

Saida de Vries
Waarom Cellulaire Voeding

Waarom u zou kiezen
voor
Cellulaire Voeding

Door Saida de Vries
mind-en-body

Wat is cellulaire voeding?

HERBALIFE voedt uw lichaam op cellulair niveau. Dat wil zeggen, dat de voedingselementen uw lichaamscellen rechtstreeks voeden. Uw lichaamscellen krijgen alles wat ze nodig hebben en dit in de juiste samenstelling en verhoudingen. U voelt u zelf uitstekend, u bent vitaler en fitter, u bereikt uw ideaal lichaamsgewicht. Bovendien krijgt uw huid een beter en mooier uitzicht, ongemakken verdwijnen, u voelt u gewoon veel gelukkiger. Waarom is dat alles zo belangrijk?

Daarvoor moeten we nagaan wat ons lichaam dagelijks nodig heeft aan voedingselementen en dat zijn:

- Zuiver water en schone lucht (zuurstof)
- proteïne (eiwitten)
- koolhydraten
- vitaminen
- mineralen
- sporenelementen en micro-elementen
- onverzadigde vetten
- essentiële oliën
- vezels en kruiden.

Met alleen verse groenten en traditionele voeding zou u, afhankelijk van uw beroep, 2.500 tot 4.000 calorieën per dag moeten eten om alle noodzakelijke voedings-elementen aan uw lichaamscellen toe te dienen. Een overgroot deel van die massa zijn schadelijke stoffen, die we best kunnen missen en waarvan we wel in gewicht aankomen. In de Herbalife voedingsprogramma's zitten alle noodzakelijke elementen en bestanddelen, maar met minder calorieën. En... u hebt minder of helemaal geen honger.

Daarom is voeden op cellulaire niveau zo belangrijk ! Herbalife is uniek met deze cellulaire voeding. Het systeem is ontstaan rond 1980 en sindsdien verder geoptimaliseerd tot de huidige perfecte formule. Het zijn unieke voedings-producten!

Cellulaire voeding opent de darmvlokken.

In onze darmen bevinden zich darmvlokken. Deze zorgen voor de opname van voedingselementen en zijn als het ware de poorten van de voeding naar ons lichaamscellen. Darmvlokken sluiten zich onder invloed van alcohol, stress, slechte eetgewoonten, minder goede diëten, conserveringsmiddelen, luchtverontreiniging en onzuiver drinkwater.

Cellulaire gezondheid

Vitaminen en andere cellulaire voedingsstoffen vormen een belangrijk onderdeel van de biologische brandstof die we voortdurend aan ons lichaam moeten leveren. De andere biologische brandstoffen zijn algemeen bekend: lucht (zuurstof), water en voeding (die eiwitten, vetten en koolhydraten bevat). Een tekort aan zuurstof leidt binnen enkele minuten tot het alarmsignaal van ademnood. Bij een tekort aan water geeft het lichaam het alarmsignaal dorst en bij een gebrek aan voeding krijgen we honger. Maar een tekort aan vitamines, aminozuren en mineralen, de dragers van essentiële celenergie, veroorzaakt geen alarmsignaal van het lichaam...

Het eerste teken van vitaminegebrek is het begin van een ziekte. Een acuut tekort aan vitamines, zoals bij scheurbuik, heeft binnen enkele maanden de dood tot gevolg. Tegenwoordig komen scheurbuik, rachitis (Engelse ziekte), beriberi en andere acute ziekten die het gevolg zijn van acuut vitaminegebrek nog zelden voor.

Een chronisch vitaminegebrek komt echter op grote schaal voor. Bijna ieder mens lijdt eraan, maar meestal wordt dat pas duidelijk op het moment dat het eigenlijk al te laat is en het eerste ziekteverschijnsel zich voordoet. Dat kan bijvoorbeeld een hartinfarct of beroerte zijn, aandoeningen die zich in het geniep kunnen ontwikkelen op basis van een vitaminegebrek van tientallen jaren lang. De belangrijkste oorzaak van veel chronische ziekten is de uitputting van de bronnen van bio-energie in de miljoenen cellen van ons lichaam.

Wat is cellulaire gezondheid?

Met zijn adviezen voor cellulaire gezondheid luidt dr. Rath het begin in van een nieuw tijdperk voor de geneeskunde en de verzorging van onze gezondheid in het algemeen. De basis van dit nieuwe tijdperk in de geneeskunde wordt gevormd door het inzicht dat gezondheid en ziekte van ons lichaam bepaald worden door het functioneren van onze miljoenen cellen. Gezondheid is het optimaal functioneren van deze bouwstenen van ons lichaam. Een slecht functioneren van de cellen leidt daarentegen tot slecht functionerende organen en ziekten. Dr. Rath's adviezen voor cellulaire gezondheid bieden een nieuw inzicht in de oorzaken van chronische ziekten, dat veel verder gaat dan cardiovasculaire aandoeningen alleen. In feite ligt de belangrijkste oorzaak van de meest voorkomende ziekten van dit moment in het slecht functioneren van de cellen in ons lichaam. Meestal is de oorzaak een chronisch tekort aan vitamines, bepaalde aminozuren, mineralen en spoorelementen.

Bron: dr. Rath – "waarom dieren geen hartaanval krijgen en mensen wel"

Verantwoordelijkheid nemen

De wetenschappelijke wereld heeft nu ingezien dat niet iedereen op dezelfde wijze op voedsel reageert. Een uitgebalanceerd dieet van 1200 kilocalorieën per dag dat rijk is aan koolhydraten is voor sommige mensen misschien heel geschikt, maar anderen zullen merken dat het niet biedt wat ze nodig hebben. De wetenschappers hebben deze nieuwe inzichten uitgewerkt. Zij hebben aangetoond waarom de stofwisseling soms wordt verstoord, met een minder goede spijsvertering als gevolg. Het lichaam heeft uitgebalanceerde voeding nodig in de vorm van kwaliteitsvoedingsstoffen die snel door het lichaam worden opgenomen om optimaal te functioneren. Door de combinatie van snel en langzaam vrijkomende koolhydraten, vertoont de suikerspiegel geen pieken en dalen. Zo blijft u constant energiek zonder de gebruikelijke dip midden op de dag!

Het menselijk lichaam wordt nooit ziek, zwak of misselijk om enige andere reden dan: "wij zijn wat we eten, drinken, ademen en denken" dus denk na en wees bewust over wat u eet en drinkt. Voedingssupplementen zijn een hoogst verstandige invulling op de hedendaagse drukke levensstijl.

Verantwoordelijkheid nemen voor uw toekomstige welzijn vraagt doordachte en vastberaden actie. Wat inhoudt dat u bereid moet zijn om de factoren die uw lichaam en gezondheid negatief beïnvloeden, uit te sluiten of terug te dringen.

U kunt beter voorkomen dan genezen door meerwaarde te geven aan uw voedsel door gebruik te maken van gerichte voedingssupplementen die de verloren of onvoldoende aanwezige essentiële voedingsstoffen aan te vullen.

Wees klaar voor morgen!

Als u eraan denkt hoe die toekomst eruitziet, kunt u zich maar beter op voorbereiden en wel NU!

Kunt u zich voorstellen dat u straks, over de 80, nog steeds energiek en actief uit zal zien? En dat u dan nog volop geniet van een partijtje tennis of 18 holes op de golfbaan?

Gaat uw eerstvolgende reisje naar het spreekuur van uw huisarts of naar de fitnessclub?

Belangrijke factoren

U kunt het meest profiteren van de unieke kansen die speciale voedingsproducten bieden, door na te gaan waar de zwakke kanten liggen in uw manier van leven.

- * Hoe vezelrijk is uw dieet? Eet u elke dag 200 tot 400 gram groenten, 2 stuks fruit? Eet u voedsel dat u dagelijks 35 gram vezels toedient? Eet u per week minimaal 2 tot 3 keer verse vis?
- * Heeft u normaliter de tijd om voedingskundig gezien uitgebalanceerde maaltijden te bereiden? Zijn de groenten die u kookt vers en kookt u met zorg? Kiest u vetarm vlees? Kunt u van uw gemiddeld menu zeggen dat het heel gevarieerd is?
- * Valt u vaak vanwege tijdgebrek terug op kant-en-klaar maaltijden? Gaat u geregeld uit eten? Bent u er zeker van dat deze maaltijden de juiste voedingswaarde hebben?
- * Eet u terwijl u gestrest of gehaast bent? Heeft u last van maag- en darmstoornissen, maagzuur, verstopping en hoofdpijn? Voelt u zich vaak moe, niet vitaal en zonder energie?

Naast de keuzes die wij maken wat onze voeding betreft, geven de volgende voorbeelden haarfijn aan welke factoren invloed hebben op ons welzijn en aan welke wij vrijwel niets kunnen doen:

- Milieu-invloeden: giftige uitstoot van de industrie, uitlaatgassen van auto's en andere gassen.
- Door de mens aan levensmiddelen toegevoegde chemicaliën.
- Verkeerd kook- en opslaggedrag in restaurants, scholen, winkels en supermarkten
- Verarmde agrarische voedingsbodem, schrale oogsten van producten met minder weerstand tegen ziekten en parasieten.
- Spanningen thuis en op het werk.

En dit is nog maar een willekeurige greep uit de vele negatieve invloeden waaraan onze gezondheid tegenwoordig blootstaat.

De mensen achter de wetenschap

Herbalife heeft een voorsprong genomen in '**scientific nutrition**' door de gecombineerde kennisbronnen optimaal te laten samenwerken:

Maak kennis met 2 experts uit de wetenschappelijke adviesraad van Herbalife:



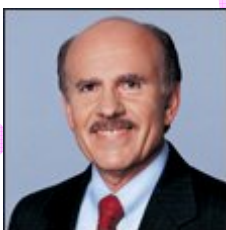
Dr. David Heber, Ph.D., F.A.C.P., F.A.C.N.

Voorzitter van Herbalife's Wetenschappelijke

Adviesraad, directeur van het UCLA Centre for Human Nutrition;

Voorzitter van de Wetenschappelijke Adviesraad van Herbalife en oprichter-directeur van het Center for Human Nutrition aan de Universiteit van Californië (UCLA), waar het Mark Hughes Cellular & Molecular Nutrition Laboratory is ondergebracht. Tevens directeur van het UCLA Centre for Dietary Supplement Research in Botanicals

Dr. Heber is direct betrokken bij de allernieuwste initiatieven op het gebied van de voedingsleer. Dr. Heber is ook een begaafd auteur. Hij heeft een groot aantal boeken over gezondheidszaken op zijn naam staan zoals 'Natural Remedies for a Healthy Heart', 'The Resolution Diet' en 'What Color is Your Diet?'



Nobelprijswinnaar Dr. Lou Ignarro, Ph.D.

Wetenschappelijke Adviesraad van Herbalife; Nobelprijswinnaar 1998 in Fysiologie in de Geneeskunde; Onderscheiden als Professor in de Pharmacologie aan de UCLA School of Medicine; bekroond met de Basic Research Prize van de American Heart Association in 1998; National Academy of Sciences; American Academy of Arts and Sciences.

Een van de meest prominente denkers van onze tijd op het gebied van hart en bloedvaten. De nieuwste aanwinst van de Wetenschappelijke Adviesraad: Dr. Lou Ignarro die in 1998 de Nobelprijs voor Fysiologie in de Geneeskunde heeft ontvangen. Mede dankzij de hoogst belangrijke bijdragen van Dr. Ignarro laat Herbalife de concurrentie wederom ver achter zich.

Over Saïda de Vries:

Een aantal jaar geleden had ik de keuze kunnen maken om te accepteren dat mijn lijf tot weinig toe in staat was. Hoezeer is dat nu anders geworden. Zodanig is mijn leven, mijn kwaliteit van leven op allerlei gebied en gezondheid veranderd dat ik mensen met enthousiasme en bezieling persoonlijk kan adviseren ten aanzien van hun eetpatroon en levensstijl.

Meer weten?
Saïda de Vries
www.mind-en-body.nl
e-mail saidadevries@kpnplanet.nl
06-20212863