

## Waarom heeft het weinig zin om Juice PLUS+ ® slechts één of enkele maanden 'te proberen' ?

Samenvatting artikel uit:  
"Optimum Sports Nutrition"  
door Dr. Michael Colgan



### De fysiologische cyclus

Het belangrijkste principe over voeding om voor ogen te houden is dat van de fysiologische cyclus.

In tegenstelling tot medicijnen heeft voeding geen onmiddellijke uitwerking. Geen 'snelle kick' dus. Voeding heeft als belangrijkste functie de levering van bouwstoffen voor de instandhouding van het lichaam. Dit gebeurt door de geleidelijke vervanging van lichaamscellen. Een bloedcel bijvoorbeeld heeft een levensduur van 60-120 dagen. In drie tot vier maanden wordt de complete bloedvoorraad vervangen. In zes maanden sterven alle eiwitten in het lichaam af en worden vervangen. Dat geldt zelfs voor het DNA in onze cellen. In een jaar worden al onze botten vervangen. En de kwaliteit hiervan wordt volledig bepaald door het voedsel, dat we eten.

De fysiologische cyclus wordt goed geïllustreerd door het verloop van zogenaamde gebreksziekten. Als alle vitamine C uit een dieet wordt verwijderd zal binnen vier weken het vitamine C-gehalte in het bloed tot nul dalen. Ziekteverschijnselen zullen zich dan nog niet voordoen. Dat komt pas als de meeste gezonde cellen vervangen zijn door cellen van mindere kwaliteit. Het duurt nog drie maanden, voordat de symptomen van scheurbuik het lichaam beginnen te verwoesten. Verwacht dus geen onmiddellijk resultaat als u begint met een nieuw voedingspatroon.



Bij één van onze onderzoeken aan het Colgan Instituut kregen hardlopers supplementen om hun gehalte aan hemoglobine (rode bloedlichaampjes) te verhogen. Na een maand van suppletie werd nog geen enkele verbetering gemeten. Maar na zes maanden waren alle meetwaarden significant toegenomen.

U kunt het als volgt zien. Als u een verwaarloosde plant in huis hebt en u gaat hem weer water en voedsel geven, zal hij enigszins opleven door de verbeterde voeding. Maar u zult moeten wachten tot de oude blaadjes zijn afgestorven en er zich nieuwe bladeren hebben gevormd voordat u weer kunt spreken van een gezonde plant. Het menselijk lichaam werkt op dezelfde manier.

Als u begint het lichaam van beter voedsel te voorzien zult u moeten wachten tot de fysiologische cyclus zich heeft voltrokken en er zich voldoende lichaamscellen hebben gevormd onder invloed van de verbeterde voedingsstoffen. Zelfs het kortst durende voedingsprogramma dient daarom tenminste zes maanden tot een jaar te worden gevolgd voordat er sprake is van zinvolle en lange termijn verbetering van de algehele conditie van een persoon.

#### Voor nadere informatie of advies:

Arianne Korbee, MedicaPlus  
06 – 38 90 59 44 / info@drkorbee.nl