

**RefleX Natuurlijk (w)eten  
coaches bundelen kennis**

# Stress



**Leefstijl - voeding -  
complementaire  
mogelijkheden**



# Stress

## Leefstijl- voeding en complementaire mogelijkheden. Wij bundelen onze kennis



Als team van RefleX Natuurlijk (w)eten coaches hebben we ook in de maand juni de krachten gebundeld. In elke blog komen steeds andere coaches aan het woord.

Elke week lees je kennis en ervaring van onze coaches.

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.

Vanuit de eigen kennis en ervaring geven verschillende coaches tips, handreikingen en mogelijkheden wat jou kan helpen.

Bij elk artikel staat een link naar de website van de coach die dat deel heeft geschreven.

## Thema 'Stress'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

- Tactiel massage
- Stress en celzouten
- Acces Bars
- Voeding

## Stress

Stress, een veel gebruikt woord met grote impact op het dagelijkse leven en de gezondheid. Het lijkt soms wel of stress als een ware epidemie door het land raast. We leven wel in een prestatie maatschappij, misschien niet zo gek als. De innerlijke onrust die dit doen ontstaan, vreet energie en aan onze reserves.

Een beetje stress is best goed en gezond. Het houdt ons alert en in staat adequaat te reageren op situaties.

### **Wat is stress en wanneer is het ongezond.**

Stress kan zomaar je gezondheid aantasten zonder dat je echt zelf voldoende in de gaten hebt of bewust van bent. Bij veel mensen komt deze bewustwording als de klachten al te veel aanwezig zijn. Vermoeidheid neemt toe, fysieke klachten nemen toe, je slaapt slechter. Je komt een paar kilo aan of je valt een paar kilo af. In het begin stadium kunnen we er nog alles aan doen dit proces te keren. Voor je gezondheid is het zaak deze symptomen serieus te nemen en niet zo ver laat komen dat je een(forse) bijneruitputting krijgt. Herken je de symptomen? Stel verbeteren dan niet langer uit!

## Tactiel massage

**Door:**

**Josée Hunneman**

**Praktijk EnergiQ**

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Orthomoleculair therapeut

**TACTIEL-MASSAGE** *Een massage voor rust en herstel*

Naast alle tips om met stress om te gaan, is er ook een mogelijkheid om tot ontspanning te komen via tactiel massage !

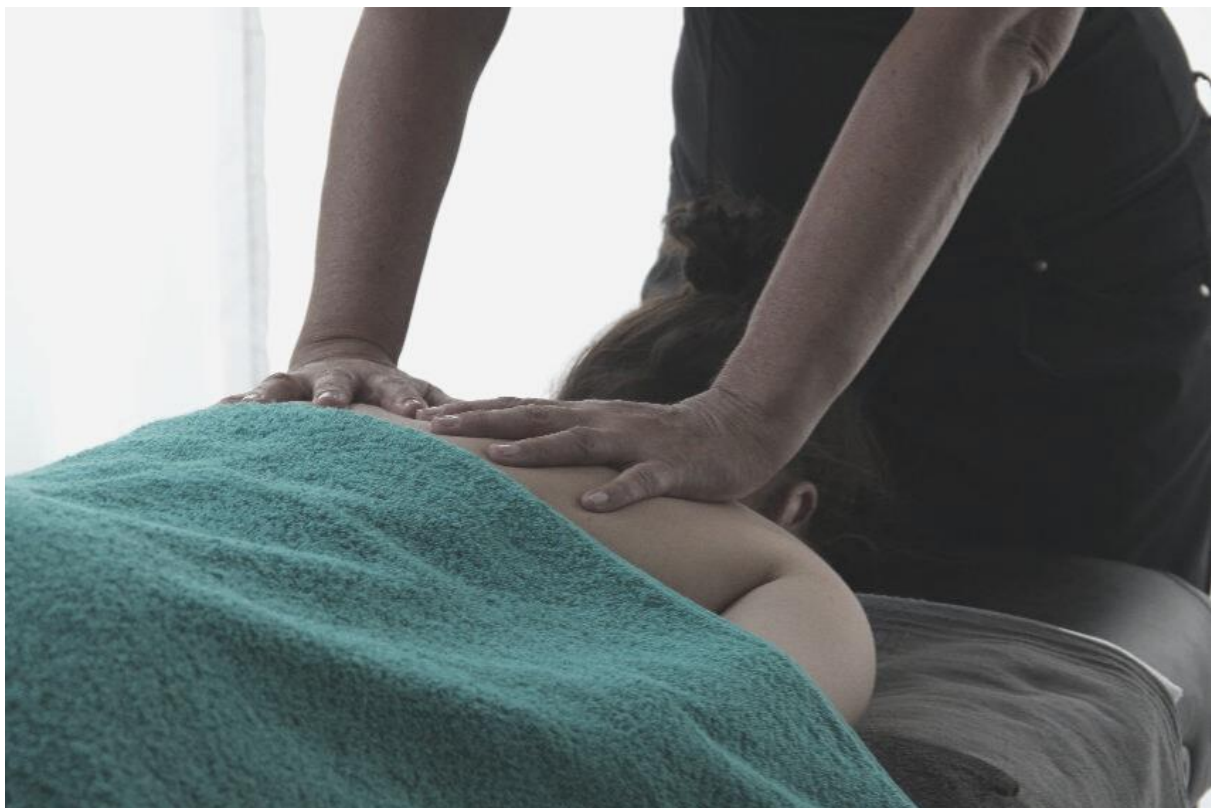


De lichte, vloeiende en ritmische aanraking tijdens het masseren stimuleert de huid en door deze aanraking komt het hormoon oxytocine vrij. Dit hormoon zorgt voor rust en herstel en wordt ook wel het 'geluk hormoon' genoemd. Het is het hormoon dat de tegenhanger is van cortisol; het hormoon dat wordt aangemaakt bij langdurige stress. Daarnaast is het hormoon van positieve invloed op je hele gezondheid: mentaal, emotioneel en fysiek. Deze massage techniek komt oorspronkelijk uit Zweden. De massage is voor alle vrouwen geschikt en het zorgt voor een diepe ontspanning. Vrouwen met bijvoorbeeld overgangsklachten of PMS-klachten, hebben veel baat bij deze vorm van massage. Ook bij slaapstoornissen en burn-out klachten wordt tactiel-massage toegepast en daarmee is het ook effectief voor mannen.

De methode is gebaseerd op een natuurlijk manier van aanraking / massage. De massage heeft een vaste volgorde om de methode herkenbaar te maken zodat het veilig en vertrouwd voelt. De handen worden direct op de huid geplaatst maar soms ook over de kleding heen. Er wordt rekening gehouden met de individuele behoeften; niet alle klachten vragen om dezelfde behandelwijze, met name als er sprake is van verhoogde pijn, angst of stress.

De oliën die gebruikt worden tijdens de massage zijn plantaardig en geurloos.

Maak een afspraak bij [Praktijk EnergiQ](#) en maak kennis met deze vorm van massage !



# Stress en Celzouten

## Door:

## Natasja de Wekker

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten i.o.

Gewichtsconsulente

Wat doet stress eigenlijk met je lichaam?

Bij langdurige stress gaat het groeihormoon DHEA omlaag en gaat de bloedsuikerspiegel schommelen. Dit zorgt ervoor dat je lekker trek krijgt, vooral in koolhydraat rijkvoedsel.

### Gezonde stress:

Adrenaline en Cortisol beïnvloedt de bloedsuikerspiegel en stijgt. Hoe meer stress, des te meer productie er is van deze hormonen.

Voeding dat niet bij ons past, of waar een allergie of tolerantie is ontstaan veroorzaakt ook stress. Koffie, thee, cola bevatten cafeïneachtige stoffen (xanthinederivaten). Ze geven een tijdelijke stijging van het adrenalinegehalte in het bloed. Dit veroorzaakt een stressreactie en een opgefokt gevoel. Na deze reactie volgt een periode van vermoeidheid en herstel.

### Cortisol:

Cortisol verhoogt de cholesterolspiegel en het bloedvetniveau. Het kan de bloedvaten beschadigen, maar kan ook laesies in de hartspieren veroorzaken.

Het maakt suiker, vetten en aminozuur vrij voor de benodigde energie. Het stimuleert de lever om glycogeen om te zetten in glucose (suiker).

Dit hormoon maken we aan in de bijnierschors.

Het remt de productie van histamine (zit in varkensvlees), door het enzym histaminase te bevorderen, dat de histamine vernietigt.

Het komt bij elke vorm van stress vrij.

Cortisol heeft hiermee een functie, ter voorkoming van allergieën.

Bij een laag cortisolgehalte ben je gevoelig voor stress.

Symptomen: vermoeidheid en drang naar koolhydraten.

Bij een hoog cortisolgehalte: verhoogt het insulineniveau en bevordert het insulineresistentie.

Symptomen: slapeloosheid, malende gedachten en depressie.

### Insuline:

Een hormoon dat wordt geproduceerd door de alveesklier. De grootste taak van de alveesklier is ervoor zorgen dat we glucose omzetten in glycogeen, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt.



Stress verhoogt het risico op diabetes type 2.

Het verschil tussen type 1 en 2:

- Type 1: Maken geen insuline aan.
- Type 2: Maken voldoende insuline aan, maar reageren lichaamscellen onvoldoende op de insuline.

Te veel insuline is ontstekingsbevorderend. Het zorgt voor verhoging van cortisol, testosteron en oestrogenen en laat het progesteron hormoon dalen.

### **Chronische stress:**

Kan tot ziekten leiden. Dit heet het metabool syndroom en is een aandoening van energieverbruik en opslag. Het syndroom is aanwezig als minstens drie van de vijf elementen aanwezig zijn:

- Te veel buikvet (abdominale obesitas).
- Te veel triglyceriden in het bloed.
- Verlaagde HDL cholesterol.
- Verhoogde bloeddruk.
- Te hoge bloedsuikergehalte.

Buikvet ontstaat dus door stress. Dit buikvet produceert stoffen (cytokines), waardoor spiercellen minder gevoelig zijn voor insuline. Waardoor ze minder glucose opnemen. Door de cytokines wordt ook cortisol geactiveerd, dat weer een ontstekingsremmend effect heeft. En dit zorgt weer dat de productie van cytokines juist weer afneemt en de insulineresistentie toeneemt.

Stress is dus ontstekingsbevorderend.

Stress in welke vorm dan ook, verhoogt de behoefte aan Vitamine C.

Beweging verlaagt het cortisolniveau. Samen met gezonde voeding is het mogelijk de bloedsuikerspiegel constant te houden. Dit doen we door bewust te kiezen uit bepaalde koolhydraten en het gebruik in het patroon te beperken.

Ontstekingsneutraal zijn: Olijfolie, avocado, hazelnoten en hazelnootolie.

### **Celzouten:**

Magnesium phosphoricum nr. 7:

Dit mineraal is mede verantwoordelijk voor de opbouw van de beenderen, het hart, de zenuwen, bloedsomloop en de stofwisseling.

Maar helpt ook goed bij stress en spanning.

Magnesium phosphoricum is het enige mineraal dat gebruikt kan worden als "hete 7" bij beginnende spanning, migraine en menstratiepijn. Er worden dan 10 stuks van dit mineraal in (eventjes gekookt) water opgelost en zo heet mogelijk, in kleine slokjes opgedronken.

# Acces Bars

**Door:**

**Francisca de Vreede**

Aromatherapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Wat zou je kunnen doen als je stress ervaart.

Ik geef Acces Bars sessies. Wat houdt dit in?

Je ligt met gemakkelijke kleren aan op tafel.

Ik behandel dan 32 drukpunten en energiebanen op je hoofd.

Hierdoor komt een ontlasting opgang. Er wordt een proces geactiveerd waardoor je lichaam ontlaadt van oude pijn, spanningen, overtuigingen en mindset.

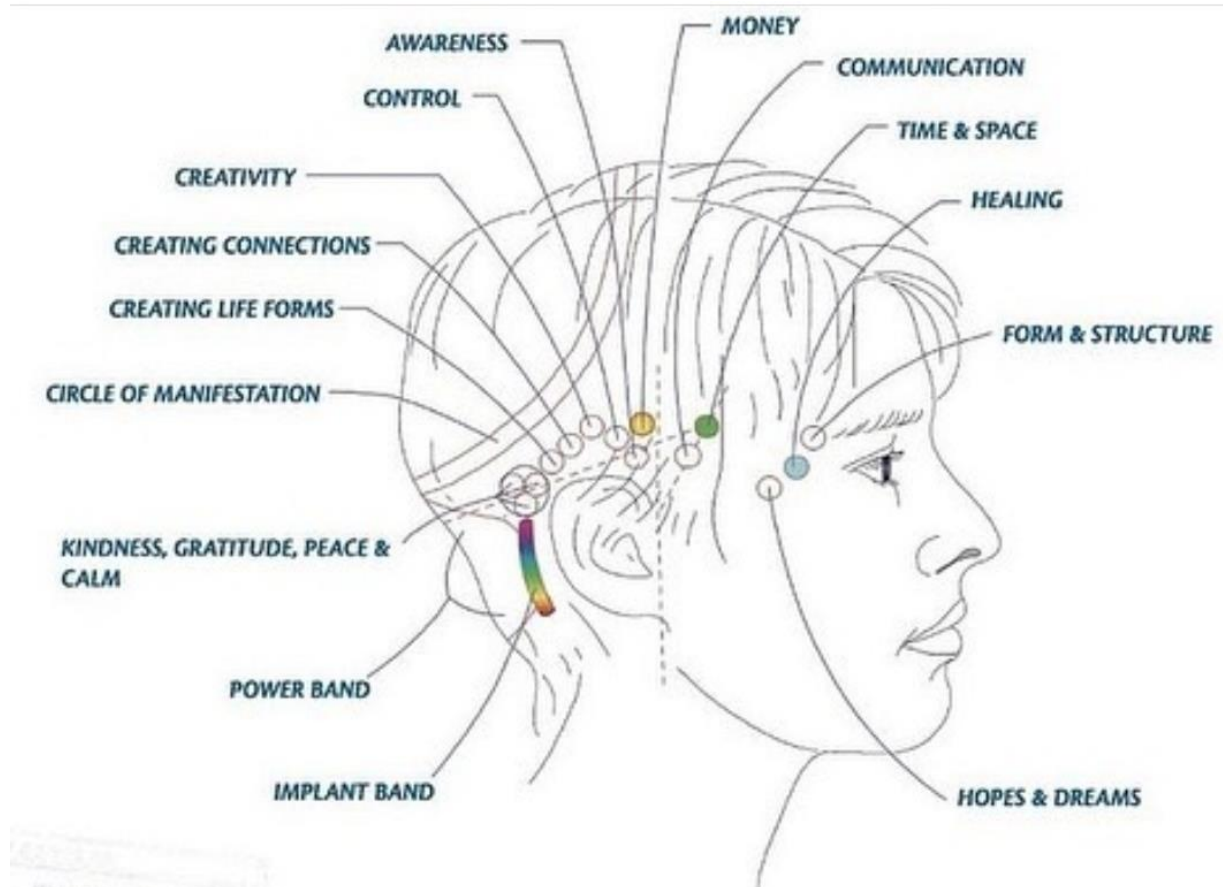
Wanneer gebruik Acces Bars:

- Bij veel stress en spanningen
- Als je te veel in je hoofd zit
- Het loslaten van angsten
- Als je moeilijk kunt ontspannen
- Bij slapeloosheid
- Heb je last van lichamelijke klachten

Het brengt je meer rust, ruimte en ontspanning in je hoofd en lichaam.

Het is voor iedereen van jong tot oud. Iedereen kan een behandeling laten doen. Iedere behandeling ervaar je elke keer weer anders.





## Voeding

**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/>

Heb jij ambities om voedingscoach te worden? Of wil jij voeding opnemen in jouw behandelingen? Hier kun je meer lezen over de coachcursus.

Wij hebben plaats voor nog veel RefleX Natuurlijk (w)eten coaches.



## Voeding

**Heb je een verkeerd voedingspatroon? Dan hebben medicijnen geen zin.**

**Heb je een goed voedingspatroon? Dan zijn medicijnen overbodig.**

**(Chinese wijsheid)**

### **Eet altijd RefleX Natuurlijk (w)eten proof!**

Voeding die stress veroorzaakt in het lichaam moet dan ook vermeden worden. Dat betekent bij voorkeur geen of zo minimaal mogelijk:

- alle geraffineerde producten;
- koffie. Deze peppen de bijnieren tijdelijk op waardoor ook de reserves uit je bijnier verder uitgeput raken;
- theïne en cafeïne bevattende producten als cola en chocolade;
- frisdrank;
- fastfood. De ervaring van mensen met een bijnieruitputting is dat vetten een langere duurzame energie geven. Waardoor de neiging bestaat veel van de verkeerde vetten te eten die weinig tot geen voedingswaarde bevatten;
- zuivel;
- graanproducten waar gluten in zitten.

Voor degene die het eet- en leefstijl programma RefleX Natuurlijk (w)eten kennen, herken je het, en dan in dit advies vooral fase 1! Hierbij brengen we rust in je gehele systeem.

### **Optimaal voeden.**

**Tijdig optimaal voedende voeding helpt je cortisolwaardes te stabiliseren.**

Het is essentieel bij stress je lichaam optimaal te voeden. Voeding kan zelfs een ontspannende werking hebben.

- glutenarm en lactosearm is ook een advies bij bijnieruitputting. Het is immers stress verhogend voor je lichaam. In het begin is het goed glutenvrij en lactosevrij te eten.
- eet tijdig om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden;
- je immuunsysteem komt tot rust bij voedingsmiddelen met veel mineralen. Veel plantaardige voeding gebruiken, deze bevat veel mineralen. Toename van mineralen gebruik geeft vaak al meer rust waardoor je lichaam beter kan functioneren;
- eet tijdig en eet voedende voeding. Zo zorg je voor een stabiele bloedsuikerspiegel, wat essentieel is voor je gezondheid;
- 300-500 gram gevarieerde groenten in soort en kleur per dag. Verdeeld over 2 of 3 maaltijden;



- kiemen zijn een uitstekende bron van voedingswaarden;
- 2 stuks fruit per dag. Verdeel het fruit over de dag;
- geen kaliumrijk fruit als banaan of gedroogde vijgen in de ochtend. Vanwege de combinatie van lagere cortisol- en kaliumwaarde in de ochtend met fructose worden deze niet goed verwerkt. Beweeg je voor je ontbijt, dan verhoogt dit je cortisolwaarde en daarmee je kaliumwaarde waardoor je een licht fruit bij het ontbijt beter verdraagt;
- eieren en noten zijn goed om te eten; ze zorgen ook voor een stabiele bloedsuikerspiegel en verzadigen je langdurig. Eieren zorgen ook voor aanmaak van hormonen;
- gebruik voeding die rijk is aan vitamine b en c, dit helpt je cortisolwaarden te stabiliseren. Inderdaad groenten en fruit! Fruit, groente, noten, volkoren producten en bonen zijn een goede bron van vitamine B;
- voeding die rijk is aan magnesium is makreel, krab, avocado, vijgen, pruimen, bieslook, peulvruchten, noten, spinazie, amandelen, paddenstoelen, volkoren granen en kool;
- veelal krijgen we te weinig omega 3 binnen. Gebruik vette vissoorten als bv. makreel, haring, zalm, forel die rijk zijn aan omega 3 vetzuren. Plantaardige bronnen van omega 3 vetzuren zijn walnoten, lijnzaadolie, spinazie, postelein, zeewier en spirulina. Krill-olie suppleren is ook mogelijk;
- gebruik vaker zeekraal;
- donkere chocolade. Kies voor zo puur mogelijke chocolade, meer dan 80% komt in de buurt. Chocolade is een antioxidant. Dit is te danken aan de aanwezige cacao in chocola die gezonde stoffen bevat als o.a. tryptofaan en magnesium;
- verminder je hoeveelheid alcohol tot maximaal 3 glazen alcoholische drank per week;
- water drinken voor een goede ontgifting en vochtbalans in je lichaam;
- veel mensen met een bijnieruitputting hebben behoefte aan zout. Enerzijds doordat ze vaak een lage(re) bloeddruk hebben. Hierdoor kan het goed zijn te zorgen voor voldoende zout en soms wat extra zout of sole gebruiken;
- kaneel vanwege het bloedsuikerverlagend effect;
- voeding met zink. Zaden, noten, eieren, rundvlees, kaas, haring, rijst, peulvruchten en oesters;
- saliethee. Af en toe een kopje saliethee heeft een remmende werking op noradrenaline. Niet iedereen verdraagt saliethee goed. Let hierop en adviseer daarom af en toe een kopje en het niet permanent te gebruiken;
- stop met roken. In tegenstelling tot wat veel rokers denken te voelen, verlaagt roken niet je stressniveau. Rokers ervaren iets minder een gestrest en gejaagd gevoel op het moment dat zij roken. Echter tussen de sigaretten door zijn hun cortisolwaardes veel hoger dan die van niet-rokers.

Tryptofaanrijke voeding. Kwark, kalkoen, kip, kippenlever, tofu, zalm, amandelen, pinda's, walnoten, bananen, ananas, melk, honing, tarwebrood en een biertje bevatten veel tryptofaan.

Basische voeding voor een goede pH waarde voor een goed zuur-base evenwicht. Een verzuurd lichaam rooft immers de mineralen uit je lichaam. Deze heeft je lichaam juist ten tijde van stress hard nodig. Zo nodig kun je basentabs inzetten.

Deze kun je [hier bestellen](#), gebruik de korting code REFLEX15% (hoofdlettergevoelig) voor 15% korting.

En jij, waar kun jij nog winst behalen in je voeding? Omschrijf dit eens voor jezelf. Het geeft je veel inzicht.

## Voeding voor je ziel.

Voeding voor een gezond lichaam is heel duidelijk. Maar voeding voor je ziel..... Misschien toch vaak een ondergeschoven kindje!

Veel mensen, en zeker veel vrouwen ervaren een leven waarin ze veel ballen in de lucht moeten houden. Kinderen, huishouden, sociaal leven, ontwikkelingen bijhouden, zorg voor ouders, oppassen, sociale contacten, social media.... Oh ja, leuke dingen voor jezelf!

Plan gewoon nu gelijk twee momenten voor jezelf in.

### Mijn twee momenten zijn:

- 1.
- 2.

Een propvol leven, dat kan alleen als je veel passie hebt voor datgene wat je doet. Alleen als jij je bewust bent van je eigen grens. Weten wat je 'ja' en 'nee' signaal is en hiernaar luisteren. Tijdig weten waar en wanneer jij je batterij op moet laden. De grens kan soms dun zijn en vraagt blijvende alertheid. Het lijkt wel topsport. Wees je ervan bewust dat topsporters regelmatig rustpauzes inlassen en zo de batterij weer opladen. Na periodes van activiteit moet je lichaam weer de grondstoffen voor energie aanvullen.

## En jij? Wat is jouw voeding voor de ziel?

Wat valt er veel over stress te vertellen. In een volgende thema inspiratie zal ik hier nog dieper op ingaan. Dan gaan we kijken naar bijnieruitputting, hypoglykemie en stress, insulineresistentie en stress, vetverbranding en stress. Kortom.... Nog veel meer.

Met gezonde groet,



## 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).

#### **Kortingscode magnesium – Zechsal:**

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij [www.zechsal.nl](http://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 voor 30% inkoopkorting en / of zakelijke mogelijkheden;**

[LR Health & Beauty, wat is het en wat kan het voor jou betekenen.](#)

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

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

Meerdere van de genoemde behandelingen zijn bij meerdere coaches mogelijk. Kijk op de site van de coaches voor verdere informatie over de behandel mogelijkheden.

Klik op het logo van de coach voor een bezoek aan de website.

Zoek jij een RefleX Natuurlijk (W)eten coach in jou omgeving?

Kijk dan even op [deze landkaart](#).

José Hunneman

[josehunneman@praktijkenergiq.nl](mailto:josehunneman@praktijkenergiq.nl)

06-50730369



Natasja de Wekker

[natasjadewekker@gmail.com](mailto:natasjadewekker@gmail.com)

06-23298557



Francisca de Vreede

[info@franciscadevreede.be](mailto:info@franciscadevreede.be)

Tel: 0032 470 35 53 29

Francisca de Vreede



Celien van Dalen

[info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

06-53945165



Yes, er is ook een voeding - en  
leefstijlboek.



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

RefleX Natuurlijk (w)eten

