

# SUPPLEMENTEN

## DE MEESTGESTELDE VRAGEN



**DEEL 1**

Henk Fransen

‘Help!  
Wat moet ik  
slikken?!’

# ANTWOORD OP DE MEESTGESTELDE VRAGEN OVER SUPPLEMENTEN

**Henk Fransen**

# INHOUD

Disclaimer	Blz. 4
Over Henk Fransen	Blz. 5
Belangrijke opmerkingen vooraf	Blz. 6
Vraag van de week	Blz. 9
Veelgestelde vragen over supplementen	Blz. 10
Vitaily: een handig alles-in-één-supplement	Blz. 16
Veelgestelde vragen over Vitaily	Blz. 19
Dankwoord	Blz. 27

# DISCLAIMER

Het uitsluitende doel van dit e-boek is het overbrengen van algemene informatie. Deze informatie bevat geen medisch advies in welke betekenis dan ook en is niet bedoeld als diagnose of behandeling van ziekte. In geval van ziekte is het belangrijk dat je je door je huisarts of een specialist laat begeleiden.

Net als topsporters kunnen we ervoor kiezen ons lichaam optimaal te ondersteunen.

# OVER HENK FRANSEN

## Inspirator van het jaar

Henk Fransen studeerde in 1985 af als arts. Na zijn studie werkte hij onder andere in ziekenhuizen in India en Afrika, en in het sterfthuis van Moeder Teresa in Calcutta. Vervolgens begeleidde hij in Nederland ruim 30 jaar lang mensen met kanker.

Hij is de auteur van verschillende boeken over het zelfgeuzend vermogen.

In 2015 startte hij het project 'De zoektocht naar genezing', waarvoor hij in datzelfde jaar de Paravisie Award won als 'Inspirator van het jaar'. De aan het project gerelateerde video's werden in korte tijd meer dan een half miljoen keer bekeken.

Sinds 2016 inspireert hij mensen om de beste versie van zichzelf te leven. Hij doet dit vooral via zijn boeken, artikelen, blogs, online-programma's en zijn YouTube-kanaal.



Sinds 2016 inspireert  
Henk Fransen  
mensen om de beste  
versie van zichzelf te  
leven.

# BELANGRIJKE OPMERKINGEN VOORAF

## Voeding

- Voeding is een belangrijke basis voor je gezondheid.
- De voedingsstoffen die je via je voeding tot je neemt, zijn letterlijk de bouwstenen waarmee je lichaam opbouwt.
- Bouw je je huis met zwakke stenen, dan heb je een gammelhuis. Bouw je het met kwaliteitsstenen, dan heb je een duurzaam huis (of zelfs een tempel).

## Supplementen

- Supplement betekent 'aanvulling'. Een supplement is dus bedoeld als aanvulling op je voeding (niet ter vervanging daarvan!).
- In een ideale situatie zou je geen supplementen nodig hebben; dan kom je 'gewoon met gezonde voeding' prima uit.
- Helaas is er op dit moment voor de meeste mensen geen sprake van een ideale situatie.
- Daarom is een supplement lang niet altijd een overbodige luxe.

De voedingsstoffen die je tot je neemt, zijn de bouwstenen waarmee je je lichaam opbouwt.

## De belangrijkste oorzaken voor ons tekort aan essentiële voedingsstoffen

- Mensen ontwikkelen vaak tekorten omdat ze niet de optimale voeding tot zich nemen.
- En zelfs wanneer ze wél optimaal eten, kunnen ze tekorten ontwikkelen doordat voeding die afkomstig is van intensieve landbouw, verarmd is door (ernstige) bodemuitputting.
- In de derde plaats ontwikkelen mensen tekorten omdat hun spijsvertering te wensen overlaat. Hun lichaam kan de aangeboden voedingsstoffen dus niet optimaal opnemen.
- Tot slot is stress een belangrijke reden voor tekorten. Enerzijds heeft stress namelijk een negatieve uitwerking op de vertering en de voedselopname, anderzijds zorgt stress ervoor dat we meer voedingsstoffen nodig hebben omdat ons lichaam overuren maakt.
- Daarnaast is er nog een groot aantal andere factoren die mee kunnen spelen in het ontstaan van tekorten. Zo kunnen tal van stofwisselingsprocessen door pesticiden en andere belastende stoffen in onze voeding voor een deel geblokkeerd worden, waardoor we meer vitale voedingsstoffen nodig hebben om door deze blokkades 'heen te breken'. Ook kunnen verslavingen (suiker, koffie, alcohol, tussendoor snacks) tot gevolg hebben dat we meer vitale voedingsstoffen nodig hebben om gezond te blijven.

## Wat kun je het beste doen als je gezond bent?

- Als je gezond bent, zou je alleen díé supplementen willen slikken die de voedingsstoffen aanvullen die je echt tekortkomt.
- Om dat vast te stellen moet je echter geregeld (dure) testen ondergaan en dat doe je meestal niet wanneer je gezond bent.
- Dan is het een gezonde gedachtegang om alleen díé vitale voedingsstoffen aan te vullen waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen daaraan vaak een tekort ontwikkelen.

## Wat kun je het beste doen als je ziek bent?

- Bij ziekte staat deskundige begeleiding door je huisarts of specialist natuurlijk op de allereerste plaats.
- Misschien wil je de behandeling die zij voorschrijven aanvullen met begeleiding door een goede natuurarts of -therapeut, liefst iemand die geregeld kan testen of je ergens tekorten aan hebt en bij voorkeur iemand met kennis en ervaring van jouw aandoening.
- Vanzelfsprekend kun je er daarnaast ook voor kiezen je voeding aan te vullen met precies díé vitale voedingsstoffen waarvan bekend is dat mensen die vaak tekortkomen.

Je zou alleen díé supplementen willen slikken die je echt tekortkomt.



# VRAAG VAN DE WEEK

## Vraag

Als je gezond en biologisch eet en geen stress hebt, heb je dan voedingssupplementen nodig?

## Antwoord

Gezonde, biologische voeding vormt een belangrijke basis voor onze gezondheid. Dus begin in elk geval daarmee!

Dan stress. Goed met druk kunnen omgaan is volgens mij een van de belangrijkste sleutels tot een lang en gelukkig leven. In de praktijk blijkt dat veel mensen weliswaar *denken* dat ze dat kunnen, maar dat ze niet altijd goed inschatten of ze wel of niet gestrest zijn. Zo zijn er tal van karaktereigenschappen waar mensen zelfs trots op zijn, die verantwoordelijk zijn voor continue spanning in hun leven. Ik noem hier met name de zogenaamde perfectionisten (alles zo goed mogelijk willen doen), controlfreaks (alles in eigen hand willen houden), rampdenkers (overall beren op de weg zien) en liefdesjunks (met iedereen rekening houden). Iedereen herkent wel aspecten hiervan in zichzelf; deze kunnen zorgen voor veel spanningen in je leven.

Daar komt nog eens bij dat we, in vergelijking met vroeger, in een heel stressvolle maatschappij leven, een maatschappij met verschrikkelijk veel indrukken, keuzemogelijkheden, lawaai, drukte en vervuiling. Dat alles betekent natuurlijk niet dat *iedereen* tekorten ontwikkelt of dat *iedereen* supplementen zou moeten slikken. Maar net als topsporters kunnen we er wel voor kiezen ons lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen.

# ANTWOORD OP DE MEESTGESTELDE VRAGEN OVER SUPPLEMENTEN

## **Vraag**

Wat is een supplement?

## **Antwoord**

Een supplement is een aanvulling op je voeding (niet een vervanging ervan).

\*\*\*

## **Vraag**

Waarom zou ik een supplement nodig hebben?

## **Antwoord**

In een ideale situatie heb je geen supplementen nodig en kom je 'gewoon met gezonde voeding' prima uit. Helaas is er op dit moment voor de meeste mensen geen sprake van een ideale situatie. Daarom is een supplement voor veel mensen geen overbodige luxe.

\*\*\*

Een supplement is  
vaak geen  
overbodige luxe.

**Vraag**

Hoe kun je voedingstekorten ontwikkelen?

**Antwoord**

In de allereerste plaats natuurlijk wanneer je geen optimale voeding tot je neemt.

\*\*\*

Voor de meeste mensen zijn de leefomstandigheden niet optimaal

**Vraag**

Dus als ik gezond eet, heb ik geen supplement(en) nodig?

**Antwoord**

Onder de ideale omstandigheden (optimale voeding, geen spijsverteringsproblemen en goed kunnen ontspannen) heb je inderdaad geen supplementen nodig. Maar voor de meeste mensen zijn de omstandigheden niet optimaal. Om je een voorbeeld te geven: zelfs wanneer je voor je gevoel gezond eet, kun je toch tekorten ontwikkelen. Dat komt doordat voeding die afkomstig is van intensieve landbouw, doorgaans verarmd is door (soms ernstige) bodemuitputting.

\*\*\*

**Vraag**

Is voeding uit de natuurvoedingswinkel niet verarmd?

**Antwoord**

Vergeleken met voeding uit de supermarkt is voeding uit de natuurvoedingswinkel doorgaans rijker aan voedingsstoffen

en – heel belangrijk – niet of nauwelijks bespoten. Dat zijn twee duidelijke pluspunten.

Of je daarmee voorkomt dat je tekorten ontwikkelt, hangt af van wat je precies eet en ook van de vraag of je lichaam die voeding goed kan opnemen, oftewel: of je een goede spijsvertering hebt. Tot slot kan stress ‘roet in het eten gooien’. Stress legt de spijsvertering in meer of mindere mate lam en vermindert daarmee de opname van vitale voedingsstoffen. Bovendien heeft je lichaam onder stress meer vitale voedingsstoffen nodig, omdat de stofwisseling dan overuren maakt.

\*\*\*

### **Vraag**

Als je gezond en biologisch eet en geen stress hebt, heb je dan nog voedingssupplementen nodig?

### **Antwoord**

Gezonde en biologische voeding vormt een belangrijke basis voor onze gezondheid. En goed met stress kunnen omgaan is volgens mij de belangrijkste sleutel tot een lang en gelukkig leven. In de praktijk blijkt echter dat veel mensen niet zo goed kunnen inschatten of ze wel of niet gestrest zijn. Zo zijn er tal van karaktereigenschappen die verantwoordelijk zijn voor continue spanning in je leven. Ik noem hier de zogenaamde perfectionisten (alles zo goed mogelijk willen doen), controlfreaks (alles in eigen hand willen houden), rampdenkers (overall beren op de weg zien) en liefdesjunks (met iedereen rekening houden). Iedereen herkent wel aspecten van deze karakters in zichzelf; deze kunnen zorgen voor veel spanningen in je leven.

Daar komt nog bij dat we, in vergelijking met vroeger, in een heel stressvolle maatschappij leven, een maatschappij met verschrikkelijk veel indrukken, keuzemogelijkheden, lawaai, drukte

en vervuiling.

Dat alles betekent natuurlijk niet dat iedereen tekorten ontwikkelt of dat iedereen supplementen zou moeten slikken. Maar net als topsporters kunnen we er wel voor kiezen ons lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen.

\*\*\*

### **Vraag**

Hoe weet ik of een spijsverteringsprobleem heb?

### **Antwoord**

Een gezonde ontlasting betekent: 's ochtends na het opstaan naar het toilet gaan en mogelijk later op de dag nog een keer. Die ontlasting is (licht)bruin, redelijk vast van consistentie en laat niet of nauwelijks sporen na (dus je hebt weinig wc-papier nodig). Verder stinkt goede ontlasting niet en ruikt hij niet zurig. Bij een goede spijsvertering zakt je eten makkelijk na een maaltijd en heb je geen last van zuurbranden of gerommel in je buik. En vanzelfsprekend ook niet van diarree of constipatie (verstopping).

Wanneer je dit allemaal leest, snap je dat maar weinig mensen helemaal vrij zijn van spijsverteringsproblemen.

\*\*\*

Weinig mensen zijn helemaal vrij van spijsverteringsproblemen.

**Vraag**

Hoe ontstaan spijsverteringsproblemen?

**Antwoord**

Alles wat een ongezonde belasting voor je spijsvertering betekent, kan, afhankelijk van de gevoeligheid van je darmen, vroeg of laat klachten geven. Denk bij ongezonde belastingen aan verkeerde voeding, onnatuurlijke voeding, niet goed kauwen, gehaast eten, te veel, te weinig of te vaak eten, 's avonds (te) laat eten, vermoeidheid, uitputting, stress en emoties. De verzwakking van je spijsvertering kan op den duur ook aanleiding geven tot allerlei allergische reacties.

**Vraag**

Ik hoorde dat supplementen vaak synthetisch nageemaakt zijn en daardoor niet effectief. Klopt dat?

**Antwoord**

Je hebt natuurlijke supplementen, zoals de zogenaamde superfoods. Ook kruiden (en kruidentheën) kun je als een natuurlijk supplement zien.

Dan heb je supplementen in pilvorm, die direct uit de natuur worden betrokken en liefst zo min mogelijk worden bewerkt. Dit zijn de beste, maar vaak ook de duurste supplementen.

En dan heb je supplementen die in een laboratorium worden gemaakt. Dit zijn dezelfde chemische verbindingen als die je in de natuur vindt, maar ze zijn kunstmatig verkregen. Deze supplementen worden vaak moeilijker in het lichaam opgenomen en ook moeizamer verwerkt. In die zin zijn deze 'kunstmatig' verkregen supplementen (en dat zijn de meeste) meer of minder effectief.

\*\*\*

**Vraag**

Is Vitaily kunstmatig gemaakt?

**Antwoord**

Zoals de meeste iets duurdere supplementen bestaat Vitaily uit hogekwaliteitgrondstoffen, die gedeeltelijk direct uit de natuur worden betrokken. Het supplement voldoet verder aan strenge kwaliteitsnormen en heeft verschillende certificeringen (zoals GMP, IFS en MSC).

[Meer over Vitaily kun je hier lezen...](#)



Net als  
topsporters  
kunnen we ervoor  
kiezen ons lichaam  
optimaal te  
ondersteunen.

# VITALY: Een handig alles-in-één- supplement

*Vitaily bevat precies die voedingsstoffen waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen ze vaak tekortkomen.*

Mijn collega Richard de Leth, die vooral op preventie focust, heeft op basis van jarenlange ervaring een supplement samengesteld: Vitaily. Dit supplement wordt aangeboden in een handig alles-in-één-pakket: een doos met 30 zakjes, voor elke dag van de maand één, met slechts drie tabletten per zakje.

In deze tabletten zitten precies die voedingsstoffen waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen die vaak tekortkomen: omega-3, vitamine D3, vitamine K, jodium, selenium en magnesium, plus de voor de opname en verwerking hiervan behulpzame stoffen vitamine A, vitamine B6, taurine en L-glycine.

De naam Vitaily is een samenvoeging van de woorden 'vital' en 'daily', dus: elke dag vitaal. Ik vestig graag je aandacht op deze doordachte combinatie van vitale voedingsstoffen, samengebracht in de juiste verhouding en dosering.

Bij een maandbestelling kost Vitaily € 2,- per dag (de kosten dalen bij een kwartaal- of jaarbestelling).



Voor elke maand  
dat je Vitaily  
gebruikt, wordt er  
een boom geplant!

## Eerst uitproberen? Goed plan!

Wanneer je Vitaily een maand wilt uitproberen, kun je gebruikmaken van een speciale kortingscode, namelijk **genezendvermogen**. Wanneer je deze code invoert bij een maandbestelling, krijg je € 7,50 korting. Ik heb deze kortingscode van Richard de Leth ontvangen speciaal voor mensen uit mijn netwerk.

[Lees alles over Vitaily...](#)

In het volgende hoofdstuk geef ik antwoorden op veelgestelde vragen over Vitaily.

*Vitaily bevat precies  
die voedingsstoffen  
die mensen in het  
westen vaak  
tekortkomen.*

# ANTWOORD OP VEELGESTELDE VRAGEN OVER VITAILY

**Vraag**

Hoe weet ik zeker dat ik een supplement nodig heb?

**Antwoord**

Om dit zeker te weten moet je een tekort laten vaststellen via een officiële (bloed)test. Is er een tekort aangetoond, dan moet je dit aanvullen. Je doet dat meestal door het specifieke supplement enige tijd (in relatieve hoge dosering) in te nemen. Vervolgens moet je de test regelmatig herhalen om te bepalen wanneer het tekort is opgeheven.

Wanneer je gezond bent, zul je deze moeite in de meeste gevallen niet nemen of kom je niet in aanmerking voor deze testen. Daarom is het volgens mij een goede strategie om in dat geval te zorgen voor goede voeding en zo min mogelijk stress, gecombineerd met het aanvullen van precies díé essentiële voedingsstoffen waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen die vaak tekortkomen. Op deze strategie is het supplement Vitaily gebaseerd.

\*\*\*

**Vraag**

Wat zijn de ingrediënten van Vitaily?

**Antwoord**

In Vitaily zitten omega-3, vitamine D, vitamine K, jodium, selenium en magnesium, plus de voor opname en verwerking hiervan behulpzame stoffen vitamine A, vitamine B6, taurine en L-glycine.

# INGREDIËNTEN VAN VITAILY

Ingrediënten	Dagdosering	% RI
<b>Omega-3-capsule met vitamine D3 &amp; K2</b>	<b>1 softgel</b>	
Omega-3-vetzuren	1000 mg	*
- waarvan eicosapentaeenzuur (EPA)	400 mg	*
- waarvan docosahexaeenzuur (DHA)	300 mg	*
Vitamine A (retinol)	400 mcg	50%
Vitamine D3 (3.000 IE)	75 mcg	1500%
Vitamine E (D-alfa-tocoferolconcentraat)	10 mg	83%
Vitamine K2 (MK-7)	45 mcg	60%
<b>Magnesium Plus</b>	<b>2 tabletten</b>	
Magnesium (bisglycinaat)	400 mg	107%
Jodium (kaliumjodide)	100 mcg	67%
Selenium (L-selenomethionine)	30 mcg	55%
Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat, actieve vorm)	1.0 mg	71%
Taurine	200 mg	*
L-glycine	200 mg	*

RI = aanbevolen dagelijkse referentie-inname op basis van een dagelijkse inname van 2000 kcal. \* RI onbekend

# Je kunt Vitaily afwisselen met je andere supplementen.

## **Vraag**

Is Vitaily glutenvrij?

## **Antwoord**

Zeker, dit supplement is glutenvrij. Daarnaast bevat Vitaily ook geen lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

\*\*\*

## **Vraag**

Ik heb gelezen dat zink een vitale stof is. Waarom zit dat niet in Vitaily?

## **Antwoord**

Zink is inderdaad een essentiële voedingsstof, die een belangrijke rol speelt in het lichaam. Deze zal in de eerste update van Vitaily Basis worden toegevoegd (januari 2021).

\*\*\*

## **Vraag**

En waarom zit er geen vitamine C in Vitaily?

## **Antwoord**

Er moeten veel hulpstoffen in tabletten worden toegevoegd om vitamine C stabiel te houden (namelijk maltodextrin, polyvinylpyrrolidon, magnesium stearate, HPMC en calciumcarbonaat). Dat willen we niet. Dus blijf lekker genieten van verse groenten en fruit, dan krijg je voldoende vitamine C binnen.

\*\*\*

**Vraag**

Ik ben vegetariër. Is de omega-3 uit Vitaily plantaardig?

**Antwoord**

Nee, op dit moment is dat niet het geval. De omega-3 wordt verkregen uit vis met het duurzame MSC-keurmerk. In 2021 komt er ook een vegan-versie van Vitaily op de markt. De omega-3 in deze vegan-versie wordt verkregen uit algen. Vitaily Vegan zal ook nog vitamine B12 bevatten (100% ADH) en, net als de update van Vitaily, zink. Nog even geduld!

\*\*\*

**Vraag**

Kan ik ook te veel vitale voedingsstoffen binnenkrijgen?

**Antwoord**

Wanneer je Vitaily preventief gebruikt en je je aan de aangegeven dosering houdt, kun je niet overdoseren. Wanneer je ziek bent kan dat in principe ook niet, maar zoals gezegd is het belangrijk om je supplementengebruik met je behandelend arts te bespreken.

\*\*\*

**Vraag**

Ik heb Vitaily bij een vriendin gezien. Waarom is elk dagpakketje verpakt in plastic?

**Antwoord**

De folie waaruit een dagpakketje bestaat is geen plastic, maar composteerbare biofolie. Je kunt het dus gewoon bij het groenafval doen.

\*\*\*

**Vraag**

Ik geloof in de waarde van supplementen, maar kan ze niet betalen. Wat moet ik dan doen?

**Antwoord**


De verpakking van Vitaily bestaat uit composteerbare biofolie.

Voeding staat op de allereerste plaats. Geef daar het geld dat je hebt aan uit. Kauw je eten goed, eet niet te veel en niet 's avonds laat. Laat ook pauzes tussen je maaltijden, zodat je darmen kunnen uitrusten. Probeer gelukkig te zijn met wat je hebt in je leven. Mocht er wat geld overblijven, dan kun je een supplement kopen waar je je goed over voelt en dit bijvoorbeeld niet elke dag nemen, maar om de twee dagen. Je doet er dan drie keer zolang mee.

\*\*\*

**Vraag**

Ik ben enthousiast over Vitaily, maar ik gebruik al andere supplementen. Die kan ik toch niet zomaar weggooien?

**Antwoord**

Vitaily bevat díé essentiële voedingsstoffen waarvan onderzoek heeft aangetoond dat westerse mensen ze vaak tekortkomen. In die zin is Vitaily dus een waardevol supplement. Maar jij hebt waarschijnlijk ook goed nagedacht over de supplementen die je

nu gebruikt. Misschien heb je ze zelfs wel voorgeschreven gekregen van een arts of natuurgeneeskundige, die getest heeft welke aanvullingen van voedingsstoffen jij precies nodig hebt. Dan zou ik het gebruik van die supplementen zeker niet zomaar stoppen. Wat een goede strategie kan zijn, is de supplementen die je gebruikt, af te wisselen met Vitaily. Je neemt dan de ene dag je ‘oude’ supplementen in en de volgende dag neem je Vitaily. Op die manier hoef je niks weg te gooien, krijg je juist meer variatie binnen en doe je ook langer met elk van je supplementen.

\*\*\*

**Vraag**

Kan ik mijn kinderen supplementen geven?

**Antwoord**

Bij jongeren tot 18 jaar zou ik de nadruk altijd leggen op gezonde voedings- en leefgewoonten en niet op supplementen. Zou je je kinderen toch supplementen willen geven, dan adviseer ik je dat met je huisarts te overleggen.

\*\*\*

**Vraag**

Is het goed om tijdens mijn zwangerschap supplementen te gebruiken?

**Antwoord**

Dat is een heel moeilijke vraag. Er is veel onderzoek waaruit blijkt dat tekorten ongunstig kunnen uitwerken op het nieuwe leven dat ontstaat. In die zin zou het belangrijk zijn om tekorten aan te vullen tijdens de zwangerschap. Echter, omdat de zwangerschap zo’n kwetsbare periode is en omdat het heel moeilijk en duur is om via wetenschappelijk onderzoek met zekerheid



aan te tonen dat bepaalde medicatie of supplementen niet ook nadelige effecten hebben op het nieuwe leven, is voorzichtigheid geboden met de aanbeveling ervan. Daarom wordt voor de zekerheid voor de meeste medicatie en supplementen aangegeven deze niet tijdens de zwangerschap te gebruiken. Dat geldt ook voor Vitaily.

Des te belangrijker is het dus om te zorgen dat je geen tekorten hebt voordat je zwanger wordt.

Ben je ziek?  
Overleg dan met  
je arts.

\*\*\*

### **Vraag**

Ik ben ziek. Kan ik Vitaily dan ook gebruiken?

### **Antwoord**

Ja, dat kun je in overleg met je behandelend arts doen.

\*\*\*

### **Vraag**

Is het mogelijk dat supplementen het effect beïnvloeden van de medicatie die ik slik?

### **Antwoord**

Ik weet niet welke ziekte je hebt en wat voor medicatie je gebruikt. Daarom raad ik iedereen die ziek is of medicatie gebruikt aan om het gebruik van supplementen te bespreken met zijn behandelend arts.



**Vraag**

Ik onderga chemotherapie. Kan Vitaily het effect daarvan blokkeren?

**Antwoord**

Er is mij geen onderzoek bekend waarin de stoffen uit Vitaily in de aangegeven doses en verhouding een negatieve invloed zouden hebben op chemotherapie. Maar zoals gezegd: in het geval van ziekte, en zeker bij kanker, raad ik je aan het gebruik van supplementen te overleggen met je behandelend arts.

[Hier vind je alle informatie over Vitaily ...](#)

Vitaily bevat precies díe voedingsstoffen die mensen in het westen vaak tekortkomen.

# DANKWOORD

Tot besluit wil ik je bedanken dat je mijn e-boek over supplementen hebt gedownload. Het vertelt me dat je geïnteresseerd bent in je gezondheid en dat je je lichaam wilt ondersteunen. Ik denk dat dat terecht is, want we leven in een stressvolle tijd vol belastingen en uitdagingen, zelfs als we zo gezond mogelijk leven. Leven is op een bepaalde manier topsport geworden en ook topsporters gebruiken supplementen om gezond te blijven en optimaal te presteren.

Wil je meer tips over het versterken van je zelfgenezende vermogen? Bekijk dan mijn video daarover. Deze is op YouTube al meer dan 50.000 keer bekeken. [Klik hier...](#)

Ben je ziek en wil je de herstelkracht van je lichaam ondersteunen? [Bekijk dan mijn gratis videoserie hier...](#)

Ik wens je nog een fijne dag!  
Henk Fransen

Algemene informatie over mij en mijn werk vind je op:

<https://genezendvermogen.nl/>

