

Hoeveel is nodig?

Het officiële standpunt is, tot op heden, dat wie gevarieerd eet geen vitaminetekort zal oplopen. Voor elke vitamine en minerale stof is vastgesteld hoeveel een mens er per dag van nodig heeft om geen tekort te krijgen: de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). ADH is ingesteld om gebreksziekten te voorkomen, maar is ver weg van optimale dagelijkse hoeveelheid (ODH). Er vindt bij de gezondheidsraad bezinning hierover plaats om het risico van een chronische ziekte zo klein als mogelijk te maken.

Hierbij wordt een stap gezet in de richting van hetgeen de orthomoleculaire therapeut al lang als uitgangspunt hanteert. Er wordt hiermee ook erkend dat voedingsstoffen een essentiële rol spelen bij de preventie van ziekte en dus ook bij de ondersteuning en eventuele genezing van ziekten.

Waarom zou je een orthomoleculaire deskundige raadplegen?

Het antwoord op die vraag volgt deels uit het voorgaande: Er is geen gemiddelde mens met een gemiddelde behoefte. Er is een individu met een specifieke behoefte, die goed in kaart kan worden gebracht.

Verder zijn er ziekten die veroorzaakt worden door een onvermogen van de patiënt om met de aangeboden voedingsstoffen normaal om te gaan of omdat er structureel niet de juiste voedingsstoffen worden gegeten. In deze gevallen moet worden achterhaald om welke stoffen (moleculen) het gaat, en die moeten weer op de juiste (ortho) plaats, wijze en hoeveelheid worden toegediend.

Orthomoleculaire geneeskunde is een ingewikkelde wetenschap die de hele biochemie en het functioneren van de mens beslaat. Het gaat erom een individuele oplossing aan te reiken en geen standaard protocol.

Een verdere meerwaarde is dat de behandeling plaatsvindt met natuurlijke producten en niet met chemische "farmaceutische" producten, waardoor behandeling zonder bijwerkingen heel normaal zijn.

[
W
A
A
R
O
M

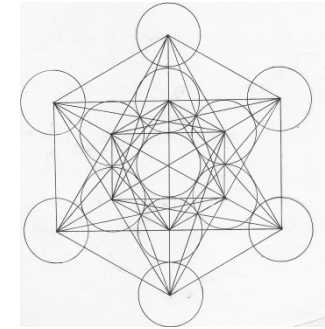
O
R
T
H
O
M
O
L
E
C
U
L
A
I
R
]

Gun uzelf een goede gezondheid met lichaamseigen en natuurlijke producten

Voor meer informatie

OrthoSanitas
Heerlenersteenweg 63
6466KR Kerkrade

info@orthosanitas.nl
www.orthosanitas.nl



OrthoSanitas

Orthomoleculaire Geneeskunde en Voedingsadvies

De kracht van genezen ligt in natuurlijke producten

www.orthosanitas.nl

Orthomoleculaire therapie

U kent het gezegde: u bent wat u eet?

Bij iedereen is er wel iets bekend over de rol van voeding bij ziekte en gezondheid. We weten met z'n allen dat te vet en te veel zoet slecht is. We hebben gehoord van de schijf van 5, die via het voedingscentrum onder de aandacht wordt gebracht. Verder weten we dat we soms een extra vitaminepil kunnen gebruiken.

Maar hoe belangrijk is voeding voor de gezondheid?

Voor een orthomoleculair therapeut is de antwoord op die vraag niet moeilijk: deze tak van de geneeskunde werkt uitsluitend met voeding (of beter gezegd: met voedingsstoffen, die in de natuur voorkomen) om iemand gezond te houden én als een manier om mensen te helpen bij ziekte.

De term "orthomoleculair" betekent: "de juiste moleculen". Met moleculen worden hier vitamines, mineralen, (co)enzymen, aminozuren en andere essentiële voedingsstoffen bedoeld, zoals antioxidanten, natuurlijke ontstekingsremmers, etc.

De orthomoleculaire geneeskunde wil zowel preventief werken (voorkomen dat iemand ziek wordt) als curatief (genezen als iemand ziek is). Een nieuwe dimensie voor de therapeut als gevolg van toenemende kennis rondom verouderen, vormt gezonder oud worden, waarbij naast kwantiteit ook kwaliteit van leven te hebben. De methode om dit te bereiken is door het toedienen van optimale hoeveelheden voedingsstoffen en adviezen te verstrekken rondom gunstige voeding en lifestyle. Vaak zullen de doseringen van de voedingsstoffen hoger liggen dan de ADH, de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Dit wordt dan ook wel een "therapeutische" dosering genoemd.

Je bent wat je eet, wees er van bewust en eet je gezond.

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Zo moet er in elke cel energie kunnen worden opgewekt, daartoe bezit iedere cel kleine energiefabriekjes, die mitochondriën worden genoemd, deze werken op de brandstoffen vet en suiker (dus vet en suiker zijn niet altijd slecht!). Daarnaast zijn er in deze fabriekjes nog vele andere stoffen nodig. De gevormde energie is op z'n beurt weer nodig om de juiste opbouwstoffen te maken uit eiwitten, vitamines, cofactoren, mineralen, sporenelementen, etc. Dit alles zorgt ervoor dat we kunnen bewegen, zien, horen, dat we een goede afweer bezitten, etc. Om al deze biochemische processen goed te doen verlopen, zijn de juiste voedingsstoffen, in



de juiste hoeveelheden, in de juiste verhouding en op de juiste plaats nodig.

In de orthomoleculaire therapie wordt de kennis rondom deze vaak ingewikkelde processen gebruikt om mensen gezond te houden en zieke mensen te helpen en het liefst te genezen. De behandeling kan bestaan uit het weglaten van voedingsstoffen die oorzaak kunnen zijn van ziekte of die er een negatieve invloed op kunnen hebben, of juist het tegenovergestelde: het toevoegen van voedingsstoffen die een gunstige invloed hebben op ziekte. Dat kunnen voedingssupplementen zijn (zoals vitamines en mineralen) maar het kunnen ook bepaalde kruiden zijn.

Betekent gezond en gevarieerd eten, voldoende voedingsstoffen?

Het antwoord hierop is veelal nee. Wie goed eet heeft zonder meer een goede basis.

Tegenwoordig weten we echter dat desondanks grote groepen mensen tekorten aan bepaalde essentiële voedingsstoffen hebben.

Hoe ontstaan die tekorten?

- Te eenzijdig eten: gemiddeld eten we te veel vet, te veel rood vlees, te veel zoet, te weinig groenten en fruit en te weinig onverzadigde vetzuren.
- Tekorten kunnen ook een gevolg zijn van stoornissen in het spijsverteringskanaal, waardoor voedingsstoffen niet goed kunnen worden opgenomen.
- Ouder worden gaat ten koste van de opnamecapaciteit.
- Er is een variatie tussen mensen in het vermogen om voedingsmiddelen op te nemen en te verwerken in het lichaam ten gevolge van genetische afwijkingen.
- Stress leidt tot tekorten.
- Onvolwaardige voeding – voedsel dat toxische stoffen bevat zoals bestrijdingsmiddelen, of talloze bewerkingen kent waardoor werkzame bestanddelen verloren gaan.
- Sommige stoffen komen onvoldoende voor in voeding: in Nederland is de bodem bijvoorbeeld arm aan selenium en magnesium.
- Voedingsstoffen gaan verloren doordat mensen niet altijd het voedsel goed bereiden of bewaren.
- Er bestaan voedingsstoffen, die dermate sterk ingebonden zijn in voedingsmiddelen, dat ons lichaam niet in staat is ze beschikbaar te maken.
- Verder is de behoefte aan bepaalde voedingsstoffen afhankelijk van levensgewoonten of omstandigheden. Een zwangere vrouw heeft meer foliumzuur nodig. Een roker meer vitamine C, een pasgeborenen extra vitamine K, etc.