

## Basissuppletie

### Beknopte beschrijving

Een optimale voorziening van micronutriënten is essentieel voor een goede gezondheid. Uit meerdere onderzoeken komt duidelijk naar voren dat onze dagelijkse voeding, al is deze nog zo gevarieerd en uitgebalanceerd, niet voldoende van deze belangrijke micronutriënten levert. Daarnaast zorgen factoren uit onze leefstijl en -omgeving, zoals werkdruk, stressbelasting en milieuverontreiniging, voor een verhoogde behoefte aan allerlei micronutriënten. Veel aandoeningen zijn het uiteindelijke gevolg van vaak langdurige (relatieve) nutriëntentekorten die belangrijke lichaamsprocessen ontregelen of remmen.

Basissuppletie is erop gericht om nutriëntentekorten te voorkomen, voor het behoud van een goede gezondheid, of aan te vullen, om het lichaam weer in balans te brengen, als basis voor een specifiek suppletieadvies.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Multivitaminen/mineralen preparaat

Orthomoleculair gedoseerd

*Ter voorkoming of aanvulling van nutriëntentekorten.*

Vitamine C

500-1.000 mg

*Cruciaal voor vele lichaamsprocessen. Belangrijke antioxidant, versterkt het immuunsysteem, goed voor hart en bloedvaten.*

Vitamine D<sub>3</sub>

1.000-2.000 IE

*Cruciaal voor vele lichaamsprocessen. Belangrijk voor opbouw en onderhoud van het skelet, goed voor hart en bloedvaten.*

Omega-3 (EPA/DHA) vetzuren

500-1.000 mg

*Verbeteren de vetzuurbalans. Ontstekingsremmers, versterken het immuunsysteem, goed voor hart, bloedvaten, hersenen en gezichtsvermogen.*

Magnesium

150-200 mg

*Antistress-mineraal, zorgt voor ontspanning van spieren en bloedvaten, goed voor het zenuwstelsel en het skelet.*