

10

Cellulaire geneeskunde

- Vitale celstoffen als bron voor bio-energie
- De grondslagen van cellulaire geneeskunde
- Wetenschappelijke informatie over vitale celstoffen
- Toepassing van vitale celstoffen vergeleken met reguliere behandelingen van hart- en vaatziekten
- Reguliere geneeskunde vergeleken met cellulaire geneeskunde
- Langer en gezonder leven
- Vragen en antwoorden over vitale celstoffen

Vitale celstoffen als bio-energiebronnen

Vitale celstoffen vormen een belangrijk bestanddeel van de biologische brandstof die we ons lichaam voortdurend moeten aanleveren. De andere biologische brandstoffen zijn algemeen bekend: lucht (zuurstof), water en voeding (die eiwitten, vetten en koolhydraten bevat).

Er is echter een karakteristiek verschil tussen vitaminen enerzijds en lucht, water en voeding anderzijds: een gebrek aan vitaminen veroorzaakt geen alarmsignaal.

Een zuurstoftekort daarentegen leidt binnen enkele minuten tot het alarmsignaal van verstikking. Het alarmsignaal voor gebrek aan water is dorst, en voedselgebrek veroorzaakt honger. Maar een tekort aan vitaminen, aminozuren en mineralen, de dragers van levensbelangrijke celenergie, veroorzaakt geen alarmsignaal van ons lichaam. Het eerste teken van een tekort aan vitaminen is het begin van een ziekte. Een acuut gebrek aan vitaminen, zoals bij scheurbuik, heeft binnen enkele maanden de dood tot gevolg.

Tegenwoordig komen scheurbuik, rachitis (Engelse ziekte), beriberi en andere ziekten die het gevolg zijn van een acuut vitaminegebrek, nog zelden voor. Een chronisch vitaminedekort 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 een hartinfarct of beroerte zijn, aandoeningen die zich tamelijk ongemerkt kunnen ontwikkelen op basis van een vitaminegebrek gedurende tientallen jaren. De belangrijkste oorzaak van veel chronische ziekten is de uitputting van bio-energiebronnen in miljoenen cellen van ons lichaam.

Zuurstof

Water

Dagelijkse voeding

- Koolhydraten
- Eiwit
- Vetten

Vitale celstoffen

- Vitaminen
- Amino-zuren
- Mineralen
- Sporelementen

**Tekort aan
brandstoffen**

**Eerste tekenen
van alarm**

**Dood treedt in
binnen**

Geen zuurstof

— verstikking



Minuten

Geen water

— dorst



Dagen

Geen voedsel

— honger



Weken

Acuut
vitaminegebrek

— **geen!**



Maanden
(bijv. scheurbuik)

Chronisch
vitaminegebrek

— **geen!**



Vele jaren
(bijv. hartinfarct)

Bio-energiebronnen voor het lichaam

De grondslagen van cellulaire geneeskunde

Cellulaire geneeskunde luidt het begin in van een nieuw tijdperk voor de geneeskunde en voor 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 worden bepaald door het functioneren van miljoenen cellen. Optimaal functioneren van deze "bouwstenen van het leven" betekent gezondheid. Slecht functioneren van de cellen leidt daarentegen tot slecht functionerende organen en ziekten.

Cellulaire geneeskunde biedt ons een nieuw inzicht in de oorzaken van chronische ziekten, dat veel verder gaat dan cardiovasculaire aandoeningen alleen. In feite schuilt de belangrijkste oorzaak van de meest voorkomende ziekten van dit moment in het slecht functioneren van miljoenen lichaamscellen. Vaak is de oorzaak van dat slecht functioneren van de cellen een chronisch tekort aan vitaminen, bepaalde aminozuren, mineralen en sporelementen.

Cellulaire geneeskunde geeft ook een verklaring voor het feit dat hart- en vaatziekten nog steeds doodsoorzaak nummer één zijn. Het hart en het bloedvatstelsel zijn, door hun voortdurende pompfunctie, de actiefste organen in ons lichaam. Door deze hoge mechanische eisen, verbruiken de cellen van het cardiovasculaire systeem een grote hoeveelheid vitaminen en andere vitale celstoffen. Net zoals het mechanisch meest actieve deel van uw auto, de motor, speciale aandacht verdient en de olie regelmatig moet worden bijgevuld, zo verdient de motor van uw lichaam, uw hart, speciale aandacht en een regelmatige toevoer van vitale celstoffen. De belangrijkste oorzaak van de cardiovasculaire epidemie staat naar mijn mening onomstotelijk vast: de motoren in het lichaam van miljoenen mensen met cardiovasculaire aandoeningen zijn letterlijk 'droog' komen te staan.

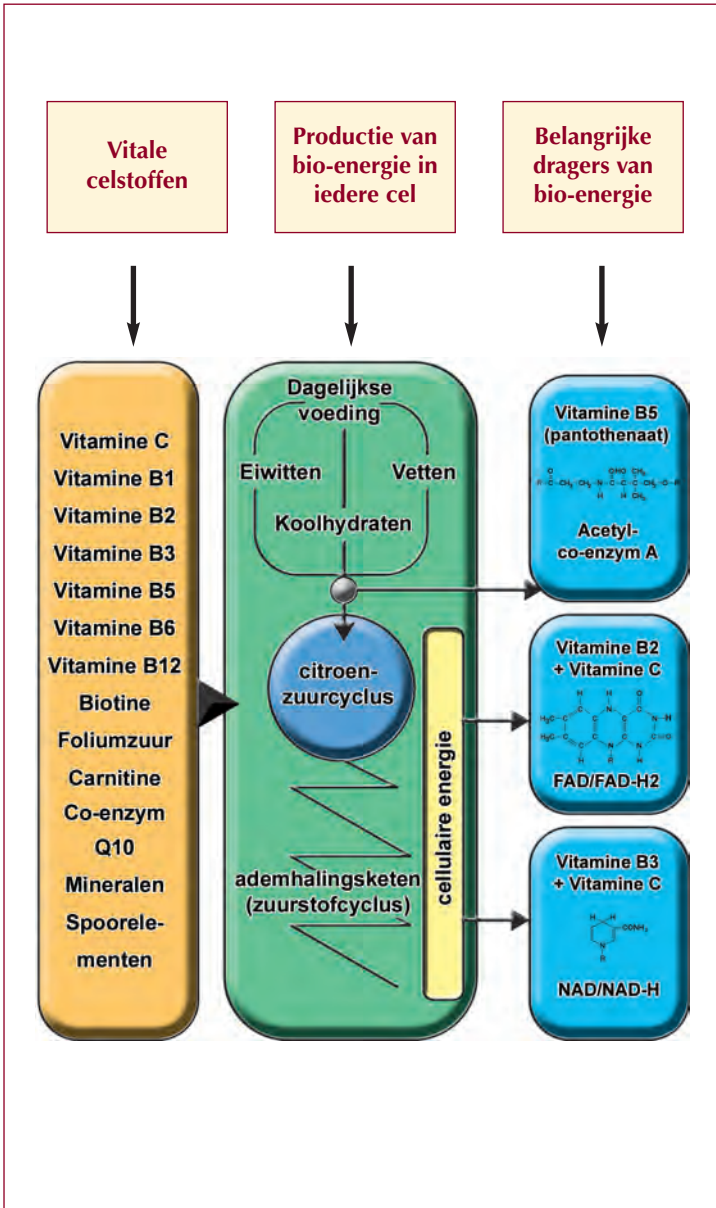
De grondslagen van cellulaire geneeskunde

- I. Gezondheid en ziekte worden beslist op het niveau van de miljoenen cellen waaruit ons lichaam en onze organen zijn opgebouwd.
- II. Vitaminen en andere vitale celstoffen zijn nodig voor een groot aantal biochemische reacties in elke cel. Een chronisch tekort aan deze celfactoren is de meest voorkomende oorzaak van een gebrekkig functioneren van deze cellen en de voornaamste oorzaak van cardiovasculaire aandoeningen en andere chronische ziekten.
- III. Cardiovasculaire aandoeningen komen het meest voor, omdat cardiovasculaire cellen zeer veel vitamines en andere vitale celstoffen verbruiken. Dit komt door de grote mechanische druk die door de hartslag wordt uitgeoefend op het hart en op de slagaderwanden.
- IV. Een optimale, dagelijkse aanvulling van de voeding met vitamines en andere vitale celstoffen is de sleutel tot de succesvolle preventie en behandeling van zowel cardiovasculaire aandoeningen als andere chronische gezondheidsproblemen.

De belangrijkste taak van vitale celstoffen is het leveren van bio-energie

De afbeelding hiernaast laat zien dat bepaalde vitale celstoffen levensbelangrijke taken vervullen als dragers van bio-energie in de stofwisselingsprocessen van miljoenen cellen:

- **Acetyl-co-enzym A (acetyl-CoA)** staat centraal in de stofwisseling van elke cel. Dit molecuul is onontbeerlijk voor de verwerking van alle componenten uit de voeding (koolhydraten, eiwitten, vetten) en voor de omzetting daarvan in bio-energie. Vitamine B5 (pantotheenzuur) is nodig voor de aanmaak van acetyl-co-enzym A. Een tekort aan vitamine B5 heeft daarom een verlaagde hoeveelheid acetyl-co-enzym A en een metabolische 'verstopping' tot gevolg. Dat kan onder andere resulteren in verhoogde gehalten van cholesterol en andere vetten in het bloed. Een optimale toevoer van vitamine B5 kan een einde maken aan deze 'opstopping' en bijdragen aan een verbeterde productie van celenergie.
- **Vitamine B3** (nicotinezuur) is het energie-transportmolecuul van één van de belangrijkste cellulaire energiedragers, nicotinamide-adeninedinucleotide (NAD) genaamd. Vitamine C levert waterstofatomen (-H) en daarmee biologische energie aan de energiearme NAD-transportmoleculen. De energierijke pendelmoleculen NAD-H leveren energie voor duizenden cellulaire reacties. Voldoende toevoer van vitamine B3 en vitamine C is daarom onontbeerlijk voor een optimaal transport van cellulaire energie.
- **Vitamine B2** (riboflavine) en vitamine C werken op een vergelijkbare wijze samen. Vitamine B2 is een bestanddeel van het energie-transportmolecuul flavine-adeninenucleotide (FAD) en vitamine C levert de bio-energie om miljoenen FAD-moleculen tot bio-energieerijke FAD-H₂-moleculen te activeren.



Belangrijke voedingsstoffen leveren bio-energie aan iedere cel

Wetenschappelijke informatie over vitale celstoffen

Het wereldwijde succes van de toepassing van specifieke vitale celstoffen in de strijd tegen hart- en vaatziekten is mede te danken aan de wetenschappelijke basis die daaraan ten grondslag ligt. De biochemische samenstelling en vele biologische functies van alle vitale celstoffen zijn exact bekend. De daarmee verkregen heilzame werking is daardoor reproduceerbaar, zodat miljoenen mensen over de hele wereld ervan kunnen profiteren. Er is inmiddels een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken gedaan met vele verschillende vitale celstoffen. Op de volgende bladzijden wordt de werking van de afzonderlijke stoffen samengevat. Deze informatie kunt u ook vinden in toonaangevende handboeken over biologie en biochemie, zoals het standaardwerk *Biochemistry* van Lubert Stryer, professor aan de Stanford University (zie literatuurlijst achter in dit boek).

Hoewel de gezondheidsvoordelen van vitale celstoffen uitgebreid worden beschreven in handboeken over biologie en biochemie, is in veel medische handboeken over deze, naar mijn mening uitermate belangrijke informatie, nauwelijks iets te vinden. Het belangrijkste handboek voor cardiologie *Heart Disease - A Textbook of Cardiovascular Medicine*, van Eugene Braunwald, professor aan de Harvard University, is thans als vierde oplage verschenen (zie literatuurlijst achter in dit boek). Vitamine C wordt daarin niet één keer genoemd, niet in de meer dan 1.800 pagina's die het boek bevat en niet in de inhoudsopgave. Juist nu wijst cellulaire geneeskunde een vitamine C-tekort aan als de belangrijkste oorzaak van hartziekten!

Het geneeskundige wereldbeeld zal in de komende jaren ingrijpend veranderen. Dit boek is bedoeld om de noodzakelijke ommekeer op een constructieve manier te bewerkstelligen. Daarom is het ook gericht aan het snel groeiende aantal artsen dat openstaat voor een wetenschappelijk onderbouwde, natuurlijke behandelwijze. De volgende eigenschappen en

werkingen van vitale celstoffen, in verband met het cardiovasculaire stelsel, gelden op dit moment als algemeen geaccepteerd:

Vitamine C

- is onontbeerlijk voor de stabiliteit van bloedvaten, hart en andere organen in ons lichaam.
- is belangrijk voor wondgenezing in ons lichaam, onder andere verantwoordelijk voor de reparatie van bloedvatwanden.
- is de belangrijkste antioxidant in het lichaam.
- is een belangrijke biokatalysator voor allerlei onderdelen van de stofwisseling, bijvoorbeeld het afbreken van cholesterol.
- is voor de energiedragers in de celstofwisseling, NAD-H, NADP-H en FAD-H, een onmisbaar leverancier van bio-energie.

Vitamine E (tocoferol)

- is de belangrijkste, in vet oplosbare antioxidant in het lichaam.
- beschermt de vetdeeltjes in het bloed, zoals bijvoorbeeld LDL, tegen schade door oxidatie.
- beschermt de membranen (buitenkant) van miljoenen lichaamscellen, inclusief de cellen van het hart en de slagaderwand, tegen schade door oxidatie.
- maakt de bloedplaatjes minder kleverig en draagt bij aan de optimale vloeibaarheid van het bloed.

Bètacaroteen (provitamine A)

- is ook een belangrijke in vet oplosbare antioxidant.
- draagt bij aan een optimale vloeibaarheid van het bloed en de verlaging van het stollingsrisico van het bloed.

Vitamine B1 (thiamine)

- fungeert als co-factor voor pyrofosfaat, één van de belangrijkste biokatalysatoren van de celstofwisseling.
- draagt bij aan een optimale celenergiehuishouding in het cardiovasculaire stelsel en in andere organen.

Vitamine B2 (riboflavine)

- is een bestanddeel van het energie-transportmolecuul FAD in alle cellen.

Vitamine B3 (nicotinezuur)

- is een bestanddeel van het energie-transportmolecuul NAD en de daaraan gerelateerde energietransporterende moleculen. Vitamine C laadt de verbruikte energiedragers weer op met bio-energie. Vanwege de hoge arbeidsprestatie van de hartspiercellen is een optimale toevoer van deze celbrandstof bijzonder belangrijk voor het cardiovasculaire stelsel.

Vitamine B5 (pantotheenzuur)

- is een bestanddeel van acetyl-co-enzym A, het centrale stofwisselingsmolecuul in elke cel van ons lichaam. De intracellulaire stofwisselingwegen van koolhydraten, eiwitten en vetten komen allemaal samen bij dit molecuul.
- is onontbeerlijk om 'opstoppingen' in de celstofwisseling te voorkomen.

Vitamine B6 (pyridoxine)

- is een bestanddeel van pyridoxaalfosfaat, een belangrijke biokatalysator in de stofwisseling van aminozuren en eiwitten in de lichaamscellen.
- is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen, die zuurstof transporteren naar de cellen van het cardiovasculaire stelsel en andere organen van ons lichaam.

Vitamine B12 (cobalamine)

- is ook noodzakelijk voor de aanmaak van rode bloedcellen.
- is nodig voor een probleemloze stofwisseling van eiwitten en bepaalde vetzuren.
- Een aanzienlijk tekort aan vitamine B12 leidt tot pernecieuze anemie, een ernstige vorm van bloedarmoede.

Foliumzuur

- is ook essentieel voor het zuurstoftransport. Deze laatste drie vitaminen zijn goede voorbeelden van de manier waarop vitaminen samenwerken. Het is dus belangrijk te weten welke van deze verschillende natuurlijke voedingsstoffen het lichaam nodig heeft, en in welke dosering.

Biotine

- is een belangrijke biokatalysator voor de stofwisseling van koolhydraten, vetten en eiwitten.

Inositol

- is een biokatalysator voor de stofwisseling van koolhydraten, vetten en eiwitten
- speelt ook een rol bij de uitwisseling van biologische informatie. Inositol helpt bij de verwerking van bio-informatie in de cel, zoals de biologische informatie die hormonen bevatten. Het belang van inositol voor het cardiovasculaire stelsel ligt voor de hand, aangezien hormonen zoals adrenaline en insuline een belangrijke rol spelen bij het reguleren van de hartfunctie.

Mineralen

- spelen onder andere een uiterst belangrijke rol als biokatalysatoren, die bij een groot aantal stofwisselingsprocessen absoluut noodzakelijk zijn. Tot de belangrijkste mineralen behoren calcium, magnesium en kalium.

Calcium

- heeft een groot aantal functies binnen het cardiovasculaire stelsel. Calcium is onder andere nodig voor het optimaal functioneren van de in bepaalde hartcellen geproduceerde zenuwprikkels, die verantwoordelijk zijn voor een regelmatige hartslag.

Magnesium

- is een natuurlijke calciumantagonist.
- kon in wetenschappelijke onderzoeken een verhoogde bloeddruk doen dalen.
- kan helpen een onregelmatige hartslag te normaliseren.

Kalium

- is bijzonder belangrijk voor het optimaal functioneren van de in bepaalde hartcellen geproduceerde zenuwprikkels, inclusief het prikkelgeleidingssysteem van het hart.

Spoorelementen

- zijn uitermate belangrijke biokatalysatoren, die voor een groot aantal intracellulaire stofwisselingsprocessen noodzakelijk zijn. Vooral zink, mangaan, koper, selenium, chroom en molybdeen zijn erg belangrijk. De naam spooorelement geeft al aan dat we hiervan slechts uiterst kleine hoeveelheden nodig hebben. Wanneer die hoeveelheden echter ontbreken, hetgeen veel voorkomt, treden deficiëntieverschijnselen op.

Aminozuren

- zijn de bouwstenen van eiwitten. De meeste aminozuren in ons lichaam worden uit de eiwitten uit onze normale voeding gehaald. Het lichaam kan echter ook een aantal aminozuren zelf produceren. Dit noemen we de 'niet-essentiële' aminozuren. De aminozuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken, en die dus uitsluitend via de voeding aangevoerd moeten worden, worden 'essentiële' aminozuren genoemd.

Lysine

- is een essentieel aminozuur. Dagelijkse toevoer van dit aminozuur via de voeding is dus noodzakelijk.
- is een belangrijke bouwsteen van collageen en andere stabiliteitsmoleculen
- is een belangrijke 'teflon'-factor van de slagaderwand
- is de grondstof voor de lichaamseigen productie van carnitine.

Proline

- is een belangrijke bouwsteen van collageen.
- draagt bij aan de 'teflon'-bescherming van de slagaderwand.
- kan in tegenstelling tot lysine wel door het lichaam worden aangemaakt; de geproduceerde hoeveelheid proline is echter vaak te klein.

Arginine

- is de basisstof voor bloedvatwandfactoren, die leidt tot een verminderde vaatwandspanning en daarmee kan bijdragen tot normalisering van een verhoogde bloeddruk.
- maakt bloedplaatjes minder kleverig en draagt bij tot de verbetering van de vloeibaarheid van het bloed.

Cysteïne

- is een belangrijke basisstof bij de productie van glutathion, een belangrijke lichaamseigen antioxidant. Glutathion is, samen met andere antioxidanten, verantwoordelijk voor de bescherming van het lichaamssweefsel tegen vrije radicalen.

Carnitine

- kan weliswaar in het lichaam worden aangemaakt, maar die lichaamseigen productie is vaak onvoldoende. Een optimale toevoer van carnitine is onontbeerlijk:
- voor een goede stofwisseling van vetten, vooral die van triglyceriden
- als belangrijk transportmolecuul, dat vetzuren voor energiewinning naar de biologische krachtcentrales van de cellen (mitochondriën) brengt
- voor het optimaal functioneren van de hartspiercellen, die vanwege hun voortdurende arbeidsprestaties veel carnitine verbruiken
- klinische onderzoeken tonen aan dat patiënten die lijden aan hartzwakte de pompfunctie van hun hart aanzienlijk kunnen verbeteren door middel van carnitine.
- daarnaast tonen klinische onderzoeken aan dat carnitine bij patiënten met een onregelmatige hartslag (aritmie) bijdraagt tot een normalisering van het hartritme. In beide gevallen helpt carnitine bij het optimaliseren van de cel-

energie en daarmee bij het verbeteren van de prestatie van miljoenen hartspiercellen.

Co-enzym Q10

- ook wel bekend als ubiquinon, speelt een essentiële rol als katalysator van de biologische ademhalingsketen (zuurstofcyclus) in het energiecentrum van de cellen (mitochondriën).
- is vooral belangrijk voor het beschikbaar stellen van bio-energie in de spiercellen van het lichaam, inclusief het weefsel van de hartspier, dat vanwege de voortdurende arbeidsprestaties veel co-enzym Q10 verbruikt.
- klinische onderzoeken tonen aan dat patiënten die lijden aan hartzwakte de pompfunctie van hun hart aanzienlijk kunnen verbeteren met behulp van co-enzym Q10.

Pycnogenol

- is de naam voor een groep bioflavonoïden, die als katalysatoren belangrijk zijn voor verschillende stofwisselingsfuncties
- verbetert de stabiliserende werking van vitamine C op het bindweefsel van het lichaam, inclusief de bloedvatwanden
- werkt ook als antioxidant

Nieuwe resultaten van wetenschappelijk en klinisch onderzoek zorgen steeds weer voor een toename van onze kennis over het buitengewone belang van vitale celstoffen voor de menselijke gezondheid. Het is slechts een kwestie van tijd voordat deze inzichten algemeen geaccepteerd worden door zowel de medische wereld, als ook door de bevolking. Dit boek wil daartoe een bijdrage leveren.

Toepassing van vitale celstoffen vergeleken met reguliere behandelingen van hart- en vaatziekten

De volgende tabel laat zien dat vitale celstoffen noch wat de werking betreft, noch wat de ongewenste bijwerkingen betreft, een vergelijking uit de weg hoeven te gaan met medicijnen, die door de farmaceutische industrie aangeboden worden, zoals bijvoorbeeld cholesterolverlagende middelen of aspirine.

1. Wetenschappelijk onderbouwde werking:

	farmaceutische medicijnen	vitale celstoffen
a) in de slagaderwand:		
Stabilisering	?	Ja
Genezingsproces	?	Ja
'Teflon'-bescherming	?	Ja
Antioxidatieve bescherming	?	Ja
Celenergie	?	Ja
Verminderde vaatwandspanning	?	Ja
b) in de bloedstroom:		
Vermindering van risicofactoren	Ja	Ja
Verbetering van de vloeibaarheid	?	Ja
Celenergie	?	Ja

2. Mogelijke ernstige bijwerkingen:

- | | |
|----------------------------------|---|
| - Cholesterolverlagende middelen | Verhoogd risico op kanker, leverbeschadigingen, |
| - Aspirine | Maag- en darmbloedingen en beroerte |

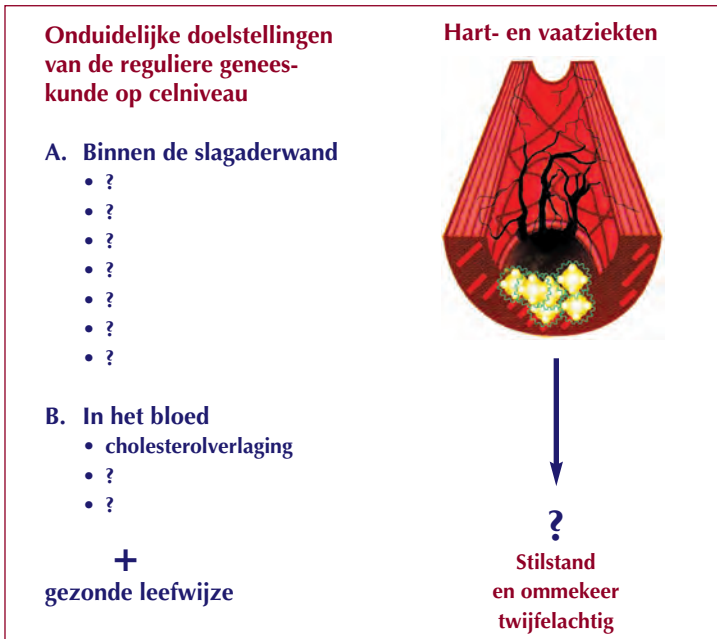
Vitale celstoffen

Geen bijwerkingen bekend

Reguliere geneeskunde en cellulaire geneeskunde – een vergelijking van therapeutische doelstellingen

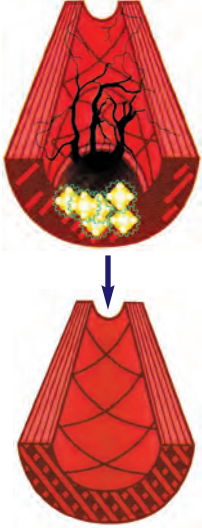
Reguliere geneeskunde

Mijn advies over cellulaire gezondheid kan mijns inziens de vergelijking met elke andere preventieve benadering van cardiovasculaire aandoeningen doorstaan. De preventieve benadering in de reguliere geneeskunde richt zich op het verlagen van de cholesterolspiegel in het bloed, het reduceren van andere risicofactoren en op het veranderen van leefwijze. Bij deze cardiovasculaire preventieprogramma's komen de belangrijkste aspecten van het gezond houden van hart en bloedvaten, zoals optimale stabiliteit en reparatie van de bloedvaten, bescherming door antioxidanten en bio-energie voor de cellen, veel te weinig aan bod.



Cellulaire geneeskunde

Met mijn cellulaire gezondheidsadviezen daarentegen, zijn biologische doelstellingen geformuleerd. De wetenschappelijke basis van de cellulaire geneeskunde beschrijft therapeutische doelstellingen van een tot nu toe onvoorstelbare omvang en specificiteit wat betreft preventie en behandeling van hart- en vaatziekten. Daarbij wordt de stabiliteit van de bloedvaten geoptimaliseerd, vasculaire genezingsprocessen worden in gang gezet, voor bescherming in de vorm van antioxidanten en 'teflon' wordt gezorgd. De belangrijkste biologische doelstellingen van het toepassen van vitale celstoffen als een natuurlijke behandeling bij hart- en vaatziekten, worden in het volgende plaatje samengevat.

<p>Duidelijke doelstellingen van cellulaire geneeskunde</p>	<p>Hart- en vaatziekten</p>
<p>A. Binnen de slagaderwand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabiliteit van de slagaderwand • Herstel van de wand • Vermindering van neerslag • 'Teflon'-bescherming • Bescherming door antioxidanten • Bio-energie voor cellen • Ontspanning van de slagaderwand <p>B. In het bloed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risicofactoren worden verlaagd • Optimale vloeibaarheid van het bloed • Gezonde bloedcellen 	
<p>+ gezonde leefwijze</p>	<p>Ommekeer op natuurlijke wijze is mogelijk!</p>

Reguliere geneeskunde en cellulaire geneeskunde – een vergelijking van effectiviteit en veiligheid

Reguliere of conventionele behandelmethoden zijn over het algemeen beperkt tot de behandeling van afzonderlijke cardiovasculaire symptomen. Omdat de meeste patiënten met hartziekten meerdere cardiovasculaire problemen tegelijk hebben, wordt hen meestal verschillende medicijnen voorgeschreven.

Vitale celstoffen daarentegen, corrigeren de achterliggende oorzaken van de aandoening. De door mij geadviseerde stoffen leveren 'cellulaire brandstof' voor miljoenen cellen en bieden de mogelijkheid tot herstel van een verstoorde celfunctie in verschillende delen van het cardiovasculaire systeem tegelijkertijd.

Reguliere geneeskunde vermindert symptomen

Medicatietype

Behandeling van symptomen

Nitraat-groep	→ Angina pectoris	(symptomen)
Anti-aritmica	→ Hartritme stoornissen	(symptomen)
Bètablokkers	→ Hoge bloeddruk	(symptomen)
Diuretica	→ Hartzwakte	(symptomen)

Cellulaire geneeskunde corrigeert achterliggende oorzaken voor:



Een belangrijk bijkomend voordeel van mijn cellulaire gezondheidsadviezen in vergelijking met de reguliere behandeling met medicijnen, bestaat er in dat deze adviezen veilig zijn en ongewenste bijwerkingen niet bekend zijn. Dr. A. Bendich (zie literatuurlijst achter in dit boek) schreef een artikel in de *New York Academy of Sciences*, over deze veiligheidsaspecten. Zij ontdekte dat bestaande geruchten over bijwerkingen van vitaminen ongefundeerd zijn. Dergelijke geruchten worden mijns inziens in het belang van de farmaceutische industrie verspreid om een verkeerde afhankelijkheid van bovengenoemde op recept verkrijgbare medicijnen te creëren.

In het volgende plaatje wordt een vergelijking gemaakt tussen de werking van vitale celstoffen en die van reguliere behandelingen bij hart- en vaatziekten, en de daarbij behorende risico's.

Reguliere geneeskunde		
Therapie	Mogelijke bijverschijnselen	Referentie
- Cholesterolverlagende medicijnen	- Kanker, leverbeschadiging, hartspierverzwakking	- Physician's Desk Reference (PDR) / 'Rote Liste' / 'Bittere Pillen'
- Aspirine	- Hartinfarct, beroerte, collageenafbraak	- PDR / Brooks / 'Rote Liste'
- Calciumblokker	- Kanker	- Psaty
Cellulaire geneeskunde		
Therapie	Mogelijke bijverschijnselen	Referentie
Vitale celstoffen	Geen	Bendich (zie literatuurlijst achter in dit boek)

Langer en gezonder leven!

Het verouderingsproces van het lichaam is een langzame vorm van hart- en vaatziekten. De snelheid waarmee uw lichaam verouderd, wordt grotendeels bepaald door de gezondheidstoestand van uw hart- en vaatstelsel.

Bijzonder belangrijk is daarbij de optimale conditie van de

**'Uw lichaam is net zo oud
als uw hart en uw bloedvaten!'**

100.000 kilometer lange wanden van slagaderen, gewone aderen en haarvaten. Deze bloedvaten verzorgen alle organen van uw lichaam met zuurstof en levensbelangrijke voedingsstoffen.

- Zonder effectieve beschermende maatregelen leidt het voortschrijdende verouderingsproces tot een toenemende verdikking van de bloedvatwanden. Deze verdikking heeft tot gevolg dat miljarden lichaamscellen onvoldoende verzorgd worden. Dat bevordert wederom het verouderingsproces en kan leiden tot verminderde werking van verschillende organen.
- Vitale celstoffen bieden niet alleen een natuurlijke bescherming voor uw hart- en vatenstelsel. Ze helpen ook het verouderingsproces van uw lichaam op een natuurlijke manier te verlangsamen en kunnen daarmee bijdragen aan een lang en gezond leven.

Vragen en antwoorden over vitale celstoffen

Waaruit bestaan mijn adviezen voor natuurlijke gezondheid van hart en bloedvaten?

Al in het begin van dit boek heb ik mijn 10-punten programma voor optimale gezondheid van hart en bloedvaten beschreven. Dat programma geeft aan dat optimale gezondheid van hart en bloedvaten niet alleen bestaat uit de inname van vitale celstoffen, maar ook uit een gevarieerd en gezond eetpatroon, regelmatige lichaamsbeweging en uit vrije tijd en ontspanning. Deze maatregelen vormen een aanvulling op een optimale voedingssuppletie met vitale celstoffen. Ze kunnen echter niet dienen als vervanging daarvan. Het verbeteren van de celstofwisseling, vooral die van de bijzonder zwaarbelaste cellen van het hart en de bloedvaten, door optimale verzorging met vitamines en andere vitale celstoffen, staat centraal bij het op een natuurlijke manier gezond houden van hart en bloedvaten.

Helpen vitale celstoffen alleen bij hartpatiënten of bij iedereen?

Vitale celstoffen zijn bedoeld voor alle mensen, voor vrouwen en mannen van elke leeftijd, van opgroeiende jeugd tot ouderen. De reden daarvoor is eenvoudig te begrijpen: het hart en de bloedvaten zijn vanaf de geboorte de mechanisch meest actieve organen van ons lichaam en verbruiken daardoor bijzonder veel celenergie-leverende stoffen. Dagelijkse voedingssuppletie met vitale celstoffen kan ertoe bijdragen een tekort aan bio-energie, vooral in miljoenen cellen van het hart en de bloedvatwanden, te verhinderen en daarmee hart- en vaatziekten te helpen voorkomen. Ook in de groeifase van het lichaam, vooral tijdens de pubertijd, tijdens verhoogde arbeidsbelasting of bij emotionele stress, maar ook tijdens latere levensjaren heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan celenergie. Dagelijkse voedingssuppletie met vitale celstoffen is dus voor de gehele familie van belang en zal naar mijn mening binnenkort voor miljoenen mensen net zo normaal zijn als eten en drinken.

Zijn vitale celstoffen medicijnen?

Nee, het zijn voedingssupplementen, geen medicijnen. Ze dienen in eerste instantie als natuurlijke preventie en als ondersteunende behandeling bij bestaande hart- en vaatziekten. De succesvolle toepassing van vitale celstoffen bij hart- en vaatziekten is gebaseerd op het feit dat de hoofdoorzaak van het merendeel van die ziekten gevormd wordt door een chronisch tekort aan specifieke voedingsstoffen. Samenvattend: vitale celstoffen ondersteunen het genezingsproces bij de behandeling van hart- en vaatziekten en helpen vooral dergelijke volksziekten effectief te voorkomen.

Krijgen we met onze dagelijkse voeding niet voldoende vitaminen binnen?

Nee, zelfs bij gezonde mensen is dat niet het geval, nog afgezien van het feit dat veel mensen een verhoogde behoefte aan vitaminen hebben, door bijvoorbeeld stress, milieuvervuiling of andere risicofactoren. Een minder bekend feit is dat de gemiddelde voeding in Nederland en andere industrielanden nauwelijks meer vitaminen bevat. Deze vitaminen worden bijna allemaal vernietigd door conservering en bereiding van het voedsel. Daarom is het ook zo belangrijk dagelijks verse groenten en vers fruit te eten, maar zelfs dat is niet voldoende. Bijzonder ernstig is het gemiddelde tekort aan vitamine C. Laten we ter vergelijking de stofwisseling van een geit bekijken, die dagelijks ongeveer 15.000 mg vitamine C produceert. Om een gelijke hoeveelheid vitamine C te verkrijgen, zou een mens ongeveer 300 glazen sinaasappelsap per dag moeten drinken!

Wat hebben deze adviezen te maken met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden die door de Nederlandse Gezondheidsraad geadviseerd worden?

De Gezondheidsraad en vergelijkbare organisaties in andere Europese landen, zijn instanties die niet geheel vrij zijn van invloeden van belangengroeperingen, vooral uit de hoek van de farmaceutische industrie. Meer dan een halve eeuw lang hebben medische 'autoriteiten' als de Gezondheidsraad ons verteld dat een dagelijkse hoeveelheid van 60 mg vitamine C

voldoende zou zijn voor het instandhouden van de menselijke gezondheid. Generaties artsen hebben vanuit het vertrouwen in deze verkeerde adviezen hun patiënten deze dagelijkse hoeveelheid geadviseerd en niet meer dan dat! Nu blijkt dat die adviezen op geen enkel wetenschappelijk onderzoek gebaseerd waren.

Tientallen jaren later komen we tot de ontdekking dat 60 mg vitamine C slechts toereikend is om scheurbuik te verhinderen, maar nooit en te nimmer voldoende is om ons lichaam en onze organen gezond te houden. Zoals dr. Levin en zijn collega's van het Amerikaanse "Nationale Gezondheidsinstituut" inmiddels hebben aangetoond, ligt zelfs voor gezonde mensen het dagelijks minimum minstens drie maal zo hoog. De 'officiële' aanbevelingen voor een minimale dagelijkse inname van vitamine C werden in het jaar 2000 in verschillende Europese landen verhoogd naar 100 mg. Dat is weliswaar een stap in de goede richting, maar het is nog lang niet voldoende en het komt veel te laat. De veel te lage 'officiële' aanbevelingen, niet alleen voor vitamine C, hebben al bij miljoenen mensen geleid tot vermijdbare ziekten en voortijdig sterven. Ik vind dat ook belangengroeperingen als de Nederlandse Gezondheidsraad maar eens moeten laten weten welke belangen zij eigenlijk vertegenwoordigen.

Daarom mijn advies aan alle lezers van dit boek: verlies geen tijd meer, en hecht geen geloof aan allerlei 'aanbevelingen' van een of ander adviesorgaan dat de belangen van de farmaceutische industrie behartigt. In het belang van uw eigen gezondheid zou u geen risico meer moeten nemen. Ik raad u aan vanaf vandaag uw gezondheid in eigen hand te nemen.

Moeten vitale celstoffen één maal per dag of over de dag verdeeld ingenomen worden?

Het is belangrijk om dagelijks vitale celstoffen in te nemen. Indien mogelijk, kunt u de vitale celstoffen het beste innemen bij het ontbijt en bij de avondmaaltijd, om zodoende de vitaminespiegel in het lichaam constant te houden.

Moeten vitale celstoffen bij de maaltijd ingenomen worden, of liever apart?

Vitale celstoffen kunnen het beste bij de maaltijd ingenomen worden, omdat op die manier vooral de in vet oplosbare vitamines vanuit de darm gemakkelijker in het bloed opgenomen worden.

Kan ik met mijn medicijnen stoppen, als ik met de inname van vitale celstoffen begin?

Ik adviseer u allereerst te overleggen met uw behandelend arts, voordat u iets aan de u voorgeschreven medicatie gaat veranderen. Zoals verschillende brieven van patiënten die in dit boek gepubliceerd zijn, aangeven, zal uw arts de dosis van uw medicijnen vaak al na enkele weken consequente inname van vitale celstoffen kunnen verlagen of het gebruik daarvan geheel kunnen stoppen. Doet u dit echter niet zelf. U kunt dit boek meenemen bij een gesprek met uw arts. De meeste artsen staan open voor wetenschappelijk gefundeerde, natuurlijke preventieve gezondheidsmaatregelen.

Hoe snel kan ik als patiënt een verbetering in mijn gezondheidstoestand verwachten?

Dit hangt af van het soort ziekte en hoe lang u deze ziekte al heeft. Patiënten die lijden aan verhoogde bloeddruk, hartritme stoornissen of ademnood, kunnen volgens onze ervaringen al na enkele weken een verbetering vaststellen. Daarentegen is het herstel van de slagaderwanden en de afbraak van atherosclerose een proces dat vele maanden duurt. Als uw gezondheidstoestand zich verbeterd heeft, dan doet u er goed aan vitale celstoffen in te blijven nemen, om het risico op herhaling van de klachten te voorkomen.

Hoe lang moet ik vitale celstoffen blijven innemen?

Inname van vitale celstoffen is een levenslange preventieve maatregel. Zolang het hart klopt, verbruiken miljoenen hartspiercellen vitale celstoffen om celenergie op te wekken. Aangezien ons lichaam zo oud is als onze bloedvaten oud zijn, bieden vitale celstoffen ook een voorwaarde voor een lang en gezond leven. Amerikaanse bevolkingsstatistieken, waar één op de twee mensen voedingssupplementen gebruikt, spreken voor zich: onder alle bevolkingsgroepen neemt het aandeel mensen van 100 jaar en ouder het snelst toe. Deze ontwikkeling is met hulp van vitale celstoffen nu ook in Europa mogelijk.

Zijn er bijwerkingen te verwachten bij het innemen van vitale celstoffen?

Nee, vitale celstoffen zijn uitsluitend natuurlijke substanties, waarmee het lichaam al eeuwen lang kan omgaan. Mocht het voorkomen dat de hoeveelheid toegevoerde vitaminen, mineralen of spoorelementen niet volledig in de stofwisseling gebruikt wordt, dan kunnen deze stoffen op natuurlijke wijze, zonder bijwerkingen door het lichaam uitgescheiden worden. In tegenstelling daarmee zijn de meeste van de tegenwoordig voorgeschreven medicijnen chemische stoffen, die pas in de loop van de vorige eeuw in de laboratoria van de farmaceutische industrie kunstmatig ontstaan zijn. Het is dan ook niet verbazingwekkend dat het menselijk lichaam dikwijls moeite met die stoffen heeft. Bovendien is de grens tussen geneeskundige werking en ongewenste bijwerking of zelfs vergiftigingsverschijnselen zeer smal. Wereldwijd zijn in de afgelopen tien jaar miljoenen mensen gestorven aan de gevolgen van bijverschijnselen van medicijnen. Niemand is echter overleden aan een overdosering vitaminen!

De *New York Academy of Sciences* publiceerde een uitvoerig artikel van dr. Bendich, die elk bericht over vermeende bijwerkingen van vitaminen onderzocht en aantoonde dat geen enkel bericht steekhoudend was (zie literatuurlijst achter in dit boek).

Als er geen bijwerkingen bestaan, waarom wordt er dan nog steeds gewaarschuwd voor overdoseringen vitaminen?

De reden dat deze onzinnige geruchten in leven gehouden worden, is mijns inziens zuiver commercieel. Vooral de farmaceutische industrie heeft er belang bij dat angst en onzekerheid over het gebruik van vitaminen, mineralen en andere natuurlijke stoffen aangewakkerd worden. Daarmee wordt gecamoufleerd dat er voor vele medicijnen effectieve, voordelige alternatieven zonder bijwerkingen bestaan. Ook de inwoners van Europa moeten nu tot hun schrik vaststellen, dat deze commerciële belangen, vooral die van enkele farmaceutische multinationals, verantwoordelijk zijn voor het voortijdig sterven van miljoenen mensen en ook dat die belangen tot nu toe de effectieve bestrijding van het sterven aan een hartinfarct onmogelijk hebben gemaakt. Hier wordt één van de grootste schandalen in de medische geschiedenis openbaar en de verantwoordelijken kunnen binnenkort ter verantwoording geroepen worden. Bijzonder kwalijk is ook de rol van die artsen te noemen, die zich uit persoonlijk winstbejag tot handlangers van deze commerciële belangen hebben laten maken. Als dit schandaal eenmaal bij de bevolking bekend geworden is, dan zal men de farmaceutische industrie en artsen in dienst van deze belangen waarschijnlijk een stuk minder vertrouwen.

Wat is de waarde van programma's ter preventie van hart- en vaatziekten, die zich beperken tot diëten en meditatie?

Niet groot. Dergelijke programma's scheppen verwachtingen die ze niet kunnen waarmaken. De reden daarvoor is eenvoudig: noch een vetarm dieet, noch yoga kan een chronisch tekort aan vitaminen en andere vitale celstoffen in de cellen van het hart en de vaatwanden opheffen. Verantwoorde voeding, regelmatig lichamelijke beweging en tijd voor ontspanning zijn noodzakelijke bestanddelen van een gezond leven. Het is echter een absurde en dikwijls gevaarlijke illusie als mensen het risico op hart- en vaatziekten tot een minimum willen beperken door middel van honger lijden, topsport bedrijven of door zich te bekwamen in yoga. Een streng dieet verslechtert de toch al slechte vitaminestatus alleen maar meer. Dat geldt vooral voor in vet oplosbare vitaminen en voor de aminozuren lysine en proline, die vooral in vlees en vleesproducten voorkomen. Laat u zich niet misleiden en irriteren door allerlei trends op het gebied van gezonde voeding en diëten. De basis voor een gezond hart en gezonde bloedvaten ligt in de verbetering van de celstofwisseling door middel van vitale celstoffen.