



Astaxanthine

De koning van de antioxidanten!

Een stof in de natuur die zó bijzonder is, dat je begrijpt waarom ze als 'natuurlijk wonder' wordt omschreven.

Astaxanthine is daar een prachtig voorbeeld van.

Het is een **dieprode carotenoïde** die van nature voorkomt in microalgen en het geheim achter de roze kleur van zalm, garnalen en flamingo's.

Maar wat minder mensen weten, is dat astaxanthine ook jouw **cellen, huid, ogen, hart en immuunsysteem** krachtig ondersteunt.

Waarom astaxanthine zo bijzonder is

Ons lichaam maakt dagelijks vrije radicalen aan — kleine deeltjes die, in te grote hoeveelheden, schade kunnen veroorzaken aan cellen, weefsels en organen.

Hier komt astaxanthine in beeld: het is één van de **sterkste antioxidanten in de natuur**, krachtiger dan vitamine E, C, Q10 of bètacaroteen.

Astaxanthine is een in vet oplosbare stof en kan in de celwanden van ons lichaam worden opgenomen, waar het **zowel binnen als buiten de cel** vrije radicalen kan wegvangen. Dit effect kan tot vele voordelen voor de gezondheid leiden.

Wat astaxanthine uniek maakt, is dat het:

- zich **door de hele celmembranen heen** beweegt — van binnen én buiten;
- cellen beschermt tegen **oxidatieve stress en ontstekingen**;
- de natuurlijke **energieproductie in de mitochondriën** ondersteunt.

Kortom: het werkt waar veel andere antioxidanten niet komen. Bescherming en herstel van binnenuit

De voordelen in het dagelijks leven

Omdat astaxanthine ontstekingen in het lichaam kan verminderen, kan het breed ingezet worden.

Steeds meer onderzoek wijst op de brede werking van astaxanthine. Het kan helpen bij:

-  **Een gezonde huid** – er zijn veel cosmetische effecten als hydratatie, textuur, het vermindert schade door UV-straling, ondersteunt de elasticiteit en helpt fijne lijntjes te verminderen.
-  **Hersenv functie en concentratie** – hersenen zijn ook kwetsbaar voor oxidatieve stress, ze verbruiken veel energie, waar energie wordt verbruikt ontstaat eerder oxidatieve stress, antioxidant als astaxanthine kan hierbij ondersteunen door bescherming van de hersencellen en betere doorbloeding. Kan dan ook het brein beschermen. Kan ondersteunend werken bij het aanmaken van nieuwe neuronen. Hier moet echt nog meer onderzoek naar gedaan worden.
-  **Hart en vaten** – kan een bijdrage geven het totale cholesterolgehalte te verbeteren, het helpt de bloedsomloop verbeteren en oxidatieve stress in de bloedvaten verlagen.
-  **Ooggezondheid** – onze ogen staan constant bloot aan lichttoevoer, er is behoefte aan zuurstof, is best kwetsbaar en gevoelig voor oxidatieve stress. Astaxanthine kan in het oog belanden doordat het de bloed-retinale barrière.
Astaxanthine ondersteunt het netvlies, bij droge ogen, doorbloeding van het oog, en vermindert vermoeide ogen. Bij oogandoeningen als maculadegeneratie heeft het een beschermende functie voor de macula.
-  **Spieren en herstel** – het bevordert herstel na inspanning en vermindert spiervermoeidheid.
-  **Immuunsysteem** – het helpt ontstekingsreacties in balans te brengen en ondersteunt je natuurlijke afweer.
-  **Passeert zowel de bloed- hersenbarrière als de bloed-retinale barrière (oog).** Dat is vrij uniek. Deze barrière laten immers niet veel door vanwege de kwetsbaarheid.



✿ Natuurlijke versus synthetische

Synthetisch geproduceerd

- Kweekvisserij
- Gemakkelijk te produceren en goedkoper
- 50% opneembaarheid, vergeleken met natuurlijke astaxanthine
- Minder stabiel vetzuren

Natuurlijke bron

- * Supplementen natuurlijke bron gebruikt
- * Grootschalige teelt is lastig en daardoor Prijziger
- * Beste opneembaarheid en werkzaamheid
- * Andere componenten, omega-3 en andere carotenoïden

✿ Bijwerkingen en interacties

Wordt over het algemeen heel goed verdragen. Bij hoge doseringen als ca 12 mg per dag kun je last krijgen van buikpijn, diarree, en bij hele hoge doseringen rode tint ontlasting wat op zich .

Gebruik je medicatie dan is het altijd verstandig te overleggen met je behandelend arts of dit samen gaat met jouw medicatie.

✿ Combinaties met andere nutriënten

Als op zichzelf werkt Astaxanthine al kracht, je kunt eht nog specifiek ondersteunen voor nog krachtigere werking. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

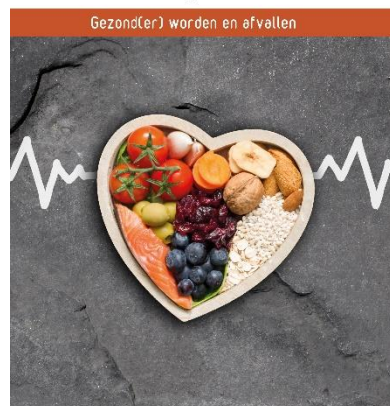
- Co-enzym Q10 (ubiquinol): hart- en vaatgezondheid, is ook een krachtige antioxidant. [In deze blog lees je meer over Q10.](#)
- Omega 3- vetzuren: algemeen functioneren ogen en hersenen. Ik ben sowieso een groot voorstander van omega-3 gebruik, waarom? [Dat lees je hier.](#)
- Ginkgo bilabo extract: doorbloeding ogen en hersenen
- Curcumine: droge ogen.

🍽️ RefleX Natuurlijk (w)eten & orthomoleculaire ondersteuning

Binnen de visie van [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) draait het om **voeden in plaats van vullen** — en om het creëren van balans op celniveau. Daar past astaxanthine perfect bij: het is een natuurlijke stof die het lichaam helpt zichzelf te beschermen en herstellen, precies zoals de natuur het bedoeld heeft.

RefleX
Natuurlijk (w)eten

Gezond(er) worden en afvallen

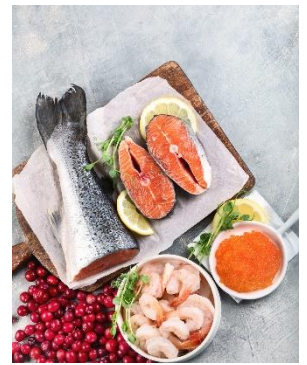


Hoe krijg je voldoende astaxanthine binnen?

Via voeding kun je wat astaxanthine binnenkrijgen — vooral uit wilde zalm, forel, garnalen en krill.

Maar in de praktijk is dat vaak beperkt.

Daarom kan **orthomoleculaire suppletie** met natuurlijke astaxanthine een mooie aanvulling zijn, zeker als je lichaam tekenen van oxidatieve stress vertoont (vermoeidheid, herstelproblemen, ontstekingsgevoeligheid). [Hier vind je twee voorbeelden van goede Astaxanthine](#) supplementen (met kortingcodes die jij mag gebruiken)



Hoe gaat de opname?

Zodra je astaxanthine inneemt, begint de opname in de dunne darm. Net als andere vetoplosbare stoffen verloopt dit proces **veel efficiënter** wanneer je het combineert met een vetrijke maaltijd. **Vervolgens** komt deze natuurlijke carotenoïde in de bloedbaan terecht, waarna het zich verspreidt naar verschillende weefsels en organen.



Omega 3 en Astaxanthine

Astaxanthine werkt synergetisch met omega 3 in de vorm van EPA en DHA. Deze twee krachtige voedingsstoffen werken vaak samen, en deze interactie is bijzonder gunstig voor verschillende gezondheidsaspecten, voornamelijk vanwege hun antioxidantende en ontstekingsremmende eigenschappen.



Een kleine reminder; oxidatieve stress

Oxidatieve stress bouwt zich langzaam op.

Je voelt het niet direct, maar op termijn kan het bijdragen aan vermoeidheid, ontstekingen of huidveroudering.

Door bewust te kiezen voor **natuurlijke antioxidanten, pure voeding en rust**, geef je je cellen de kans om weer vrij te ademen.

Wat is oxidatieve stress eigenlijk?

Elke dag produceert je lichaam miljoenen energie-eenheden om te kunnen denken, bewegen, herstellen en leven.

Daarbij ontstaan ook *vrije radicalen*: kleine, reactieve deeltjes die een bijproduct zijn van dat energieproces.



Op zichzelf zijn vrije radicalen niet slecht — ze spelen zelfs een rol in het afweersysteem. Maar als er **te veel** ontstaan en je lichaam ze niet meer goed kan neutraliseren, ontstaat er *oxidatieve stress*.

Je kunt het zien als een soort van **roestvorming van binnenuit**.

Langzaam tasten vrije radicalen de celmembranen, mitochondriën en DNA aan. Het resultaat? Verminderd herstel, versnelde veroudering, een trager metabolisme, meer ontstekingsgevoeligheid en minder energie.

Samengevat

Oxidatieve stress is een stille belasting die ons lichaam dagelijks te verduren krijgt. Maar je kunt er wél invloed op uitoefenen. Door bewust te kiezen voor pure voeding, rust, beweging, ontspanning en natuurlijke celbescherming zoals [astaxanthine](#), en [omega-3](#) ondersteun je jouw gezondheid op de meest fundamentele manier: van binnenuit.

Dat is precies waar [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) en **orthomoleculaire ondersteuning** over gaan: niet bestrijden, maar **herstellen, versterken en in balans brengen**.

Tot slot

Gezond & Puur Gids

Mijn favoriete gezonde producten & tips

Ik ben op een missie om onze samenleving gezonder én liefdevoller te maken 

Dat begint bij jezelf, met bewuste keuzes die goed zijn voor jou én de wereld om je heen. Gezond leven is een leerproces, en ik help je daar graag bij.

[In deze Gezond & Puur Gids](#) vind je mijn favoriete producten, merken en tips die ik zelf gebruik, test of al vaak heb aanbevolen in mijn praktijk. Alles is zorgvuldig geselecteerd, puur en oprecht, nooit iets waar ik niet volledig achter sta.

Hier vind je praktische inspiratie om jouw gezonde levensstijl makkelijker te maken: van natuurlijke huidverzorging en pure voeding tot supplementen, boeken, cadeautips en meer.

De gids blijft zich uitbreiden, dus kom gerust af en toe terug om te zien wat er nieuw is. Mis je iets of zoek je een specifieke aanbeveling? Laat het me weten, ik denk graag met je mee.

 ***Maak het jezelf makkelijk,
[ontdek mijn favorieten](#) en laat je inspireren om elke dag een beetje gezonder te leven!***



*"Iedereen die geen tijd maakt voor zijn gezondheid,
zal uiteindelijk tijd moeten maken voor zijn ziekte."*

Met gezonde groet,

Celien

www.reflex-leren.nl
www.reflex-zwolle.nl

