



QUALITY • SCIENCE • INTEGRITY • INNOVATION

## MOOI!

### Natuurlijke voedingssupplementen voor uiterlijke verzorging.

*Na een koude winter waarin we voor het eerst sinds jaren weer eens hebben kunnen genieten van natuurijs, is het voorjaar aangebroken.*

*En wie kijkt er niet al reikhalzend uit naar de zomer? Met z'n allen hopen we toch elk jaar weer op vele zonnige dagen en lange zomeravonden. Wie weet wordt het in 2009 na zo'n "ouderwetse" winter, ook zo'n "ouderwetse" zomer!*

*Maar, voor de zomer begint, gaat Nederland zich in het voorjaar eerst grondig voorbereiden op het zonnige seizoen. Zo blijkt dat de meeste mensen die op dieet gaan dat niet op 1 januari te doen, maar juist in het voorjaar. De zomergarderobe moet natuurlijk wel weer passen! En ook voor overige uiterlijkheden is er in het voorjaar extra aandacht.*

*Bij Solgar krijgen wij vaak vragen over voedingssupplementen die de uiterlijke verzorging kunnen ondersteunen. Naast goede voeding zijn er verschillende voedingssupplementen die hiervoor geschikt zijn. De belangrijkste hebben we voor u op een rijtje gezet.*

#### **SPATADEREN**

Als de zomerjurken en korte broeken aan gaan, kunnen spataderen een bron van ergernis vormen. Vaak wordt getracht om de spataderen te camoufleren. Maar het is natuurlijk beter om (verdere) vorming van spataderen te voorkomen.

#### **Vaatwanden**

De bekende grote "spataderen" ontstaan door zwakke vaatwanden en door een hoge druk in de aderen, bijvoorbeeld door langdurig staan. Een spatader is in feite een verwijding van de ader.

Aderen hebben een vrij kwetsbare structuur. Beschadigingen kunnen ontstaan door veroudering, onvoldoende steun aan de buitenkant van de bloedvaten (bindweefsel) en schade door vrije radicalen (roken). Bestaande grote spataderen kunnen alleen door een arts worden behandeld.

Bepaalde voedingssupplementen kunnen helpen om vorming van spataderen tegen te gaan en bijkomende klachten te beperken.

#### **OPC**

Schade aan vaatwanden is veelal een gevolg van reacties van vrije radicalen in het lichaam. Deze vrije radicalen ontstaan onder andere bij de verbranding van voeding in het lichaam. Anti-oxidanten helpen de schade die vrije radicalen in het lichaam kunnen aanrichten te

voorkomen. Anti-oxidanten waarvan is aangetoond dat deze een beschermende rol spelen in de bloedbaan, vaatwanden en omliggend bindweefsel, zijn: vitamine C, bioflavonoïden en de oligomere proanthocyanidinen (OPC's). Citrusvruchten, (bos)bessen, uien, knoflook en groene thee zijn rijk aan deze voedingsstoffen. Maar u kunt uw voeding ook aanvullen door inname van OPC in complexvorm. Een goed OPC-complex bevat anti-oxidanten uit verschillende rijke natuurlijke bronnen, zoals druivenpitten, rode wijn, groene thee, pijnboombast (pycnogenol) en gestandaardiseerde kruidenextracten. Het inname advies is 2 capsules per dag.

### **Gotu Kola**

Het kruid Aziatische waternavel (*Centella asiatica*, Eng: Gotu Kola) wordt in grote delen van Azië, voor tal van aandoeningen gebruikt. Wetenschappelijk onderzoek heeft verbetering aangetoond bij slechte doorbloeding in de aderen van de benen, bij spataderen en bij cellulitis. De voornaamste eigenschap van het kruid is het verbeteren van de doorbloeding en het versterken van de bindweefselstructuren rond de bloedvaten, waardoor de vaatfuncties in het algemeen verbeteren.

## **MASKER VOOR DROGE HUID**

### **Benodigheden:**

1 eierdooier, 1 theelepel honing, ½ tot 1 theelepel olijfolie, 1 vitamine E capsule

### **Bereidingswijze:**

Mix het geheel. Verdeel over een vochtig gezicht en hals en laat het 20 minuten intrekken. Reinig met lauwwarm water.

*Bron: [www.healthrecipes.com](http://www.healthrecipes.com)*



## **MASKER VOOR DE GEMENGDE HUID**

### **Benodigheden:**

1 eetlepel yoghurt (pure volle yoghurt op kamertemperatuur. 1 theelepel honing (vloeibaar).

### **Bereidingswijze:**

Mix het geheel. Verdeel over het gezicht en hals en laat het 15 minuten intrekken. Reinigen met gestoomd doekje.

### **Tip voor een vette huid:**

Voeg een aantal druppels citroensap toe.

*Bron: [www.healthrecipes.com](http://www.healthrecipes.com)*



## **HUID**

Aan huidproblemen zoals acné en eczeem hebben wij reeds in eerdere edities van de Solgar Times ruim aandacht besteed. Daarom beperken wij ons dit keer tot de belangrijkste punten. Mocht u overigens een exemplaar van de huideditie van de Solgar Times wensen te ontvangen, stuur dan een email naar [info@solgar.nl](mailto:info@solgar.nl) of kijk op de website [www.solgar.nl](http://www.solgar.nl).

### **Huid en weerstand**

Bij huidklachten is het belangrijk om zowel de weerstand te versterken, als de conditie van het darmslijmvlies te optimaliseren. Dit komt doordat het immuunsysteem van huid en slijmvliesen nauw met elkaar verbonden is. Een reactie op één plaats in het lichaam zoals een voedselallergie, kan daardoor leiden tot een reactie op een andere plaats, bijvoorbeeld eczeem.

Voldoende rust en ontspanning, een gezonde levenswijze, volwaardige voeding en eventuele aanvulling met een breed samengesteld multi-vitaminen/mineralen complex of een anti-oxidanten complex kunnen een bijdrage

leveren aan een goede weerstand.

Een gezonde darmflora en de juiste vetten in de voeding kunnen bijdragen aan het goed functioneren van het darmslijmvlies. Omgekeerd dient een goed functionerend darmslijmvlies weer als voedingsbodem voor de darmflora.

### **Een gezonde darmflora**

De 'goede' lichaamseigen bacteriën, zoals *L. acidophilus*, *B. lactis*, *L. paracasei* en *L. rhamnosus*, zijn belangrijk voor een gezonde darmflora. U kunt de goede bacteriën in de darmen aanvullen met een probiotica preparaat. De vetten in de voeding zijn een belangrijke voedingsbodem voor de darmen en het darmslijmvlies. Daarnaast dienen deze vetten als grondstof voor de zogenaamde prostaglandines (hormoonachtige stoffen die tal van lichaamsprocessen sturen). Een verstoorde prostaglandine-aanmaak leidt gemakkelijk tot huidproblemen.

De meest voorkomende oorzaak van deze verstoring is dat men te weinig onverzadigde vetten (OV) binnenkrijgt en teveel verzadigde vetten (VV). Minder gebruik van VV zoals uit vlees, melk en kaas en meer gebruik van OV zoals uit koud-gebruikte, koudgeperste plantaardige olie, is daarom bij alle huidproblemen aan te bevelen.

### **GLA**

Bij huidproblemen die voortkomen uit een ontstekingsreactie, zoals acné, eczeem of een allergische reactie, kan extra inname van het omega-6 vetzuur gammalinoleenzuur (GLA) de ontstekingsreacties remmen. Doorgaans wordt 300-600 mg GLA gebruikt.

### **GLA en probiotica, de basis voor huidverzorging**

Kort samengevat vormen de huid en slijmvliezen 'de weerstand', tegen binnendringers. De verdedigingsreactie van het immuunsysteem op binnendringers en op beschadigd weefsel is een ontsteking. Ontstekingen kunnen de barrièrefunctie verstoren. Omdat het immuunsysteem van huid en slijmvliezen nauw met elkaar verbonden is, kan dit leiden tot huidproblemen. De barrièrefunctie kan worden versterkt door GLA en probiotica, al op (hele) jonge leeftijd.





### Fruit, vruchten, kruiden en probiotica

In 2009 is het verwerken van fruit en kruiden in verzorgingsproducten dé trend op het gebied van schoonheidsproducten. Althans, volgens het Amerikaanse PR-bureau Pierce Mattie, gespecialiseerd in uiterlijke verzorging. Het bureau stelde een top 10 samen van ingrediënten die het in 2009 goed gaan doen.

In de top 10 komt een groot aantal fruit- en vruchtensoorten voor zoals de **acai-bes**, de **blauwe bosbes** en de **goji-bes**. Bessensoorten die het onder de naam "superfruit" ook bij de groenteman steeds beter doen. Niet alleen vanwege de smaak, maar ook zeker vanwege het rijke gehalte aan anti-oxidanten, essentiële vetzuren, vezels en proteïnen.

Ook **acerola** staat op de lijst. Deze kers is een zeer rijke bron van vitamine C. Pierce Mattie verwacht dat acerola vooral gebruikt zal gaan worden in producten die de huid kalmeren bij roodheid of huidontstekingen, vanwege de ontstekingswerende eigenschappen.

Een ander ontstekingswerend ingrediënt in de lijst is **turmeric**, ook wel bekend onder de naam curcuma of geelwortel. Als voedings-supplement wordt turmeric aangeraden ter ondersteuning van lever en galblaas, maar ook bij gewrichtsontstekingen. Als ingrediënt

van cosmetica zal het voornamelijk gebruikt gaan worden als ontsmettend middel in acné producten.

De "multi" onder de trendy ingrediënten is de vrucht van de Afrikaanse **baobab** boom. Deze vrucht is rijk aan de B-vitaminen riboflavine en niacine en bevat daarnaast vitamine A, C, D en E. Het zal vooral terug te vinden zijn in voedende crèmes, maar ook in scrubs en voedende haarproducten.

Verwacht wordt dat ook de **probiotica**, bekend als de goede darmflora bacteriën, een opmars zullen maken in cosmetica. Echt nieuw is het eigenlijk niet. De echte, pure yoghurt stond immers van oudsher al bekend als goede basis voor huidverzorging, bijvoorbeeld als gezichtsmasker. En hoe werd deze yoghurt traditioneel gemaakt? Precies, door melk te verzuren met melkzuurbacteriën, ofwel probiotica.

Ook het laatste ingrediënt dat door Pierce Mattie getipt wordt staat in de natuurcosmetica al langer bekend; araganolie. Deze olie zal zowel in haar- als huidproducten gebruikt worden vanwege het herstellend vermogen. En dat is niet zo vreemd. **Araganolie** is rijk aan onverzadigde vetzuren (80%) en een zeer rijke natuurlijke bron van vitamine E.



## RIMPELS

Rimpels zijn een natuurlijk gevolg van het ouder worden. Doordat er minder elastine- en collageenvezels worden aangemaakt, treedt er huidverslapping op. Wanneer de huid veel aan de zon wordt blootgesteld vindt bovendien extra afbraak plaats. Onder invloed van het UV-licht ontstaan op dat moment vrije radicalen die de diepere huidlagen aantasten. Ook door roken ontstaan extra vrije-radicalen die rimpelvorming bevorderen.

Als de huidlaag eenmaal is aangetast zal het lichaam proberen om de schade te herstellen. Alleen gebeurt dit, net als bij alle vormen van wondgenezing, niet perfect. Dit leidt uiteindelijk tot zichtbare huidveranderingen, waaronder rimpels.

## Preventie

De beste aanpak tegen rimpels is daarom preventie. Ook bij rimpelvorming is een belangrijke rol weggelegd voor anti-oxidanten, omdat we ook hier met vrije radicalen te maken hebben. De belangrijkste anti-oxidanten om de onderliggende huidlagen te helpen beschermen zijn caroteen, lycopen, vitamine C, vitamine E, selenium en de zwavelhoudende aminozuren zoals bijvoorbeeld L-cysteïne. Een groot deel van deze voedingsstoffen treft u aan in een multi-vitamine complex met een hoog gehalte aan anti-oxidanten. U kunt een

multi ook combineren met een anti-oxidanten-complex.

## ZONNEALLERGIE

Een zonneallergie steekt vaak in het voorjaar de kop op; op het moment dat de huid voor het eerst wordt blootgesteld aan zonlicht. Alhoewel de naam anders doet vermoeden, is een zonne-allergie geen echte allergie. Wat in feite gebeurt, is dat de huid beschadigd wordt door het UV-licht van de zon. Vervolgens reageert het lichaam overmatig met een ontstekingsreactie die zich uit in roodheid, jeuk en blaasjes.

## UV-licht en anti-oxidanten

Onderzoek heeft aangetoond dat anti-oxidanten de huid beschermen tegen beschadiging door UV-licht. Daarom wordt voldoende inname van anti-oxidanten aangeraden. De belangrijkste anti-oxidanten in relatie tot UV-licht zijn de carotenen en dan vooral lycopen. Deze stoffen vindt u vooral in groente en fruit, maar zijn ook verkrijgbaar in complexvorm als voedingssupplement.

Om de weerstand van de huid tegen UV-licht op te bouwen, is het belangrijk om tijdig met inname te beginnen, het liefst dus al in het vroege voorjaar. Het inname advies is 1 á 2 capsules per dag.

## WEBTIP

### Haarweb

[www.haarweb.nl](http://www.haarweb.nl)

[www.haarweb.nl](http://www.haarweb.nl) is een zogeheten support-site voor en door mensen met haarproblemen. Haarweb heeft 15.000 geregistreerde gebruikers die via een forum met elkaar op informele wijze nieuws, informatie en tips uitwisselen.

### Lotgenootje

[www.lotgenootje.nl](http://www.lotgenootje.nl)

[Haarweb.nl](http://www.haarweb.nl) is ooit gestart als dochterpagina van [www.lotgenootje.nl](http://www.lotgenootje.nl). Een heel mooi initiatief, waar lotgenoten op tal van gebieden elkaar kunnen "ontmoeten" door deel te nemen aan een forum waarbinnen zij elkaar kunnen steunen en adviseren op basis van persoonlijke ervaringen.



**Beautyjournaal**

[www.beautyjournaal.nl](http://www.beautyjournaal.nl)

Beautyjournaal is een onafhankelijke nieuwssite met een eerlijke, nuchtere kijk op beauty(producten). Op de zeer toegankelijke site leest u alles over de bevlogen mensen in de industrie, over feiten en fabels, dromen en bedrog...

De kracht achter beautyjournaal is journaliste en beauty-expert Monique Lindeboom. Monique is al jaren werkzaam in de beauty-industrie en schrijft artikelen voor uiteenlopende magazines.

In maart 2009 kwam Monique's eerste **beautyboek** uit; Mooi zijn en Mooi blijven, een zeer compleet handboek voor 35+ vrouwen over de huid, make-up, kleding, voeding, beweging en plastische chirurgie dat vanuit een fris ondubbelzinnig Nederlands perspectief geschreven is.

*Titel: Mooi zijn en Mooi blijven*

*Taal: Nederlands*

*ISBN: 9789049400378*

**Doe mee en win!**

Speciaal voor lezers van de Solgar Times en bezoekers van [www.solgar.nl](http://www.solgar.nl) heeft Monique Lindeboom een wedstrijd uitgeschreven waarmee u kans maakt om het beautyboek te winnen! **Stuur Monique uw persoonlijke, natuurlijke beautytip** en wie weet bent u 1 van de 10 winnaars.

Meedoen is eenvoudig. Ga naar [www.beautyjournaal.nl](http://www.beautyjournaal.nl) en vervolgens naar **contact**. Hier vindt u de gegevens waar u uw tip heen kunt sturen, per mail of per post. Uit alle inzendingen trekt Monique eind juni 2009 de 10 winnaars. De winnaars worden vermeld op [www.solgar.nl](http://www.solgar.nl) en krijgen het boek automatisch toegezonden. Bovendien worden de leukste en origineelste tips geplaatst op beautyjournaal!



**WATERIGE OGEN EN EEN RODE NEUS**

Het voorjaar staat ook bekend als het "hooikoortsseizoen". In het voorjaar maken planten en bomen die voor de bestuiving afhankelijk zijn van de wind, grote hoeveelheden stuifmeel aan. Bij mensen die last hebben van hooikoorts veroorzaken de stuifmeelkorrels een allergische reactie. Men krijgt last van uiteenlopende klachten zoals tranende, branderige ogen en veelvuldig niezen, of een "loopneus".

Mensen met hooikoorts krijgen meestal het advies om anti-histaminica te nemen. Deze middelen remmen de afgifte van histamine,

de stof die verantwoordelijk is voor de klachten die gepaard gaan met allergie: roodheid, zwelling en jeuk.

**Natuurlijke middelen; Scutellariae en Quercetine**

Anti-histaminica zijn er in vele soorten en maten. Natuurgeneeskundigen adviseren bij acute klachten vooral het kruid Scutellariae (3 capsules per dag) en de bioflavonoïde Quercetine (2 capsules per dag).

Om de allergie klachten structureel aan te pakken wordt aangeraden om de weerstand van de slijmvliezen te ondersteunen. Dan kun-

nen de stoffen die de klachten veroorzaken minder makkelijk binnendringen. Een combinatie van een preparaat met goede darmbacteriën (probiotica), essentiële vetzuren (met name GLA) en anti-oxidanten (multi) kan, net als bij huidproblemen, de barrièrefunctie van de slijmvliezen aanmerkelijk versterken.

### GEWICHT

Dat een zogenaamd crash-dieet de oplossing niet is bij overgewicht, is intussen algemeen bekend. De kilo's die er afgevoegen zijn, zitten er vaak al voor de zomer weer aan! Wondermiddelen op het gebied van gewichtsverlies bestaan simpelweg niet. De oplossing ligt vooral in het veranderen van het eet- en leefpatroon.

Het vermijden van suikers en witmeelproducten in elke vorm is de eerste en misschien wel belangrijkste stap, samen met een verhoging van de inname van vezels en gezonde vetten. Uit onderzoek blijkt dat een hoge inname van vezelstoffen (zoals volkoren), gepaard gaat met een bijna 50% lagere kans op het ontwikkelen van overgewicht bij vrouwen.

Natuurlijk is naast het eetpatroon ook beweging van belang. En u hoeft heus niet direct naar de sportschool! Gemiddeld een half uur beweging per dag, zoals wandelen, kan al uiterst effectief zijn naast een dieet.

### Ondersteuning met supplementen

Alhoewel wondermiddelen op het gebied van gewichtsverlies niet bestaan, is er wel een aantal voedingsstoffen dat goede ondersteuning kan bieden.

Zo is van het extract van de vrucht *Garcinia cambogia* (hydroxy-citraat (HCA)), bekend dat het de omzetting van koolhydraten in lichaamsvet kan helpen verminderen. Daarnaast toont een aantal onderzoeken een thermogeen effect van HCA; een verhoging van de lichaamstemperatuur die duidt op een verhoogde verbranding. Het thermogene effect kennen we ook van groene thee. Bepaalde stoffen in groene thee stimuleren de stofwisseling op cellulair niveau; vooral de verbranding van en in vetcellen neemt toe.

Als u een dieet, in welke vorm dan ook, gaat volgen, denk dan aan dagelijkse inname van een multi-vitaminenpreparaat. Diëten zijn vaak eenzijdig van aard, waardoor tekorten aan belangrijke voedingsstoffen kunnen ontstaan en u op den duur schade kunt ondervinden.

### KOORTSLIP

Een koortslip is een vervelende infectie die de lippen behoorlijk kan ontsieren. Vooral in tijden van minder weerstand, zoals door

## BOEKENTIP

### Beautyfood

#### De mooiste gerechten voor een perfecte huid en uitstraling

Auteur: J. Glansbeek

ISBN: 9789043910521

Van de hand van schoonheidsspecialiste en make-up artist Joke Glansbeek verscheen in 2008 het boek "Beautyfood". Joke heeft jarenlang zowel beroepshalve als vanuit persoonlijke interesse, ervaring met het uiterlijk en voeding. Het boek staat vol met heerlijke recepten voor een optimale verzorging van het uiterlijk. Joke geeft daarnaast uiteenlopende tips op het gebied van schoonheid en leefstijl.

Met Beautyfood won Joke Glansbeek in november 2008 de Nederlandse voorronde van de prestigieuze Gourmond World Cookbook Award in de categorie "Best health and nutrition book". Hierdoor is zij automatisch genomineerd voor de internationale Gourmond verkiezing die op 1 juli a.s. in Parijs gehouden wordt.





stress, griep of zonnebrand hebben veel mensen er last van. Om een koortslip te voorkomen is een goede weerstand belangrijk.

Wie vatbaar is voor een koortslip moet ook rekening met voeding houden. Herpesvirussen, zoals een koortslip, gebruiken het aminozuur arginine om zich te vermenigvuldigen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan arginine, zijn onder andere noten, zaden, gelatine, chocolade, uien en champignons.

### Lysine

Voor het aminozuur lysine geldt overigens het omgekeerde. Lysine heeft juist een remmende werking op de groei van de virussen. Dit aminozuur zit vooral in vlees, melk, kaas, vis, gierst en avocado. Een voeding die arm is aan arginine, rijk is aan lysine en inname van een lysinesupplement kan zowel het ontstaan van herpesinfecties voorkomen, als, in acute gevallen, de groei van de virussen remmen.

Inname van extra lysine is al effectief in een dosis van 1.000 mg per dag. In acute gevallen is een dosis van 2.000 mg tot 4.000 mg aan te bevelen.

### NAGELS EN HAAR

De stevigheid van zowel de haren als de nagels wordt grotendeels bepaald door zwavelhoudende aminozuren, vooral door cysteïne. Een tekort aan deze aminozuren kan ontstaan bij een eenzijdig voedingspatroon die niet voldoende eiwitten bevat.

### MSM en biotine

De stoffen MSM – een bron van organisch zwavel- en de B-vitamine biotine kunnen zwakke nagels helpen verstevigen. Bij dun haar en/of zwakke nagels wordt daarom vaak een combinatieproduct voor haar, huid en nagels aangeraden dat deze stoffen bevat, of

een anti-oxidantcomplex met zwavelhoudende bestanddelen.

### WITTE PLEKJES OP DE NAGEL?

#### Hoe ontstaan witte plekjes op de nagel?

De witte plekjes ontstaan vooral doordat men het nagelbed of de vingers gestoten heeft, waardoor er lucht tussen de nagelcellen komt. Dit ziet er dan uit als witte vlekjes!

Witte vlekjes kunnen ook ontstaan door een zinktekort, maar dat zinktekort is dan vaak al merkbaar aan een sterk verminderde weerstand.



### SPECIFIEKE HAARPROBLEMEN

**Na de zwangerschap** klagen veel vrouwen over haarverlies. Maar meestal hoeven zij zich geen zorgen te maken. Tijdens de zwangerschap verliest een vrouw namelijk veel minder haar dan normaal. En na de zwangerschap wordt dit weer ingehaald. De haren die dan

### DISCLAIMER

De informatie in de Solgar Times is met grote zorg samengesteld. Aan de inhoud van deze informatie kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend. Solgar Vitamins Holland B.V. aanvaardt geen aansprakelijkheid voortvloeiende uit onjuiste informatie, noch anderszins. Zet- en drukfouten voorbehouden.

**Solgar Vitamins Holland B.V., Postbus 4444, 2003 EK Haarlem, Nederland. Tel: +31(0)23-5344522**



uitvallen, zijn de haren die normaal gesproken al eerder uitgevallen zouden zijn, als er geen sprake was geweest van een zwangerschap.

Bij **telogeen haarverlies** valt het haar uit over de gehele hoofdhuid, zonder dat de huid zelf afwijkingen vertoont. Meestal wordt het veroorzaakt door stress en/of ziekte of medicijngebruik. Ook voedingstekorten kunnen een rol spelen. Alhoewel verdere adviezen afhankelijk zijn van het eventueel onderliggende ziektebeeld, kan aanvulling met een multivitaminenpreparaat sowieso helpen om (voedings)tekorten te voorkomen en te bestrijden.

Onderzoek heeft aangetoond dat gebruik van co-enzym Q10 de kans op haaruitval bij het gebruik van coumarinederivaten (bepaald type antistollingsmiddelen) kan verminderen.

Bij **Alopecia androgenetica, ofwel mannelijke kaalheid** spelen mannelijke geslachtshormonen, met name het dihydrotestosteron (DHT) een belangrijke rol. Daarom krijgt men vaak medicijnen die de vorming van DHT remmen voorgeschreven. In een studie is gevonden dat het gebruik van de bessen van de zaagpalm (Saw Palmetto, serenoa repens), bij 60% van de mannelijke proefpersonen met alopecia androgenetica een cosmetische verbetering van de haargroei liet zien. Ook zink remt de aanmaak van DHT.

Bij **Alopecia areata** treedt een plaatselijke haaruitval op, waardoor kale plekken op de hoofdhuid ontstaan. Deze haaruitval wordt

veroorzaakt door een ontstekingsreactie rond de haarwortels. De haarwortels produceren dan helemaal geen haren meer of afwijkende haren die snel afbreken. Supplementen zoals GLA, probiotica en anti-oxidanten worden hier samen ingezet om de ontstekingsreactie te bestrijden.

### Samenvatting en advies

Gezonde voeding is belangrijk voor een gezond uiterlijk. Eet daarom gevarieerd, vezelrijk, vermijd witmeelproducten en suikers en zorg voor voldoende inname van anti-oxidanten. Anti-oxidanten vindt u (vooral) in groente en fruit.

Deze stoffen helpen om de schade die vrije radicalen in het lichaam veroorzaken te beperken en tegen te gaan. Een overschot aan vrije radicalen leidt tot degeneratie en veroudering zoals rimpelvorming. Voor bescherming van aderen zijn vooral de anti-oxidanten (OPC's) uit druivenpitten, rode wijn, groene thee, pijnboombast (pycnogenol) van belang, terwijl voor haar, huid en nagels vooral de zwavelhoudende anti-oxidanten (L-proline en L-cysteïne) (of MSM, een bron van organisch zwavel) belangrijk zijn.

Om de huid in het algemeen goed in conditie te houden, wordt een combinatie van probiotica en GLA aanbevolen, zodat de weerstand in de huid kan worden opgebouwd en huidproblemen kunnen worden voorkomen.

## COLOFON

De Solgar Times is een uitgave van Solgar Vitamins en verschijnt drie maal per jaar.

De Solgar Times wordt op verzoek kosteloos toegezonden aan iedereen die geïnteresseerd is in meer informatie over de relatie tussen voeding en gezondheid en graag op de hoogte gehouden wil worden van de laatste ontwikkelingen op dit gebied.

Een proefexemplaar aanvragen kan via [www.solgar.nl](http://www.solgar.nl) of door een briefkaart met uw naam en adres, o.v.v. 'Proefexemplaar Solgar Times' te sturen naar Solgar Vitamins, t.a.v. Solgar Times, Postbus 4444, 2003 EK Haarlem, Nederland. Uw abonnement opzeggen kan ook via [www.solgar.nl](http://www.solgar.nl) of met een briefkaart, onder vermelding van 'Opzegging Solgar Times'.

*In verband met het 60-jarig jubileum van Solgar riepen wij gebruikers van onze producten op om hun Solgar ervaringen met ons te delen. Wij vroegen om echte verhalen van echte mensen. En die hebben wij gekregen!*

De enthousiaste schrijvers van de vele, uiteenlopende, verhalen zijn door ons benaderd met het verzoek of we over mochten gaan tot publicatie van hun verhaal in de Solgar Times.

Aan de inhoud van de verhalen hebben wij niets gewijzigd. Dit zijn de persoonlijke ervaringen van gebruikers van Solgar producten.

Om privacy redenen zijn bij de verhalen alleen de voornamen, het geboortjaar en de woonplaats vermeld.

### **Macula degeneratie**

*Al enige tijd ging mijn zicht achteruit. Ik zag letterlijk donkere vlekken. De conclusie na onderzoek door de oogspecialist (en daarna door 2 andere oogspecialisten) was "macula degeneratie". Dit zei mij niets. Wat ik wel wist was dat mijn ogen steeds meer achteruit gingen.*

*Autorijden werd te gevaarlijk – ik zag in de autospiegel door een donkere vlek*

*niet de hele auto achter mij meer. Een draad in de naald van een naaimachine stoppen lukte niet meer. Op een rechte lijn blijven schrijven ook niet. Toen de specialist een naam gaf aan het achteruitgaan van mijn zicht dacht ik "prachtig, maar doe er iets aan!". Helaas. Er was niets aan te doen, was de conclusie. "U heeft macula degeneratie in droge vorm en de donkere vlek in beide ogen, is een verdroging van het netvlies. Uw gezichtsscherpte zal verder afnemen".*

*Via mijn dochter kreeg ik een product van Solgar; Vision Guard plus. Een anti-oxidant. Dat zou goed zijn voor mijn ogen. Ik mocht er 2 per dag innemen. Maar na 2 weken ging het zo goed dat ik er 2 x 2 per dag innam. Ik was zo enthousiast! Maar toen ik naar Solgar belde voor meer informatie vertelde men dat ik dit beter niet kon doen, maar beter de Vision Guard en een*

*goede multi-vitamine kon gebruiken.*

*Ik gebruik nu 4 maanden Vision Guard. De zwarte vlek is grijs geworden, de zijkanten rafelig. Ik zie weer rechte lijnen... ik krijg de draad in de naald... ik zie echt beter! Het gaat langzaam, maar ik ga vooruit in plaats van alleen maar achteruit zoals mij verteld was! Ik moet pas over 8 maanden terugkomen bij de specialist. Ik kon de vorige keer de bovenste letters van het letterbord niet lezen. Ik ben benieuwd!*

*Maria (1935), Haarlem  
Klant van drogisterij van der Pigge*

### **Darmproblemen**

*Ik heb de ziekte van Crohn al 25 jaar en moest na alle medicatie en onderzoeken zelf op ontdekkingsreis om voor mijn lichaam een mildere vorm van medicatie te vinden. Vooral voor mijn darmflora om zoveel mogelijk ontstekingen te voorkomen. Ik ben daarom*

de natuurgeneeswijze ingeslagen en bij een dokter beland met strenge diëten en acidophilus poeder. Dit werkte positief op mijn darmen.

Toen ik stopte met de therapie en de acidophilus poeder uit de apotheek was verdwenen namen mijn klachten weer toe. Ik had geen keus en keerde terug naar de reguliere geneeswijze en weer met forse medicatie. Ik stond hier niet achter maar had geen keus. Totdat ik bij Drogisterij Woortman kwam in Utrecht en zij mij de Multibillion Dophilus van Solgar adviseerden. Ik startte hier direct mee en werd daarbij ook vegetariër. Na een maand voelde ik verbetering, ik maakte de pot leeg en stopte met de Multibillion, de klachten kwamen terug, buikpijn en diarree.

Wij gingen op reis naar Egypte, het land om darmproblemen te krijgen. Ik

kocht weer preventief een pot Multibillion en startte twee weken voor de reis. En het was wonderbaarlijk; de meeste medereizigers kregen darmproblemen en ik bleef bespaard van deze ellende!

Teruggekeerd van vakantie vertelde ik mijn verhaal aan de gastro-enteroloog van het UMC. Hij reageerde eerst sceptisch, maar na een tweede bezoek zei hij, vertel je verhaal maar aan de Maag Lever Darmstichting, misschien kun je er andere patiënten ook mee helpen. Ik gebruik nog steeds 1 keer per dag een capsule Multibillion, afgewisseld met de 40+ van Solgar. Ik voel me beter en heb meer energie, minder of geen pijn, dankzij Solgar.

Ik kan iedereen adviseren die na een antibiotica kuur of met darmproblemen zit om Solgar te gebruiken.

Ook dank aan de afdeling productvoorlichting, de naam van de persoon ben ik kwijt, die mij telefonisch goed advies heeft gegeven.

*Roos, Maarssen (1952)  
Klant van Drogisterij  
Woortman in Utrecht*

### **Vertel uw verhaal!**

In deze rubriek plaatsen wij ervaringen van gebruikers van Solgar producten die hebben deelgenomen aan de actie "60-jaar jong, vertel uw verhaal en win..".

**Zou u ook uw verhaal onder de aandacht willen brengen?** Dat kan!

Stuur uw inzending dan naar Solgar Vitamins (o.v.v. Solgar Times), Postbus 4444, 2003 EK Haarlem. Per e-mail inzenden kan ook, via [info@solgar.nl](mailto:info@solgar.nl). Vermeld ook uw gegevens; indien uw verhaal geplaatst wordt nemen wij tevoren contact met u op.



# MOOI!

Natuurlijke supplementen  
voor uiterlijke verzorging.



[www.solgar.nl](http://www.solgar.nl)