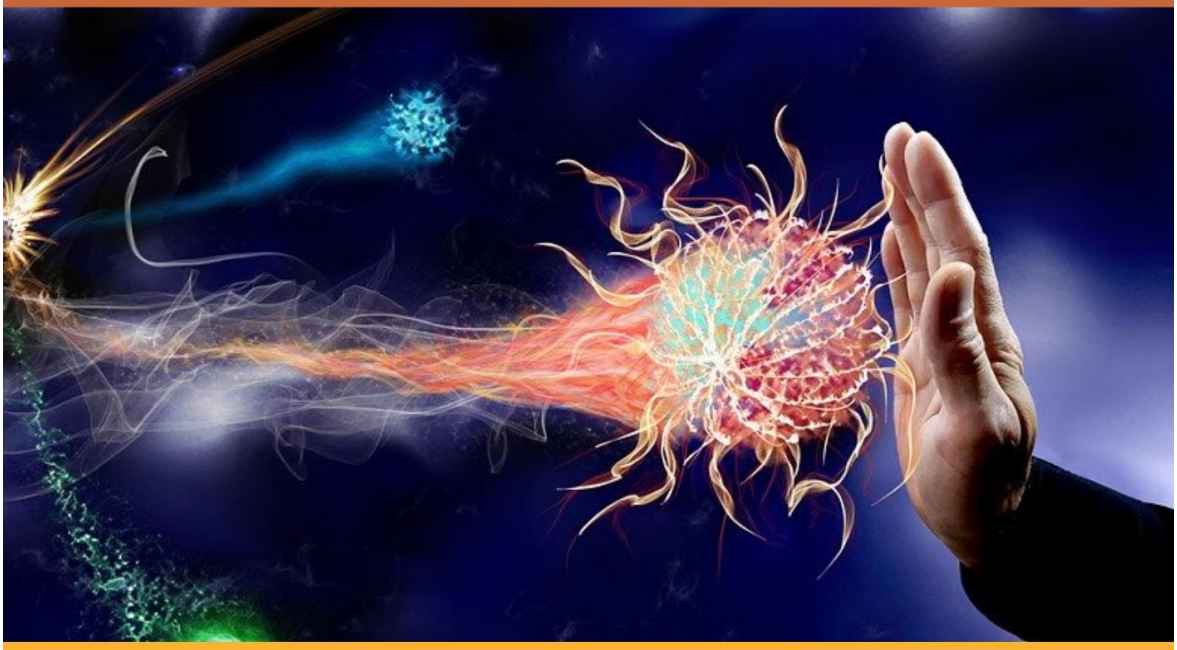
RefleX Natuurlijk (w)eten
coaches bundelen kennis

Je immuunsysteem ondersteunen



Leefstijl - voeding - complementaire mogelijkheden

Immuunsysteem ondersteunen

Leefstijl- en voeding - complementaire mogelijkheden Wij bundelen onze kennis

In deze bizarre en onwerkelijke werkelijkheid ten tijde van het corona virus hebben het team van RefleX Natuurlijk (w)eten coaches de krachten gebundeld.
Samen hebben we gezocht naar een mogelijkheid te helpen en ondersteunen daar waar we kunnen. Iedere individuele coach heeft ongelooflijk veel kennis en ervaring op het eigen vakgebied. De gemeenschappelijke deler is dat iedereen in de eigen praktijk werkt met RefleX Natuurlijk (w)eten en dit leefstijl- en voeding programma heeft opgenomen in de behandeling.

Wat gaan we doen?

Maandelijks gaan we een document samen stellen met steeds een wisselend onderwerp. Dit onderwerp word vanuit diverse invalshoeken bekeken en tips en ondersteunende adviezen gegeven. Je kunt denken aan adviezen vanuit; voeding – leefstijl – supplementen – vitaminen en mineralen – aromatherapie – cel zouten. Het aanbod zal elke maand steeds anders zijn.
Bij elk artikel staat een link naar de website van de coach die dat deel heeft geschreven.

April 2020 thema 'Immuunsysteem'

Deze eerste maand gaan we starten met het immuunsysteem. Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

Het immuunsysteem kun je zien als het verdedigingsbolwerk van ons lichaam dat zorgt dat ongewenste indringers niet binnen kunnen komen om vervolgens om jou ziek te maken. Een goed werkend immuunsysteem is altijd, maar zeker nu erg belangrijk.

Welke onderwerpen:

- Ballancer Pro lymfedrainage
- Magnesium, de pizza bodem
- Je immuunsysteem versterken door lachen, hoe kan dat?
- Aanvullende supplementen
- NEI therapie
- Essentiele olie
- Aromatherapie
- Een persoonlijke ervaring
- Voeding en je darmflora
- Een cadeau voor jou
- De aan dit artikel meegewerkte RefleX Natuurlijk (w)eten coaches in beeld

Besef; *Deze informatie is bedoeld als aanvulling op de reguliere informatie over het nieuwe corona virus door de WHO en het RIVM. Volg altijd de adviezen en de informatie van deze instanties op. Wanneer je luchtwegklachten hebt en / of koorts of op enigerwijze zorg of vermoeden hebt moet je contact opnemen met de huisarts.*
En laten we de adviezen van het RIVM allen ter harte nemen.

Altijd gaat het advies van uw behandelend arts voor. Gebruikt u medicijnen of heeft u een ziektebeeld raadpleeg altijd uw arts. Wij zijn geen vervanging voor de reguliere geneeskunde.

Immuunsysteem

Er is de laatste weken veel geschreven over de mogelijkheden je immuunsysteem te ondersteunen. In dit document geven een aantal RefleX Natuurlijk (w)eten coaches nieuwe adviezen.

Je krijgt mogelijkheden aangereikt wat je zelf kunt doen om je immuunsysteem te versterken op een natuurlijke manier. Met deze informatie willen wij jou op weg helpen zelf je immuunsysteem te optimaliseren.

Het immuunsysteem is een verzamelnaam voor meerdere lichaamseigen barrières. Denk aan o.a. een gezond darm-microbioom, slijmvliezen, urinewegen, luchtwegen, goed werkende lever ontgifting, moleculen en antistoffen die je beschermen tegen ongewenste indringers waaronder virussen maar ook schimmels, parasieten en bacteriën.
Zie een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl als wapen tegen virussen doordat je immuunsysteem ondersteunt om optimaal te presteren.

Ballancer Pro lymfedrainage

Door:
Praktijk: Marforless
Marion Peerdeman

MarForLess, coach in opleiding Reflex Natuurlijk (w)eten
Mijn naam is Marion Peerdeman en sinds 7 jaar heb ik een praktijk als gewichtsconsulente.

Op mijn website https://www.marforless.nl/ballancer/ lees je alles over mij en mijn praktijk en de Ballancer Pro lymfedrainage.

Twee jaar terug heb ik de Ballancer Pro lymfedrainage in mijn praktijk toegevoegd.
Deze behandeling is de nieuwste techniek in zijn soort.

Door middel van aangename massagegolven op maat worden drainage, vetverbranding, versteviging, anti-cellulite en ontgifting in de hand gewerkt.
Het is een veilige, aangename en ontspannende behandeling.
Herboren en relaxen in behandelingen van 25 tot 55 minuten.
U verkrijgt een hoge doorbloeding van de huid en het weefsel, evenals een verhoogd lymfetransport.

Lymfe massages activeren de stroom van de lymfevloeistof door het lymfestelsel, dat een belangrijk onderdeel vormt van het immuniteitssysteem. Het lymfestelsel is verantwoordelijk voor het ophalen en afvoeren van afvalstoffen vanuit het weefsel. Onder de normale omstandigheden stromen door het lymfestelsel ongeveer 4 liters vloeistof, bestaande uit water, eiwit, zout dode cellen bacteriën en afval van de metabolische processen.

De behandeling bestaat uit een kuur van 10x en zo nodig 20x, daarna bouwen we rustig af naar 1x per 2 weken en kan daarna 1x per maand worden ingezet als preventief onderhoud voor het behoud van een goede gezondheid.
U ligt in een comfortabele behandelingsstoel in de Ballancer compressie-broek. Er wordt met tussenpozen lucht in de verschillende compartimenten van de compressiebroek gebracht. Daardoor ontstaat een golfachtige massagebeweging,

Met het programma van Reflex Natuurlijk (w)eten erbij kan ik de klant optimaal van dienst zijn, want in combinatie met goede voeding en genoeg water drinken heeft de behandeling meer effect.

Magnesium de pizza bodem,

Door:
Praktijk 't Keerpunt
Gerrie Eikenaar
Natuurgeneeskundig therapeut
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Op mijn website www.praktijkkeerpunt.nl lees je alles over mij en mijn werkzaamheden en specialisaties als natuurgeneeskundig therapeut. In deze video vertel ik je hoe ik in mijn praktijk werk met RefleX Natuurlijk (w)eten en wat het voor jou kan betekenen en wat het mij heeft gebracht.

Magnesium de pizza bodem.

Overal lezen we dat het belangrijk is om goede, gezonde voedingsstoffen tot ons te nemen om ons immuunsysteem te versterken. Maar waarom is magnesium daarbij van groot belang? Magnesium vervult in ons lichaam de rol van de regelaar, het is een echte teamspeler. Het zorgt ervoor dat andere vitamines en mineralen hun werk kunnen doen. Dit geldt bijvoorbeeld voor de vitamines uit de B-groep, zoals B6 en B12, maar ook de effectiviteit van vitamine C wordt in verband gebracht met magnesium. Om een vitamine D-tekort aan te pakken zou men in eerste instantie moeten kijken naar de magnesiumstatus. Is dat eenmaal op peil, dan is in ieder geval een belangrijke randvoorwaarde om vitamine D in het lichaam biologisch te activeren vervuld. Ook in de zogenaamde elektrolytenbalans, de verhouding tussen de mineralen in ons lichaam zoals kalium, calcium en natrium heeft magnesium de rol van 'spelverdeler'. Je kunt deze regelende rol van magnesium in het lichaam goed vergelijken met die van een pizzabodem: als de bodem ontbreekt of heel fragiel is, dan zakken de pizza ingrediënten - in dit geval andere vitamines en mineralen - er makkelijker ongebruikt doorheen.

Ben jij even inspiratieloos en weet je even niet wat nu een gezonde verantwoorde maaltijd is dan is dit boek een mooie ondersteuning voor jou om je op weg te helpen.
2 x per week een voetenbad met magnesium vlokken ondersteund bij een goede nachtrust. Een goed nachtrust is essentieel voor een goed werkend immuunsysteem. Hierdoor ben je minder vatbaar voor ziekten. Daarnaast zijn er verschillende producten magnesium die opneembaar zijn via de huid. Voordeel hiervan is dat je geen vervelende bijwerking zoals bijv. diarree krijgt.
www.praktijkkeerpunt.nl/magnesium

Het immuunsysteem versterken door lachen, hoe kan dat?

Het immuunsysteem versterken door lachen, hoe kan dat?
Als je last hebt van stress, ben je vatbaarder voor ziektes. De beroemde schrijver Norman Coussis, waarbij rug-spierziekte was vastgesteld, ontdekte dat lachen een pijnstillend effect had. Door 10 minuten flink te lachten kwam hij tot de ontdekking dat de pijn enkele uren werd onderdrukt. Een goede lachbui zorgt ervoor dat het stresshormoon cortisol minder wordt aangemaakt en er meer endorfine (gelukshormoon) vrij komt. Lachen vergroot het aantal cellen dat antilichamen produceert. Deze antilichamen beschermen ons tegen bacteriën en virussen.
Door flink te lachen heb je gelijk een mini-workout. Je traint middenrif-, buik-, been- en rugspieren.
https://youtu.be/L49VXZwfup8

Aanvullende supplementen

Door:
Coach mijn body
Saskia Reimert
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten
LR-world adviseur

Hoe kunnen we ons lichaam helpen beter bestand te zijn tegen het Corona virus

Wat beleven we op dit moment een bizarre tijd. En volgens premier Mark Rutte zijn we voorbij de start maar nog niet aan het einde van het begin. Wie weet wat ons allemaal nog te wachten staat.
Op mijn website https://www.coachmijnbody.nl/ lees je alles over mijn werkwijze en mogelijkheden jou te ondersteunen.

Het Corona-virus is een holistische kwestie:

- Corona is namelijk een medisch probleem
- Corona is een psychologisch probleem
- Corona is een mediaonderwerp
- Corona is een economische kwestie

Kortom: Corona lijkt ons een spiegel voor te houden over onze **levensstijl.**
Omdat er nog geen vaccinatie en medicijnen zijn tegen Corona, is het van groot belang dat we ons immuunsysteem gaan versterken.
Iedereen doet zijn uiterste best om gezond en fit te blijven door (extra) gezond te eten, eventueel aanvullende supplementen te gebruiken, goede hygiëne-maatregelen te nemen en stress en emoties te vermijden door bijvoorbeeld voldoende te bewegen. Dit alles draagt bij aan verhoging van ons immuunsysteem.
Ik wil graag een paar aanvullende supplementen onder de aandacht brengen waarmee wij ons lichaam kunnen ondersteunen en zo ons immuunsysteem te verhogen.

Aloë Vera drinkgel Immune Plus: Dit is een drinkgel op basis van 85% pure Aloë Vera ondersteunt door 6 immuun-boosters te weten: Vitamine C, Zink, Citroen, Honing, Selenium en Gember.

De Immune Plus versterkt bestaande afweercellen, activeert uw immuunsysteem en de werking van uw immuunsysteem wordt ondersteund.
Door 3 maal daags een portie te gebruiken geeft u een boost aan uw immuunsysteem.

Aloë Vera bevat ca. 150 werkzame stoffen welke essentieel zijn voor onze gezondheid. Denk hierbij aan vitaminen, mineralen, aminozuren, enzymen, mono- en polysachariden en aminosuikers. Aloë Vera zorgt voor het openstellen van ons bloedvatensysteem zodat voedingsstoffen en zuurstof beter opgenomen kan worden en dat afvalstoffen beter afgevoerd kan worden. Kortom het zorgt voor een betere stof(fenuit)wisseling.

Colostrum: dit product is een zuiver biest-bevattend product en zit vol waardevolle stoffen, zoals antilichamen, groeifactoren en immuun-regulatoren om ons immuunsysteem te versterken. Dit product is zowel vloeibaar als in capsules verkrijgbaar.

Cistus Incanus: ondersteunt de functie van het immuunsysteem. De polyfenolen van het Cistus plantje versterken de bescherming tegen micro-organismen zoals virussen, bacteriën en schimmels.
De Cistus is zowel curatief (dus bij klachten) als preventief in te zetten. De Cistus is verkrijgbaar in capsules en als thee. De Cistus capsules bevatten ook Vitamine C en zink.

Vita Active: biedt extra ondersteuning als u niet voldoende vitamines binnenkrijgt. Slechts 1 theelepel van dit product zorgt voor 100% van de dagelijkse behoefte van de 10 belangrijkste vitaminen. Vita Active is een concentraat van 21 groente- en fruitsoorten dat ons lichaam o.a. vitamine D, vitamine E en vele B (o.a. B1, B6, B9 en B12) vitamines levert.

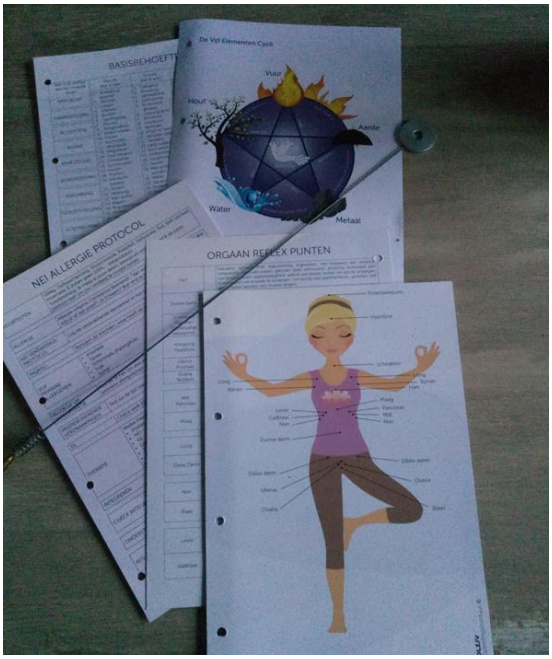
Pro 12: Onze darmen spelen een hele belangrijke rol in onze gezondheid. We kunnen de darmflora ondersteunen door probiotica te nemen. De Pro 12 bestaat uit maar liefst 12 pro-biotische bacteriële stammen. Door de micro inkapseling komen de bacteriën onverteerd in de darm aan waardoor het optimaal zijn werk kan doen

Wenst u meer informatie over bovenstaande dan kom ik graag in contact.

NEI therapie

Door:
Bloeien met NEI
Marijke Hartkamp
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten
NEI therapeut

Mijn Expertise: Voeding, NEI. HEALY
Je kunt er alles over lezen op mijn website https://www.bloeienmetnei.nl/
Je immuunsysteem versterken doe je door je frequentie, vibratieniveau te verhogen. Dit doe je door aan jezelf te werken op alle niveaus van jouw bestaan. Zowel fysiek als mentaal/bewustzijn.
Je hebt nooit 100% controle over het feit of je wel of niet ziek wordt. Je hebt wel invloed over hoe je lichaam, zoals nu , omgaat met infecties.
Alles is energie en heeft een eigen frequentie. Zo ook voeding. Het is goed om zoveel mogelijk onbewerkte producten te eten. De producten van de voedingsindustrie uit pakjes en zakjes bevatten veel toevoegingen die ons lichaam niet kent en dus als afval door ons maag/darmstelsel moeten worden verwerkt. In verhouding bevat het nog maar weinig essentiële ,belangrijke voedingsstoffen. Het haalt je vibratie naar beneden. RefleX-Zwolle heeft een prachtig boek (RefleX Natuurlijk (w)eten), geschreven door de oprichtster Celien van Dalen waarin stap voor stap uitgelegd word hoe je je voedingspatroon kan aanpassen. Met weekmenu's en boodschappenlijstjes zodat ook beginners er mee aan de slag kunnen. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan psychische en sociale factoren op gezondheid. Door collega's wordt er ook een online cursus gegeven.



Frequentie verhogen en dus je immuunsysteem versterken doe je ook door te werken aan je emoties. Veel mensen ervaren op dit moment angst, pijn, eenzaamheid of stress. Dit zijn lage frequenties.
NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Met NEI ga je op zoek naar de oorzaak van het ongewenste gevoel, gedrag of lichamelijke klachten die de positieve energiestroom blokkeren. Door middel van integratie verdwijnt de blokkade en zal er een helingsproces op gang komen.
De HEALY ondersteunt je op lichamelijk en mentaal vlak. Het is een holistisch medisch apparaatje dat werkt met frequenties. Een uniek apparaatje, die je bedient met een app, dat nergens anders mee te vergelijken is. Het is wetenschappelijk goed gekeurd

voor fybromyalgie, migraine, skeletpijn, ondersteuning van angsten en depressie. Alle andere functies zijn (nog) niet wetenschappelijk aangetoond. Sinds een paar weken bevat elke healy een speciaal programma om ieders immuunsysteem in 1 programma een flinke boost te geven. Het bio-energetisch support.
Zowel NEI als een behandeling met de Healy kan op afstand gegeven worden. Alles is energie, jij en ik zijn uniek en tegelijkertijd een onderdeel van het grote geheel.
De hoogste frequentie heeft onvoorwaardelijke liefde voor alles wat er is.

Essentiële olie

Door:
Puur Qi
Jolanda Veldhoen
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten
Natuurgeneeskundig therapeut

De essentiële olie van citroen is een ware boost voor ons immuunsysteem. De vele mogelijkheden en mijn andere behandelmogelijkheden lees je op mijn website https://www.puurchi.nl/
Het hoge gehalte aan monoterpenen (een scheikundig stofje) maakt dat de olie sterk bacteriedodend, antiviraal en schimmeldodend is.
Kijken we naar ons immuunsysteem dan zorgt deze stof er voor dat het aantal witte bloedlichaampjes toeneemt, wat weer positief doorwerkt op onze afweer.
Verder reduceert de citroen stress gerelateerde klachten en maakt dat we ons prettiger voelen, geeft energie!

Wat maakt de citroen tot de citroen……ofwel waar komt de vrucht vandaan.
Helemaal duidelijk is het niet maar waarschijnlijk komt de citroen uit het noordoosten van India.
De vrucht groeit aan een boom die tot ongeveer 6 meter hoog kan worden en deze bloeit het hele jaar, meest in mediterrane landen zoals Spanje en Zuid Italië, op Sicilië ben ik hele gaarden met citroenbomen tegengekomen!

Citroenvruchten worden al eeuwen als geneesmiddel gezien, vooral als bloedreinigende stof en als maagmiddel.

Anno nu is het drinken van verdund citroensap , in lauwwarm water, een goede start om de dag mee te beginnen en smorgens onze spijsvertering wakker te schudden. Let wel, ik heb het nu over het sap van de citroen, wat veel vitamine C bevat.
Het innemen van de essentiële olie MAG NIET !! ook niet verdund in een glas water. Om de eenvoudige reden dat etherische oliën, afkomstig uit de schil van de vrucht, in vet oplosbare moleculen bevatten. Deze zullen dus niet oplossen in water en onze slijmvliezen kunnen aantasten.
Het sap van de citroen, afkomstig uit het vruchtvlees, bevat in water oplosbare moleculen en zal in verdunde vorm niet schadelijk zijn. Wel kan het inwerken op het tandglazuur, dus het mengsel drinken door een rietje.

Hoe kunnen we de citroenolie inzetten in deze tijd van stress en onzekerheid..
Verdampen ; de etherische olie verdampen in een aroma lampje. Deze zijn in verschillende uitvoeringen verkrijgbaar.
Ga je de olie verdampen in een brander dan is het belangrijk dat er altijd toezicht is als je met een waxine lichtje werkt en dat er voldoende water in het reservoir bakje zit.
In de lucht werkt de citroen zuiverend en stress reducerend. Het is een frisse geur, een zogenaamde *topnoot* , dat houdt in dat de olie zich snel verspreid.
Verder werkt de geur concentratie bevorderend en blij makend, je gaat je prettiger en alerter voelen. Een prima geur dus om te verdampen mocht je thuis moeten werken!

Bij verkoudheidklachten kun je de citroen samen met eucalyptus snuiven; in een kom met heet water druppelen en hier boven gaan hangen met een handdoek over je hoofd. De citroen maakt de geur van eucalyptus minder heftig.

In bad met citroen geeft energie bij vermoeidheid. De etherische olie nooit rechtstreeks in bad druppelen omdat de olie zich niet vermengt met water.

Gebruik als emulgator neutrale badolie of dode zeezout. Drie druppels citroen vermengd met drie eetlepels badzout is voldoende voor een heel bad.
Citroen kan op deze manier ondersteunen bij een ontgiftingskuur en bij jichtklachten kan een voetenbad met citroen heilzaam werken.

Plantenboodschap: ‘ Ik ben de frisse wind voor je zeilen! ‘

Bronvermelding:
Drs. Harmen Rijpkema; Aromecum
Michael Kraus; Etherische oliën voor lichaam, ziel en geest

Aromatherapie

Door:
Francisca de Vreede

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten i.o.
Aromatherapeut

Lang niet iedereen weet wat een aromatherapeut doet. Ik krijg nog wel eens de vraag wat ik dan doe als aromatherapeut. Nou ik werk met essentiële olie. Dan komt al de vraag: Wat is essentiële olie? Ik heb toen een e-book geschreven waar ik de vragen in beantwoord die ik gesteld heb gekregen. Ik geef je de link naar mijn e-book: https://www.franciscadevreede.be/gratis-weggever

Zo is het duidelijk voor iedereen, wat je met olie kunt doen. Maar ook van waar de olie komt. Waar kun je allemaal olie van maken? Maar wat doe ik dan als aromatherapeut? Mijn cliënten komen voor verschillende klachten naar mij toe. Voor hen maak ik aangepaste olietjes, die volledig op hen is afgestemd. Die ondersteunen het welzijn. Die ondersteund het lichaam op fysiek, emotioneel en mentaal gebied. Net geheel voor welke klacht dat je komt. Het is een mooie aanvulling voor je hele gezin van jong tot oud.

Toen ik zelf ermee begon, wist ik nog niet dat mijn leven zo ging veranderen. Mijn gezin was in het begin wat terughoudend. Maar nu is zelfs mijn dochters helemaal weg van de olietjes. Een van mijn dochters heeft geregeld migraine aanvallen. En dan gaat de diffuser aan met essentiële olie. Het geeft haar op dat moment de

nodige ondersteuning. Vroeger lag ze de hele dag plat en vaak zelfs 2 dagen. Nu ligt ze nog maar een halve dag in bed. De dag erna gaat ze weer naar school. Ze is zo blij met de olietjes. Ze heeft zelfs een roll on in haar schooltas die haar op school ondersteund om haar focus te houden. Daarnaast zie ik dat mijn dochter anders is gaan eten. Omdat ik bezig ben met RefleX Natuurlijk (w)eten. Voor mij zijn de essentiële olie een ondersteuning om mijn lichaam bij RefleX Natuurlijk (w)eten te ondersteunen. De diffuser staan aan met heerlijke geurtjes. Ik gebruik in mijn voeding olietjes die voor inname zijn. Ook als extra ondersteuning voor mijn immuunsysteem.

Een persoonlijke ervaring

Door:
Natasja de Wekker
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten i.o.
Gewichtsconsulente

Een gezond immuunsysteem.
Het beste advies voor een gezond immuunsysteem is:
– Voldoende slaap;
– Niet roken;
– Regelmatig bewegen;
– Probeer stress te vermijden;
– Drink niet te vaak alcohol;
– Eet gezond en zorg dat je geen obesitas krijgt.

Over een gezonde levensstijl kan ik zelf genoeg over vertellen. Ik ben vanaf mijn 18e jaar al bezig met afvallen. Ene dieet na de andere. Zoveel pogingen geprobeerd, maar iedere keer weer viel ik in mijn oude patroon.
Op een dag was ik de afvalpogingen zo zat, dat ik er maar mee stopte. Jaren gaan er voorbij, je krijgt kinderen, maar dan besef je dat je eigenlijk helemaal niet zo gezond meer bezig bent. Ik kwam in een depressie wat bijna 2 jaar duurde. Maar daarna zag ik weer kans om daaruit te komen. Ja… en dan krijg je door je extreme overgewicht allemaal klachten. En krijg je te horen dat je echt moet gaan afvallen. Dus ging ik weer opzoek naar een manier om af te vallen. In 1,5 jaar viel ik toch nog 33 kilo af. Voor mij super dat het zoveel was. Gebruikte 2 maaldtijdshakes per dag en s`avonds een gewone warme maaltijd. Maar na 2 jaar viel ik weer terug in mijn oude patroon helaas. Ik miste mijn boterham, en ging dat meer eten. En langzaam ging het met onsjes omhoog. Zei altijd, ach tja heb weer last van mijn schildklier.
Maar ja, toen kon ik helaas door klachten niet meer aan beweging doen. Je kunt dus wel raden wat er toen gebeurde! Ongeveer 2/3 van wat eraf was, zat er weer bij.

Totdat ik het programma RefleX Natuurlijk (w)eten voorbij zag komen! Dacht ik…. dit wil ik doen. Heb dan direct meer informatie gevraagd. Omdat ik in December nogal wat feestjes had, besloot ik in de 2e week van Januari, pas te beginnen. En wat ben ik maar blij dat ik deze stap genomen heb. Nu bijna 3 maanden verder, al heel wat centimeters in omvang kwijt, vetpercentage flink stuk naar beneden, spiermassa omhoog en nu 13,2 kilo eraf.

En het mooiste van alles, ik voel me fitter, meer energie en mijn klachten worden weer minder. Maar ook gewoon eten, zonder dat je eigenlijk iets mist is voor mij echt het belangrijkste. En het programma werkt ook heel fijn, zodat de rest van het gezin kan mee eten. Ik ben er nog lang niet… maar weet wel dat ik nu niet meer ga opgeven en mijn streefgewicht gaat halen.

Voeding en je immuunsysteem
Gezonde darmflora

Door:
RefleX-Zwolle
Celien van Dalen
Orthomoleculair en natuurgeneeskundig praktijk. Trainer bij RefleX – Cursussen en auteur van RefleX Natuurlijk (w)eten.

Mijn missie; 'uw gezondheid met natuurlijke zorg'

Wil je meer weten over mijn behandelmethoden en welke cursussen ik aanbied lees dan verder op mijn website https://www.reflex-zwolle.nl/

In dit deel van het document wil ik jullie meenemen in voeding en je immuunsysteem. De adviezen in deze blog komen voort uit het onlangs geschreven zeer uitgebreide document 'virussen en je immuunsysteem'. Hierin lees je alles over immuunsysteem ondersteunende adviezen vanuit; voeding – leefstijl – acupressuur – voetreflex – supplementen. Je kunt dit document hier lezen.

Er is niet één voedingsmiddel of één voedingsadvies tegen virussen of andere pathogenen. Wel is voeding altijd de basis van een gezond immuunsysteem.

Praktische tips om je immuunsysteem positief te beïnvloeden:

- eet overwegend plantaardig, minimaal 500 gram groenten per dag en zorg voor variatie in je groenten;

- groenten uit de kruisbloemenfamilie zoals broccoli, boerenkool en andere koolsoorten zijn in staat om het immuunsysteem positief te beïnvloeden;
- eet puur en zonder pakjes en zakjes en dus zo min mogelijk industrieel bewerkte voeding;
- eet meer blauwe bessen;
- maak meer gebruik van kruiden als; knoflook, tijm, venkel, lavas, gember, kaneel;
- vitamine C rijke voedingsmiddelen als bijvoorbeeld; paprika, tomaten, citrusvruchten, kiwi;
- thee: groene thee, brandnetelthee, tijm, gember met verse citroen;
- voldoende vetzuren omega 3 en omega 6 in de goede verhouding;
- zink voeding bronnen: vlees, gevogelte, zee-voedsel, zuivel, (ongeraffineerde) granen, bonen, noten en zaden. Met name eiwitrijke voedingsmiddelen (van dierlijke herkomst) bevatten veel zink;
- gefermenteerde voeding;
- eet in rust en met aandacht;
- drink voldoende water en/of kruidenthee, minimaal 1,5 liter per dag.
- Eet voeding die veel vezels bevatten, bij voorkeur plantaardige vezels. Vezels zijn de voeding voor je darm-microbioom. Zorg bij extra inname van vezels voor extra vochtinname door extra water te drinken. Vezels houden de darmen schoon. Een uitgebreid artikel over vezels die ik eerder heb geschreven kun je hier vinden.

Welke voedingsmiddelen kun je beter vermijden?

Wees zeer matig of stop geheel met het gebruik van:

- koffie;
- laat alcohol staan. Alcohol heeft een negatieve invloed op ons immuunsysteem. Het kan bijdragen aan een zinktekort en vitamine A-status. Beiden zijn belangrijk voor ons immuunsysteem;
- light producten;
- smaakversterkers als E621;
- varkensvlees;
- neem geen toegevoegde suikers, suikers verzwakken je immuunsysteem enorm;
- geen junkfood. Het kan ons immuunsysteem fors verzakken. Hierdoor worden we kwetsbaarder, ook voor virussen. Juist nu is het belangrijk hiervan weg te blijven en te zorgen voor voldoende vitaminen en mineralen.

Anti inflammatoire voeding:

Ontstekingsremmend werken: kurkuma, roodblauw fruit, walnoot, knoflook, groene thee, gember, anijs, venkel, lijnzaad, basilicum, rozemarijn, rode peper, soja, omega 3 vetzuren, granaatappel.
Enzymrijke voeding als bijvoorbeeld; ananas, kiwi, mango, broccoli.

Gezonde darmflora

Een goede darmflora is de basis van je gezondheid. Je hebt vast het gezegde 'gezondheid begint in je darmen' wel gehoord. **Een belangrijk deel van het immuunsysteem bevindt zich dan ook in de darmen.** Dat is ook logisch, de darmen zijn belangrijk voor het produceren van hormonen en neurotransmitters. Maar ook komen er veel stoffen binnen. Natuurlijk voedingsstoffen, maar ook bacteriën, schimmels, parasieten en virussen. De darm werkt aan het onschadelijk maken en afvoeren van deze pathogenen. Een verstoorde darmflora verzwakt dan ook het afweersysteem.

De balans van je darm microbioom worden beïnvloed door je voedingspatroon en door je levensstijl. Wanneer je veel stress ervaart, of geneesmiddelen gebruikt, rookt of alcohol drinkt, dan wordt de kans groter dat een ziekteverwekker kan toeslaan.

Slijmvliezen in ons lichaam zijn de grens tussen ons lichaam en de buitenwereld en zijn onderling verbonden. Daarbij is een groot deel van onze afweersysteem gehuisvest in onze darmen. Zorg er dus voor dat je darmen in topconditie zijn. Het darmslijmvlies maakt voor 80% deel uit van het totale slijmvlies en is nauw verbonden met het slijmvlies in de neus. Een goede darmfunctie heeft dus een positief effect op de werking van je immuunsysteem.

Nu zorg dragen voor dagelijks de juiste voeding eten is een must! Je geeft je lichaam daarmee voldoende vitaminen, mineralen en antioxidanten binnen. De bouwstoffen die je lichaam nodig heeft om alle processen, dus ook je immuunsysteem te versterken en optimaal te laten functioneren.

Recept vitaminerijke en reinigende smoothie

125 gram wilde bosbessen
10 cm komkommer
2 dl water
Handje verse koriander
2 theelepels Supergreens *

***Supergreens;** Goed voor een optimale gezondheid, energie, darmflora en weerstand. 100% organisch product dat voorziet in al je dagelijkse vitaminen, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, aminozuren en enzymen, chlorella en spirulina. Een hoogwaardig product dat bijdraagt aan een optimale gezondheid en een evenwichtige pH (zuur/base) balans.

Een cadeau voor jou

Bestellen van supplementen en / of magnesium.

Kortingscode supplementen:

Wil je supplementen bestellen, dan kun je bij deze firma goede supplementen bestellen; https://nova-vitae.nl/

Voor al je supplementen mag je hier mijn kortingscode gebruiken voor 15% korting.

De kortingscode is: REFLEX15% (hoofdlettergevoelig).

Wil je informatie over welke supplementen je kunt gebruiken om je immuunsysteem te versterken dan kun je dat in het artikel 'virussen en je immuunsysteem' lezen.

Kortingscode magnesium – Zechsal:

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij www.zechsal.nl

Hier kun je magnesiumvlokken voor je voetenbad betellen maar ook magnesium gel of olie, deodorant en nog veel meer magnesium producten.

Ook hier mag je mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10

Kijk ook hier gerust; https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/

Pas goed op jezelf en houd het gezond
De RefleX Natuurlijk (w)etende coaches

Saskia Reimert
saskia@coachmijnbody.nl
tel: 06-41191030

Marion Peerdeman
info@marforless.nl
06-30279730

Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965

Marijke Hartkamp
info@bloeienmetnei.nl
0613293996

Jolanda Veldhoen
Jolanda@puurchi.nl
06 16 15 61

Francisca de Vreede
info@franciscadevreede.be
Tel: 0032 470 35 53 29

Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557

Celien van Dalen
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165

Yes, er is ook een eet- en leefstijlboek.

↓

https://www.reflex-zwolle.nl/boek

RefleX Natuurlijk (w)eten