

Voedingssupplementen

Wat zijn voedingssupplementen?

Voedingssupplementen zijn, tabletten, capsules, druppels en poeders die allemaal bedoeld zijn om bepaalde stoffen, die goed voor ons lichaam zijn, in voldoende mate binnen te krijgen. Ze vallen, net als gewone voedingsmiddelen, onder de Warenwet. Ook kunnen ze worden gebruikt als hulpmiddel bij een bepaald probleem. De gebruiker wil bijvoorbeeld fysiek en mentaal sterker worden of zelfs zijn vitaliteit verbeteren. Daarnaast kunnen voedingssupplementen worden in gezet als ondersteuning bij regulieren medische behandeling. Uit onderzoek blijkt dat een combinatie van vitamines, mineralen, kruiden, spoorelementen en plantenextracten daarbij een belangrijke rol spelen. Voor dit soort veel voorkomende gevallen zijn er speciale producten ontwikkeld.

Voedingssupplementen zijn bedoeld als aanvulling op het voedsel, niet als vervanging! Al is het wel gebleken uit onderzoeken dat er in onze voeding niet veel meer aan vitamines en mineralen aanwezig zijn daarom zou het een hele goede aanvulling zijn met onze huidige voeding. Zo zijn er voedingssupplementen die extra vitamines, extra mineralen, of een combinatie (multi) bevatten. Maar door uitputting en roof van onze aarde en de voeding die daardoor minder aan vitamines en mineralen en spoorelementen bezitten zou u er baat aan kunnen hebben om dagelijks een supplement in te nemen om eventuele tekorten aan te vullen die u niet meer uit de voeding kan halen. Er zijn preparaten die gericht zijn op een specifieke doelgroep: renners, krachtsporters, duursporters. Ook zijn er middelen met ingrediënten die diverse heilzame effecten bieden.

Voor wie zijn voedingssupplementen?

Mensen die baat kunnen hebben bij voedingssupplementen met extra vitamines en mineralen zijn onder meer:

- sporters, drukke werkzaamheden
- rokers
- stress
- mensen die in steden of industriegebieden wonen met milieuvervuiling
- ouderen hebben meestal extra vitamine D nodig, tenzij ze veel buiten zijn
- vrouwen die zwanger willen worden en tijdens de eerste weken van de zwangerschap hebben foliumzuur nodig om de kans op een kindje met een open ruggetje te verkleinen
- baby's en jonge kinderen hebben afhankelijk van de door hen gebruikte voeding extra vitamine D en K nodig
- omdat ijzer uit plantaardige bronnen slecht wordt opgenomen, kunnen sommige vegetariërs dat te kort komen
- mensen die lijden aan een spijsverteringsstoornis (zoals de ziekte van Crohn en coeliakie) kunnen door de belemmering in de opname van voedingsstoffen tekorten krijgen
- voor mensen die herstellende zijn van een ziekte of vaak ziek zijn
- vermageringskuren bevatten niet altijd voldoende voedingsstoffen
- vrouwen en trouwens ook mannen in de overgang (osteoperose)
- iedereen die wel eens gezondheidsklachten heeft en daardoor niet goed kan functioneren

Zijn voedingssupplementen zinvol of niet?

Gebruik van voedingssupplementen is zeker zinvol, echter men moet geen al te snelle resultaten willen. Inname dien je een tijdje vol te houden, in het begin een hogere dosis en na de

aangegeven termijn een lagere onderhoudsdosis. De resultaten zullen positief beïnvloed worden als de gehele leefwijze gezonder is met name voldoende beweging, niet roken, gezond en afwisselend eten, voldoende water drinken (minimaal 2 liter per dag), voldoende nachtrust en vermindering van stress.

Wanneer kunnen supplementen het beste worden ingenomen?

Het beste kunnen supplementen bij de maaltijd(en) worden ingenomen. De in vet oplosbare vitamines worden namelijk beter opgenomen in combinatie met de (warme) maaltijd, die doorgaans een hoeveelheid vet bevat. Ook vitamine C kan beter tijdens de (warme) maaltijd worden ingenomen, omdat het de opname van ijzer uit de maaltijd verbetert. Daarnaast gaat het de vorming van schadelijke nitrosaminen uit nitraat in de maag tegen. Voor de vitamines van het vitamine B complex maakt het tijdstip van innemen niet uit. Supplementen met mineralen kunnen ook het beste tijdens de maaltijd worden ingenomen. Supplementen met alleen calcium kunnen beter vlak voor het gaan slapen worden ingenomen, omdat het de nachtelijke botontkalking kan tegengaan. Bovendien zou extra calcium tijdens de maaltijd de opname van ijzer uit die maaltijd kunnen verstoren. vraag bij uw specialzaak wanneer u het beste het product kan in nemen, en hoeveel.

*Disclaimer: Voordat u een aankoop bij mij in de winkel doet, informeer altijd een arts of uw apotheek of u deze producten bij uw medicijnen kan gebruiken.

Wij helpen je graag met het uitzoeken van voedingssupplementen, maar zijn geen apotheek, als u bij ons een aankoop doet zonder overleg is dit eigen verantwoordelijkheid: Wij helpen je graag om te bepalen of dit bij de medicijnen kan, maar dan moet dit wel besproken worden. Bij een gewone aankoop ben je zelf verantwoordelijk Wij gaan

er dan vanuit dat dit besproken is met je behandelaar. Of zelf opgezocht heeft of dit bij elkaar kan. Als je zelf besluit zonder overleg een product in mijn winkel aan te kopen, kan deze niet terug. (zie winkelbeleid)

Voor uitgebreide informatie kan je terecht bij het Vitamine Informatie Bureau.

Wij hebben in de winkel diversen merken aan voedingssupplementen staan:

Arkopharma, Solgar, A.Vogel, New Care, The Healt Factory, Chi, Lamberts, Pileje, etc.

Deze winkel kan zowat elke merk bestellen. Wat niet aanwezig is, is bestelbaar! Kom gerust even langs. Deze winkel(en ik) gaat voor zo biologische en natuurlijk mogelijke supplementen, (zonder al te veel synthetische verbindingen/vulmiddel) maar soms is dit niet altijd haalbaar. Door onze partnerschap met bewustwinkelen kunnen we aan veel meer merken komen, dus schroom niet en kom langs als u een merk heeft dit niet aanwezig is in de winkel, vandaag besteld meestal morgen in de winkel aanwezig. Of u besteld uw merk via www.bewustwinkelen.nl.

Specialistenpunt supplementen.



Mijn winkel is uitgekozen als vast verkooppunt voor Solgar en

diversen andere merken En daar ben ik best wel trots op.

Het speciale merk Solgar stelt hoge eisen aan de verkooppunt die er zijn. Eén van die eisen zijn dat je met hart en ziel achter het product staat, en dit ook laat zien aan je klanten. Voor mij is dit geen probleem, want ik sta achter dit product mede omdat het zonder geur, kleur en smaakstoffen is. Ook is een eis dat je de trainingen aanwezig bent, ook is dit voor mij geen probleem want ik ben zelf erg leergierig en wil weten wat ik verkoop. Het product Solgar staat al vanaf dat ik mijn winkeldeur open deed in het schap(al vanaf 2006). Ik hoop je met de beste merken je weer met vele lichamelijke of geestelijke klachten te ondersteunen en verbeteringen/veranderingen te tewerkstellen.

Team van Natuurgeneeskundige en artsen : Mocht ik iets niet weten, dan heb ik een mooie back-up achter me staan. Solgar en de andere merken waarmee ik werk heeft een team aan natuurgeneeskundige artsen, waar ik altijd terecht kan om advies te vragen. Dus mochten we er niet uitkomen kan ik deze altijd om extra raad vragen.

Solgar artikelen kunt u bij mij bestellen via de email. Vermeld welk product je graag zou willen ophalen in de winkel. Daarbij vermeld of het om tabletten, capsules en de juiste hoeveelheid. Ik bestel meestal op de woensdag middag. Als je zorgt dat jouw bestelling bij mij binnen is voor 13.00 uur, dan kan ik je bestelling gratis er nog bij voegen. Na de woensdag kan je ook bestellen maar dan berekenen we de verzendkosten door die aan mij berekend word. Bestellingen komen meestal de volgende dag binnen en dienen binnen 3 dgn opgehaald te worden. Bestelling via de email: Bestelling@ophetgoedespoor.nl (dit email adres is enkel voor bestellingen door te geven) Mailen dat je bestelling binnen is een optie.



Op't Goede Spoor

Reform & More