven hoort. Maar is dat wel normaal?

Veel van de aandoeningen hebben te maken met onze levensstijl en hoe we met ons lichaam omgaan.

Ziek worden is feitelijk iets onnatuurlijks, iets wat in een optimale situatie niet voor hoeft voor te komen. Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat ons lichaam in staat is om een heel leven lang gezond te zijn zonder tussenkomst van enige ziekte.



¹⁶ bron: Verwey-Jonker Instituut met subsidie van FNO, https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2020/08/217026_Factsheets_WEB.pdf

Wat veroorzaken tekorten in ons lichaam en in onze cellen?

Kan een juiste levensstijl en voldoende essentiële voedingsstoffen zoals alle benodigde vitaminen en mineralen ervoor zorgen dat wij daadwerkelijk gezond blijven?

Omdat het lichaam opgebouwd is uit cellen, is alles wat wij eten, drinken en inademen ter bevordering van de stofwisseling in onze cellen. De zuurstof die we inademen, het water dat we drinken en de voeding die we eten.

Alles komt uiteindelijk in onze cellen terecht.

De voeding wordt in ons spijsverteringskanaal afgebroken tot moleculen¹⁷ die door de cellen opgenomen en gebruikt kunnen worden. Ook de mineralen en vitaminen die wij met onze voeding binnen krijgen zijn bestemd voor de cellen.

Als het lichaam een optelling van alle cellen is, dan kan ziekte alleen maar ontstaan als cellen niet meer goed functioneren.

De enige redenen waarom cellen niet optimaal zouden functioneren zijn:

- onvoldoende zuurstof, water of voedingsstoffen,
- een onbalans aan voedingsstoffen,
- stoffen die de cellen niet nodig hebben of die zelfs giftig zijn.

Daarnaast kunnen ook mentale problemen zoals overmatige stress doorwerken op de gezondheid van onze cellen.



Alle ongunstige toestanden van het lichaam worden door de medische wereld aangezien als ziekten. Er wordt echter niet gedacht aan wat de cellen nodig hebben.

Artsen hebben over het algemeen niet geleerd dat tekorten de oorzaak kunnen zijn van ziekten. Waarom artsen zo weinig weten over dit onderwerp wordt in een ander boekje nader uitgelegd.

De enige oplossing die het overgrote deel te bieden heeft komt in de vorm van medicijnen. Dit zijn per definitie niet-natuurlijke stofjes die niet tot de normale voeding van de cel behoren.

De onderliggende oorzaak, veelal tekorten aan belangrijke voedingsstoffen, blijft daardoor bestaan.

Bovendien belasten de medicijnen in de meeste gevallen de cellen nog verder.

¹⁷ molecule(n): kleinste deeltje waarin een stof verdeeld kan worden zonder dat de scheikundige samenstelling verandert.

Deze chemische stoffen gooien de natuurlijke processen in de war en de cellen moeten extra werk verrichten om de chemische stoffen af te breken en/of af te voeren.

Een groot deel van de ongunstige lichamelijke toestanden die de medische wereld ziektes noemt, kunnen dus redelijk gemakkelijk worden verholpen. Dit blijft mogelijk zolang de schade niet te groot is.

De 'verborgen' honger naar essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en spoorelementen van de cellen moet gewoon gestild worden.

Toestanden die door tekorten zijn ontstaan, vereisen niet noodzakelijke een medische behandeling. We behoeven alleen maar het tekort aan water, zuurstof of de ontbrekende voedingsstoffen op te heffen en aan te vullen.

Als we de tekorten opheffen en vervolgens voorkomen dat die weer kunnen ontstaan, dan kunnen wonderbaarlijke resultaten bereikt worden.

De beroemde arts en Nobelprijswinnaar Albert Szent-Györgyi¹⁸, een van de pioniers in de biochemie, vatte het als volgt samen:

“Een vitamine is een voedingsstof die, als je er niet voldoende van krijgt, ervoor kan zorgen dat je ziek wordt”.

De tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling¹⁹ zei het als volgt:

“Door de juiste inname van vitamines en andere voedingsstoffen en door het volgen van enkele andere gezonde gewoonten vanaf de jeugd of middelbare leeftijd, kunt u, denk ik, uw leven en uw jaren van welzijn met vijftientig of zelfs vijfendertig jaar verlengen.”

Inmiddels hebben veel artsen de keuze gemaakt om mensen te helpen met behulp van voldoende microvoedingsstoffen om hun gezondheid te beschermen en verbeteren. Bekende voorbeelden zijn de Duitse arts dr. Matthias Rath²⁰, leerling van de hierboven genoemde Linus Pauling en de Hongaarse arts dr. Gábor Lenkei²¹.

¹⁸ Albert Szent-Györgyi von Nagyrápolt: een Hongaarse arts en Nobelprijswinnaar voor de Geneeskunde die vitamine C isoleerde (geboren in Boedapest op 16 september 1893 en overleden in Woods Hole, Massachusetts, Amerika op 22 oktober 1986. [Bron: Wikipedia]

¹⁹ Linus Carl Pauling: een Amerikaans scheikundige, biochemicus en fysisch chemicus, die zich onder andere verdienstelijk heeft gemaakt bij de opheldering van de structuur van ingewikkelde verbindingen, zoals van eiwitten. Pauling is de enige wetenschapper die twee ongedeelde Nobelprijzen heeft gewonnen. Hij ontving in 1954 de Nobelprijs voor Scheikunde voor zijn onderzoek naar de aard van de chemische binding. In 1962 ontving hij de Nobelprijs voor de Vrede in verband met zijn strijd tegen bovengrondse atoomproeven. (geboren in Portland, Oregon, Amerika op 28 februari 1901 en overleden in Big Sur (Californië, Amerika) op 19 augustus 1994 [Bron: Wikipedia]

²⁰ Matthias Rath, M.D: een internationaal vermaard wetenschapper, arts en voorvechter van gezondheid. Zijn wetenschappelijke ontdekkingen op het gebied van hartziekten, kanker en andere ziekten geven de geneeskunde een nieuwe vorm. Hij is de grondlegger van Cellulaire Geneeskunde, het baanbrekende nieuwe gezondheidsconcept dat voedingstekorten op cellulair niveau identificeert als de hoofdoorzaak van veel chronische ziekten. [Bron: <https://www.drrathresearch.org/dr-rath>]

²¹ Dr. Gábor Lenkei: arts en schrijver, wiens onderzoek de farmaceutische industrie tart en onthult dat wij allemaal op de lopende band van de ziekte-industrie zijn beland. Dr. Gabor Lenkei ontdekte dat met de inname van de juiste hoeveelheden vitamines en mineralen kwalen kunnen worden teruggedrongen.

Hoe kunnen we deze tekorten voorkomen?

Welke vitamines en mineralen zijn noodzakelijk?

We kunnen dus concluderen dat een van de belangrijkste voorwaarden voor een gezond lichaam is, dat we elke dag weer alle vitamines en mineralen in voldoende mate binnenkrijgen.

Welke vitamines en mineralen heeft u dan elke dag nodig?

Omdat de biochemische fabriek, die ons lichaam in feite is, altijd doorwerkt, zijn alle vitamines en mineralen dagelijks van belang.

De vitamines worden in de stofwisseling opgebruikt en moeten voortdurend aangevuld worden.



Als er zelfs maar van één vitamine of mineraal een tekort is, begint het lichaam al kuren te vertonen.

Om deze reden zou u iedere dag minimaal de volgende voedingsstoffen moeten binnenkrijgen:

- 15 vitamines
- 10 mineralen
- circa 80 spoorelementen²²

Omdat onze voeding te weinig vitamines en mineralen bevat is het belangrijk om deze voedingsstoffen extra te nemen. Helaas krijgen we nu onvoldoende van deze essentiële voedingsstoffen uit onze voeding.

Dit vraagstuk werd verholpen door een uitgebalanceerde multivitamine te ontwikkelen die alle benodigde vitamines, mineralen en spoorelementen bevat.

²² spoorelement(en): mineralen die in een heel kleine hoeveelheid in iets aanwezig zijn. Een mineraal dat in de voeding van een organisme voor een goede groei en functie aanwezig moet zijn, maar slechts in zeer kleine hoeveelheden (microgrammen tot milligrammen). Bij de mens zijn zink, koper, seleen, kobalt en jodium voorbeelden van spoorelementen.

In welke balans?

We weten nu dat alle vitaminen, mineralen en spoorelementen dagelijks noodzakelijk zijn.

Maar dan volgt onmiddellijk de volgende vraag: in welke verhouding hebben we deze voedingsstoffen nodig?

Vitaminen en mineralen spelen een uitermate belangrijke rol in alle verschillende onderdelen van onze stofwisseling.

Het geheel van alle biochemische processen in het lichaam is een uiterst complex en fijn afgesteld systeem. Alle stappen in dit proces hangen met elkaar samen en zijn van elkaar afhankelijk.

De ene vitamine veroorzaakt bepaalde effecten en vervolgens is er een andere vitamine noodzakelijk om het proces af te ronden.

Zo kan bijvoorbeeld Vitamine B6 alleen haar rol spelen als het kan samenwerken met voldoende vitamine B12.

Vitaminen en mineralen werken nu eenmaal als een team samen in alle lichamelijke processen. De verschillende vitaminen versterken elkaars gunstige werking en hebben daarom een veel sterker effect als ze samen ingenomen worden.

Ook mineralen ondersteunen de werking van vitaminen, terwijl op hun beurt vitaminen ook de werking van mineralen ondersteunen.

Het is een bekend feit dat als de balans niet klopt, het team niet optimaal zijn taken kan uitvoeren en als de verhouding echt uit balans is, kunnen sommige vitaminen elkaar zelfs tegenwerken.

Wanneer iemand bijvoorbeeld te veel vitamine B1 gebuikt kan dat de werking van vitamine C onderdrukken en symptomen van een milde vorm van scheurbuik veroorzaken (zoals bloedend tandvlees, tandpijn). Dus ook al neemt men voldoende vitamine C, te veel vitamine B1 kan de werking van deze vitamine C teniet doen.

De balans tussen al deze voedingsstoffen moet daarom optimaal afgestemd zijn op de natuurlijke biochemische processen in het lichaam.

Vanuit dit gegeven ontstond de ontwikkeling van een multivitamine die de optimale balans bevat.

Als een dergelijke multivitamine een optimale balans van vitaminen, mineralen en spoorelementen bevat, dan kan er van overdosering geen sprake zijn.

Omdat de biochemische fabriek bij ons allemaal min of meer hetzelfde werkt is de verhouding van de benodigde voedingsstoffen voor ieder van ons hetzelfde.

De multivitamine die u selecteert moet daarom deze optimale balans aan vitaminen, mineralen en spoorelementen bevatten.

Met de juiste balans kunt u ook zonder problemen de hoeveelheden nemen die bij uw lichaam en leefstijl passen.

In welke hoeveelheden?

We weten nu welke voedingsstoffen in een multivitamine moeten zitten en dat de optimale balans essentieel is.

Maar nu moeten we nog weten welke hoeveelheid van deze gebalanceerde multivitamine we zouden moeten nemen.

In tegenstelling tot de optimale balans, verschilt de hoeveelheid die ieder van ons nodig heeft wel van persoon tot persoon.

Deze hangt onder andere af van de volgende factoren:

- leeftijd,
- fysieke conditie,
- omvang van het lichaam, en
- wat we van ons lichaam eisen, zowel fysiek als mentaal.

Daarbij moeten we overigens de 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)' volledig negeren.

De hoeveelheden die door het ADH-systeem aanbevolen worden zijn slechts net voldoende om het lichaam niet in te laten storten.

Hoe het ADH-systeem ontstaan is en onder wiens invloed zullen we nader bespreken in een ander boekje.

De ADH-hoeveelheden zijn beduidend lager dan de hoeveelheden die nodig zijn om het lichaam en alle biochemische processen soepel en goed te laten verlopen.

Om gezond te zijn heeft ons lichaam een veelvoud nodig van de hoeveelheden van de ADH. Dit geldt voor vrijwel alle vitaminen en mineralen.

Hoe bepaalt u dan de juiste hoeveelheid?

Het is vrij eenvoudig om erachter te komen welke hoeveelheid bij uw lichaam past.

Door de hoeveelheid stap voor stap te verhogen wordt het duidelijk welke hoeveelheid uw lichaam nodig heeft.

Met de juiste hoeveelheid zal u een duidelijke verbetering in uw energie voelen.

Op iets langere termijn zal de juiste hoeveelheid naast een toename van energie ook duidelijk een verbetering van uw gezondheid en levenskwaliteit teweegbrengen.

De hoeveelheid die u nodig heeft past nooit in één tablet. U zult daarom meerdere tabletten nodig hebben per dag om aan de juiste hoeveelheid te komen.

Omdat de mineralen magnesium, kalium en calcium in grotere hoeveelheden nodig zijn dan in een multivitaminetablet past zouden deze verder aangevuld moeten worden. Dit geldt overigens ook voor vitamine C.

Zodra u merkt dat u met een bepaalde hoeveelheid binnen enkele dagen of maximaal weken duidelijk meer energie voelt, dan heeft u de hoeveelheid gevonden die bij uw lichaam past. Dit is de hoeveelheid die u vervolgens dagelijks zou moeten nemen.

Wanneer en hoe moet u de multivitamine nemen?

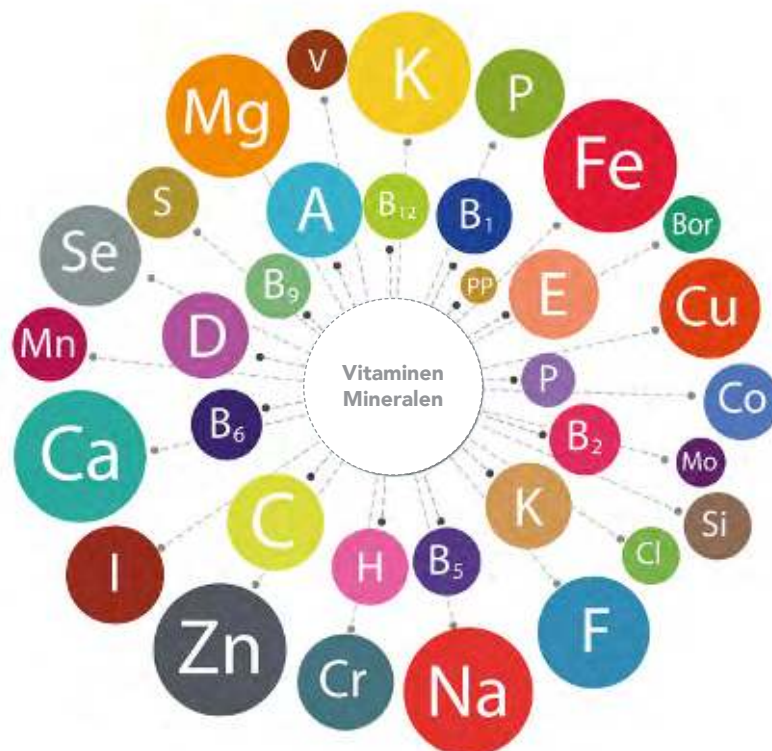
In een ideale wereld zouden vitamines en mineralen in onze voeding aanwezig moeten zijn, omdat deze voedingsstoffen samenwerken met de andere bestanddelen van onze voeding.

Daarom is het het beste om een multivitamine met of direct na de maaltijden in te nemen. De juiste hoeveelheid voor uw lichaam kunt u verdelen over de drie maaltijden van de dag.

Mocht dit lastig zijn of bent u bang dat u ze dan wel eens zal vergeten, dan kunt u er ook voor kiezen om de voor u juiste dagelijkse hoeveelheid multivitaminen in een keer te nemen met een goed ontbijt. Dit is een goed alternatief voor de spreiding over de drie maaltijden.

De multivitaminen kunt u innemen met water of bijvoorbeeld met wat yoghurt.

Maak voor het beste resultaat de dagelijkse inname van uw multivitamine een vast onderdeel van uw levensstijl en gebruik ze het hele jaar door in de juiste hoeveelheid voor uw lichaam.



Waar moeten we rekening mee houden?

Vitaminen en mineralen zijn simpelweg voedingsstoffen die het lichaam elke dag weer nodig heeft.

Wanneer door de jaren heen tekorten in het lichaam zijn ontstaan en u begint met het nemen van de juiste hoeveelheden vitaminen, mineralen en spoorelementen, kunt u tijdelijk onaangename reacties ervaren omdat u orde aanbrengt in de chaos.

Dit gebeurt zeker niet altijd, maar men moet er wel rekening mee houden dat dit kan gebeuren. Veelal zijn deze onaangename reacties beperkt, zodat men het niet of nauwelijks merkt.

Soms kunnen de onaangename reacties sterker zijn en kan het bijvoorbeeld vermoeidheid, misselijkheid, buikloop, spierpijn, hoofdpijn of huidproblemen met zich meebrengen.



Wanneer het lichaam voedingsstoffen mist, kunnen biochemische processen in meer of mindere mate geblokkeerd raken. Deze processen worden dan op een laag pitje gezet.

Een belangrijk voorbeeld van zo'n proces is de ontgifting. Voor een goed werkende ontgifting zijn veel vitaminen en mineralen nodig.

Bij een lichaam met tekorten komt dit proces stil te vallen en kunnen gifstoffen zich gaan ophopen.

Het kan daarom gebeuren dat het lichaam, wanneer het plots wel goed voorzien wordt van alle voedingsstoffen, in volle vaart begint te ontgiften. Hierdoor kan het lichaam enigszins van slag raken en tijdelijk onaangename reacties vertonen.

Ook kunnen symptomen van een eerder doorgemaakte ziekte weer gaan opspelen.

Het komt ook voor dat iemand eerder in het leven ziekten of klachten heeft gehad waarbij de symptomen vooral zijn onderdrukt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan onderdrukking door medicijnen.

Met voldoende vitaminen en mineralen kunnen de zelfhelende processen van het lichaam ontwakken. Hierbij kunnen dan wel eens de symptomen van vroegere ziekten of klachten in min of meerdere mate terugkomen. Dit is dan wel minder lang en minder heftig dan de oorspronkelijke ziekte.

Sommige mensen die dergelijke onaangename reacties ondervinden, kiezen er helaas voor om te stoppen met de vitaminen en mineralen.

Soms zijn deze onaangename reacties zodanig krachtig dat deze keuze begrijpelijk is.

Maar u laat dan wel een kans voorbij gaan om het lichaam te laten herstellen, ontgiften en opruimen.

Het doel was om de gezondheid te ondersteunen, maar soms moeten we om dat te bereiken, door een wat minder aangename fase.

Het helpt om hierbij te zorgen voor voldoende water, omdat dit de ontgiftiging en de afvoer van de gifstoffen bevordert.

Zijn de onaangename reacties te heftig, dan kunt u er ook voor kiezen om de hoeveelheid vitaminen en mineralen te verminderen om dan vervolgens de hoeveelheid weer stap voor stap te verhogen.

Het is belangrijk te weten dat uitgebalanceerde vitaminen, mineralen en sporelementen essentieel zijn voor het lichaam en geen schade zullen veroorzaken of iemand ziek zullen maken.

Mochten er onaangename reacties optreden, dan weet u dat wanneer u de vitaminen blijft nemen, de reacties zullen verdwijnen en uw lichaam in een betere toestand zal komen.

Als u deze voedingsstoffen in de juiste balans neemt zullen ze geen problemen veroorzaken en alleen maar uw gezondheid ondersteunen en versterken.



Samenvatting

Het doel van dit boekje is om u meer inzicht te geven in de noodzaak van vitamines en mineralen voor het herstel en het behoud van uw gezondheid.

De belangrijkste conclusies van dit boekje zijn:

1. Door de intensieve en chemische georiënteerde landbouw, de vroege oogst en de industriële bewerking bevatten onze voeding, groenten en fruit nog maar een fractie van de vitamines en mineralen die wij dagelijks nodig hebben.
2. We worden met zijn allen alleen maar zieker. In 2020 had maar liefst 59% van de bevolking één of meerdere chronische aandoeningen.
3. Als we zorgen dat onze cellen voldoende water, zuurstof en voedingstoffen krijgen die zij nodig hebben voor een gezonde stofwisseling, dan kunnen we gezond zijn. Vitamines en mineralen spelen hierbij een essentiële rol.
4. Om voldoende microvoedingsstoffen binnen te krijgen hebben we een dagelijkse aanvulling nodig met een combinatie van minimaal 15 vitamines, 10 mineralen en zo'n 80 sporelementen.
5. Omdat ons lichaam een uiterst complex maar fijn afgesteld systeem is, moet de balans van de vitamines en mineralen optimaal zijn en afgestemd op de biochemische processen. Deze balans is voor iedereen min of meer hetzelfde.
6. Als er een optimale balans is tussen de verschillende vitamines en mineralen kunt u zonder problemen grotere hoeveelheden nemen. De juiste hoeveelheid is die hoeveelheid waarbij u duidelijk meer energie ervaart.
7. U neemt de voor uw lichaam juiste hoeveelheid vitamines met en verdeeld over de drie maaltijden van de dag. U kunt er ook voor kiezen om alle vitamines in een keer te nemen met een goed ontbijt.
8. Wanneer we beginnen met het wegwerken van de tekorten in het lichaam kunnen er in het begin soms onaangename reacties optreden. Dit is onderdeel van het herstel van de orde in de individuele cellen en het gehele lichaam. Door gewoon door te gaan verdwijnen de onaangename reacties vanzelf.

Over de schrijver

Drs. Nick van Ruiten heeft geneeskunde gestudeerd aan de universiteiten van Antwerpen en Rotterdam.

Omdat hij het vak als arts uiteindelijk niet zag zitten heeft hij aansluitend met succes een bedrijfskunde opleiding (MBA) gevolgd. Vervolgens heeft hij een zestal jaren als management consultant gewerkt voor de Boston Consulting Group.

Door zijn interesse in de werking van het menselijk lichaam kwam hij daarna toch in de medische industrie terecht en met name in het gebied van hoogtechnologische actieve medische implantaten.

Met de tijd realiseerde hij zich meer en meer dat de gezondheidszorg anders moest en ook beter kon.



De medische aanpak richtte zich louter op het onderdrukken van symptomen, terwijl er zoveel meer aan gezondheid te doen is als men richt op de onderliggende oorzaken.

Er wordt veel onjuiste en verwarrende informatie verspreid over gezondheid, ziekte, voeding, vitaminen en mineralen. Door deze verwarring en een gebrek aan inzicht in het medische systeem kunnen mensen verstrikt raken in de medische en farmaceutische wereld van chemische symptoombestrijding.

Het knellende medisch-farmaceutische keurslijf belet dat mensen hun optimale gezondheid kunnen bereiken. Nick pleit juist voor individuele keuzevrijheid op basis van alle kennis uit de beschikbare moderne wetenschap.

Door zijn kennis over het lichaam, zijn ervaring in de medische wereld en door scherpe analyse heeft hij een diep inzicht gekregen in wat er goed gaat en wat er niet goed gaat in onze gezondheidszorg.

Zijn passie is deze kennis en inzichten te delen zodat u meer inzicht krijgt in hoe u uw gezondheid kunt verbeteren en in stand kunt houden. Hij doet dit via nieuwsbrieven, social media, presentaties en e-boekjes zoals deze.

Nick werkt momenteel aan een boek dat eind 2022 gelanceerd zal worden. Via deze e-boekjes delen wij nu al belangrijke inzichten zoals die in dit boek zullen terugkomen.

Nick is de oprichter van Free Choice, NaturalSlim Europe en bestuurder van de Alliance of Natural Health Europe. Verder is hij spreker bij de Speakers Academy.

Dit (e-)boekje geeft u cruciale informatie om uw gezondheid te behouden en te verbeteren.

Drs. Nick van Ruiten onthult in heel begrijpelijke en simpele taal de verborgen waarheid over vitamines en mineralen.

Belangrijke informatie voor iedereen die zijn lichaam in een optimale conditie wil houden.

