



OVER DE AUTEUR

Reinhard Verlinden is van jongs af aan gepassioneerd door gezonde voeding en integratieve geneeskunde. In 1982 studeerde hij in Leuven af als voedingsdeskundige. Hij bleef zich bijscholen in nutritionele wetenschappen in de meest ruime zin van het woord. Hierdoor kwam hij in contact met vooraanstaande gezondheidsprofessionals en universitaire onderzoeksgroepen van over de hele wereld. Sinds 15 jaar is hij intensief bezig met 'research & development' (R&D) van de meest hoogwaardige nutrijnen die een substantiële bijdrage leveren aan de gezondheid. Reinhard Verlinden heeft de term nutrijnen geïntroduceerd en is ook auteur van het boek Nutrijnen (2011). Hij geeft tevens geregeld voordrachten en volgt voortdurend congressen en opleidingen in binnen- en buitenland.



'Omdat ik reeds jarenlang intensief op zoek ben naar de beste kwaliteit van supplementen weet ik dat er enorme kwaliteitsverschillen bestaan. Als er onvoldoende geïnvesteerd wordt in kwaliteitscontroles en de opneembaarheid van de nutriënten, is de kans groot dat een supplement niet zal werken. Een supplement moet stabiel, zuiver, veilig, goed opneembaar, fysiologisch actief en voldoende hoog gedoseerd zijn. Dit zijn een hoop criteria

waar heel wat bij komt kijken. In dit boek heb ik interessante nutrijnen samengebracht om hart en bloedvaten gezond te houden. Het is een samenvatting van de kennis die ik verzameld heb uit bijscholingen, research en contacten met vooraanstaande gezondheidsprofessionals en universitaire onderzoeksgroepen. Met dit boek wil ik correct en genuanceerd informeren over de toepassing van nutrijnen in de complementaire gezondheidszorg'.

Uitgeverij NUTRICONSLUIT | ISBN 978 90 82 42030 2

**EEN BOEK VOL PRAKTISCHE
TIPS OM JE HART EN
BLOEDVATEN OPTIMAAL
GEZOND TE HOUDEN,
ZELFS TOT OP HOGE LEEFTIJD!**



Onmisbaar voor elke gezondheidsbewuste consument.
Up-to-date wetenschappelijk onderbouwd zodat
ook de professionele zorgverlener interessante
nieuwigheden zal ontdekken.

**ONLINE TE VERKRIJGEN
VIA DE WEBSITE
WWW.NUTRICONSLUIT.BE**

**HOGE BLOEDDRUK?
HARTRITMESTOORNISSEN?
HOGE CHOLESTEROL?
KOUDE HANDEN EN VOETEN?
VAATPROBLEMEN?**

Reinhard Verlinden

**HOU JE HART
OPTIMAAL GEZOND**
op natuurlijke wijze



Praktische nutrijnengids
voor bescherming tegen aritmie, hoge bloeddruk,
verhoogde cholesterol en atherosclerose








KOMEN VOLGENDE ZAKEN JE BEKEND VOOR

- Duizelig zijn zonder een welbepaalde reden
- Weer naar je huisarts gaan voor een bloeddrukmeting en angstig zijn voor het resultaat
- Last hebben van hoofdpijn zonder een duidelijke reden
- Een verhoogde 'slechte' cholesterol en een te lage 'goede' cholesterol
- Een hoog gehalte aan triglyceriden zonder veel vetten te consumeren
- Kortademigheid, zelfs na een lichte inspanning
- Onschuldige hartritmestoornissen en niet weten wat de mogelijke oorzaken zouden kunnen zijn
- Hartkloppingen op de borst of een onregelmatige hartslag
- Last hebben van neveneffecten bij een combinatie van zware medicatie
- Gebukt gaan onder zware stress en niet weten hoe je je leven terug op het juiste spoor moet brengen
- Steeds vermoeid zijn en je niet lekker in je vel voelen












STEL JE JE GEREGLD VOLGENDE VRAGEN

-  Is mijn cholesterol te hoog en wat kan ik hieraan doen?
-  Hart- en vaatziekten zitten in mijn familie. Moet en kan ik preventieve maatregelen nemen om het risico voor mezelf te verkleinen?
-  Mijn arts heeft me cholesterolverlagers voorgeschreven, maar bestaan er ook doeltreffende natuurlijke middelen voor een verlaging van de cholesterol, zonder forse bijwerkingen?
-  Is het mogelijk om dichtslibbing van de bloedvaten tegen te gaan zodat hoge bloeddruk en circulatieproblemen minder kans krijgen?
-  Hoe gevaarlijk is mijn hoge bloeddruk?
-  Kan ik door mijn voeding aan te passen het risico op een hart- en vaataandoening verkleinen?



IN DIT BOEK KOM JE TE WETEN

-  Wat het ideale voedingspatroon is om hart- en vaatziekten te voorkomen
-  Wat men verstaat onder 'voldoende beweging'
-  Hoe je je beter kunt leren ontspannen
-  Wat je hartspier werkelijk nodig heeft om haar/zijn pompfunctie naar behoren te vervullen
-  Hoe je op een unieke wijze je bloeddruk kunt terugbrengen naar veilige, gezonde waarden, zonder de ernstige bijwerkingen van medicatie
-  Hoe je op een natuurlijke manier je slechte cholesterol verlaagt en je goede cholesterol op een gezond peil terugbrengt
-  Wat de werkelijke oorzaak is van aderverkalking of atherosclerose en wat je ertegen kunt doen
-  Wat effectief werkt bij zware benen, koude handen en voeten
-  Welke nutriënten uiterst belangrijk zijn om je hart en bloedvaten optimaal gezond te houden, zelfs tot op hoge leeftijd



WAT ZIJN NUTRICIJNEN?

Nutricijnen zijn poeders, capsules of tabletten met ingrediënten die zijn afgeleid van voedingsmiddelen of planten. Het zijn geen geneesmiddelen, maar voedingssupplementen en plantenbereidingen in een voorgedoseerde vorm en van de allerhoogste kwaliteit. De woordspeling – een samentrekking van 'nutriënt' en 'medicijn' – lijkt wel een kwinsklag naar de aloude uitspraak van Hippocrates: 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.' Sommige fabrikanten zijn heel toegewijd om de beste supplementen te produceren, met alleen de beste ingrediënten die op de meest doeltreffende manier werken.

