

## Orthomoleculaire suppletie en voedingsleer wat is dat eigenlijk?



**Orthomoleculaire suppletie** is eigenlijk het aanvullen, van alle voor het lichaam belangrijke moleculen, tot een optimaal niveau. Het lichaam kan alleen optimaal functioneren als alle benodigde moleculen voldoende aanwezig zijn. De beste manier om die moleculen binnen te krijgen is door gezonde voeding.

**Orthomoleculaire geneeskunde** is er op gericht om je [eigen geneeskracht](#) te herstellen en te stimuleren.

**Orthomoleculaire voedingsleer** is er op gericht om een optimale hoeveelheid, van de moleculen die het lichaam nodig heeft, binnen te krijgen. En daardoor gezond te blijven.

### **Huidige voeding schiet tekort om ons optimaal te laten functioneren.**

Door stress en de toegenomen milieuvervuiling zijn niet alle noodzakelijke moleculen meer aanwezig. Daardoor is suppletie eigenlijk noodzakelijk voor iedereen om in een optimale gezondheid te verkeren. Ook is onze huidige voeding meer gericht op het binnenkrijgen van brandstof en niet op het binnenkrijgen deze noodzakelijke moleculen.

### **Macronutriënten en micronutriënten**

Macronutriënten zijn voedingstoffen die we elke dag in grote hoeveelheden nodig hebben, en dat zijn.

1. koolhydraten
2. vetten
3. eiwitten

Deze voedingstoffen krijgen we over algemeen voldoende binnen en vaak zelfs te veel, kijk naar de hoeveelheid mensen met overgewicht.

Micronutriënten zijn voedingstoffen die we in kleinere hoeveelheden nodig hebben. Maar die voor onze gezondheid heel belangrijk zijn. Het gaat ook om deze voedingstoffen waar vaak een tekort ontstaat

1. vitaminen
2. mineralen
3. spoorelementen

## Wat is een tekort over absolute en relatieve tekorten

Een **absoluut tekort** is als je minder van een voedingstof binnen krijgt om een ziekte voorkomen. Dat is dus het absolute minimum en deze zijn vaak vermeld op de verpakkingen als noodzakelijke dagelijkse hoeveelheid.

Een **relatief tekort** ontstaat als een persoon niet de hoeveelheid binnenkrijgt om optimaal gezond te zijn.

Het streven van orthomoleculaire voedingsleer wordt uitgegaan van de hoeveelheid om optimaal gezond te zijn. En niet, zoals aangeduid op de etiketten, om ziekten maar net te voorkomen. Daarom verschillen de waardes ook van datgene wat op een etiket staat en datgene waar de orthomoleculaire voedingsleer van uitgaat.

## Orthomoleculaire voeding en ziekten

Als je ziek bent verbruik je veel meer micronutriënten dan als je gezond bent. Het is daarom noodzakelijk om deze dan ook meer binnen te krijgen d.m.v. suppletie. Het is altijd aan te raden om bij ziekten een arts te raadplegen.

Orthomoleculaire suppletie is nooit een vervangen van een reguliere behandeling en is om deze te ondersteunen. Gezonde voeding en orthomoleculaire suppletie werken wel heel goed preventief, iets waar in de reguliere gezondheidszorg helemaal geen aandacht voor is: **voorkomen is beter dan genezen!**

## Celdegeneratie

Dit is een proces waarbij de werking van de cellen steeds verder achteruit gaan en dit uit zich in zogenaamde chronische ziektes. Dit is meestal het gevolg van langdurige tekorten van vitale voedingsstoffen.

## Conclusie.

Ons lichaam is in staat om zichzelf te vernieuwen en in goede gezondheid 100 tot 130 jaar oud

te worden. Maar als je om je heen kijkt zie je dat de mensen wel ouder worden maar niet echt in een gezonde toestand. Veel mensen lijden aan een zogenaamde *degeneratieve aandoening* zoals: hartkwalen, kanker, suikerziekte en Alzheimer.

Orthomoleculaire suppletie en voedingsleer proberen *degeneratieve aandoeningen* te voorkomen en je in goede gezondheid oud te laten worden. Het zou mooi zijn als onze huidige gezondheidszorg zich daar ook mee bezig zou houden i.p.v. symptoombestrijding!

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

Gezondheid & Voeding

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding