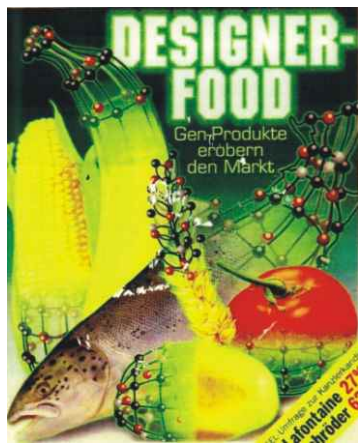


In de Orthomoleculaire Koerier bespreekt Van Ramshorst de resultaten van een grondig opgezette voedselconsumptiepeiling die werd uitgevoerd bij bijna 6000 Nederlanders, afkomstig uit 2203 huishoudens en verdeeld over 21 leeftijd/geslacht-categorieën. Uit dit onderzoek blijkt duidelijk dat de voeding bij veel mensen tekortschiet.

#### SITUATIE

Helaas is de kwaliteit van onze voeding tegenwoordig -ook met de beste inspanning en het meest integere productiebeleid bij de producenten- onder oogpunt van **biologische waarde** duidelijk achteruit gegaan vergeleken met de situatie

# “Nederlander eet niet goed”



ruim 8 jaar geleden. Tegenwoordig zitten er veel minder aan elementen in onze voeding (soms 80 %) vergeleken met de samenstelling in 1986. De producenten kampen veelal met de negatieve gevolgen van de marktwerking, lange trans-

portwegen, te vroege oogst. Dit heeft ook impact op het voedings-toestand. Meestal mag groente en fruit niet doorrijpen tot aan het aanmaken van de bioflavonoïden (= groei-vitamines), die o.a. bij de belangrijkste antioxidantiën horen en i.v.m. de korte halfwaardetijd pas op de laatste 2 à 3 dagen vóór de volle rijpheid vanuit de hele plant naar de vrucht worden getransporteerd. Dat betekent voor de consument en in het bijzonder voor diegene met een veel hoger behoefte aan verse producten -b.v. revalidanten en/of sporters- dat voor het genezingsproces, het behalen en houden van een **prestatieniveau** de voeding aangevuld moet worden om minimaal de 'oude' 100 % aan biologische waarde weer te bereiken.

## Verhoogd zuurstofverbruik

De overmaat aan vrije radicalen is het gevolg van het verhoogde zuurstofverbruik in de mitochondriën (=energicentrale van de cellen) waarmee de extra spierinspanning gepaard gaat. Bij een tekortschietsende antioxidatieve bescherming veroorzaken deze vrije radicalen lipide peroxidatie van membraanvetzuren, dus energieopbouw buiten de steady-state in het anaërobie, zure celmilieu. Daardoor kunnen uiteenlopende veranderingen in het functioneren van de cel optreden, die ondermeer samenhangen met een toename van de membraanpermeabiliteit en de vorming van toxische metabolieten. Dergelijke toxische deeltjes kunnen zich bovendien door diffusie verspreiden en ook op andere plekken in het lichaam beschadigingen veroorzaken. Daarom is het noodzakelijk om vóór een (sport)prestatie voor een hoge spiegel van antioxidanten in het bloed EN op celniveau te zorgen.

## Voedings-supplementen

De effectiviteit van de antioxidatieve defensie tegen lipide-peroxidatie is onder meer afhankelijk van de consumptie van voedings-antioxidanten zoals vitamine C, vitamine E en bèta caroteen. De beschikbaarheid van deze nutriënten kan door gebruik van voedingssupplementen op eenvoudige wijze worden vergroot. Dergelijke suppletie is nog extra belangrijk voor mensen die niet zijn getraind, omdat bij hen de toegenomen

men activiteit van bepaalde enzymatische anti-oxidanten ontbreekt, wat je door trainen wel kunt bereiken. Heel belangrijk is het ook om **piek/dal-situaties** van de bloedspiegel van b.v. bij vitamine C te voorkomen. Alleen een gecontinueerde aanvoer, c.q. vrijzetting van een hoge bloedspiegel is de garantie voor deze antioxidatieve defensie. Omdat het vrije vitamine C binnen enkele uren door de nier wordt uitgescheiden, is het b.v. bij **ABSORBANT-C** gekoppeld aan haverzemelen, waardoor een vertraagde afbouw en langzame, gelijkmatige aanvoer van vitamine C gegarandeerd is.

## VERBETERING EN ONDERSTEUNING

Het belangrijkste bij de ondersteuning, verbetering en afstemmen van de voeding op top-prestatieniveau is m.i. de balans tussen het aanvullen van de voedingstekorten en de stabiliteit van alle op elkaar afgestemde orgaan-processen. Zo zal b.v. alleen door een intraveneuze infuus met een hoog concentraat aan chemisch gedefinieerde ingrediënten op ten duur de belangrijkste schakel in het immuunsysteem (= de darmen) uitvallen, net zoals een simpele ophoging van het eetvolume het hele enzymstelsel overbelast en het lichaam alleen “presteert” in het verteringsproces. Er in de (heil)plantenwereld de **Aloe Vera (Barbadensis Miller)**, een al 6000 jaar bekende, medicinale heilplant, die in overvloed beschikt over een groot aantal (~400) van vita-

### Bij intensief sporten suppletie met anti-oxidantvitamines nodig

In een uitvoerig gedocumenteerd overzichtsartikel in het blad Sports Medicine komen Dekkers et al. tot de conclusie dat voor mensen die regelmatig zware sportinspanningen leveren suppletie met anti-oxidant-vitamines is aan te bevelen.

Ruime voorziening met anti-oxidanten is nodig om de skeletspieren te beschermen tegen beschadigingen die worden veroorzaakt door de grote hoeveelheden vrije radicalen die **bij zware inspanning** worden gegenereerd.

*(The role of antioxidant vitamins and enzymes in the prevention of exercise-induced muscle damage; Dekkers JC et al., Department of Health Sciences in Relation to Human Movement, Vrije Universiteit, Amsterdam; Sports Medicine, 21 (3):213-238, maart 1996)*

mines, mineralen, plantaardige aminozuren, vetzuren, plantaardige triglyceriden, antiseptica, analgetica, enzymen, mono- en polysacchariden, ontstekingsremmers, etherische oliën, creatine lactaat. De ingrediënten en het gelei van de Aloe Vera kunnen zonder verdere bewerking direct uit de tuin worden gegeten<sup>2</sup> (wel schillen), maar de volle rijpheid bereikt de plant alleen in de (sub)tropische gebieden. Er zijn wereldwijd verschillende Aloe Vera Producten. Keuze van de juiste soort, een gestandaardiseerd productieproces en een hoge identieke waarde aan ingrediënten, vergeleken met een volwassen plant (= % biologische waarde) zijn de cruciale randvoorwaarden voor het gebruik. Na verschillende producten getest en vergeleken te hebben, ben ik altijd weer bij of de ruwe plant of de producten van EEN producent uit gekomen, waar onder farmaceutische randvoorwaarden al bijna 30 jaar het hele productieproces van “akker tot consument” in een hand is.

## Topsporters eten en drinken ongezond

### Veel topsporters in Nederland hebben ongezonde eet- en drinkgewoontes.

Dit blijkt uit een recent onderzoek van bewegingswetenschapper Gerard Rietjens van de Universiteit van Maastricht. Hij maakte hiervan gisteren melding op een symposium over voedingssupplementen op Papendal. Volgens het onderzoek van Rietjens eten topsporters te veel snacks en te weinig gezonde producten als bruin brood en fruit. Over hun voeding en voedingssupplementen laten ze zich nauwelijks adviseren door deskundigen als de sportarts en de diëtiste, maar vooral door familieleden en andere sporters. Rietjens ondervroeg 71 topsporters voor zijn onderzoek. Sporttakken die slecht scoorden waren judo, voetbal en kunstrijden. Schaatsers, triatle-

ten en zwemmers bleken betere eet- en drinkgewoonten te hebben. Sportdiëtiste Anja van Geel deed een onderzoekje onder negentien voetballers uit de eredivisie. Ze bleken veel vet en weinig eiwitten en koolhydraten binnen te krijgen. De basisvoeding brood, aardappelen, melk, fruit was onvoldoende en van regelmatig drinken hadden ze nog nooit gehoord. „Op het gebied van voeding is nog ontzettend veel winst te halen”, zei Van Geel op het symposium.

Andere sprekers op Papendal waarschuwden de sporters voorzichtig te zijn met de aanschaf van voedingssupplementen. Bewegingswetenschapper en oud-schaatskampioen Harm Kuipers: „Laat ze controleren. Ga niet zomaar op internet shoppen.”

NRC - 18 januari 2002 (ANP)

## Voor de (Top)Sporter bieden de Aloe Vera Producten op de verschillende gebieden ondersteuning en verbetering

Als BASIS een van de DRANKEN ALOE VERA GEL, BITS 'N' PEACHES, BERRY NECTAR, FOREVER FREEDOM om - een brede basis aan aanvulling op de voeding te garanderen, - een exponentiële verbetering van de opname, distributie en adaptie van de voeding te bereiken, - verhoudingsgewijs een betere output te bereiken van de opgenomen voedingselementen en de supplementen, - door het positief inotrope effect een betere spierkracht- en spierbelastingcoëfficiënt te bereiken, - specifieke gewrichtbelastingen te ondersteunen en het slijmvlies en kraakbeen beter met voeding te doordringen,

- door de vermindering van ballaststoffen en een ontgiftigingsproces de krachtinzet: prestatiecoëfficiënt omhoog te schroeven, - door het ontstekingsremmende effect de belasting van de gewrichten en de dieper liggende spieren te kunnen verhogen, - door de aanvoer van essentiële voedingsstoffen op spiercelniveau de immuniteit en het weerstand te verhogen en verbeteren, - door het anti-oxidatieve effect het gebruik van O<sub>2</sub> op celniveau te effectueren en de mitochondriën efficiënter te laten functioneren.

**Voor individuele begeleiding en specifieke producten graag contact opnemen op onder vermeld adres.**



Voor informatie over de producten, onderzoeksresultaten een persoonlijk advies en/of ondersteuning bij de begeleiding van het TRAININGS-PROGRAMMA kunt u altijd contact opnemen met PONS Consultancy Dhr. W.M.R. Balliél, Verpleegkundig Consulent (wet BIG, lid NVAV) - NL- Maastricht tel 062 50 78 555 - pons@balliel.com www.balliel.com/aloevera