

Zwangerschap

Leefstijl- voeding en
complementaire mogelijkheden.
Wij bundelen onze kennis



November 2020 thema 'Zwangerschap'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

In deze blog deelt Francisca de Vreede en Celien van Dalen info over zwangerschap. Hoe kun je natuurlijke ondersteuning bieden bij klachten of ongemakken die hierbij kunnen horen.

Leefstijl en aromatherapie

Door:

Francisca de Vreede

Aromatherapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Zwangerschap en essentiële olie

Een zwangerschap is een bijzondere ervaring. Verzorg je lichaam extra goed in deze tijd, maar zorg ook dat jij goed in je vel zit. Want jouw kindje voelt ook hoe jij je voelt. Zorg voor een goede balans voor je lichaam en geest. Dit kun je doen op een natuurlijke manier doen. In een zwangerschap mag je zeker essentiële olie gebruiken om je lichaam te ondersteunen.

Zorg wel dat je 100% zuiver essentiële olie hebt. Helaas mag je niet alle essentiële oliën gebruiken. Er zijn oliën die je de eerste 3 maanden moet vermijden, sommige 9 maanden. Vraag raad aan een aromatherapeut of aan een arts.

Aromatherapie kan je zwangerschap ondersteunen bij veranderingen, ongemakken tijdens de zwangerschap. Denk aan striae, huidproblemen, misselijk, hoofdpijn, slecht slapen, stress en rugpijn. Maar ook na je zwangerschap kan aromatherapie je lichaam bij herstel ondersteunen.

Hoe kun je essentiële olie inzetten?

Door je huid te masseren, inhalatie, een bad, masker. Je gebruikt niet alleen essentiële olie maar ook een draagolie. Zorg dat de essentiële olie altijd verdund is.

Neem nooit een essentiële olie in als je zwanger bent.

Welke essentiële olie mag ik niet gebruiken (een paar voorbeelden)?

- Basilicum
- Geranium

- Tijm
- Salie
- Wintergreen

Welke essentiële olie kan ik gebruiken en voor wat?

- Lavendel is een hele fijne essentiële olie om je huid te verzorgen, is kalmerend.
- Roomse kamille is fijn voor je huid, maar ook je emotionele balans, geeft een ontspannen gevoel.
- Frankincense is een wierook olie, een mooie voor de huid, bij striae en is kalmerend.

Naast de essentiële olie is het ook belangrijk om een goede draagolie te kiezen. Want iedere huid is natuurlijk anders. Maar voor je buik kun je een andere draag olie gebruiken als voor de rest van je huid.

Wat doet deze draagolie voor jou?

- Aloë Vera heeft een hoog vochtgehalte, voor een evenwicht van vocht in de huid.
- Amandelolie is een fijne olie om te masseren.
- Jojobaolie versterkt het bindweefsel, dus een mooie om te gebruiken bij Striae.
- Macadamiaolie herstelt de elasticiteit van de huid. Een fijne om na de zwangerschap te gebruiken.
- Tarwekiemolie goed te gebruiken als zwangerschapsolie, bij de groei van je buik om ter voorkoming van zwangerschapsstriemen.

Als je niet weet wat essentiële oliën zijn kun je hier het e-book aanvragen:

<https://www.franciscadevreede.be/gratis/e-book-essentiele-olie>

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.

Spataderen in de zwangerschap

Spataderen, niet echt een gezellig gespreksonderwerp, wel een veel voorkomend probleem. Laten we eerlijk zijn, spataderen zijn er in vele vormen maar algemeen zijn spataderen niet echt mooi, zeker in de zomer ervaren vooral vrouwen dat vaak als extra vervelend. Naast het zichtbare kunnen ook diverse klachten optreden. Hoewel het bij ouderen meer voorkomt zijn er ook veel jonge mensen die spataderen ervaren. En veel zwangere vrouwen ervaren spataderen door de hormoonveranderingen. Spataderen komen het meest voor op de benen. Wat kun je zelf doen?

Voeding en spataderen

Kun je spataderen met voeding beïnvloeden? Spataderen gaan niet zo maar vanzelf weg. Er zijn dan ook geen bepaalde voedingsmiddelen die spataderen doen verdwijnen, was het maar zo!

Wel draagt leefstijl bij en zijn er voedingsmiddelen die bijdragen aan gezonde aderen en daarmee aan een goede doorbloeding. Goede voeding is altijd van groot belang voor je gezondheid, en zo ook bij een aantal mogelijke oorzaken of risicofactoren van spataderen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan overgewicht of hormonale disbalans. Een goed voedingspatroon kan een gunstig effect hebben tegen pijn in de benen, zware en vermoeide benen.

Voedingsadvies ondersteunend voor goede aderen

Een goed zuur – base evenwicht is belangrijk voor de gehele gezondheid. Een verstoorde zuur-base evenwicht kan de basis zijn van diverse klachten, ziektes, overgewicht of vermoeidheid. Alles wat we eten is van invloed op de zuur-base balans van je lichaam. Na de vertering van voedsel en de stofwisseling in het lichaam blijft er een zure of basische rest over. Deze zuren en basen moeten in evenwicht blijven. Is het lichaam te zuur dan wil het lichaam dit neutraliseren. Hiervoor heeft het mineralen nodig. Neem je onvoldoende mineralen in met je voeding dan haalt het lichaam dit uit je lichaam, denk hierbij aan bijvoorbeeld je botten, nagels. En daar zijn de mineralen zelf hard nodig!

Verbetering van het zuur-base evenwicht kun je je doen door het vermijden van overmatig zuurvormend voedsel als: suikers, alcohol, dierlijke eiwitten, voeding met transvetten,

geneesmiddelen, te veel peulvruchten, granen. En door het toevoegen van basevormende voeding als: groenten (500 gram per dag), vruchten, bessen, zaden, groene thee en gefermenteerde voeding.

Ook verzurend werkt: stress, negatieve emoties, te weinig bewegen en roken.

De voorkeur gaat uit naar 80% basevormende en 20% zuurvormend voor balans in de cel omgeving.

Te veel zuurvormend leidt tot verstoring in de cel omgeving, stress en verteringsklachten.

Anti inflammatoire voeding is voeding die bijdraagt aan een optimaal zuur base evenwicht. Denk hier aan een goede verhouding omega 3 en 6, een goede darm-microbioom, en specifieke anti inflammatoire voeding. Enzymrijke voeding als bijvoorbeeld; ananas, kiwi, mango, broccoli.

Antioxidant rijke voeding als groenten, fruit; klein fruit als bessen, druif, aardbei, kers, groene thee.

Bij veel mensen wordt de zuur-base herstelt als ze starten met RefleX Natuurlijk (w)eten fase 1, maar is de zuur-base evenwicht te veel of langdurig verstoord dan heeft je lichaam misschien tijdelijk een ondersteuning nodig dit te verbeteren. Denk hierbij aan het voedingsupplement Pro Balance. (zie onderaan dit document).

Ontstekingsremmend werken: kurkuma, roodblauw fruit, walnoot, knoflook, groene thee, gember, anijs, venkel, lijnzaad, basilicum, rozemarijn, rode peper, soja, granaatappel, omega 3 vetzuren.

Een goede darmflora is de basis van je gezondheid. Je hebt vast het gezegde 'gezondheid begint in je darmen' wel gehoord.

Een goede darmflora krijg je door o.a.:

- Voldoende vitaminen en mineralen;
- Eet 400 / 500 gram groenten per dag;
- Voeding met voldoende vezels en enzymen;
- Puur eten zonder pakjes en zakjes;
- Niet te veel gluten en tarwe. Voor veel mensen is dit een reden van diverse klachten;
- Gefermenteerde voeding is een feestje voor je darmflora. Denk hierbij o.a. aan [kefir](#);
- Leg de nadruk op plantaardige voeding.



Fruit; Ananas, kersen en bessen

Eet vaak kersen en bessen. Ze bieden een goede ondersteuning voor je gezondheid.

Gember, uien en look

Gebruik zoveel mogelijk gember, uien en look in je dagelijkse voeding. Door de goede voedingsstoffen ondersteunen deze voedingsmiddelen het proces om spataders te voorkomen, te verlichten en te behandelen.



Knoflook

Knoflook heeft vele goede gezondheid bevorderende eigenschappen. Knoflook bevat veel antioxidanten, die vechten tegen schadelijke stoffen in het lichaam. Het helpt vet in de aderen te verminderen (LDL, of zogenaamde “slechte” cholesterol), terwijl het “goede” cholesterol (HDL) bevordert. Verder kan het de bijdragen de bloeddruk te verlagen.

De basis is altijd een zeer gevarieerd voedingspatroon zodat je alle benodigde vitaminen en mineralen binnen krijgt.

Vezels

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, en andere interessante artikelen, kun je hier gratis aanvragen: <https://reflex-zwolle.activehosted.com/app/forms/44>

Welke voedingsmiddelen kun je beter vermijden?

Wees zeer matig of stop geheel met het gebruik van:

- Koffie;
- Alcohol;
- Sterk gekruid eten;
- Suikers;
- Light producten;
- Smaakversterkers als E621;
- Junk food;
- Melkproducten;
- Varkensvlees.

Toxines

Weren van toxines, deze kunnen verstorend werken op normale processen in de cel omgeving.

Exogene toxines; zware metalen, trauma, straling, voeding.

Endogene toxines; onvolledige vertering en leverontgiftig, chronische obstipatie, mentale stressoren.

Bovenstaand is een onderdeel uit het uitgebreide document wat iedereen krijgt wanneer ze in mijn praktijk komen voor Spatadertherapie.

Wat is Spatadertherapie plus?

Spataderen hebben is een vervelende klacht. Het visuele aspect speelt natuurlijk een rol. Maar vooral de klachten die daarbij kunnen horen. Denk maar aan bijvoorbeeld; jeuk, kramp, onrustige benen, vocht vast houden.

De spataderen zelf kan ik niet verwijderen natuurlijk. Maar wel kan ik aan de klachten die daarbij kunnen horen wat aan doen. Hiervoor is er speciaal de Spatadertherapie. Een therapievorm speciaal hierop afgestemd.

Spataderen komen ook in de zwangerschap veel voor. Door hormoonveranderingen adviseer ik rond de 18 – 20 weken te starten met deze therapie als je spataderen ontwikkeld in je zwangerschap.

Wat is de plus? Bij RefleX -Zwolle is de plus ontwikkeld. Dat houdt in dat acupressuur- en meridiaan behandeling en voedingsadvies is opgenomen in de Spatadertherapie behandeling.

Op deze pagina lees je alles over de Spatadertherapie plus behandelingen.

<https://www.reflex-zwolle.nl/behandelvormen/spatader-methodiek-plus/>

Kopen met korting

Een cadeau voor jou

Bestellen met korting!

Jij mag kiezen; wil je 10, 15 of 30% korting?

15 % korting

Kortingscode supplementen:

Nova Vitae.

Hier kun je veel merken supplementen bestellen;

<https://nova-vitae.nl/>

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

De kortingscode is: REFLEX15% (hoofdlettergevoelig).



10% korting

Kortingscode magnesium – Zechsal:

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij www.zechsal.nl
Ook hier mag je mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10

30% inkoopkorting

Kijk eens rond in [deze website](#) wat ze allemaal hebben. Het varieert van vele gezondheidsproducten als aloë vera drinking gel, probiotica, super omega en nog veel meer.

In [dit document](#) staat omschreven hoe jij met 30% inkoopkorting kunt inkopen.

Wil je alleen bestellen, en dan het liefst zonder verzendkosten? Ook dat kan, [Mail mij even](#) en ik vertel je hoe dat kan.

Heb je vragen of wil je advies?

[Mail mij gerust](#), ik help je graag.

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](#).

Francisca de Vreede

info@franciscadevreede.be

Tel: 0032 470 35 53 29

Francisca de Vreede



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



**Yes, er is ook een voeding - en
leefstijlboek.**



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

RefleX Natuurlijk (w)eten

