

SUNRIDER

-HET VERSCHIL-

**ANTWOORDEN
OP DE MEEST GESTELDE VRAGEN**

SUNRIDER, HET VERSCHIL

Voorwoord

Het bedrijf Sunrider is opgericht in 1982. Sunrider is producent en leverancier van de beste Chinese kruidenvoeding ter wereld. De eigenaar van Sunrider en voorzitter van de raad van bestuur is Dr. Tei-Fu Chen, een wereldberoemd expert in Chinese voedingskruiden.

De meeste bedrijven nemen mensen in dienst voor het ontwikkelen van hun producten en besteden vaak het verpakken en verzenden van de producten uit aan een ander bedrijf ("private labeling"), maar bij Sunrider wordt alles in eigen beheer gedaan van het begin tot het einde.

Dr. Chen, met zijn unieke opvoeding en scholing in voedingskruiden, gebruikt zijn schat aan kennis en technische ervaring voor de Sunrider voeding. Veel van deze kennis is hem als eerste door zijn grootvader bijgebracht. Dr. Chen heeft zijn leven toegewijd aan deze erfenis en dat is dan ook terug te vinden in de kwaliteit van de Sunrider voeding. Een dergelijke erfenis vindt je niet snel in bedrijven.

De Sunrider producten vormen een veelomvattend en uitgebalanceerd systeem dat op het gebied van voeding en verzorging in alle behoeften voorziet. De kwaliteit hiervan is niet gebaseerd op de ideeën van één man, maar is ontwikkeld met behulp van eeuwenoude Chinese kruidenkennis – werk van duizenden intellectuelen. De unieke opvoeding en scholing van Dr. Chen tezamen met het gebruiken van de eeuwenoude kennis, zijn technische kunde om te *concentreren* en *verbeteren*, en de super geavanceerde procestechnieken, maakt Sunrider tot wat het nu is.

"Ik ken geen bedrijf met een zodanige grootse visie, en dat zo sterk verankerd is in gevestigde historie en traditie". - Dr. Dean Black

| Inhoud | pagina |
|--|--------|
| Sunrider voeding – begrippen en uitgangspunten | 2 |
| Antwoorden op algemene vragen | 3 |
| <i>Waarom zijn Nuplus en Calli de basisformule voor het hele lichaam?</i> | 3 |
| <i>Wat is het verschil tussen Calli en Fortune Delight?</i> | 4 |
| <i>Waarom is Quinary systeem-specifieke voeding ?</i> | 4 |
| <i>Waarom maakt Sunrider nog zoveel meer voedingsproducten?</i> | 4 |
| <i>Hoe snel kan ik resultaten verwachten?</i> | 4 |
| <i>Kan ik afhankelijk worden van de Sunrider voeding?</i> | 6 |
| <i>De voeding lijkt duur. Kan ik er ook een beetje van nemen?</i> | 6 |
| <i>Waarom krijg ik soms bepaalde symptomen als ik de Sunrider voeding gebruik?</i> | 7 |
| <i>Hoe weet ik hoeveel ik moet eten?</i> | 7 |
| <i>Kan ik wetenschappelijk bewijs vinden over de werking van voedsel?</i> | 7 |
| <i>Kan ik Sunrider 's producten tegelijk innemen met medicijnen?</i> | 8 |
| <i>Als ik Sunrider voeding neem, kan ik dan stoppen met medicijnen? Kan ik stoppen met vitamine- en minerale supplementen?</i> | 8 |
| <i>Kan Sunrider erfelijke ziekten bestrijden?</i> | 9 |

Sunrider voeding - begrippen en uitgangspunten.

Dr. Chen maakt met zijn uitgebreide kennis de Sunrider voeding werkelijk uniek. De recepten op zich zijn uiteraard uniek maar bijzonder is daarnaast dat Dr. Chen de volgende 4 uitgangspunten toepast:

1. **REGENEREREN**
2. **HEEL VOEDSEL**
3. **CONCENTRATIE**
4. **VERBETERING.**



1. REGENEREREN.

We denken waarschijnlijk dat regenereren ietsje meer is dan alleen het innemen van voeding, m.a.w. het lichaam wordt gevoed met voedsel wat ruwe materie bevat, waaruit het lichaam actieve stoffen maakt zoals insuline, oestrogeen, cortisol, enz., hetgeen resulteert in regenereren ofwel het lichaam heelt zichzelf. Maar het Chinese begrip regeneratie gaat veel verder dan gewoon voeden.

* De Chinezen gebruiken meer planten dan wij doen. Onze gemiddelde supermarkt heeft zo'n 75 eetbare planten. In China heeft men duizenden planten bestudeerd en leren te gebruiken. De Chinezen relateren bepaalde planten aan specifieke delen van het lichaam, wat het mogelijk maakt om bij het regenereren te focussen op bepaalde lichaamsorganen. Dat hebben wij nooit geleerd. Zij geloven dat regeneratieve planten de *chi* versterkt (spreek uit djie) ofwel de Levenskracht. Ze geloven dat de *chi* van orgaan naar orgaan stroomt en dat een zwak orgaan deze stroom blokkeert. De juiste planten kunnen echter dat zwakke orgaan in balans brengen, het versterken, en de energie weer vrij laten stromen.

* De Chinezen geloven dat regeneratieve planten de *yin* en *yang* in balans brengt. In principe zijn *yin* en *yang* tegenpolen die met elkaar samenwerken. Zij beschrijven deze in termen van mannelijk en vrouwelijk, warm en koud enz. Zij beweren dat yin-planten een lichaam dat te yang is weer in balans kan brengen en visa versa. Je kunt dit, in balans brengen, zelf ervaren met Sunrider 's **SunBreeze** olie en balsem (Sun = warm, Breeze = koel). Als je te yin (koel) bent, dan zal de olie bij massage verwarmen, door toevoeging van yang, ben je te yang (warm) dan zal de olie of balsem, verkoelen, door toevoeging van yin. Met andere woorden de ene keer voelt de Sunbreeze koud, en de andere keer warm, afhankelijk van wat we nodig hebben.



Dit is volgens Dr. Chen het balanceren tussen yin en yang, hetgeen je zelf kunt ervaren.

* Het punt is dat we regenereren graag zien als iets dat we begrijpen, zoals voeding. Maar, zoals de Chinezen het gebruiken, stijgt het uit boven alleen voeding en relateert het vooral aan energiestromen. Regeneratie betekent in ieder geval het versterken van het lichaam, zodat het zichzelf kan helen. Op het gebied van echt regenereren is Dr. Chen een van de beste experts in de wereld en Sunrider voeding is de kroon op zijn werk.

2. HEEL VOEDSEL.

De medische wetenschap, zoals wij die kennen, begon waarschijnlijk toen wetenschappers uit planten chemicaliën konden separeren en perfectioneren. Om dat te doen moesten de planten worden vernietigd. Dit er uithalen van chemicaliën noemen we isoleren. Isolatie is onnatuurlijk. De natuur brengt dingen samen, isolatie haalt ze uit elkaar. Planten zijn complexe gehelen, gemaakt door de natuur van eenvoudige deeltjes. Isolaten zijn gewoon deeltjes, die wetenschappers uit complexe gehelen halen. Men rechtvaardigt isoleren door te stellen dat de eigenschappen van een

geheel niet meer is dan de som van de eigenschappen van de deeltjes. Maar dat is niet waar. Volgens Nobel prijswinnaar Albert Szent- György: "als de natuur van deeltjes een geheel maakt heeft dat geheel eigenschappen die subtieler en complexer zijn dan die men alleen in de losse deeltjes kan vinden". Isolatie vernietigt deze hogere eigenschappen.

De Chinezen zien gehele planten op een hoger niveau. Door eeuwenlange ervaring hebben ze veel wijsheid opgedaan, ze voegen zelfs hele planten bij elkaar, om zo nog meer complexe gehelen te creëren volgens formules en combinaties, die uiteindelijk nog meer subtiele, complexe eigenschappen vertonen. Omdat Dr. Chen deze materie uiterst goed beheerst, is Sunrider voeding van een veel hoger niveau dan medicinale- of vitamine pillen.

3. CONCENTRATIE.

Sunrider voedsel is "heel voedsel" zeggen we, en toch is het in de vorm van poeder. Hoe kunnen we poeder heel voedsel noemen?

In feite is het zeer sterk geconcentreerd heel voedsel, en als je weet hoe Dr. Chen zijn kruidenvoeding concentreert, begrijp je waarom het heel voedsel wordt genoemd.

Planten bestaan uit 3 onderdelen: 1) olie, 2) water en 3) cellulose. Olie en water zijn niet te mixen, en water of olie kunnen cellulose niet oplossen, dus deze elementen, al zijn ze fysiek samen, zijn toch chemisch gescheiden. De olie bevat olie-oplosbare voedingsstoffen zoals vitamine E, terwijl het water in water oplosbare voedingsstoffen bevat, zoals een vitamine B-complex.

Door het gebruik van zeer geavanceerde technieken kan Dr. Chen de olie en het water scheiden van de cellulose. Hij verwijdert de cellulose, en sproeit het water en de olie samen droog.

Het water verdampt, maar niet de voedingsstoffen, die blijven over in poedervorm en de olie wordt hierin geabsorbeerd. Het water is weg, de cellulose is weg, maar alle voedingsstoffen, zowel de water-oplosbare als de olie-oplosbare blijven over. Deze twee nutriënten zijn zo niet minder "heel" als heel in de planten, ze zijn alleen veel meer geconcentreerd, hetgeen betekent dat een pond poeder veel meer nutriënten bevat dan een pond planten.

4. VERBETERING.

De Chinezen uit de oudheid leerden dat ze de eigenschappen van een plant konden veranderen door een speciale voorbehandeling – door ze bijvoorbeeld te weken in verschillende kruidenoplossingen, of door ze op bepaalde manieren te drogen. Hetzelfde kruid kan daardoor verschillende werkingen hebben, afhankelijk van hun voorbehandeling. Dr. Chen noemt deze voorbehandeling **verbetering**, omdat hij de basis eigenschappen van een kruid neemt en daaraan wat toevoegt of verbetert. Hierdoor kan niemand de Sunrider formules kopiëren door simpelweg de lijst van basisingrediënten te lezen, zelfs niet als men de hoeveelheden per ingrediënt zou weten, ze zijn *verbeterd* op een manier die alleen Dr. Chen weet.

Omdat Dr. Chen ongelooflijk veel kennis heeft van *regenereren, heel voedsel, concentratie en verbetering* (waarschijnlijk beter dan wie ook), is hij in staat unieke en krachtige kruidenvoeding te creëren, hoogwaardiger dan elk ander product.

Antwoorden op algemene vragen.

Waarom zijn NUPLUS (of Vitashake) en CALLI de basisformule voor het hele lichaam?

Omdat ze de basis energieprocessen van het lichaam voeden, welke hetzelfde zijn voor elke lichaamscel. Als het lichaam een auto zou zijn, dan zou Nuplus de brandstof zijn en zou Calli de uitlaatgassen afvoeren. De brandstof "voedt" de motor, m.a.w. brengt brandstof in de verbrandingskamer en prepareert het voor gebruik. De uitlaat houdt de motor schoon, m.a.w. de brandstof wordt in de verbrandingskamer omgezet in energie en de afvalstoffen worden opgeruimd. Zo ook met Nuplus en Calli, Nuplus voedt en Calli reinigt, deze processen vinden plaats op **celniveau**. In Chinese termen, Nuplus = yin, Calli = yang. Samen zorgen ze ervoor dat het lichaam op basisniveau in balans is – daar waar energie wordt geproduceerd in de cellen.

Wat is het verschil tussen CALLI en FORTUNE DELIGHT?

Beiden zijn gebaseerd op Sunrider 's standaard reinigingsformule, Calli is echter zo gemaakt dat het de mentale helderheid verbetert, terwijl Fortune Delight meer is gericht op het vetregulatie.



Waarom is QUINARY systeem-specifieke voeding?

Elke lichaamscel produceert energie, maar verschillende cellen – vooral als ze gecombineerd voorkomen in orgaan en orgaansystemen – gebruiken de energie voor verschillende functies. Sunrider 's Quinary bestaat uit vijf verschillende formules (Quinary betekent: bestaande uit vijf dingen of delen), elke formule is ontworpen om een van de vijf basis lichaamsfuncties te voeden. Deze vijf basisfuncties zijn: 1) afweer, 2) coördinatie, 3) verwerken van voedsel, 4) gebruik van lucht en 5) verwerken van water. Deze 5 formules zijn ook individueel te verkrijgen om nog meer gericht een bepaald systeem te voeden.

1. Het immuunsysteem (Alpha 20 C)
2. Hormoonstelsel (Prime Again)
3. Spijsvertering (Assimilaid)
4. Ademhaling (Conco)
5. Circulatie van bloed en lymfe (Lifestream).



Waarom maakt Sunrider nog zoveel meer voedingsproducten?

De andere soorten voeding richten zich meer op specifieke behoeften.

De hele Sunrider lijn is onder te verdelen in:

- *Balans voor het hele lichaam:* Nuplus en Calli voeden en reinigen het lichaam als een geheel.
- *Balans van de specifieke systemen:* Alpha 20C, Prime Again, Assimilaid, Conco en Lifestream (Quinary bevat ze alle 5), voeden de specifieke behoeften van respectievelijk het immuunsysteem, het hormoonstelsel, de spijsvertering, de ademhaling en de circulatie.
- *Energie balans (inclusief gewichtsverlies):* Slim Caps, Fortune Delight, Vita Taste en Suncare voeden het metabolisme, ze ondersteunen de suiker en vetstofwisseling.
- *Fitness balans:* Sports Caps, voeden fysieke fitness en atletische prestaties.
- *Balans van aanpassingsvermogen:* Top, Joi, Ese en Sunbreeze helpen bij het beter omgaan met stress en pijn.
- *Balans van vrouwelijke hormonen:* Beauty Pearl voedt specifiek het vrouwelijk hormoonstelsel.
- *Balans van de huid:* VitaFruit en SunnyFresh voeden de huid en andere lichaamsweefsels.
- *Balans van de darmen:* Vitalite Sun Bar, Fibertone en Vitadophilus helpen mee aan een betere weerstand en reinigen de darmen.



Hoe snel kan ik resultaten verwachten?

Sommige mensen ervaren direct een verandering, anderen hebben eerst tijd nodig om hun lichaam op te bouwen voordat ze verschil voelen. In zekere zin hangt het af van wat je wilt bereiken. Bijvoorbeeld bij candida (schimmelinfectie) kan het maanden duren. Bij bloeddruk kan dat al na 1 of 2 dagen veranderen. Soms voel je na een paar uur al een verbetering. Of ook niet, iedereen is verschillend. Bij sommige gevallen van candida verdwijnen de klachten na een paar dagen en een bloeddrukprobleem kan soms weken of maanden duren. Er is geen voorspelling mogelijk, we moeten de dingen nemen zoals ze komen en leren te experimenteren totdat het lichaam naar behoren werkt.

Hier volgt nuttige detailinformatie.

- ***Dat voeding langzaam werkt is een mythe.***

Voeding werkt direct, maar het kan zijn dat we het niet direct zien, bijvoorbeeld met behulp van vitamine B₁ kan een molecuul gemaakt worden dat CO₂ uit onze cellen verwijdert. Als we niet genoeg vitamine B₁ binnenkrijgen, dan kan dat molecuul géén CO₂ opnemen, en de CO₂ hoopt zich op in onze cellen.

Als de conditie slecht genoeg wordt dan noemen we dat beriberi. Meteen nadat we meer vitamine B₁ innemen, zal het lichaam CO₂ dragende moleculen vormen die dus de CO₂ uit de cellen verwijderd. Zo gezien werkt voeding niet langzaam. Wanneer we nutriënten nodig hebben en we nemen ze in, dan hebben we direct effect.

Maar soms duurt het wat langer voordat de effecten sterk genoeg zijn om het te merken. En soms werkt het lichaam aan iets anders dan wij zouden wensen. We zouden bijvoorbeeld gefocust kunnen zijn op gewicht verliezen, maar het lichaam werkt misschien aan iets wat belangrijker is. In dat geval gaan de nutriënten naar iets anders, wat we niet merken, terwijl je gewicht hetzelfde blijft, hetgeen ons wel opvalt. Dus denken we dan dat er niets gebeurt, terwijl er toch vooruitgang is zoals het zou moeten.

Dus sta open voor subtiele veranderingen en vergelijk jezelf niet met iemand anders. Sta het lichaam toe zijn eigen pad te volgen, met het vertrouwen dat het direct voordelen oplevert, zelfs als je niet merkt wat deze voordelen zijn.

Als je werkelijk niets ervaart van dit voedsel, stop dan met innemen. Het is niet de bedoeling geld te verspillen. Maar vertrouw op je intuïtie. Als het verbetering oplevert, zelfs als je deze nog niet ervaart als zodanig, dan heb je een soort van intuïtief gevoel dat je moet volhouden. Volg dat intuïtief gevoel en uiteindelijk zie je de duidelijke voordelen waarna je op zoek was.

- ***Soms reageert ons lichaam met plotselinge veranderingen.***

De taak van ons lichaam is om de binnenkant stabiel te houden, terwijl de buitenkant fluctueert. Bijvoorbeeld, buitentemperaturen gaan op en neer, terwijl de lichaamstemperatuur constant blijft. We eten verschillende dingen, de ene dag wat meer dan de andere, en toch houdt ons lichaam de bloedwaarden op een constant niveau.

Hoe meer de omstandigheden van buitenaf fluctueren, hoe harder het lichaam moet werken om het van binnen stabiel te houden. Als de omstandigheden van buitenaf zeer sterk fluctueren dan kan het lichaam een soort reorganisatie ondergaan, zodanig dat het stabiliseert op een lager gezondheidsniveau, maar wel zo dat het nog functioneert.

Als we de omstandigheden van buitenaf verbeteren (waarmee we bedoelen, onszelf beter voeden en minder vervuilen, etc.), dan zal het lichaam zich weer stabiliseren op een gezonder niveau, maar het kan zo zijn dat het lichaam zichzelf moet reorganiseren om dat niveau weer te bereiken. Het lichaam kan dus voor langere tijd op een lager niveau zitten tot dat de condities dusdanig goed zijn om te reorganiseren, op dat moment verandert het en voelen we ons plotseling een stuk beter. Men kan soms opstaan en zich als een totaal ander mens voelen. In feite gaat het leven ook zo, niet alleen met

gezondheid. We werken hard, soms lijkt het dat het nergens tot leidt, en dan treedt plotseling een verandering op. De sleutel is : niet opgeven tot er iets verandert.

- ***Ongeduldig zijn, werkt averechts.***

De kracht van Sunrider voeding is het veranderen van lichaamsmoleculen naar een hoger gezondheidsniveau. Maar met emoties kun je ook de kwaliteit van de moleculen veranderen, negatieve emoties veranderen de moleculen in negatief opzicht, vaak zodanig dat de goede voeding zelfs geen effect heeft. Angst heeft ook zo zijn invloed hierop. Als we angstig of bezorgd zijn, merken we alleen de dramatische veranderingen, en subtiele boodschappen gaan aan ons voorbij. Met angst lijkt het dus vaak zo dat we het gevoel hebben niets te bereiken, terwijl we als we wat meer open zouden staan en iets minder bang zouden zijn, wellicht de subtiele veranderingen van binnen wel zouden merken. Deze kleine veranderingen kunnen ons dan het gevoel geven de voeding anders te gebruiken – gebruik bijvoorbeeld wat meer of minder of gebruik een andere formule. Als echter de angst overheerst, kunnen we deze signalen missen en zijn we misschien niet in staat de voeding aan te passen om er het meeste uit te halen.

Kan ik afhankelijk worden van de Sunrider voeding?

Het antwoord is NEE, niet in die zin dat men afhankelijk wordt van medicijnen.

Medicijnen zijn vervangingen en het is gemakkelijk daar afhankelijk van te worden. Sunrider voeding is voeding, alleen dat! We zijn afhankelijk van voeding, omdat we niet zonder kunnen, we worden zelden afhankelijk van een bepaald soort voedsel omdat heel veel voedsel dezelfde nutriënten bevatten. Als je lichaam een speciaal soort voeding nodig heeft, wat Sunrider biedt, word je alleen afhankelijk van deze voeding als je geen andere voeding met dezelfde nutriënten kunt vinden, wat wel zo zou kunnen zijn. De Sunrider voeding is weliswaar uniek, geconcentreerd en niemand kan de formules kopiëren, maar zij zijn niet de enige bron voor wat ze aanbieden. Ze zijn gemakkelijk in gebruik, al het studiewerk, het voorbereiden en het verwerkingsproces zijn voor ons gedaan. Als we er voor zouden kiezen heel hard ons best te doen om alternatieven te vinden, zouden we die kunnen vinden, maar dan zijn we nog steeds afhankelijk van die alternatieven.

Meestal hebben we in het begin meer voeding nodig dan wat later. Dit is vanwege het veranderingsproces wat bij de vorige vraag is besproken. Het lichaam heeft meer van de voeding nodig om de shift te maken naar balans, dan dat het nodig heeft om in balans te blijven. Dus als de verandering heeft plaatsgevonden dan kan men met minder van deze voeding toe.

In feite, als je bereid bent een gezond leven te leiden, gezond eet ,beweegt, positief bent etc., dan heb je Sunrider misschien helemaal niet nodig.

Niemand beweert dat je de rest van je leven Sunrider voeding moet nemen, het hangt af van je eigen levensstijl, en je zult het willen blijven gebruiken zolang het een verschil maakt.

De voeding lijkt duur. Kan ik er ook een beetje van nemen?

Niets is duur in absolute zin. Je zult de kosten moeten vergelijken met de waarde. Er zijn mensen die voor een paar honderd dollar per maand Sunrider voeding gebruikten, maar in staat waren te stoppen met medicijnen die duizenden dollars kostten. Anderen die de dood in ogen zagen, die voor het gezin moesten zorgen qua inkomen, gebruikten Sunrider om zo langer voor de familie te kunnen zorgen. Er waren mensen die niet echt ziek waren, maar zich niet zo goed voelden als ze zouden willen, ze spendeerden geld aan de voeding, kregen hun vitaliteit terug en gebruikten dat om succesvoller te worden. Iemand die het zich echt niet kan veroorloven zou een Sunrider business kunnen starten, met het doel zo veel te verdienen dat hun eigen voeding gratis is. Mensen die zeggen het zich hoe dan ook niet te kunnen permitteren, hebben wellicht niet alle opties onderzocht of zijn zich niet bewust van wat het kan betekenen om echt gezond te zijn.

De voeding kan in feite duur zijn als we er niet verstandig mee omgaan. Als we er slordig mee omgaan, spenderen we geld zonder er wat voor terug te krijgen, bijvoorbeeld, we kopen de voeding, gebruiken deze sporadisch, slaan wat dagen over, nemen eens extra veel etc. Of we nemen de voeding voor een tijdje, terwijl het lichaam net vóór het veranderingsproces zit, en daarna stoppen we, met het gevolg dat het lichaam weer ontregelt en we niet het resultaat hebben wat we hadden

kunnen krijgen. Of we geloven dat we ons niet de benodigde hoeveelheid kunnen permitteren en nemen daarom maar een beetje, nooit genoeg om het lichaam over dat punt naar gezondheid heen te tillen. We geven dan wel minder geld uit, maar het is weggegooid, omdat we er geen voordeel uit halen.

De enige manier om er alles uit te halen is de voeding toegewijd en consequent in te nemen, en alles te doen om gezond te worden en te blijven. Dan kun je zelf bepalen of de kosten het waard waren.

Waarom krijg ik soms bepaalde symptomen als ik de Sunrider voeding gebruik?

Symptomen zijn vaak een teken dat het lichaam zichzelf aan het helen is. Als de symptomen sterker worden, is de heling krachtiger, we zouden de heling als symptomen kunnen ervaren.

Soms kan het regenereren van één deel van het lichaam een bottleneck veroorzaken in een ander deel van het lichaam. Bijvoorbeeld, Calli drank helpt het lichaam zichzelf te reinigen, wij elimineren afval via de nieren, het drinken van Calli kan er dan voor zorgen dat de nieren zwaarder werk moeten verrichten. Als de nieren dit niet helemaal aankunnen zal het lichaam het afval via een ander kanaal willen laten afvloeien, misschien wel via de huid (zichtbaar als huiduitslag) of misschien door je te laten overgeven. Sommigen zullen misschien zeggen "maak je geen zorgen, het is onderdeel van het helingsproces". Maar het is waarschijnlijk geen goed idee om een bottleneck te overladen, dus als je ongemak ervaart, neem dan eerst wat minder en ga in stappen naar grotere hoeveelheden.

Hoe weet ik hoeveel ik moet eten?

Je experimenteert. Begin met de hoeveelheid te nemen die op de verpakking staat, kijk wat er gebeurt en pas het zo nodig aan. Voor sommigen is dat lastig want ze zijn gewend dat artsen hen precies vertellen hoeveel pillen ze moeten nemen, en er treedt soms een sterke positieve verandering op na het innemen van medicijnen, maar het zijn vervangingen en daarom beter te doseren.

Maar met Sunrider zijn we aangewezen op onszelf om beslissingen te nemen, en dat kunnen we doen door subtiele veranderingen waar te nemen. Het is een andere beleving.

We hebben een onverklaarbaar zintuig dat ons over ons lichaam vertelt, net zo onverklaarbaar als het uit te leggen waarom we moeders stem herkennen. We kunnen het gewoon. Onze zintuigen krijgen zeer complexe gegevens binnen en transformeert deze naar meer simpele, en toch krachtige, waarnemingen, die heel bijzonder en waardevol zijn, zo bijzonder dat wat we ervaren niet valt uit te leggen met woorden. Om deze dingen te benoemen moeten we ze kunnen vertalen naar wat ons bewustzijn kan bevatten, en ons bewustzijn kan maar aan een ding tegelijk denken. Het heeft geen zintuig voor bijzonder en waardevol, wat ervaringen zijn van onbewust harmonieuze complexiteit. Dus we ervaren veel van het leven zonder er echt over te kunnen praten.

Maar we kunnen leren te vertrouwen, dus om te weten hoeveel je moet innemen, begin met de standaard hoeveelheden en ontdek wat je ervaart. Varieer de hoeveelheden, varieer de formules en ervaar hoe het verandert. Wees niet bang, probeer niet steeds alles te begrijpen. Ontdek wat je voelt en als het niet voor je werkt, probeer iets anders. Het proberen op zich is belangrijker dan wat je probeert. Als je volhoudt, kom je er vanzelf achter wat het beste voor je is.

Kan ik wetenschappelijk bewijs vinden over de werking van voedsel?

In Amerika en China hebben wetenschappelijk studies de werking van de kruiden (voeding) bevestigd. Sunrider heeft echter besloten niet alleen op deze wetenschappelijke studies af te gaan. Hier volgt het waarom.

Ten eerste, omdat wetenschappelijk bewijs altijd kan worden betwist. Zij die er niet in geloven kunnen altijd zeggen dat er te weinig deelnemers aan het onderzoek waren, dat niet alle externe invloeden zijn uitgesloten, dat de controlegroep en de experimentele groep niet precies overeenkwamen, dat de statistische betekenis klopt maar in de praktijk anders uitpakt, dat de definities van de toegepaste variabelen niet exact kloppen, enzovoort. De vereisten aan een strikt uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek zo zijn zo hoog, dat het bijna onmogelijk is om het perfect te doen, en zij die geneigd zijn er niet in te geloven grijpen dat juist aan om de uitkomsten van deze

onderzoeken te bekritisieren. Als wetenschappelijk onderzoek mensen toch overtuigt, komt dat vaak door het gevoel dat ze erbij hebben en niet door de onderzoeksresultaten zelf.

Ten tweede, omdat de onderzoeken gericht zijn op medicijnen en niet op voedingskruiden. Het eerste wat men doet is de actieve stoffen isoleren en synthetisch maken, en die actieve elementen – de chemicaliën die de werkzame stoffen vormen – zijn dan het bewijs van de wetenschappelijke methode. M.a.w. men start het onderzoek met een deel van een plant en het resultaat is een medicijn. Het onderzoek is dus niet compleet omdat men door het isoleren van actieve elementen niet weet wat er exact gaande is, je mist dan variabelen die de resultaten zouden kunnen ondermijnen. In een studie, gepubliceerd in *US News and World Report* worden, producten die gemaakt zijn van speciale planten kwakzalverij genoemd, terwijl de werking werd bewezen tijdens 300 experimenten. Deze tests waren op hele planten, niet op de geïsoleerde chemicaliën, dus vindt men dat deze niet meetellen. Omdat Dr. Chen weigert de kruiden op te delen in medicijnachtige chemicaliën, worden experimentele testen die hij uitvoert ook regelmatig met scepsis ontvangen. *Ten derde*, jurisprudentie zegt dat voedsel, dat niet in verband wordt gebracht met medicinale werking, buiten de controle van de wet blijft. Dr. Chen zou zijn verhaal (*yin/yang* etc.) over de moleculaire werking naar een modern medicijn kunnen vertalen, maar om deze moleculaire uitleg te gebruiken als bewijs zou hij naar een medische raad moeten voor goedkeuring, hetgeen ze in deze raad niet graag doen.

Alhoewel de werking van de planten, door experimentele studies, makkelijk kan worden geverifieerd (en al zijn geverifieerd), zal Sunrider, afgaande op bovenstaande punten en andere gelijke factoren, niet deze studies als bewijs gebruiken.

In plaats daarvan vraagt Sunrider de volgende vijf zaken in acht te nemen:

1. De logica van **de filosofie van regenereren**.
2. Het eeuwenlange succes dat Chinezen hebben met gezondheidsprincipes, die afwijken van de onze.
3. Het krediet, en vertrouwen dat Dr. Chen in al die jaren heeft opgebouwd.
4. Ervaringen van andere mensen met Sunrider.
5. Onze eigen ervaring.

De eerste vier zouden ons het vertrouwen moeten geven om over te gaan op de vijfde - persoonlijk ervaring.

Als we de voeding gebruiken, krijgen we al het bewijs wat we nodig hebben. In feite kunnen mensen meer leren van 2 maanden gebruik van de voeding dan af te gaan op duizenden experimentele studies. Mensen die deze benadering niet aanvaardbaar vinden, en Sunrider dus niet gebruiken, hebben dat recht natuurlijk. Als zij niet geneigd zijn deze "onwetenschappelijke" verklaringen te accepteren, vinden ze meestal de wetenschappelijke testen ook onacceptabel.

Kan ik Sunrider 's producten tegelijk innemen met medicijnen?

Voedsel is normale voeding, niet anders. Normaal gesproken komt men nooit in de problemen wanneer men voeding samen met medicijnen inneemt. De problemen komen meestal als men meerdere medicijnen tegelijk gebruikt. Na al de experimenten met de formules, in China en elders in de wereld, is er nooit een probleem gevonden als ze samen werden gebruikt. Wanneer je echter medicijnen gebruikt is het altijd verstandig een arts te raadplegen die kan helpen bij onvoorziene omstandigheden.

Als ik Sunrider voeding neem, kan ik dan stoppen met medicijnen? Kan ik stoppen met vitamine- en minerale supplementen?

Velen zijn gestopt met medicijnen. Onthoud dat Sunridervoeding en medicijnen gebaseerd zijn op tegenstrijdige uitgangspunten. Medicijnen vervangen; Sunridervoeding regeneert. Het doel van vervanging is ons te stabiliseren tot we in staat zijn ons lichaam te regenereren. Als de voeding ons lichaam goed regeneert, dan heb je een medicijn niet langer nodig, maar stop of verminder niet met de medicijnen voor dat je hebt overlegd met je arts. Je moet een expert zijn om iemand met

medicijnen (vervangingen) te behandelen, en dat hebben artsen geleerd te doen. Het is zinloos als je hun kennis bij de hand hebt, het niet te gebruiken. Maar vind een arts met een open visie. Je kunt waarschijnlijk ook stoppen met supplementen. Veel hebben dat gedaan, maar jij zult zelf moeten ontdekken of je dat ook kan. Als je niet kunt zeggen dat je verschil merkt, neem ze dan niet. Is dat wel zo, blijf ze dan nemen. De beste manier om van supplementen af te komen is om Sunridervoeding te nemen en daarnaast met regelmaat gezonde maaltijden te nemen. Dan ben je er bijna zeker van dat je al het nodige binnen krijgt zonder die extra uitgaven aan geïsoleerde vitaminen en mineralen.

Kan Sunrider erfelijke ziekten bestrijden?

Sunrider kan onze genen niet veranderen, alhoewel ze erfelijke aandoeningen op 2 manieren kunnen beïnvloeden.

Ten eerste, sommige erfelijke aandoeningen zijn aangeboren en kunnen bepaalde ziekten veroorzaken, deze ziekten doen zich dan voor als we ons zelf verzwakken, door ongezond te leven. Sunridervoeding zou samen met een gezonde levensstijl, het lichaam zo'n kracht kunnen geven, dat de erfelijke ziekten niet tot uiting komen. Of als je de ziekte al hebt, kan het zo zijn dat de Sunrider voeding het lichaam genoeg kracht geeft om van de ziekte te herstellen.

Ten tweede, met echte erfelijke ziekten waarbij het lichaam niet in staat is normaal te functioneren, kan de voeding helpen met compensatie. Ons lichaam en onze geest kunnen geweldig compenseren. Blinde mensen, bijvoorbeeld, kunnen fantastisch voelen. Mensen met verlamde armen hebben geleerd met hun voeten te schilderen. Mensen bij wie het spraakgedeelte in hun hersenen ontbreekt, hebben leren praten door gebruik te maken van hersendelen die niets met spraak van doen hebben. Lichaam en geest werken dan om de zwakheden heen, natuurlijk is het zo dat we beter functioneren als we gezond zijn. Als mensen met erfelijke aandoeningen Sunridervoeding gebruiken, kan het dus zijn dat er minder negatieve effecten optreden met hun aandoening, ondanks het feit dat hun eigenlijke gezondheid niet is veranderd.

In de huidige tijd, zijn de toekomstkansen voor Sunrider sterk groeiende. Elke dag wordt ons voedsel meer kunstmatig en genetisch gemanipuleerd. Meer mensen krijgen chronische ziekten, en de gezondheidszorg wordt met de dag complexer en steeds kostbaarder, en is nauwelijks in staat beter te genezen. De wereld heeft behoefte aan Sunridervoeding en met meer Sunriders en meer inspanning van bestaande Sunriders, kunnen we in die groeiende behoefte voorzien.

De kansen voor groei zijn geweldig, iedereen kan meedoen aan dit gezonde alternatief!

Vertaling boekje van Dean Black: ***the Sunrider difference*** - answers to common questions
Dr. Dean Black deed zijn leven lang studie naar voeding en gezondheid.

