

# *VITAMINEN*

De belangrijkste regel



Dr. Gábor Lenkei

© Dr. Gábor Lenkei  
Alle rechten voorbehouden  
ISBN: 9789082165777

Gepubliceerd  
door de Stichting Recht op Gezondheid

Eerste druk, 2016

Grafisch ontwerp en opmaak: AD Design Solutions Kft.  
Vertaling: Stephanie Buyck

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, of op welke andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever/publicist.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1927 het besluit 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de uitgever/ publicist. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever/publicist te wenden.

## ■ INHOUD

- 4 | Schatten die onderin een la stof liggen te vergaren
- 5 | De twee vereisten
- 6 | Verbeterde levenskwaliteit
- 7 | Verbeterde levenskwaliteit – bij mensen die gezond zijn
- 8 | Verbeterde levenskwaliteit – bij mensen die in meer of mindere mate met problemen kampen
- 9 | Verbeterde levenskwaliteit – bij toestanden die op ziektes lijken
- 10 | Verbeterde levenskwaliteit – bij echte ziektes
- 11 | En dan concentreer ik me nu graag op u
- 12 | Wat u moet weten – ten eerste
- 13 | Wat u moet weten – ten tweede
- 14 | Wat u moet weten – ten derde
- 15 | Wat u moet weten – ten vierde
- 16 | Wat u moet weten – ten vijfde
- 17 | Goed gebruik – I
- 18 | Goed gebruik – II
- 19 | Goed gebruik – III
- 20 | Goed gebruik – IV
- 21 | Halfslachtig heeft geen zin
- 22 | Tot slot

## SCHATTEN DIE ONDERIN EEN LA STOF LIGGEN TE VERGAREN

Ik vind het belangrijk om u te vertellen hoe ik ben uitgekomen bij *de belangrijkste regel*.

In 1986 heb ik mijn diploma geneeskunde behaald. Ik had een innerlijke drijfveer die me aanzette om steeds dieper tot de waarheid door te dringen en nog meer kennis te vergaren. Ik kon het toen misschien nog niet in woorden vatten, maar ik denk dat waar ik uiteindelijk ben beland ongeveer overeenkomt met waar die drijfveer me naartoe wilde sturen. Intussen weet ik dat ik diep van binnen altijd al het volgende hoopte: ik ga de *levenskwaliteit* van de aan mij toevertrouwde mensen *merkbaar verbeteren*.

Binnen het kader van de officiële geneeskunde, en met de middelen die daar worden gebruikt, kon ik dit streven niet waarmaken – of toch niet tot op een voor mij aanvaardbaar niveau.

Na zes jaar was ik die beperkingen zat en ging ik op eigen benen staan.

Het leven deed me even afwijken van mijn oorspronkelijke doel. Ik was voor korte tijd met andere zaken bezig. Rond het jaar 2000 gaf een kennis mij gelukkigerwijs een boek in handen. Terwijl ik dit boek (*World Without Cancer*) las, besepte ik dat we tijdens de opleiding geneeskunde zo goed als niets hadden geleerd over vitamines en nog minder over de verbazingwekkende resultaten die we kunnen bereiken door vitamines slim te gebruiken.

Mijn interesse was gewekt: ik wilde ontdekken welke mogelijkheden in het gebruik van vitamines verscholen zaten.

Ik begon enorm veel te lezen en te studeren.

Ik ontdekte een enorme hoeveelheid waardevolle kennis: verborgen schatten die ergens onderin een la stof lagen te vergaren en die nog nooit eerder door iemand waren gebruikt. Het werd mij steeds duidelijker dat als ik alles wat ik had gevonden zou gaan gebruiken en openbaar zou maken, **we de levenskwaliteit van de mens op een niveau zouden kunnen tillen waarvan we eerder niet eens durfden te dromen.**

Nobelprijswinnaar Albert Szent-Györgyi formuleerde in de eerste helft van de vorige eeuw al de wijze gedachte die voor mij altijd als leidraad heeft gediend: *“Als we de werking van vitamines precies begrijpen en ze goed gebruiken, dan zullen we het menselijk lijden kunnen terugdringen tot op een niveau dat zelfs de meest grandioze geest zich nu nog niet kan voorstellen.”*

Albert Szent-Györgyi, 1939

## DE TWEE VEREISTEN

De grote wetenschapper formuleerde twee vereisten voor succes: *precies begrijpen EN goed gebruiken.*

Diep van binnen was ik er altijd van overtuigd dat ik vroeg of laat zou kunnen voldoen aan beide vereisten. Ik zette mijn onderzoek en mijn zoektocht naar antwoorden verder.

Ik las ook het boek *Een heldere geest in een schoon lichaam* van L. Ron Hubbard. Daarin trof ik de omschrijving aan van een zeer bijzondere en krachtige vitaminesamenstelling die – in combinatie met andere methodes – de ontgiftingsprocessen van ons lichaam op een krachtige manier in gang kan zetten.

Ik voelde dat ik eindelijk de fundamenten had gevonden waarop ik zou kunnen voortbouwen om mijn eigen vitaminensamenstelling voor dagelijks gebruik te ontwikkelen. En zo geschiedde het. Ik heb de samenstelling uitgewerkt en later samen met Dr. György Lenkei (mijn broer die eveneens arts is) voortdurend bijgeschaafd. Die samenstelling is tegenwoordig bekend onder de naam *Levensenergie Multivitaminen*.

**Hoewel ik best veel van deze samenstelling verwachtte, waren het gunstige effect en de wonderbaarlijke resultaten ervan zelfs voor mij een verrassing.** Al mijn verwachtingen werden overtroffen.

Ik kreeg duizenden verslagen van mensen die de vitaminesupplementen hadden gebruikt. Die reacties heb ik aandachtig bestudeerd en dat heeft me geholpen om zowel de samenstelling als de gebruiksmethodes verder bij te schaven, om zo het best mogelijke effect te sorteren.

De resultaten bleven maar komen, het ene nog mooier dan het andere. Ik werd overspoeld door dankbrieven.

Die brieven hebben mijn horizon verbreed. Het drong tot mij door dat goed samengestelde en slim gebruikte vitamines **ook de gezondheid van mensen, die om te beginnen al gezond waren, aanzienlijk kunnen verbeteren.**

Professor Szent-Györgyi had het – in zijn tijd – ‘slechts’ over een verzachting van het menselijk lijden. Hij bekeek de wereld vanuit het perspectief van een dokter die mensen wil genezen. Het is dan ook begrijpelijk dat hij dat resultaat het belangrijkste vond.

**Maar ik besepte dat vitamines tot veel meer in staat zijn!**

## VERBETERDE LEVENSKWALITEIT

Zelfs mensen die al gezond waren, werden nog veel gezonder!  
Dat bewijst dat de grenzen van de menselijke gezondheid en het menselijk welzijn veel verder liggen dan we ooit hadden gedacht.

We hebben uitstekende resultaten bereikt bij mensen

- die om te beginnen al gezond waren;
- die kampten met al dan niet grote kwalen of problemen maar nog niet met ziektes;
- die leden aan zogenaamde *toestanden die op ziektes lijken*;
- die *echt ziek* waren.

Ik ging op zoek naar een gepaste formulering voor de gunstige veranderingen waarover men mij vertelde in de brieven.  
Uiteindelijk koos ik voor de formulering *verbeterde levenskwaliteit*. Dat is een goede omschrijving van de essentie. De kwaliteit van het leven wordt beter.

Vervolgens was ik in staat om een regel te formuleren die is gebaseerd op meer dan tien jaar ervaring en die uiterst betrouwbaar werkt:

### De belangrijkste regel

**Als mensen vitamines goed gebruiken, dan MOETEN zij een duidelijke en goed waarneembare verbetering van hun levenskwaliteit ervaren.**

### MOETEN!!!

Het is heel eenvoudig. Tienduizenden mensen hebben de door de belangrijkste regel voorspelde verbetering van hun levenskwaliteit inmiddels ervaren.

Het is moeilijk om kort een illustratie te geven van de vele soorten verbeteringen die mogelijk zijn. De verbeterde levenskwaliteit neemt immers veel verschillende vormen aan. In dit boekje kan ik slechts een paar voorbeelden kwijt.

Als u meer van dergelijke verslagen wilt lezen, vindt u er een hele hoop in mijn boeken:

- Waarom hebben gezonde mensen vitaminesupplementen nodig?
- Toestanden die op ziektes lijken
- Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid
- Reddingsboei voor zieke mensen<sup>1</sup>

en op mijn persoonlijke website, in de rubriek “resultaten”:

- [www.drlenkei.nl](http://www.drlenkei.nl)

<sup>1</sup>Nog niet uitgegeven in het Nederlands

## VERBETERDE LEVENSKWALITEIT

Bij mensen die gezond zijn

- *“Het verraste me hoeveel extra energie en zin in het leven ik erdoor kreeg. Zowel op school als tijdens het sporten lever ik betere prestaties. Het is super!”*

**Bence Mikus (18 jaar)**

- *“Ik heb het aan deze vitamines te danken dat ik op mijn drieëntachtigste nog niet eens snel moe word, dat ik altijd goedgehumeurd ben, dat ik houd van het leven, van mijn gezin, van mensen, van dieren, van de natuur enz.”*

**Józsefné Hirdi (83 jaar)**

- *“Ik heb naast een dochtertje van acht ook een baby van tien maanden. Sinds de bevalling heb ik tot nog toe altijd veel energie, ondanks het feit dat ik drie tot vier keer per nacht opsta voor de baby. Dat ik deze dagelijkse ‘beproeving’ zo vlot doorsta, heb ik aan de vitamines te danken.”*

**Dr. R. J. (37 jaar)**

- *“Het effect is heel positief: ik voel me goed en heb enorm veel energie. Ik turn elke dag bijna een uur. Ik ben van ‘s ochtends vroeg tot ‘s avonds laat met allerlei zaken in de weer: op het werk, thuis, met mijn kleinkinderen, met mijn oude, zieke moeder. En ik word niet moe! Ik werk met kinderen, maar ik heb geen ziekte meer van hen overgenomen!”*

**Mevr. Gy. J. (60 jaar)**

- *“Zoveel energie heb ik nog nooit gehad!!! Ik ben tot veel meer in staat, zowel fysiek als mentaal!!! Mijn humeur schommelt niet! Het is in balans!*

*Ik ben rustig, ik maak me niet druk!!! Samengevat: ik voel me goed!”*

**Krisztina**

- *“Ik neem nu al zeven jaar de multivitamine en de vitamine C. Sindsdien voel ik me beter en ben ik niet ziek geweest. Ik leef gelukkiger!”*

**Mevr. J. F. (59 jaar)**

- *“Ik ben gezond en fris, soms zou ik kunnen dansen van plezier, ik ben gelukkig en tevreden.”*

**Mevr. S. K. (71 jaar)**

## VERBETERDE LEVENSKWALITEIT

bij mensen die in meer of mindere mate met problemen kampen

- *“Voordat ik de vitaminen nam, was ik altijd moe en slaperig. Bij het tandenpoetsen bloedde mijn tandvlees. Ik had last van hoofdpijn. Sinds ik de multivitamine neem, blaak ik van gezondheid en ben ik de hele dag druk in de weer. Mijn klachten zijn verdwenen! Ik zit goed in mijn vel!”*  
**B. Zs. (24 jaar)**
- *“Ik ben een vrouw van 40 en ben niet de enige die op deze leeftijd signalen krijgt van haar lichaam: ‘probleem!!’ Vermoeidheid, bloedarmoede, problemen met bloeddruk en schildklier. Ik moet toegeven dat ik verrast was toen ik al na drie of vier dagen een grote verandering ervaarde! De druk rond mijn keel verdween, ik verlangde niet meer naar koffie, ik kreeg geen eetaanvallen meer, mijn humeur en vitaliteit werden weer beter en mijn lage bloeddruk normaliseerde. In die periode deed ik ook fysiek zwaar werk, waardoor ik mij bijna voortdurend erg moe voelde. Sinds ik de vitaminen neem, heb ik die oneindige vermoeidheid en uitputting niet meer ervaren. Ik heb kracht gekregen! Letterlijk! The force is with me!”*  
**A. R. (40 jaar)**
- *“Mijn kindjes waren toen ze voor het eerst naar school of naar de opvang gingen om de twee weken ziek. Mijn echtgenote vond de vitaminesupplementen en liet me luisteren naar uw lezing. Ik was overtuigd! Mijn zoontjes zijn nu al twee jaar niet meer bij de dokter geweest, behalve voor de verplichte controles!”*  
**M. V.**
- *“Voor ik het product begon te nemen, was ik altijd moe, uitgeput en slechtgehumeurd. Sinds ik het neem, presteer ik fysiek en mentaal beter! Ik werk tien uur per dag, wat best vermoeiend zou moeten zijn. Maar zo voelt het niet langer, ik word fris wakker! Ik kan meer aan. Ik verdraag meer, ik ben vrolijker en – heel belangrijk – ik voel me gezond. Zo heb ik me lang niet gevoeld!”*  
**K. Sz. (39 jaar)**

## VERBETERDE LEVENSKWALITEIT

bij toestanden die op ziektes lijken

Dit is een boeiend thema. Ik heb er een heel boek aan gewijd (*Toestanden die op ziektes lijken*). **De essentie:** als een ongunstige fysieke toestand enkel en alleen doordat we iemand vitaminen hebben gegeven verdwijnt, dan kan die toestand geen echte ziekte zijn geweest.

- *“Na het eerste maandpakket was het alsof ik een ander mens was geworden. Ik ben fris, mijn allergie is verdwenen, ik kan mijn bloeddrukverlagers achterwege laten en ik ben nooit ziek!”*  
**Dr. D. M. (77 jaar)**
- *“Ik schrijf dit verslag over mijn ervaring na een dikke maand vitaminen nemen. Ik word fris wakker, ik slaap goed, ik heb zin in het leven en mijn vitaliteit is uitstekend!*
  - Een paar jaar geleden werd bij mij reflux vastgesteld, ik kreeg de raad dagelijks medicatie te nemen. Ik neem geen medicijn, ik heb het niet nodig.
  - Twaalf jaar geleden werd bij mij allergie vastgesteld, waarvoor ik medicatie nam. Ik neem geen medicijn, ik heb het niet nodig.
  - Een paar maanden geleden werd menstruele migraine vastgesteld, ik kreeg de raad die met sterke medicatie te behandelen. Ik neem geen medicijnen, ik heb het niet nodig.*Bedankt voor de kennis die ik uit uw boeken heb gehaald!”*  
**B. B. (34 jaar)**
- *“Voor ik deze vitaminen nam, nam ik acht verschillende soorten medicijnen! Twee voor een hoge bloeddruk, twee kalmeermiddelen, één voor aanhoudende buikloop, één voor vochtophoping en nog eentje voor andere vormen van buikpijn. Toen ik ongeveer vijf maanden lang het basispakket vitaminen had genomen, liet ik de medicijnen één voor één voor wat ze waren. Mijn immuunsysteem is weer in orde! Ik had een ernstige allergie! Die allergie is helemaal verdwenen! Mijn kracht grenst aan het wonderbaarlijke, bovendien loop ik dagelijks twee kilometer – en dat op mijn leeftijd!”*  
**Mevr. I. L. (90 jaar)**
- *“Mijn man is 83 en was twee maanden geleden erg ziek. De dokters konden me niet veel goeds vertellen, hij kwam zelfs niet uit bed. Men raadde mij uw sterke vitaminepakket aan. Ik heb het mijn man persoonlijk toegediend. Hij is nu steeds vrolijker, hij staat op, hij loopt rond en kan weer voor zichzelf zorgen.”*  
**Mevr. Endréné Matusik (70 jaar)**

## VERBETERDE LEVENSKWALITEIT

### bij echte ziektes

Vitaminen zijn geen medicijnen! Ze zijn niet bedoeld om *echte* ziektes te genezen. Maar als we ze slim gebruiken, kunnen ze in het merendeel van de gevallen een aanzienlijke verlichting teweegbrengen.

- *“De belangrijkste positieve verandering merkten we bij mijn dochter. Ze is 22 maanden oud en haar immuunsysteem is erg zwak. Daarom gaan we vaak met haar naar een hematoloog. Ook die stelde verbaasd vast dat ze voor iemand met een dergelijk immuunsysteem veel minder dan gemiddeld ziek is.”*

P. M.

- *“Drie, vier jaar geleden werd bij mij een aandoening aan mijn kransslagader vastgesteld. Daardoor zou ik drie verschillende medicijnen moeten nemen. Omdat ik me door die medicijnen ziek voelde, was ik niet geneigd ze te nemen. Ik ben met de vitamines begonnen.*

*De stompe pijn die ik voortdurend voelde in mijn borstkas heb ik al weken niet meer gevoeld. Mijn ademnood is helemaal verdwenen. Ik kan zelfs rennen om de tram te halen.*

*Volgens mijn omgeving zie ik er beter uit.”*

Terézia Szőke (56 jaar)

- *“Ik neem de vitamines nu drie maanden en mijn ervaringen zijn als volgt: ik heb suikerziekte, ik kreeg 70 eenheden snelle insuline en 40 eenheden traagwerkende insuline. Sinds ik de vitamines neem, ben ik zover gekomen dat ik mijn dagelijkse snelle insuline tot 6 eenheden kon afbouwen, zo vermijd ik te hoge of te lage suikerwaarden. Ik begin me ook beter te voelen, ik ben minder snel moe en kan meer aan.”*

Zsuzsa Kartaliné Balogh

- *“Ik werd voor een zeer ernstige depressie al drie keer in het ziekenhuis behandeld. Ik werd met zoveel medicijnen behandeld dat het een wonder is dat ik nog normaal ben.*

*Naast zoveel ellende en leed was het de onwrikbare steun van mijn vrouw (altijd op zoek naar een oplossing) die naar de vitamines leidde. Het resultaat is enorm! Na 64 jaar en een hele hoop problemen ga ik nu twee keer per week voetballen. Ik voel me goed en ik haal opnieuw vreugde uit het leven.”*

Attila Tallián, 64 jaar

## EN DAN CONCENTREER IK ME NU GRAAG OP U

- U ziet het, de verbeteringen van de levenskwaliteit zijn wonderbaarlijk.
- Het is duidelijk dat de grenzen van de menselijke gezondheid en het menselijk welzijn veel verder liggen dan we ooit hadden gedacht.
- De belangrijkste regel werkt perfect.

**De volgende opdracht is om bij u soortgelijke resultaten te bereiken.**

Uit de vele positieve reacties leid ik af dat ik erin ben geslaagd om vitamines redelijk goed te begrijpen. Ik ben er zeker van dat ik nog niet alles over ze weet, maar wel genoeg om te komen tot de prachtige verbeteringen die hierboven werden vermeld. En zo zijn er nog meer. Duizenden, tienduizenden.

Uit mijn jarenlange (en niet zelden bittere) ervaring heb ik een belangrijke conclusie getrokken: **het is niet voldoende dat ik begrijp waar dit alles om draait.**

Helaas ben ik veel mensen verloren omdat ik er niet met de nodige vastberadenheid op heb aangedrongen dat alle mensen die zich tot mij wendden, zonder uitzondering, de belangrijkste, meest fundamentele kennis vergaren. Dankzij die kennis zouden deze mensen standvastig, zelfverzekerd en volhardend zijn geworden.

Er waren voor mij onaanvaardbaar veel mensen die wel fantastische resultaten boekten, maar het na verloop van tijd toch opgaven. Ik moest inzien dat **mensen die vitamines niet goed genoeg hebben begrepen ze niet naar behoren kunnen toepassen, en ze dus niet goed zullen gebruiken.**

En dus moest ik de belangrijkste regel aanpassen. De juiste variant klinkt als volgt: **“Als mensen vitamines naar behoren hebben begrepen en hun kennis aanwenden om ze goed te gebruiken, dan MOETEN zij een duidelijke en goed waarneembare verbetering van hun levenskwaliteit ervaren, standvastig en voor de lange termijn!”**

**Dat wil ik ook bij u bereiken.**

Mensen vinden het bijvoorbeeld vanzelfsprekend dat ze om met de auto te mogen rijden eerst een bepaalde hoeveelheid routine en zelfvertrouwen moeten opbouwen als bestuurder.

Dit is in het geval van vitamines niet anders. Ik moedig u aan om ook op dit gebied op zijn minst de minimaal noodzakelijke kennis te verwerven.

**Deze kleine investering zal zich dubbel en dwars terugverdienen!**



## WAT U MOET WETEN – TEN EERSTE

Op de volgende bladzijden geef ik u eenvoudige kennis mee die u goed moet begrijpen. Deze kennis moet u in de praktijk ook toepassen om ervoor te zorgen dat het potentieel dat zit vervat in de belangrijkste regel ook echt tot uiting komt, zodat ook u de door de regel voorspelde verbetering van uw levenskwaliteit kunt ervaren.

Eerste belangrijke punt van informatie: **vitaminen zijn GEEN voedings-supplementen**. Het etiket met die 'spotnaam' werd ze bewust opgeplakt om mensen te misleiden.

Want vitaminen zijn geen 'supplementen'. Het zijn geen dingen die we even nemen als we er zin in hebben, maar die we niet zullen missen als we ze niet nemen.

**Vitaminen** zijn geen 'uitbreiding', ze **spelen een noodzakelijke rol in ons dagelijks bestaan** en we moeten er dagelijks een duidelijk omschreven hoeveelheid van opnemen.

We hebben ze elke dag nodig, net als water en lucht.

Denk even terug aan de voorbeelden van hierboven en aan al het leed dat werd weggenomen of verzacht gewoon door deze mensen vitaminen te geven.

Dat bewijst dat al deze mensen, zonder enige uitzondering, vóór zij mijn advies hoorden, aan een vitaminetekort leden.

Hoe het komt dat wij vitaminen niet goed begrijpen, dat is een lang verhaal. Net als het verhaal achter het feit dat we de echte mogelijkheden die in vitaminen schuilen, niet kennen. Net als het verhaal achter het feit dat vitaminen geen deel uitmaken van de leerstof van de opleiding geneeskunde. Net als het verhaal achter het feit dat de meeste apothekers en mensen die in de gezondheidszorg werken neerbuigend over vitaminen spreken of ons meteen proberen af te schrikken met horrorverhalen over de gevaren ervan.

Het historische proces dat tot deze vertekeningen heeft geleid, heb ik blootgelegd in mijn eerste boek *Censuur - Wat u niet mag weten over uw gezondheid*, gepubliceerd in 2003.

De mensen die de tijd besteden om met behulp van het boek de samenleving waarin we leven grondig te leren kennen, dat zijn de mensen die in mijn ervaring de meeste resultaten boeken en het stevigst in hun schoenen staan.

Het zou een goede zaak zijn, mocht u het ook lezen.

## WAT U MOET WETEN – TEN TWEEDE

De meeste vitaminen kunnen **op zichzelf** ook een merkbare verbetering teweegbrengen. Uiteraard alleen als we er voldoende van opnemen.

**Maar! Er is iets wat u moet weten!**

De verschillende vitaminen bieden krachtige ondersteuning aan elkaars gunstige werking. Samen zijn ze veel krachtiger dan apart.

De gunstige werking van vitaminen wordt bovendien ook ondersteund door mineralen (bv. calcium, magnesium enz.) en door de bijzondere mineralen die we spoorelementen noemen.

Omgekeerd geldt dat ook. Vitaminen dragen er ook toe bij dat mineralen en spoorelementen in ons lichaam de best mogelijke invloed kunnen uitoefenen.

**Samengevat:**

Vitaminen, mineralen en spoorelementen kunnen we **beschouwen als de leden van een GROOT GEZIN** waarin elke 'gezinslid' het werk van de andere gezinsleden ondersteunt.

Deze wederzijdse samenwerking maakt het voor bepaalde vitaminen, mineralen en spoorelementen mogelijk om het van hen verwachte effect zo goed en intens mogelijk tot stand te brengen.

De samenwerking tussen deze stoffen mogen we dus beschouwen als **teamwerk** in de beste zin van het woord.

Het belang van deze samenwerking kunnen we ook als volgt formuleren:

Hoe meer vitaminen, mineralen en spoorelementen er tegelijkertijd in het 'team' spelen, hoe groter het gunstige effect waarop we mogen rekenen.

Het is bewezen dat we **het beste resultaat kunnen verwachten** als we tegelijkertijd minstens

- 15 soorten vitaminen
- 8 tot 10 soorten mineralen
- en vele spoorelementen nemen.

Een echt goed vitamineproduct bevat dus bovenop vitaminen ook mineralen en spoorelementen!

**Kies een product waarin deze elementen allemaal aanwezig zijn!**

## WAT U MOET WETEN – TEN DERDE

Om de gunstige werking van vitaminen te ervaren, zijn **welomschreven hoeveelheden noodzakelijk**. Met kleinere hoeveelheden is het eenvoudigweg niet mogelijk om verbeteringen zoals die vermeld in de voorbeelden te bewerkstelligen.

**Opgelet!!!** Er zijn helaas heel veel waardeloze, ‘onbenullige’ vitamineproducten op de markt.

Men noemt ze multivitaminen, maar daar zijn het eigenlijk maar zielige replica's van.

De meeste van deze producten worden door medicijnenfabrikanten op de markt gebracht. Bijvoorbeeld:

- In het geval van **vitamine B<sub>1</sub>** heeft het geen zin om dagelijks minder dan 100 milligram te geven. De multivitaminen van de farmaceutische industrie bevatten echter nog minder dan 5 milligram. Mijn medewerkers horen mij daarover weleens het volgende zeggen: *“Deze hoeveelheid is misschien net voldoende voor een onderontwikkelde mier.”*
- Het is vreemd dat een multivitaminenproduct voor volwassenen minder dan 400 IE **vitamine E** zou bevatten. Dan doen we eigenlijk maar alsof we vitamine E hebben genomen. Een hoeveelheid die kleiner is dan 400 IE is gewoon niet in staat om echt een gunstig effect te bewerkstelligen.
- In het geval van **vitamine C** heeft het niet veel zin om per dag minder dan 1.000 milligram, 1 gram dus, te geven.

U kunt met één blik de waarde van een multivitaminenproduct inschatten.

Als bij het product de zogenaamde dagelijks noodzakelijke dosis vervat zit in één tablet of capsule, dan weet u meteen dat u het product niet serieus hoeft te nemen. Een dergelijk product gaat nooit een vergelijkbaar gunstig effect opwekken als de resultaten waarover u eerder las.

**De dagelijkse dosis van een multivitaminenproduct dat zijn naam waard is, zal nooit in minder dan vijf of zes tabletten passen.**

**Het derde belangrijke punt van informatie:**

- Neem een multivitamine die een voldoende grote hoeveelheid van de vitaminen, mineralen en spoorelementen bevat.
- Als u een dergelijk product goed gebruikt, moet dat leiden tot uitstekende resultaten.

**Zoek uit of er met de multivitamine die u wenst te nemen eerdere uitstekende resultaten zijn gerealiseerd! En dan bedoel ik massa's uitstekende resultaten!**

## WAT U MOET WETEN – TEN VIERDE

**Beginnersperikelen**

Het kan voorkomen dat een uitgehongerd lichaam met vitaminedeficiëntie erg heftig reageert wanneer het eindelijk voldoende vitaminen krijgt.

**Het komt niet zo vaak voor**, maar u kunt het maar beter weten zodat u niet schrikt mocht het u overkomen. U moet weten dat het in elk geval om een **tijdelijk** verschijnsel gaat.

Ik kreeg meldingen van misselijkheid, tijdelijke slaperigheid, tijdelijke veranderingen in de spijsvertering, buikloop en een opgeblazen gevoel. Er was iemand die gedurende een korte periode veel meer huiduitslag kreeg dan voorheen. Anderen meldden een interessant verschijnsel: het was alsof hun lichaam gedurende korte tijd de ziektes die ze vroeger hadden gehad, opnieuw doormaakte.

Ik citeer uit een brief waarin verslag wordt uitgebracht over een van de meest ‘heftigste’ reacties waarover ik heb gehoord. Het gaat over de beginnersperikelen van een vrouw.

*“Als ik kort mijn ervaringen van de eerste week zou willen samenvatten, zou ik zeggen dat de vitaminedosis van de eerste dagen mij helemaal knock-out heeft geslagen, maar ik geloofde erin en heb gevochten. Wat meer in detail kan ik de volgende ervaringen melden:*

- *Het eerste weekend sliep ik veertien uur aan een stuk. (Ik kon het me ook veroorloven.)*
- *Al mijn spieren en gewrichten deden pijn.*
- *Ik had een paar keer last van buikloop.*
- *Ik voelde een vreemde pijn in mijn buikstreek, maar ik kon deze pijn niet koppelen aan een bepaald orgaan.*
- *Ik was misselijk, ik had hoofdpijn en ik was duizelig.*
- *Ik verlangde zo naar vet dat ik in staat zou zijn geweest om het met een lepel uit een pot te eten.*

*In uw boeken had ik gelezen dat dergelijke symptomen mogelijk zijn, dus ik was niet al te zeer geschrokken. Ik stelde me voor dat het goede het slechte uit mijn lichaam zuiverde, en dat wat jarenlang slecht had gewerkt, nu weer nieuwe kracht kreeg. En toen merkte ik dat mijn dagen steeds eenvoudiger verliepen. Ik had minder pijn, voelde me beter en tot grote vreugde van mijn partner verscheen die lang verdwenen glimlach weer op mijn gezicht.”*

Denk er even over na: dit alles is eigenlijk niet zo verrassend. Met de vitaminen hebben we kiezelsteentjes in het water gegooid en het vastgezette bezinksel los geschud. Haar lichaam begon orde op zaken te stellen! En dat kan mogelijk gepaard gaan met tijdelijk ongemak. Houd vol, u komt hier wel doorheen.

**Als u de handdoek in de ring gooit, zal het nooit ordelijker worden daarbinnen.**



## WAT U MOET WETEN – TEN VIJFDE

### De kennis is belangrijker dan de vitaminen!

Als ik zou moeten kiezen of ik een nieuwe geïnteresseerde die bij mij aanklopt vitaminen geef of een boek waaruit hij de onmisbare kennis voor een gezonder en zo ook gelukkiger leven kan halen, dan **zou ik zonder twijfelen voor het boek kiezen.**

### Een mooie brief:

*"In de herfst van 2012 raadde een lieve kennis mij aan om vitaminen te kopen, want ik was vaak verkouden en voelde me bijna altijd slecht. Ik was moe en lusteloos, ik voelde me zwak en ik zocht iets wat geen medicijn was en echt zou helpen.*

*Ik kocht een Levensenergie Multivitamine en vitamine C. Ik nam de eerste maandelijkse dosis en voelde me een beetje beter, maar ik ervaarde geen uitzonderlijke verandering. De volgende maand kocht ik ook een multivitamine, maar dan een andere, en ik nam per dag maar één tablet. Ik had het gevoel dat ik 'iets voor mijn gezondheid had gedaan'. Voor zover ik toen wist, was dat ook zo. Ik slikte dus 1 tablet multivitamine per dag ...*

*In de lente van 2014 stopte een vriend mij het boek 'Censuur, wat u niet mag weten over uw gezondheid' toe. Dat was een schot in de roos! Ik kreeg antwoorden op alle vragen waar ik mee zat, maar die ik nog nooit concreet had geformuleerd.*

*Ik begon iedere maand de juiste hoeveelheid vitaminen te **ETEN**. En ik zeg wel degelijk 'ETEN', want na het lezen van het boek Censuur besepte ik dat vitaminen geen supplementen zijn, maar heel belangrijke levensmiddelen die we elke dag moeten nemen als we willen dat ons lichaam dag in dag uit goed kan functioneren! Zoals een auto niet werkt zonder brandstof, zo werkt ons lichaam niet goed zonder water, vitaminen, mineralen en spoorelementen. Als ik het boek niet had gelezen, had ik dat niet beseft!*

*Nu begrijp ik waarom Gábor Lenkei in een van zijn andere boeken het volgende schreef: "Het belangrijkste is dat je mensen kennis geeft! Kennis zal naar vitaminen leiden, maar de vitaminen zullen op zich niet naar kennis leiden. De vitaminen zijn op zichzelf niet genoeg om echt te helpen."*

*Mijn eigen ervaring is daar een mooie illustratie van."*

Met vriendelijke groeten, Bernadett

## GOED GEBRUIK – I

Dit zijn de belangrijkste kenmerken van de vitaminen die mijn naam dragen:

- Ze bevatten **alle belangrijke** vitaminen, mineralen en ook veel spoorelementen.
- De **hoeveelheden** die ze hiervan bevatten zijn **groot genoeg**.
- De producten zijn evenwichtige samenstellingen, wat wil zeggen dat ze de noodzakelijke voedingsstoffen in een ideale, **evenwichtige verhouding** bevatten.
- Bovendien bestaan ze in **verschillende sterktes** (Basis, Medium, Sterk, Extra Sterk) zodat iedereen het product kan vinden dat het best past bij zijn of haar lichaamsgewicht, werklast en activiteiten.

### De eerste en belangrijkste regel om de producten goed te gebruiken:

Hoeveel vitaminen, mineralen en spoorelementen heeft u nodig?

Het belangrijkste basisprincipe luidt als volgt: **De hoeveelheid die u nodig heeft, is de hoeveelheid die bij u een merkbare, duidelijke verbetering teweegbrengt.**

Alleen de praktijk kan uitwijzen of iets deugt of niet. Probeer het eens en ervaar welke sterkte het best bij u past.

U kunt volledig vertrouwen op de feedback van uw lichaam en daar naar handelen.

### Voorbeeld van slim gebruik:

*"Ik had altijd al veel energie. Omdat ik in een hoog tempo leef, voelde ik amper iets toen ik de Multivitamine Basis en Medium nam. Als ik de Multivitamine Sterk en Extra Sterk neem, voel ik wel een verschil in mijn energieniveau! Ik slaap minder en sport meer. Ik heb meer energie en meer zin in het leven."*

Á. T. (24 jaar)

*"Na twee maanden Basis stapte ik over op de Multivitamine Medium, want tot dan toe had ik geen radicale verandering gemerkt. En toen!!!*

*Ik heb zo weinig slaap nodig dat ik nog altijd geen nieuw dagritme heb aangenomen. Vaak word ik 's ochtends al om vier uur helemaal uitgerust wakker!*

*Ik lever betere prestaties: ik kan meer aan, zowel op het werk als thuis met mijn twee deugnieten. Als kers op de taart ben ik opnieuw beginnen sporten. Daar word ik nu niet meer moe van, maar juist heel fris!"*

G. S. (40 jaar)

**Ga na bij welke sterkte u zich het best voelt.**

## GOED GEBRUIK – II

**De regels zijn eenvoudig. Ze zijn gebaseerd op een nuchtere redenering.** Mensen met een hoog lichaamsgewicht of mensen die in een hoog tempo leven of erg actief zijn, zullen eerder gebaat zijn bij de hogere sterktes.

Mensen maken weleens **zwaardere periodes** door en dan kan het veel helpen om de dosis vitaminen te verhogen:

*“Sinds de lente van 2013 neem ik regelmatig de producten van dr. Lenkei. Een regelmatige inname van de Multivitamine Basis had bij mij al een goed effect. Mijn slaap werd beter en rustgevender. De tinteling die ik af en toe voelde in mijn linkerheup verdween. Ik werd niet verkouden of griepig.*

*In de lente van 2014 had ik het gevoel dat de Multivitamine Basis niet langer voldoende was omdat ik veel te doen had en sneller moe werd. Ik had veel werk in de tuin, ik moest vaak reizen en ik had meer werk met mijn onderneming. Daarom achtte ik het nodig om over te stappen op een sterkere variant. Ik begon de Multivitamine Sterk te nemen. Zo kan ik dit tempo blijven volhouden. Ik voel me goed!”*

Mevr. G. F. (64 jaar)

Aarzel niet om over te schakelen op een sterker product als u het gevoel heeft dat u daar **verdere vooruitgang mee kunt boeken**:

*“Mijn verhaal begon ongeveer tien jaar geleden. Toen had ik het gevoel dat mijn levensenergie en levensvreugde begonnen weg te ebben en dat ik sneller moe werd. Ik had vaak hoofdpijn en mijn gewrichten voelden verroest aan. Bewegen deed pijn.*

*Ik koos eerst voor de Multivitamine Basis. Na een maand kreeg ik weer zin in het leven, ik voelde weer levensenergie en werd actiever. Ik voelde me steeds beter en mijn lichaam werd steeds sterker.*

*Vanaf de derde maand stapte ik over op de formule Medium.*

*Ik ging me doorlopend goed en gezond voelen. Mijn immuunsysteem werd sterker. Terwijl de mensen rondom mij griep kregen en kampten met een hoest en een verstopte neus, liep ik gezond medelijden met hen te hebben.*

*Het gaat goed met me. Ik heb geen pijn en kan me ongehinderd bewegen. Ik heb het eerste jaar van een cursus Engels met succes afgerond en ben nu met het tweede niveau begonnen: een mooie aanwijzing voor mijn mentale helderheid. Ik ga vaak wandelen met mijn dochter en we gaan vaak op stap of op reis.”*

K. Zs. (82 jaar)

## GOED GEBRUIK – III

**Een paar beproefde recepten.**

Het is een goed idee om te beginnen met de sterkte Basis. Als u zich hiermee goed voelt en als u tevreden bent, hoeft u vermoedelijk niet over te schakelen naar een sterkere variant.

Maar zelfs in dat geval kunt u proberen of u met een sterkere samenstelling uw levenskwaliteit nog verder kunt verbeteren. Als dat niet het geval is, kunt u gewoon terugkeren naar het lichtere product dat u eerder nam.

Wanneer het gewenste positieve effect precies tot uiting komt, is bij iedereen anders. Bij sommigen gebeurt het na een paar weken al, bij anderen duurt het een paar maanden.

Ik kan niet van te voren zeggen hoe lang het bij u zal duren voordat u een duidelijke verbetering van uw levenskwaliteit ervaart.

Als u meent dat u uw lichaam genoeg tijd heeft gegeven maar nog altijd niet de gewenste verbetering ervaart, probeer dan een sterkere variant.

Volg uw eigen tempo. Een maand, twee maanden, eventueel drie maanden lang. Zoals het u uitkomt. Heb vertrouwen in uzelf, u zult de juiste beslissing nemen.

Uiteraard is het niet verboden om te beginnen met een sterkere of zelfs met de sterkste variant. Waarom ook niet? Als u daar zin in heeft.

**Er zijn geen in steen gebeitelde regels.**

**Vitaminen zijn levensmiddelen. Voedingsstoffen. Behandel ze met de bijhorende soepelheid.**

Slechts één zaak kan reden zijn tot bezorgdheid: dat u niet voldoende vitaminen neemt.

U mag gerust een samenstelling nemen die sterker is dan wat u eigenlijk nodig heeft. Dat betekent gewoon wat extra verwennerij voor uw lichaam. Het is misschien een luxe, maar wel een waardevolle luxe.

Als u het zich kunt veroorloven, waarom zou u het dan laten?



**Het basisbeginsel is** – zoals ik eerder vermeldde – **eenvoudig**: de hoeveelheid vitaminen, mineralen en spoorelementen die u nodig heeft, is de hoeveelheid waarbij u een goed merkbare, duidelijke verbetering van uw levenskwaliteit ervaart.

**U moet er alleen op letten dat u niet minder neemt dan u nodig heeft.**

## GOED GEBRUIK – IV

De mensen die zich tot mij hebben gewend hebben hun uitstekende resultaten bijna allemaal bereikt door goed gebruik te maken van een uitbreiding op de multivitamine, de *ideale samenstelling, die nog meer goeds belooft*.

De gunstige effecten van de multivitamine kunnen immers op een nog hoger niveau worden getild met behulp van het 'recept' dat ik voor het eerst publiceerde in mijn boek *Censuur - Wat u niet mag weten over uw gezondheid*.

Dit recept heb ik de **Ideale Samenstelling** genoemd. Ze bestaat uit drie onderdelen:

1. de multivitamine die het best bij u past;
2. aangevuld met calcium en magnesium
3. en nog meer vitamine C.

Ik schreef al in 2003 in mijn eerste boek dat het erg moeilijk is om in de vorm van tabletten en capsules voldoende **calcium en magnesium** op te nemen in ons lichaam.

Daarom hebben we nog een nuttiger supplement nodig dat ons van aanvullende calcium en magnesium voorziet. In de vorm van een goed oplosbaar poeder. Een dergelijke supplement wordt gewoonlijk Cal-Mag genoemd, gebaseerd op de eerste letters van **calcium** en **magnesium**.

Over deze belangrijke kwestie kunt u meer lezen in mijn boekje *Wat moet u weten over calcium en magnesium?* Het is een klein boekje waarin ik meteen doordring tot de kern van de zaak. U leest het op nog geen halfuurtje helemaal uit.

Een dagelijkse dosis van een goede multivitamine moet minstens 1.000 milligram, dat is 1 gram, vitamine C bevatten. Die hoeveelheid kan al veel helpen, maar het kan in elk geval nuttig zijn om **nog meer vitamine C** te nemen.

De minimale dagelijkse dosis vitamine C is immers 30 mg per kilo lichaamsgewicht. Voor iemand van 50 kilo betekent dat minstens 1.500 mg, oftewel 1,5 gram. Voor iemand van 100 kilo betekent dat minstens 3.000 mg, oftewel 3 gram. Minimaal! Ik raad over het algemeen, gebaseerd op mijn gevoel, twee tot drie keer zoveel aan. Zelf neem ik elke dag 10.000 mg vitamine C, 10 gram dus.

**Van de volledige Ideale Samenstelling, mag u het allerbeste resultaat verwachten.**

## HALFSLACHTIG HEEFT GEEN ZIN

1. **Neem**, als u eenmaal een product heeft gekozen, **elke dag de volledig dosis**. Deze dosis heeft u nodig als u uw levenskwaliteit wilt verbeteren. Door minder te nemen, verspeelt u een kans. Begin daar niet aan! Dit is iets waar u beter niet zuinig aan mee doet!

U zou toch ook vreemd opkijken als u zou zien hoe een vrouw zuinig aan probeert te doen door slechts de helft of een derde van haar anticonceptiepil te nemen? Dat lijkt geen al te slim idee.

2. **Onderbreek het gebruik niet**. Ik ben ervan overtuigd dat, als het gaat om water drinken en ademhalen, u dit niet zomaar een paar dagen onderbreekt. En u eet vast elke dag.

Vitaminen zijn levensmiddelen. Voedingsstoffen. U moet er elke dag de noodzakelijke hoeveelheid van innemen. Het is heel logisch en rationeel.

Wanneer, in de hopelijk niet al te verre toekomst, de vitaminecultuur algemener bekend zal zijn en op steviger grondvesten zal staan, zullen we hopelijk eens glimlachen wanneer we terugdenken aan die 'oude tijden' toen de mensen nog niet wisten hoe je vitamines goed moest gebruiken.

Goh, wat een barbaarse tijden!

3. **Maak uzelf niet wijs** dat u in de zomer niet zoveel vitamines hoeft te nemen omdat u dan veel groenten en fruit eet.

Informeer u, vóór u een dergelijke incorrecte beslissing neemt!

Aanknopingspunten vindt u in mijn boek *Censuur - Wat u niet mag weten over uw gezondheid*, evenals in mijn andere boeken. Het is heel eenvoudig. U hoeft alleen maar te tellen.

U zult zien: zelfs als u elke dag twee, drie, vier kilo fruit of groenten eet (wat u uiteraard in deze hoeveelheden niet gaat doen), zal de hoeveelheid vitamines die u binnenkrijgt nog altijd maar een peulenschil zijn vergeleken met wat u nodig heeft.

4. **Vitamines neemt u niet als een tijdelijke kuur. Het is een levensstijl.**

Het is geen kuur die afloopt zodra dat u de gewenste verbetering van uw levenskwaliteit heeft bereikt.

Die verbetering heeft u met vitamines bereikt! Waarom zou u er dan mee ophouden?

Om alles wat u heeft opgebouwd weer af te breken?

Dat zou helemaal geen zin hebben.

**Deze nuchtere regels leiden tot uitstekende en blijvende resultaten. Volgens mij heeft het geen zin om het anders te doen.**

## TOT SLOT

Ik kijk er naar uit om ooit ook van u een hartverwarmend verslag te krijgen waaruit ik kan opmaken dat het ook bij u is gelukt om de vreugde van een betere levenskwaliteit te ervaren.

U mag er zeker van zijn dat ik daar heel gelukkig mee zal zijn!

**Vergeet niet! De belangrijkste regel werkt perfect.**

Sta mij toe om, met het oog op succes, nogmaals de principes vervat in deze uitgebreide en nauwkeurige regel mee te geven:

*"Als mensen vitaminen naar behoren hebben begrepen en hun kennis aanwenden om ze goed te gebruiken, dan **MOETEN** zij een duidelijke en goed waarneembare verbetering van hun levenskwaliteit ervaren, standvastig en voor de lange termijn!"*

**Ik hoop dat u mijn advies aanneemt.**

Als u alles wat ik heb omschreven in dit boekje toepast, zult u zich binnenkort kunnen aansluiten bij de groep van tevreden en gelukkige mensen met een veel hogere levenskwaliteit.

**Als afsluiter geef ik u nog een reactie mee die ik erg lief vond:**

*"Twee jaar geleden kwam ik uw boek tegen. Ik heb het in één zucht uitgelezen. Sindsdien heb ik al uw boeken gelezen. Ik grijp er steeds naar terug en haal er telkens weer nieuwe dingen uit. De beslissing om mijn cellen te voeden met de noodzakelijke vitaminen was snel genomen.*

*Ik kocht meteen de Multivitaminen Basis, nam na het middagmaal meteen de eerste dagelijkse dosis en wachtte op het effect. Na een maand heb ik het medicijn voor mijn allergie weggegooid, ik had het niet meer nodig.*

*De afgelopen twee jaar zijn mijn ogen aanzienlijk verbeterd.*

*Sindsdien neem ik de vitaminen 'alleen maar' om gezond te kunnen sterven en op mijn oude dag geen hulp nodig te hebben van familie of vreemden.*

*Het gaat goed met me, ik ga alleen naar de dokter als ik mijn rijbewijs moet verlengen.*

*Het gaat geweldig met me! Het enige wat ik jammer vind, is dat ik de boeken van de dokter niet eerder heb gevonden, want dan had ik misschien echt wel gezond 120 jaar kunnen worden. We zullen zien. Ik ben nu zeventig en kerngezond."*

## U KUNT AL MIJN BOEKEN VINDEN OP MIJN PERSOONLIJKE WEBSITE

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

en op

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



Józsefné Dobrocsi

## **Vitaminen** - de belangrijkste regel

Wat moet u absoluut weten over vitaminen?

Het antwoord op die vraag vindt u in dit compacte en beknopte boekje.

Ik heb dit voor u geschreven. Met veel zorg en liefde. Ik zou u willen vragen om het te lezen.

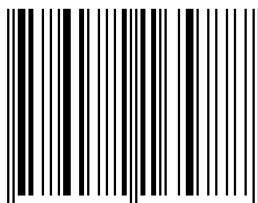
De ervaring leert mij dat *'de belangrijkste regel'* al heel veel levens gelukkiger en vreugdevoller heeft gemaakt.

Met vriendelijke groet,

**Dr. Gábor Lenkei**



€ 1,00



9 789082 1 65777

**dr.Lenkei**

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