

Wetenswaardigheden over uw individuele HCK® microvoedingsstoffen

1. Wettelijk kader

Vitamines, mineralen, spoorelementen en andere orthomoleculaire preparaten gelden in de regel niet als geneesmiddel of medicament. Dit omdat de werkzame stoffen een natuurlijke oorsprong hebben, in voedingsmiddelen terug te vinden zijn en voor de menselijke stofwisseling essentieel zijn. Wanneer echter de in landafhankelijke regelgeving vastgelegde doseringen worden overschreden, is het noodzakelijk om te zijn toegelaten als geneesmiddel. Dit geldt niet voor preparaten die op individueel recept door een apotheek voor een specifieke persoon worden bereid/samengesteld. Deze zogenaamde "magistraal recepten" mogen vrij door een apotheek worden uitgegeven. Dit geldt ook voor de HCK® Microvoedingsstoffen.

2. Samenstelling/bereiding

Dragersubstantie van de HCK® Microvoedingsstoffen is het hoog gereinigde poeder van de guarboon. Dit granulaat bestaat uit onverteerbare ballaststoffen waaraan de afzonderlijke microvoedingsstoffen worden gebonden. Bij de opname in de darm neemt het guar veel water op waardoor het uitzet. Dit heeft tot gevolg dat de darmwand over een grote oppervlakte in contact komt met het granulaat. Hierdoor is een nagenoeg 100% opname van de werkingsstoffen gegarandeerd. Daarnaast zorgt het guar voor een gereguleerde afgifte van de microvoedingsstoffen (Retard-effect), waardoor zij langdurig(er) werkzaam zijn in het bloed en de organen.

Het gehele productieproces is onderworpen aan de strengste, internationaal erkende, standaarden. (GMP = Good Manufacturing Practice, standaard van de FDA¹)

Alle grondstoffen ondergaan een strenge, gedocumenteerde ingangscntrole en zijn gedurende het productieproces continu traceerbaar (Chargenummer-principe).

Als werkzame stoffen gelden vitamines, mineralen, spoor-elementen, aminozuren en secundaire plantextracten. Zij zijn in aantoonbare farma kwaliteit en waar mogelijk van natuurlijke herkomst.

3. Verdraagbaarheid

Ballaststoffen, zoals ook het guar, zijn voor het spijsverteringsproces erg belangrijk. In de gewenningsfase kunnen zij echter tot bepaalde (lichte) klachten leiden. Zoals

vermeerderd darmgas en het daarmee samenhangende gevoel van "volgegeten" te zijn. Vaak treden dergelijke klachten versterkt op wanneer bijvoorbeeld, door inname van antibiotica, de darmflora is aangetast. In dat geval verdient het aanbeveling preparaten in te nemen die ervoor zorgen dat de darm weer snel wordt bevolkt door de juiste bacteriën. Deze preparaten werken snel en effectief.

Gewenningsklachten zijn te vermijden door in de eerste zes weken minder dan de aangegeven dosering te gebruiken en pas daarna langzaam toe te werken naar de definitieve dagelijkse dosering.

4. Bijkomende effecten

Guar neemt niet alleen water op, maar heeft ook de capaciteit om vet op te slaan. Op deze manier wordt bijvoorbeeld het via de voeding opgenomen vet, alsook het in de galvloeistof aanwezige, door het lichaam zelf geproduceerde cholesterol, deels aan het guar gebonden en via de darm uitgescheiden. Dit werkingsmechanisme is o.a. door de Amerikaanse overheid erkend. Om deze reden is guar als natuurlijke cholesterolverlager toegelaten. Evenzo is het poeder van de guarboon in staat om koolhydraten – vooral suiker – tijdelijk te binden om het later weer langzaam vrij te geven. Bij diabetici kunnen hierdoor bloedsuikerpieken worden vermeden en kan de glycemische index worden gereduceerd.

Bij chronische obstipatie heeft de waterbindende eigenschap van guar in veel gevallen een regulerend effect op de stoelgang, wat vooral door vrouwen wordt gewaardeerd

5. Smaak en inname

Microvoedingsstoffen op guarbasis bevatten bewust geen smaak- en conserveringsstoffen. Hierdoor is ook inname door mensen met allergieën voor bepaalde smaakversterkers mogelijk. Deze puurheid zorgt er wel voor dat producttypische smaken merkbaar kunnen zijn. Vooral de B-vitamines en aminozuren hebben een uitgesproken smaak, die soms als onaangenaam wordt ervaren.

Indien de microvoedingsstoffen met bijvoorbeeld jus d'orange of groentesap worden ingenomen, wordt de

¹ Food and Drug Administration (FDA)

specifieke smaak van het granulaat weggenomen. Belangrijk daarbij is om ervoor te zorgen dat het granulaat **niet** oplost in het sap of het water waarin het is doorgeroerd (anders dan bijvoorbeeld bij een bruis-tablet).

Drink altijd tenminste één glas water na!

Ook bestaat de mogelijkheid om het granulaat in capsules door ons te laten bereiden. Dit betekent wel dat om de juiste dosering te bereiken verdeeld over de dag veel capsules moeten worden ingenomen (meestal twintig of meer). Deze variant brengt ook extra kosten met zich mee.

6. Recept en gebruiksduur

Het recept voor persoonlijke microvoedingsstoffen kan op verschillende manieren tot stand komen.

De meest exacte manier om de behoefte aan microvoedingsstoffen te bepalen en een individueel recept samen te stellen, is aan de hand van bloedanalyse. Hierbij worden waarden vastgesteld voor eventuele tekorten aan specifieke microvoedingsstoffen. Deze methode heeft als groot voordeel dat de controle na een bepaalde gebruiksduur precies is en het recept zo gedetailleerd mogelijk kan worden bijgesteld (meestal na 3–6 maanden).

In de meeste gevallen wordt aanvankelijk een hoger gedoseerd basisrecept toegepast. Dit wordt in de loop van de tijd verfijnd en afgestemd op ieders persoonlijke behoefte.

Wij adviseren u de HCK® Microvoedingsstoffen langere tijd te blijven innemen. Hierdoor werkt u actief aan uw gezondheid.

HCK® Past perfect.

Roer het granulaat kort door de vloeistof of het water en drink het daarna direct op. (Drink nog een glas water na)

Roer het granulaat door ongeveer 1 dl. koude vloeistof (sap, water) en gebruik een wat dikker rietje. (Drink nog een glas water na)

Meng het granulaat door bijvoorbeeld yoghurt of kwark. (Daarna direct eten, en glas water nadrinken).

Kleinere hoeveelheden granulaat kunnen ook droog op een lepel worden ingenomen en met water of sap worden nagedronken.

Viel water nadrinken