

Aandachtsgebied Allergische reacties

Gezonde celfunctie en een gezond immuunsysteem

Een allergie is een overgevoeligheidsreactie van het immuunsysteem op vreemde of lichaamseigen stoffen. Het immuunsysteem herkent de stoffen als vreemd en gevaarlijk en zet daarom een immuunrespons in gang.



Stoffen die een allergische reactie kunnen veroorzaken, worden allergenen genoemd. Ze worden ingeademd, binnengekegen met de voeding of ze veroorzaken allergische reacties wanneer ze in contact komen met de huid.

De belangrijkste preventieve maatregel is natuurlijk het vermijden van contact met het allergeen. Daarnaast versterkt een optimale inname van cellulaire voedingsstoffen het natuurlijke immuunsysteem, ondersteunt het de gezonde cellulaire functie en kan daardoor bijdragen aan het verlichten of ter preventie van allergische reacties.



Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om een gezonde cellulaire functie te ondersteunen kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen.

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitgebreide basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: Celbescherming en gezonde cellulaire functie	Vitamine C, polyfenolen (EGCG), lysine, proline, arginine	<ul style="list-style-type: none">• Ondersteunen van de gezonde cellulaire functie• Versterken van het bindweefsel• Remmen van collageen-verterende enzymen

Afhankelijk van de individuele stofwisselingsituatie kunnen andere microvoedingsstoffen raadzaam zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Aanvullen met essentiële spoorelementen	Zink, selenium	<ul style="list-style-type: none">• Verdere ondersteuning van het immuunsysteem• Bescherming tegen vrije radicalen
 Bescherming en versterking van het bindweefsel	Vitamine C, lysine	<ul style="list-style-type: none">• Bescherming en versterking van het bindweefsel

Aandachtsgebied Slagaderwand en bindweefsel

Doorbloeding en stabiliteit

Bindweefsel geeft weefsels en organen stevigheid en stabiliteit en is een belangrijke bescherming tegen de uitbreiding van vele ziektes. Natuurlijke stabiliteit en elasticiteit wordt bereikt door een optimale productie van collageen, elastine en andere bindweefselmoleculen, en dit is op zijn buurt afhankelijk van een optimale aanvoer van cellulaire voedingsstoffen.

De consequentie van een chronisch vitaminetekort is instabiel bindweefsel. Het lichaam reageert hierop met de pro-



ductie en opslag van reparatiefactoren als cholesterol, dat tot atherosclerotische plaque in de bloedvaten kan leiden.

Een optimale verzorging met cellulaire voedingsstoffen ondersteunt het onderhoud en de functie van stabiele en elastische bloedvaten, alsmede van het bindweefsel in het lichaam, en draagt daardoor bij aan het verminderen van atherosclerotische plaque.


Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de structuur en stabiliteit van het bindweefsel te ondersteunen kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitgebreide basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: Celbescherming en gezonde cellulaire functie	Vitamine C, proline, lysine, N-acetylglucosamine, chondroitinesulfaat, koper	<ul style="list-style-type: none">• Bescherming en versteviging van het bindweefsel• Ondersteuning voor stabiliteit en elasticiteit van de bloedvaten

Afhankelijk van de individuele stofwisselingssituatie kunnen andere microvoedingsstoffen raadzaam zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Verdere versteviging van het bindweefsel	Vitamine C, lysine, proline	<ul style="list-style-type: none">• Ondersteuning van de collageenproductie• Stevige structuur van bloedvaten en bindweefsel

Aandachtsgebied Chronische ontsteking

Gezonde cellulaire functie en bindweefselbescherming

We maken een onderscheid tussen acute en chronische ontsteking, beide zijn afweerreacties van het lichaam op chemische of fysieke irritaties. Een acute ontsteking treedt plotseling op en ontwikkelt zich snel. Wanneer een ontsteking langer duurt, kan een chronische (langdurige) ontsteking ontstaan.

Ontsteking gaat vaak gepaard met een verzwakt immuunsysteem. De afweerreactie van het lichaam kan maanden of zelfs



jaren aanhouden. In beide gevallen wordt het bindweefsel aangetast door de ontsteking en het afweerproces.

Cellulaire voedingsstoffen ondersteunen belangrijke processen in ons lichaam bij dit defensieve gevecht: ze ondersteunen de gezonde cellulaire functie, versterken het immuunsysteem, beschermen en versterken het bindweefsel en remmen overmatige productie van collageenverterende enzymen.



Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om een gezonde cellulaire functie te ondersteunen, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen.

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitgebreide basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren.
 Stap 2: Celbescherming en gezonde cellulaire functie	Vitamine C, polyfenolen (EGCG), lysine, proline, arginine	<ul style="list-style-type: none">• Ondersteunen van de gezonde cellulaire functie• Versterken van bindweefsel• Remmen van collageenverterende enzymen

Afhankelijk van de individuele stofwisselingssituatie kunnen andere microvoedingsstoffen raadzaam zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Ondersteunen van bindweefsel	Vitamine C, lysine	<ul style="list-style-type: none">• Beschermen van bindweefsel• Ondersteunen van herstelmechanismen
 Secundaire plantenstoffen	Bv. EGCG, resveratrol, quercetine	<ul style="list-style-type: none">• Bescherming en functie van lichaamscellen

Aandachtsgebied vetmetabolisme

Cholesterol en homocysteïne

Wist u dat het grootste deel van de cholesterol die in onze bloedvaten circuleert, geproduceerd wordt door ons eigen lichaam en dat de cholesterol uit onze voeding slechts verantwoordelijk is voor ongeveer $\frac{1}{3}$ van de totale hoeveelheid cholesterol in ons lichaam?



Bij gezonde mensen is de hoeveelheid cholesterol die het lichaam produceert in balans met de hoeveelheid die nodig is voor verschillende metabolische functies (bijvoorbeeld: hormoonproductie, galproductie, als component van celmembranen). Dit verandert echter wanneer er een chronisch tekort bestaat aan cellulaire voedingsstoffen.

Een tekort aan cellulaire voedingsstoffen veroorzaakt verzwakking van de vaatwanden, waardoor het lichaam de productie van herstelfactoren, waaronder cholesterol, verhoogt. In dit geval wordt de inname van cellulaire voedingsstoffen aanbevolen om de productie van cholesterol en bloedvetten in de lever te normaliseren en tegelijkertijd de stabilisatie van de vaatwanden te ondersteunen.


Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om het vetmetabolisme te optimaliseren kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoerige basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: Reguleren en reduceren van bloedvetten	Vitamine C, B-vitamines, foliumzuur, biotine, carnitine, betaïne	<ul style="list-style-type: none">• Reguleren van lichaamseigen cholesterolproductie• Ondersteunen van homocysteïne-reductie

Afhankelijk van de individuele stofwisselingssituatie kunnen andere microvoedingsstoffen raadzaam zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Verdere ondersteuning van het vetmetabolisme	Vitamine C, vezels (chitosan, psyllium), johannesbroodpitmeel	<ul style="list-style-type: none">• Binden van overtollige vetten in de darmen.

Aandachtsgebied Gladde spiercellen

Bloeddruk en spasmen van gladde spiercellen

Gladde spiercellen vormen een onderdeel van veel lichaamsorganen. Ze zijn een onderdeel van vaatwanden en hebben een regulerende werking op de bloeddruk. Ze helpen ook bij het vormen van de kleinere bloedvaten en haarvaatjes en bevinden zich in het gehele maagdarmkanaal, in de blaas, de galblaas, de luchtwegen en de ogen.



Een tekort aan cellulaire voedingsstoffen kan leiden tot kramp (spasmen) van de gladde spiercellen en kan hoge bloeddruk, astma, glaucoom, PMS en andere gezondheidsklachten veroorzaken.

Een goede aanvoer van cellulaire voedingsstoffen (ontspanningsfactoren) is belangrijk voor het optimaal functioneren van de gladde spiercellen. Cellulaire voedingsstoffen ondersteunen het natuurlijke mechanisme van aan- en ontspannen en dragen bij aan een goede weefselelasticiteit.


Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de ontspanning en elasticiteit van de gladde spiercellen te bevorderen, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen.

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoerige basisverzorging voor lichaamcellen• Celstofwisseling verbeteren
 Stap 2: Ontspanning en elasticiteit van gladde spiercellen	Vitamine C, arginine, magnesium, calcium	<ul style="list-style-type: none">• Ondersteuning van de stofwisseling van gladde spiercellen• Ontspannende ondersteuning bij krampen en spasmen

Afhankelijk van de individuele stofwisselingssituatie kunnen andere microvoedingsstoffen raadzaam zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Bij een verhoogde vitamine C-behoefte.	Vitamine C	<ul style="list-style-type: none">• Betere beschikbaarheid van ontspanningsfactoren• Bescherming tegen vrije radicalen• Ondersteuning bij het behoud van bindweefsel

Aandachtsgebied Hartspiercellen

Krachtige en ritmische hartslag



Het hart is de motor van ons lichaam en, mechanisch gezien, de actiefste spier. Deze sterke spier trekt zich ongeveer 70 keer per minuut samen, wat neerkomt op ca. 100.000 hartslagen per dag. Met elke hartslag wordt bloed rondgepompt door het lichaam om alle lichaamscellen van zuurstof en essentiële voedingsstoffen te voorzien. Hiervoor is een krachtige en ritmische hartslag noodzakelijk.

Gezien het feit dat er gedurende de dag tot wel 8000 liter aan bloed door het lichaam wordt getransporteerd, is het duidelijk dat de hartspiercellen een bijzonder hoge behoefte hebben aan bio-energie. Cellulaire voedingsstoffen ondersteunen de voorziening van juist deze bio-energie voor de hartspiercellen en ondersteunen daarmee de hartconditie.


Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de energievoorziening van de hartspiercellen te ondersteunen, evenals de krachtige en ritmische hartslag, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitgebreide basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: Energievoorziening van de hartspiercellen	Vitamine C, B-vitamines, carnitine, co-enzym C10, taurine	<ul style="list-style-type: none">• Verbeteren van de energievoorziening voor de hartspiercellen• Ondersteunen van het prestatievermogen

Afhankelijk van de individuele stofwisselings situatie kunnen andere microvoedingsstoffen aanbevolen zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Bijdrage aan een optimale voorziening van co-enzym Q10	Co-enzym C10	<ul style="list-style-type: none">• Compensatie van een verhoogde behoefte of een tekort

Aandachtsgebied Zwak immuunsysteem

Versterken van het immuunsysteem en voor bloedaanmaak

Gezonde voeding en een optimale voorziening van cellulaire voedingsstoffen vormen de basis voor een gezonde lichaamsfunctie. Veel verschillende factoren kunnen echter de behoefte aan cellulaire voedingsstoffen significant verhogen en tekorten veroorzaken. Dit leidt geregeld tot een verhoogde vatbaarheid voor verkoudheid en andere infectieziektes.



De beste bescherming tegen deze ziektes is een gezond immuunsysteem. Daarvoor zijn optimaal werkende afweercellen noodzakelijk, die voor hun ontwikkeling cellulaire voedingsstoffen nodig hebben.

De aanmaak van het bloed zelf is ook afhankelijk van voldoende aanwezige cellulaire voedingsstoffen. Bloed vervult belangrijke functies in het lichaam en is verantwoordelijk voor het transporteren van zuurstof en voedingsstoffen naar de cellen in het lichaam. Omdat bloedcellen een korte levensduur hebben, moeten deze constant worden vervangen. Cellulaire voedingsstoffen zijn essentieel voor de aanmaak van nieuw bloed.



Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om een sterk immuunsysteem en de bloedaanmaak te ondersteunen, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	vitamines, mineralen, sporelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• uitvoerige basisverzorging voor lichaamscellen• cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: bloedaanmaak en een sterk immuunsysteem	vitamine C, beta-caroteen, vitamine E, vitamine B6 en B12, foliumzuur, ijzer	<ul style="list-style-type: none">• versterken van het immuunsysteem• ondersteunen van bloedaanmaak• ondersteunen van het zuurstoftransport

Afhankelijk van de individuele stofwisselings situatie kunnen andere microvoedingsstoffen aanbevolen zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 voorziening van essentiële sporelementen	zink, selenium	<ul style="list-style-type: none">• verdere ondersteuning van het immuunsysteem• bescherming tegen vrije radicalen
 bescherming en versterking van het bindweefsel	vitamine C, lysine	<ul style="list-style-type: none">• bescherming en versterking van het bindweefsel

Aandachtsgebied Botmetabolisme

Opbouw en onderhoud van botstabiliteit

Botten zijn een belangrijk onderdeel van ons steun- en bewegingsapparaat, met collageenvezels en bindweefsels als basisstructuur. De botten verkrijgen hun stabiliteit door de opslag van mineralen en sporelementen tussen de bindweefselstructuren.



Botweefsel is onderhevig aan constante opbouw- en afbraakprocessen. De regulering hiervan is afhankelijk van verschillende hormonen en de beschikbaarheid van verschillende essen-

tiële voedingsstoffen. Dit is vooral belangrijk voor vrouwen in de tweede levenshelft, wanneer fysieke en hormonale veranderingen leiden tot een verhoogde behoefte aan mineralen als calcium en magnesium. Maar ook mannen hebben een goede voorziening aan microvoedingsstoffen nodig voor een gezond botmetabolisme, en daarmee het behoud van botstabiliteit.



Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de opbouw en het onderhoud van de botstabiliteit te ondersteunen, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	vitamines, mineralen, sporelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• uitvoerige basisverzorging voor lichaamscellen• cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: opbouw en onderhoud van botstabiliteit	vitamine C, vitamine D, vitamine K2, foliumzuur, calcium, magnesium	<ul style="list-style-type: none">• ondersteunen van het botmetabolisme• opbouw en onderhoud van botweefsel

Afhankelijk van de individuele stofwisselings situatie kunnen andere microvoedingsstoffen aanbevolen zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 bijdrage aan een optimale voorziening van vitamine D	vitamine D	<ul style="list-style-type: none">• verzorging met essentiële factor• ter preventie van een vitamine D-tekort
 Verdere versteviging van het bindweefsel	vitamine C, lysine, proline	<ul style="list-style-type: none">• ondersteuning van collageenproductie• versterken van de basisbotstructuur

Aandachtsgebied Afwijkende cellen

Cellulaire functie, bescherming van cellen en bindweefsel



Het ontstaan van afwijkende cellen is niet ongewoon. Dit gebeurt vrij geregeld, maar wordt normaal gesproken onder controle gehouden door het lichaamseigen verdedigingsmechanisme. Als afwijkende lichaamscellen deze controlemechanismen echter weten te omzeilen, kunnen zij zich snel vermenvuldigen en zich, met behulp van collageenverterende enzymen, door het hele lichaam verspreiden.

In alle stadia, van cellulaire degeneratie tot het verspreiden van afwijkende cellen door het lichaam, hebben vitamines en andere cellulaire voedingsstoffen een beschermende functie. Ze ondersteunen de gezonde cellulaire functie, bevorderen de ontwikkeling van stabiel bindweefsel en blokkeren collageenverterende enzymen.




Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de bescherming en de gezonde functie van de lichaamscellen te ondersteunen, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, sporelementen, biologisch actieve plantstoffen (phytobiologicals)	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoerige basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren• Bescherming van lichaamscellen
 Stap 2: Celbescherming en gezonde cellulaire functie	vitamine C, polyfenolen (EGCG), lysine, proline, arginine	<ul style="list-style-type: none">• ondersteuning van gezonde cellulaire functie• versterken van bindweefsel• remmen van collageenverterende enzymen

Afhankelijk van de individuele stofwisselings situatie kunnen andere microvoedingsstoffen aanbevolen zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 bescherming van bindweefsel	vitamine C, lysine	<ul style="list-style-type: none">• bescherming van bindweefsel• ondersteuning van bindweefselaanmaak
 aanmaak van bindweefsel	vitamine C, lysine, proline	<ul style="list-style-type: none">• ondersteuning van bindweefselaanmaak• stabilisatie van bindweefsel
 bij een verhoogde behoefte aan vitamine C	vitamine C	<ul style="list-style-type: none">• bescherming en versterking van cellen en bindweefsel

Aandachtsgebied Suikerstofwisseling

Bloedsuiker en vaatbescherming

Na een maaltijd neemt de bloedglucosespiegel toe en scheidt de alvleesklier insuline af, zodat de glucose in de cellen kan komen. Wanneer dit proces door een diabetische stofwisselings situatie verstoord is, zal er een verhoogde bloedglucosespiegel ontstaan.

Glucosemoleculen en vitamine C-moleculen lijken qua structuur ontzettend op elkaar. Voor het transport in de vaatwandcellen gebruiken ze hetzelfde cellulaire mechanisme: kleine biologische (insuline-onafhankelijke) pompsystemen. Wanneer er sprake is van een verhoogde bloedglucosespie-



gel zullen er meer glucosemoleculen worden opgenomen in de vaatwandcellen en, tegelijkertijd, zal de opname van vitamine C afnemen.

Daarom is suppletie van de voeding met vitamine C uitermate belangrijk om een tekort ervan in de vaatwandcellen te compenseren. Andere cellulaire voedingsstoffen helpen de algemene bescherming van de vaatwandcellen te verbeteren en de functie van de insuline-producerende alvleesklier te optimaliseren.


Aanbevolen inname van cellulaire voedingsstoffen:

Stap 1: Begin met een dagelijkse inname van cellulaire voedingsstoffen voor een algemene basisverzorging en het verbeteren van de stofwisseling.

Stap 2: Om de suikerstofwisseling te optimaliseren, kan het nemen van aanvullende voedingsstoffen zinvol zijn. Deze dienen als aanvulling op de basisverzorging te worden genomen.

Aanbevolen stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 Stap 1: Basisverzorging	Vitamines, mineralen, spoorelementen, aminozuren	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoerige basisverzorging voor lichaamscellen• Cellulaire stofwisseling optimaliseren
 Stap 2: optimaliseren van de suikerstofwisseling	vitamine C, vitamine E, B- vitamines, chroom, inositol, choline	<ul style="list-style-type: none">• ondersteunen van suikerstofwisseling• vaatwandbescherming

Afhankelijk van de individuele stofwisselings situatie kunnen andere microvoedingsstoffen aanbevolen zijn. De volgende stappen kunnen helpen om het gewenste doel na te streven. Deze zijn bedoeld als aanvulling op de voorgaande aanbevelingen.

Aanvullende stappen	Belangrijke cellulaire voedingsstoffen	Doel van de toepassing van cellulaire voedingsstoffen
 bij een verhoogde behoefte aan vitamine C	vitamine C	<ul style="list-style-type: none">• ondersteunen van de vitamine-C balans• Beschermen van cellen tegen vrije radicalen• ondersteunen van bindweefselaanmaak