

NATURAL
Consultancy



NATUURLIJK GEZOND NATUURLIJK



WWW.NATURALCONSULTANCY.NL

Voedingssupplementen als Aanvulling op een Gezonde Leefstijl

(In lijn met EFSA-goedgekeurde gezondheidsclaims)

Een gevarieerde en evenwichtige voeding vormt de basis van een gezonde leefstijl. Toch kan het in bepaalde situaties wenselijk zijn om de dagelijkse voeding aan te vullen met specifieke voedingsstoffen. Voedingssupplementen zijn bedoeld als **aanvulling op de normale voeding** en kunnen bijdragen aan de dagelijkse inname van vitaminen en mineralen.

Dit boek biedt inzicht in hoe voedingssupplementen op een verantwoorde manier kunnen worden toegepast, **gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde en door de EFSA goedgekeurde gezondheidsclaims**.

De Wetenschappelijk Onderbouwde Rol van Vitaminen en Mineralen

Vitaminen en mineralen vervullen verschillende functies in het lichaam. Alleen claims die door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) zijn goedgekeurd, worden in dit boek gebruikt.

Voorbeelden van EFSA-goedgekeurde claims:

Vitamine D

draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem
draagt bij aan het behoud van normale botten en spieren

Vitamine C

draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem
draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid
draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress

Magnesium

draagt bij tot een normale werking van de spieren
draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel
draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid

Vitamine B12

draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme
draagt bij tot een normale psychologische functie

Deze claims laten zien hoe specifieke voedingsstoffen een rol spelen binnen normale lichaamsfuncties, zonder medische of therapeutische werking te suggereren.

Wanneer Voedingssupplementen Relevant Kunnen Zijn

De behoefte aan voedingsstoffen verschilt per persoon en kan afhankelijk zijn van factoren zoals:

- Leeftijd en levensfase
- Voedingspatroon
- Levensstijl en dagelijkse routines
- Individuele keuzes en voorkeuren

Dit boek benadrukt dat voedingssupplementen **geen vervanging zijn voor gezonde voeding**, maar een **praktische aanvulling kunnen vormen** wanneer de inname van bepaalde voedingsstoffen aandacht vraagt.

Voedingssupplementen als Aanvulling op een Gezonde Leefstijl

(In lijn met EFSA-goedgekeurde gezondheidsclaims)

Belangrijke Factoren bij Verantwoord Supplementgebruik

- 1. Wetenschappelijk Onderbouwde Samenstelling**
Gebruik van ingrediënten met EFSA-goedgekeurde claims.
- 2. Duidelijke Dosering**
Binnen wettelijk toegestane hoeveelheden.
- 3. Transparantie en Kwaliteit**
Heldere informatie over samenstelling en herkomst.
- 4. Bewuste Keuzes**
Afgestemd op persoonlijke behoeften en leefstijl.
- 5. Educatie in Plaats van Beloftes**
Focus op kennis en inzicht, niet op genezing of preventie.

Een Betrouwbare Gids in een Complexe Markt

Dit boek is geschreven als **informatieve en educatieve gids** voor iedereen die meer wil leren over voedingssupplementen binnen het kader van Europese regelgeving. Alle informatie is gebaseerd op algemeen aanvaarde voedingskundige inzichten en goedgekeurde gezondheidsclaims. Voedingssupplementen zijn geen geneesmiddelen en zijn niet bedoeld om ziekten te voorkomen, behandelen of genezen. Bij twijfel of gezondheidsvragen wordt geadviseerd een deskundige te raadplegen.

GEZONDE KEUZES BEGINNEN BIJ BETROUWBARE INFORMATIE.

De auteur



Dank je wel voor het vertrouwen.

*Moge natuurlijke gezondheid
je elke dag opnieuw inspireren.*

Belangrijke gebruikstips voor voedingssupplementen

Voor het beste resultaat uit uw supplementen:

- **Bewaar slim** –
droog, afgesloten en op kamertemperatuur, tenzij anders vermeld op het etiket.
- **Kindveilig** –
altijd buiten bereik van kleine kinderen plaatsen.
- **Gebruik verantwoord** –
houd u aan de aanbevolen dagelijkse dosering (ADH/RI) en overschrijd deze niet.
- **Let op de datum** –
gebruik het product vóór de aangegeven houdbaarheidsdatum.
- **Voeding eerst** –
supplementen ondersteunen, maar vervangen geen gevarieerde, gezonde voeding en leefstijl.
- **Vraag advies indien nodig** –
raadpleeg een deskundige bij zwangerschap, borstvoeding, medicatiegebruik of gezondheidsklachten.

Onze informatie richt zich op vrij verkrijgbare producten en is bedoeld als ondersteuning. Supplementen zijn niet bestemd voor diagnose, behandeling of genezing van ziekten.

Voor medische vragen: laat altijd een arts of specialist meedenken

— **uw gezondheid staat voorop!**

Meer info: www.naturalconsultancy.nl

COLOFON

Uitgever:

Distributie voor de boekhandel:

ISBN nummer:

2° druk:

Natural Consultancy

Natural Consultancy

ISBN/EAN: 978-90-819486-3-0

Maart 2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm, of op enige wijze, hetzij elektrisch, door fotokopieën, opnamen of op enig ander manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Proloog

Waarom gezondheid — misschien wel het meest kostbare bezit van de mens — voor de één voelt als een vanzelfsprekende zegen en voor de ander een levenslange puzzel vol vragen blijft, is een mysterie dat ons blijft uitdagen. Maar wat wél vaststaat: steeds meer mensen ontdekken dat ze zelf mee richting kunnen geven aan hun welzijn.

Overall duiken inspirerende voorbeelden op van mensen die hun gezondheid een wending gaven — soms uit pure noodzaak, soms vanuit nieuwsgierigheid. Denk aan dokter Herman Le Compte (1929–2008), die met zijn gedurfde uitspraak “Misschien word ik wel duizend jaar!” destijds heel wat opschudding veroorzaakte. Ondanks sombere voor spellingen over zijn toekomst wist hij, dankzij nieuwe inzichten en een eigen aanpak, een respectabele leeftijd van 79 te bereiken — een prestatie die de gevestigde ideeën van zijn tijd op scherp zette. Was dat geluk? Toeval? Of het resultaat van een pioniersblik?

Feit is dat talloze mensen, vaak zonder het te beseffen, in zijn voetsporen traden. Vanuit uiteenlopende beroepen vonden zij oplossingen voor gezondheidsproblemen die eerder uitzichtloos leken. Die persoonlijke transformatie leidde bij velen zelfs tot een volledig nieuwe roeping: therapeut, begeleider, coach — gedreven om hun inzichten te delen en anderen verder te helpen.

Ook binnen de medische wereld zelf klinken nieuwe geluiden. Artsen uit Europa en ver daarbuiten kozen, na eigen confrontatie met ernstige en ogenschijnlijk onbehandelbare aandoeningen, voor een meer natuurlijke en holistische aanpak om hun gezondheid terug te winnen. Pas toen ze zelf patiënt waren, ontdekten ze een andere weg — en velen bleven die trouw.

Is dit een trend van de toekomst? Of zitten we er al middenin? Steeds meer mensen zoeken actief naar manieren om hun gezondheid te ondersteunen, klachten te verminderen en opnieuw voluit te kunnen leven.

Voor hen — en voor iedereen die nieuwsgierig is naar wat voeding, kennis en natuur kunnen betekenen — is deze lijst samengesteld: een uitnodiging om te ontdekken welke mogelijkheden voedingssupplementen vandaag bieden.

Duizenden mensen ervaren al dagelijks de voordelen van zorgvuldig gekozen supplementen. Waarom zou u niet één van hen kunnen zijn?

Voor persoonlijk advies over samenstelling, dosering of gebruik, staan artsen, therapeuten, apothekers en erkende drogisten paraat — als betrouwbare partners in uw reis naar meer vitaliteit en welzijn