

20 Advertorial



Mr. Bram Muilwijk. beeld INNR

Vitaminebedrog?

Zijn synthetische vitamines (gemaakt in een fabriek) identiek aan natuurlijke vitamines? Het antwoord is onthutsend: nee! Sterker nog; ze kunnen zelfs schadelijk zijn. Laten we het verschil tussen echte vitamine C en nepvitamine C (= ascorbinezuur) uitleggen.

Vitamines zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in goed (!) eten en drinken. Ons lichaam heeft deze stoffen nodig om gezond te blijven, te groeien en te ontwikkelen. Omdat we deze stoffjes niet zelf kunnen aanmaken, moeten we ze via onze voeding binnenkrijgen. Helaas is onze voeding vaak arm aan voedingsstoffen geworden. Zo bevatten aardbeien in 1985 nog 60 mg vitamine C per 100 gram. In 2002 was dat nog 8 mg per 100 gram; een extreme daling van 87%! Door deze verschraling is het bijna onmogelijk om nog voldoende vitamines (en mineralen) binnen te krijgen met alleen voeding. Alleen daarom al slikken miljoenen mensen supplementen. Is dat wel zo slim? Het antwoord is: „Ja, mits...”

Ascorbinezuur

In 1937 ontving dr. Albert Szent-Györgyi de Nobelprijs voor de ontdekking van vitamine C. Hij constateerde echter al snel dat vitamine C een levend 'pakketje' is met heel veel verschillende onderdelen, zoals enzymen, flavonoïden, enzovoorts. Om

vooral ook alle wijzertjes en tandwieltjes. Zo ook met vitamine C: ascorbinezuur is de horlogekast; de eerdergenoemde stoffjes (en waarschijnlijk nog veel meer) vormen de wijzertjes en tandwielen (het werkende mechanisme). Dr. Szent-Györgyi constateerde dan ook dat ascorbinezuur alléén geen scheurbuik genas, maar vitamine C wél!

Inmiddels weten we meer over de inhoud van het pakketje en de wonderlijke werking in het lichaam. Die gunstige werking geldt echter niet voor alleen ascorbinezuur (het schilletje). Ascorbinezuur komt als een op zichzelf staande stof niet eens voor in de natuur!

Gevaarlijk?

Het schilletje (ascorbinezuur) wordt dus nu als het hele pakketje (natuurlijke vitamine C) verkocht. Dat is het dus niet! Schokkend, als je bedenkt dat ascorbinezuur überhaupt geen natuurlijke vitamine is! Het slikken van (grote) hoeveelheden ascorbinezuur kan zelfs schadelijk zijn! Zo ontdekten Britse onderzoekers in 1998 dat ascorbinezuur in doses van 500 mg

„Koop echte vitamine C: je kunt je levende lichaam niet repareren en ondersteunen met dode chemicaliën”

dit pakketje zit een 'schilletje': ascorbinezuur.¹ In de vorige eeuw is de definitie van vitamine C blijkbaar veranderd in "alléén ascorbinezuur". Dat is vreemd, want ascorbinezuur maakt slechts 5% van het pakketje uit, waarschijnlijk om de kostbare inhoud te beschermen. Zie het als een horloge: je hebt de kast als bescherming van de kostbare onderdelen, maar voor een werkend horloge heb je niet alleen de kast nodig, maar

per dag de genen kan beschadigen.³ En in 2000 publiceerde Reuters dat mannen die gedurende 18 maanden 500 mg ascorbinezuur per dag slikten, een veel dikkere vaatwand hadden (250%) dan mannen die geen ascorbinezuur gebruikten: de opmaat naar vaatvernauwing.⁴ Men heeft zelfs ontdekt dat kankercellen een hoge concentratie (geoxideerd) ascorbinezuur bevatten. En dat, terwijl je vitamines slikt om gezond

te blijven. Er is dus gegronde twijfel over het nut van ascorbinezuur. Dit geldt niet voor vitamines die afkomstig zijn uit de natuur! Van spruitjes eten word je niet ziek.

Dosering

Ascorbinezuur komt uit een chemische fabriek, wordt gemaakt van suiker en is goedkoop. Bijna alle vitamine C-supplementen bevatten alleen ascorbinezuur; het slikken ervan heeft nauwelijks nut. Echte vitamine C kan niet worden nageemaakt en komt alleen uit de natuur. Als je vitamine C wilt slikken, koop dan een supplement met extracten van vitamine C uit voeding, zoals Vitalon-C van INNR. Die vitamine C komt uit acerolakersen. Het winnen van de stof is een kostbaar proces, dus qua prijs is echte vitamine C niet te vergelijken met het spotgoedkope ascorbinezuur.

Veel mensen denken dat een hoge dosering beter is dan een lage. Voor de dosering van het hele pakketje natuurlijke vitamine C ligt dit anders! Kijk maar eens goed naar de hoeveelheid vitamine C in rauwe spruitjes; in theorie is dit zo'n 132 mg vitamine C per 100 gram, waarvan je in werkelijkheid ongeveer de helft overhoudt na het koken. Vergelijk deze hoeveelheid eens met de gigantische doseringen van ascorbinezuur. Die kunnen niet goed zijn! Gebruik je verstand: koop echte vitamine C op basis van natuurlijke doseringen. Het is simpelweg onmogelijk om je levende lichaam te repareren en ondersteunen met dode chemicaliën.

Vitalon-C bestellen? Bel 085-0782738 of bezoek www.innrivital.nl.

INNR B.V.

Aventurijn 300, Dordrecht
085 - 078 27 38
www.innrivital.nl

- 1 alternativehealthatlanta.com/vitamins-minerals/natural-vs-synthetic-vitamins/
- 2 www.nature.com/articles/138027a0.pdf
- 3 www.nytimes.com/1998/04/09/us/taking-too-much-vitamin-c-can-be-dangerous-study-finds.html
- 4 Reuters Health, March 3, 2000