

SUPPLEMENTEN

DE MEESTGESTELDE VRAGEN



**UPDATE
2022**

Henk Fransen

‘Help!
Wat moet ik
slikken?!’

ANTWOORD OP DE MEESTGESTELDE VRAGEN OVER SUPPLEMENTEN

Henk Fransen

INHOUD

Over Henk Fransen	Blz. 5
Enkele opmerkingen vooraf	Blz. 6
Veelgestelde vragen over supplementen	Blz. 9
Vitaily: een mogelijke oplossing	Blz. 14
Veelgestelde vragen over Vitaily	Blz. 17
Dankwoord	Blz. 22

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 laat begeleiden door je huisarts of een medisch specialist.

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

OVER HENK FRANSEN

Inspirator van het jaar

Henk Fransen is in 1985 als arts afgestudeerd aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Na zijn studie werkte hij in ziekenhuizen in India en Afrika, en in het sterfthuis van Moeder Teresa in Calcutta. Vervolgens voerde hij in Nederland ruim 30 jaar een praktijk in alternatieve geneeswijzen. Hij is auteur van verschillende boeken over het zelfgenezend vermogen.

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

In 2016 heeft hij zich vrijwillig uit het artsenregister (BIG) laten uitschrijven en in 2019 ook uit zijn beroepsvereniging (LVNT). Henk Fransen voert nu geen praktijk meer, stelt geen diagnoses en behandelt niet. Hij geeft naar beste vermogen zijn mening en informeert mensen over hun zelfgenezende vermogens via zijn blogs, artikelen, boeken en online-programma's. Raadpleeg meerdere bronnen en in geval van ziekte ook je arts voordat je keuzes maakt op grond van de informatie in dit e-boek.

Meer informatie:

<https://genezendvermogen.nl/>

ENKELE 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 je lichaam opbouwt.
- Bouw je je huis met zwakke stenen, dan heb je een gammel huis. 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 met gezonde, biologische voeding prima uit. Helaas is er op dit moment voor de meeste mensen geen sprake van een ideale situatie. Daarom kan een supplement een goed idee zijn.

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

De belangrijkste oorzaken voor een tekort aan essentiële voedingsstoffen

- Mensen ontwikkelen vaak tekorten omdat ze geen optimale voeding tot zich nemen. En zelfs wanneer ze wél heel gezond eten, kunnen ze tekorten ontwikkelen doordat voeding die afkomstig is van intensieve landbouw, verarmd is door (ernstige) bodemuitputting.
- Ook kunnen mensen tekorten ontwikkelen omdat hun spijsvertering te wensen overlaat. Hun lichaam kan de aangeboden voedingsstoffen in zo'n situatie niet optimaal opnemen.
- Daarnaast 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.
- Tot slot is er nog een groot aantal andere factoren die mee kunnen spelen in het ontstaan van tekorten. Zo kunnen tal van stofwisselingsprocessen voor een deel geblokkeerd worden door pesticiden en andere belastende stoffen in onze voeding, waardoor we meer vitale voedingsstoffen nodig hebben om door deze blokkades heen te breken. Ook kunnen bepaalde eetgewoonten (het gebruik van suiker, koffie, alcohol, veel snacks tussendoor) 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, kun je alleen díe vitale voedingsstoffen aanvullen waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen daaraan vaak een tekort ontwikkelen. [Lees meer...](#)

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. Daarnaast kun je ervoor kiezen om het herstellvermogen van je lichaam te ondersteunen met een natuurgeneeskundige begeleiding en de aanvoer van tal van vitale voedingsstoffen. [Lees meer...](#)

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

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 nemen?

Antwoord

In een ideale situatie heb je genoeg aan gezonde voeding. Helaas is er op dit moment voor de meeste mensen geen sprake van een ideale situatie. Daarom is een supplement vaak een goede aanvulling.

Een supplement is
vaak geen
overbodige luxe.

Vraag

Hoe kan ik voedingstekorten ontwikkelen?

Antwoord

In de allereerste plaats natuurlijk door geen optimale voeding tot je nemen.

Voor de meeste mensen zijn de leefomstandigheden niet optimaal

Vraag

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

Antwoord

Onder de ideale omstandigheden (optimale voeding, geen spijsverteringsproblemen en weinig stress) heb je inderdaad geen supplementen nodig. Maar voor de meeste mensen zijn de omstandigheden niet optimaal. 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 de vragen wat je precies eet en 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 de basis voor onze gezondheid. Daarnaast is goed met uitdagingen om kunnen gaan volgens mij dé sleutel tot een 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 karakterstructuren die verantwoordelijk zijn voor continue spanning. Ik noem hier de zogenaamde *perfectionisten* (alles zo goed mogelijk willen doen), *controlfreaks* (alles in eigen hand willen houden), *rampdenkers* (overal 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 stressvolle maatschappij leven, een maatschappij met heel veel indrukken, keuzemogelijkheden, lawaai, drukte en vervuiling.

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

Vraag

Hoe weet ik of mijn spijsvertering goed is?

Antwoord

Wanneer je dagelijks een grote boodschap doet, je daarbij weinig sporen achterlaat (dus je weinig wc-papier nodig hebt), je geen diarree of constipatie hebt en je ontlasting niet stinkt of zurig ruikt, zit je in de goede richting.

Bij een goede spijsvertering 'zakt' je eten ook gemakkelijk na een maaltijd en heb je geen last van zuurbranden of gerommel in je buik.

Vraag

Hoe ontstaan spijsverteringsproblemen?

Antwoord

Alles wat een ongezonde belasting

Weinig mensen zijn helemaal vrij van spijsverteringsproblemen.

voor je spijsvertering betekent, kan vroeg of laat klachten geven, afhankelijk van de gevoeligheid van je darmen. 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. Een verzwakking van je spijsvertering kan op den duur ook leiden tot allergische reacties.

Vraag

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

Antwoord

Je hebt 100% natuurlijke supplementen, zoals de zogenaamde superfoods. Ook kruiden (en kruidentheeën) kun je als een natuurlijk supplement zien. Dan heb je supplementen in pilvorm, waarvoor de ingrediënten direct uit de natuur worden betrokken en heel weinig zijn bewerkt. Dat zijn de beste, maar vaak ook de duurste supplementen. En dan heb je supplementen die in een laboratorium worden gemaakt. Deze bevatten dezelfde chemische verbindingen als die je in de natuur vindt, maar deze zijn kunstmatig verkregen. Deze supplementen worden vaak moeilijker in het lichaam opgenomen en ook moeizamer verwerkt dan natuurlijke supplementen. In die zin zijn deze 'kunstmatig' verkregen supplementen (en dat zijn de meeste) minder effectief.

VITALY: EEN MOGELIJKE OPLOSSING

Vitaily is een natuurlijk supplement dat precies die essentiële voedingsstoffen bevat waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen ze vaak tekortkomen.

Onderzoek laat zien dat mensen in het westen vaak tekorten hebben aan omega-3-vetzuren, vitamine D, vitamine K, jodium, selenium, zink en magnesium. Vegetariërs moeten daarnaast ook letten op hun vitamine B12-status.

Het supplement Vitaily bevat al deze essentiële voedingsstoffen in de juiste doseringen en verhoudingen:

omega-3-vetzuren,
vitamine D, vitamine K, vitamine B12, jodium, selenium, zink en magnesium, naast de voor de opname en verwerking belangrijke stoffen vitamine A, vitamine B6, taurine en L-glycine.

Omega-3-vetzuren worden doorgaans uit vette vis gewonnen. Vis is in onze huidige tijd echter steeds meer vervuild met pesticiden en zware metalen. Daarom heeft Vitaily

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

ervoor gekozen om de omega-3-vetzuren uit algen te halen. Plantaardig dus, en daarmee ook perfect voor vegetariërs en veganisten!

Vitaily is zorgvuldig samengesteld op basis van tal van wetenschappelijke publicaties en wordt aangeboden in een handig alles-in-één-pakket. Je kunt bestellen voor een maand, kwartaal of jaar en je bestellingen zijn makkelijk te volgen en/of aan te passen in je persoonlijke account.

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

Tip: wanneer je Vitaily een maand wilt uitproberen, kun je gebruikmaken van mijn kortingscode: genezendvermogen. Je krijgt dan €7,50 korting op je eerste maandbestelling.

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

ANTWOORD OP VEELGESTELDE VRAGEN OVER VITAILY

Vraag

Waarom zou ik Vitaily gaan gebruiken?

Antwoord

Om zeker te weten of je voedingstekorten hebt, moet je je (uitgebreid) laten testen. Wanneer je gezond bent, zul je deze moeite in de meeste gevallen niet nemen of kom je niet in aanmerking voor een vergoeding van dit soort testen. Daarom is het volgens mij een prima strategie om goed te eten, regelmatig te ontstressen, en daarnaast een supplement te kiezen dat precies díé essentiële voedingsstoffen aanvult, waarvan uit onderzoek bekend is dat mensen in het westen die vaak tekortkomen. Op deze strategie is het supplement Vitaily gebaseerd.

Vraag

Welke tekorten hebben mensen in het westen zoal?

Antwoord

Onderzoek laat zien dat mensen in het westen de neiging hebben tekorten te ontwikkelen aan omega-3-vetzuren, vitamine D, vitamine K, vitamine B12, jodium, selenium, zink en magnesium.

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

Vraag

Zitten al deze ingrediënten in Vitaily?

Antwoord

Ja, en ze zijn bovendien in de juiste doseringen en verhoudingen samengebracht. Vitaily bevat omega-3-vetzuren (uit algen), vitamine D, vitamine K, vitamine B12, jodium, selenium, zink en magnesium, plus de voor opname en verwerking hiervan behulpzame stoffen vitamine A, vitamine B6, taurine en L-glycine.

**Vraag**

Waarom wordt de omega-3 in Vitaily uit algen gewonnen?

Antwoord

Meestal komen de omega-3-vetzuren in supplementen uit vis. Vis is in de huidige tijd echter steeds meer vervuild door pesticiden en zware metalen. En wanneer de vis uit de bio-kweekvijvers afkomstig is, worden er vaak veel antibiotica gebruikt. Daarnaast is vis in de meeste gevallen niet meer duurzaam. Daarom heeft Vitaily ervoor gekozen de omega-3-vetzuren uit algen te halen. Deze zijn duurzaam en minimaal vervuild. Daarmee is Vitaily ook geschikt voor vegetariërs en veganisten.

**Vraag**

Is Vitaily glutenvrij?

Antwoord

Ja, Vitaily is glutenvrij. Het is bovendien vrij van lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Je kunt Vitaily afwisselen met je andere supplementen.

Vraag

Waarom zit er geen vitamine C in Vitaily?

Antwoord

Vitamine C in supplementen is eigenlijk altijd kunstmatig. Bovendien moeten er veel chemische hulpstoffen worden toegevoegd om de vitamine C stabiel te houden, namelijk maltodextrin, polyvinylpyrrolidon, magnesium-stearate, HPMC en calciumcarbonaat. Het is dus veel beter vitamine C op een natuurlijke manier in te nemen via dagelijkse porties verse groenten en fruit.

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 in principe niet overdoseren.

Vraag

Waarom is elk dagpakketje Vitaily verpakt in plastic?

Antwoord

De folie waarin een dagpakketje is verpakt, is geen plastic, maar

composteerbare biofolie. Je kunt deze dus gewoon bij het groenafval doen.

Vitaily is bovendien zo verpakt dat het zo veel mogelijk via de brievenbus afgeleverd kan worden. Ook daarin is Vitaily uniek en duurzaam.

Vraag

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

Antwoord

Voeding staat op de allereerste plaats. Geef daar het geld aan uit dat je hebt. 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 dag. Je doet er dan twee keer zolang mee!

Vraag

Ik ben enthousiast over Vitaily, maar ik gebruik al andere supplementen. Wat kan ik dan het beste doen?

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

Antwoord

Je hebt waarschijnlijk goed nagedacht over de supplementen die je nu gebruikt. Misschien heb je ze zelfs voorgeschreven gekregen van een arts of natuurgeneeskundige. Dan zou ik het gebruik van die supplementen niet zomaar stoppen.

Vergeet niet je
kortingscode:
genezendvermogen
bij je eerste
maandbestelling

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 en de volgende dag Vitaily. Op diemanier hoeft je niet weg te gooien. Na verloop van tijd kun je bepalen met welke supplementen je verder wilt gaan.

Interessante informatie

Op de website van Vitaily vind je nog veel meer interessante informatie over de werking van specifieke vitamines en mineralen in je lichaam. Ook worden vragen beantwoord over het gebruik van Vitaily door kinderen, tijdens de zwangerschap, bij ziekte en nog vele andere zaken.

[Lees hier meer interessante informatie ...](#)

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.

Versterk je zelfgenezend vermogen

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...](#)

Ik wens je nog een fijne dag!
Henk Fransen