Spieren

Leefstijl - voeding - suppletie - (oor)acupressuur

Spieren

RefleX Natuurlijk (w)eten coaches bundelen kennis

www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl

Spieren

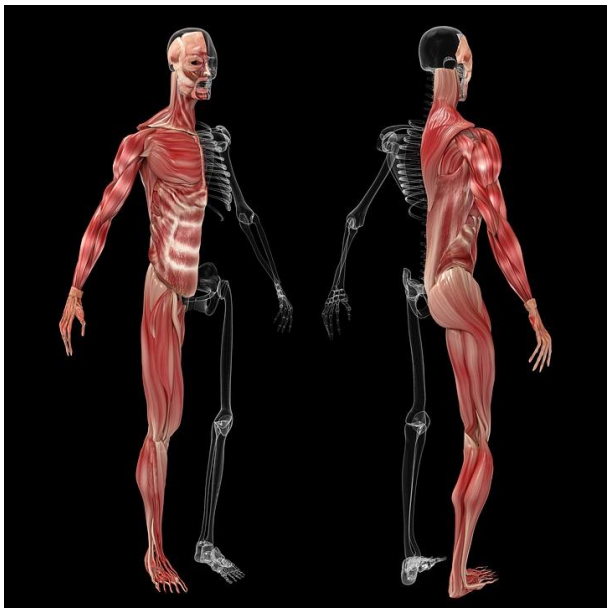
Leefstijl- voeding en complementaire mogelijkheden. Wij bundelen onze kennis

December 2020 thema 'Spieren'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

In deze blog delen Gerrie Eikenaar en Celien van Dalen info over spieren. Hoe kun je natuurlijke ondersteuning bieden bij klachten of ongemakken die hierbij kunnen horen. Volgende week deelt een andere RefleX Natuurlijk (w)eten coach haar kennis over spieren.

Spieren; een onderwerp waar veel over valt te vertellen. Iedereen heeft weleens spierpijn ervaren, of een spierblessure gehad. We hebben veel spieren in ons lichaam die het mogelijk maken dat we kunnen bewegen. Maar ook spieren die je onbewust gebruikt, denk maar aan bijvoorbeeld je hartspier die ervoor zorgt dat je bloed wordt rondgepompt, of de spieren in je spijsvertering of ademhalingsstelsel, dat zijn andere typen spierweefsel; het gladde spierweefsel. Het menselijk lichaam bestaat uit meer dan 600 spieren. Dat zijn er heel veel dus! Een spier is eigenlijk weefsel dat bestaat uit cellen die kunnen samentrekken en ontspannen, waardoor beweging mogelijk is. De skeletspieren zijn belangrijk voor het bewegen van het skelet en zorgen dat wij kunnen je lopen, tillen, schrijven en nog veel meer dagelijkse bewegingen kunnen uitvoeren. We hebben verschillende soorten spieren die ook verschillende werking hebben. De verschillen zitten vooral in de aansturing van de spieren.



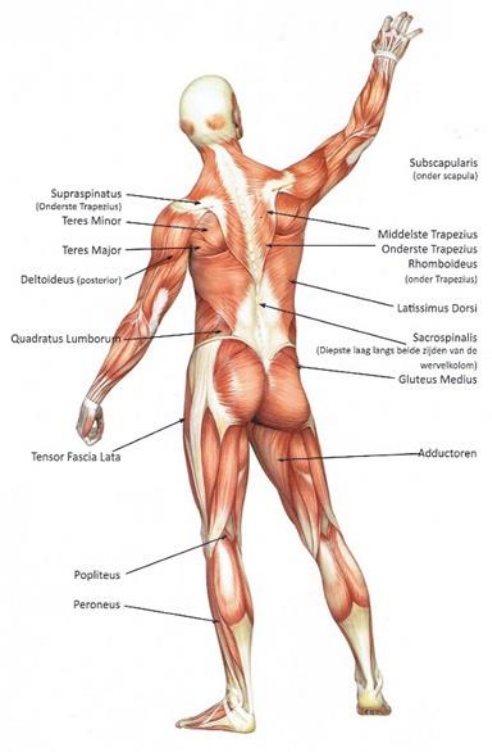
Spieren en voeding

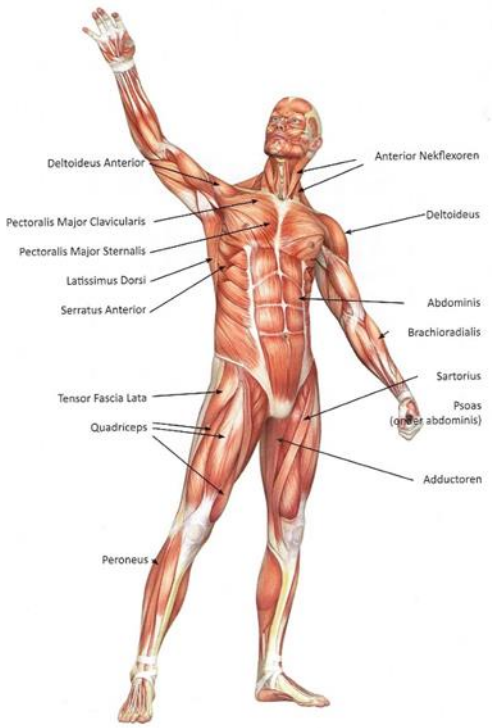
Door:
Gerrie Eikenaar
Natuurgeneeskundig therapeut
Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Spieren versterken met voeding

Aanhoudende zwakte van een bepaalde spier kan een aanwijzing zijn voor een voedingstekort. Zoals je misschien wel weet is het voor ieder persoon verschillend welke voeding energie geeft of energie onttrekt uit het systeem. Bewerkte voedsel onttrekt de energie. Je kent het vast wel “Je hebt gegeten en moet daarna even op de bank liggen”. Dit geeft aan dat de maaltijd jou de energie ontneemt. Voedsel geeft een reactie in ons hele lichaam al voordat het de maag bereikt. Als we voedsel zien, eraan denken, ruiken wordt het spijsverteringstelsel al ingeschakeld.
Van bepaalde voedingsstoffen is vastgesteld dat ze kunnen bijdragen aan het balanceren van meridianen en spieren. In Touch for Health wordt getest welke voeding de zwakke spieren kunnen versterken. Met Touch for Health wordt er getest welke spier er laag in zijn energie

zit en door verschillende technieken wordt de energie weer hersteld. Voeding is 1 van de technieken. Elke spier is verbonden met een meridiaan groep en kan je versterken met voeding.





Hier een klein overzicht van versterkende voeding

Meridiaan	Spier	Voeding
Conceptievat	Supraspinatus	Water, bijenpollen, sardientjes, spirulina, honing
Gouverneur	Teres Major	Zuivelproducten, vlees, vis, eieren
Maag	Nekspieren	Vit B bijv in tarwekiemen, volle granen, lever, yoghurt
Milt	Latissimus Dorsi	Vit A rijke voeding, groene bladgroenten
Hart	Subscapularis	Voeding rijk aan calcium, Vit E en B

Dunne darm	Quadriceps	Vit B rijke voeding zoals tarwekiemen, lever, karnemelk
Blaas	Peroneus	Voedingsmiddelen rijk aan Vit B1 en Calcium
Nier	Psoas	Water, Voeding rijk aan Vit A en E. Vermijd koffie.
Kringloop	Piriformis	Voeding rijk aan Vit E zoals erwtjes, groene bladgroenten
Drieverwarmer	Teres Minor	Zeewier, verse of licht gekookte vis
Galblaas	Deltoideus Anterior	Voeding rijk aan Vit A zoals wortels, peterselie, groene groenten. Vermijd vetten , gefrituurde voeding, zoetigheid en varkensvlees
Lever	Romboideus	Lever, groene bladgroenten
Long	Diafragma	Voeding rijk aan Vit A zoals citrusvruchten, water
Dikke darm	Hamstrings	Tarwekiemen, groene bladgroenten, erwten, pens, roodvlees

Door de spiertesten verteld het lichaam wat er aan de hand is en wat het nodig heeft om de balans weer te herstellen. Wil jij graag meer weten over Touch for Health kijk dan gerust eens op mijn site.
https://www.praktijkkeerpunt.nl/touch-for-health-spiertest-voor-energie-balans/

Spierpijn en magnesium

Voor een gezonde leefstijl is het van groot belang om te bewegen. Advies is dagelijks een minimaal een half uur. Ik sport regelmatig in de sportschool en hoor dan vaak om mij heen dat de sporters last hebben van spierpijn. Om onze spieren te voeden hebben wij magnesium nodig. Door het vrije beschikbare magnesium in het lichaam te verhogen blijft

het energie verbruik en de zuurstofopname langer op peil en treed en minder snel verzuring (spierpijn) op. Als jij na het sporten je spieren rijkelijk insmeert met magnesium zal je merken dat je aanzienlijk minder of zelfs geen spierpijn hebt nadien.

https://www.praktijkkeerpunt.nl/product/zechallsportgel-500-ml/

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. We hebben ook de mini coachcursus, die kun je hier aanvragen. Vol met kennis en een mooi aanbod voor de coachcursus.
Wij hebben plaats voor nog veel RefleX Natuurlijk (w)eten coaches.

Wat heeft slapen met je spieren te maken?

Slaap je goed en lekker dan word je uitgerust wakker en begin jij je dag met een heerlijk fit en energiek gevoel. Goed slapen doet veel meer dan je alleen een energiek gevoel geven. Het is voor veel processen belangrijk. Maar waarom is het goed voor je spieren?
Terwijl jij heerlijk op één oor ligt te slapen, is je lichaam hard aan het werk voor je spieren. Je lichaam herstelt pezen en spieren. En reguleert je brein de aanmaak van belangrijke afweerstoffen die je weerstand tegen virussen en bacteriën verhogen. Je afvalstoffen worden goed afgevoerd. Allemaal processen ook belangrijk voor je spieren.
In je slaap wordt ook groeihormoon geproduceerd. Dit groeihormoon helpt je spieren herstellen.
Ook op geestelijk en emotioneel gebied is goed slapen een van de beste dingen die je kan overkomen. In slaaptoestand verwerken en ordenen je hersenen de gebeurtenissen van de dag. Ze zorgen dat jij kunt ontspannen, en dat is ook belangrijk voor je spieren.

Stress en je spieren.

Stress veroorzaakt gespannen spieren met als resultaat vaak schouder- en nekklachten en hoofdpijn. Minder stress toelaten in je leven is niet altijd een gemakkelijke opgave die je 'zomaar' even doet. Want als iets een killer is voor je gezondheid da is dat wel stress. Voor alle processen in je lichaam en geest is stress ziekmakend. Zo ook voor je spieren. Want wat doe je ten tijde van stress…. Juist, je schouders optrekken, je spieren aanspannen.
Langdurige of chronische stress kan dan ook voor veel spierklachten zorgen.
Genoeg redenen voor een ontspanningsoefening om geestelijk en lichamelijk weer in balans te komen.

Spieren en je zenuwstelsel

Zijn we aan te veel stress onderhevig dan is ons sympathisch zenuwstelsel overactief. Hierdoor kan het parasympatisch zenuwstelsel er niet voor zorgen dat het lichaam tot rust komt. Dat betekent dat de balans tussen het sympathische en parasympatische zenuwstelsel verstoord wordt. Dit heeft vaak tot gevolg dat we ons lichaam gaan overbelasten. En deze overbelasting kan er o.a. voor zorgen dat triggerpoints (knopen) ontstaan in de spieren. Deze triggerpoints zijn een van de veelvoorkomende oorzaken van vervelende en pijnlijke spierklachten.

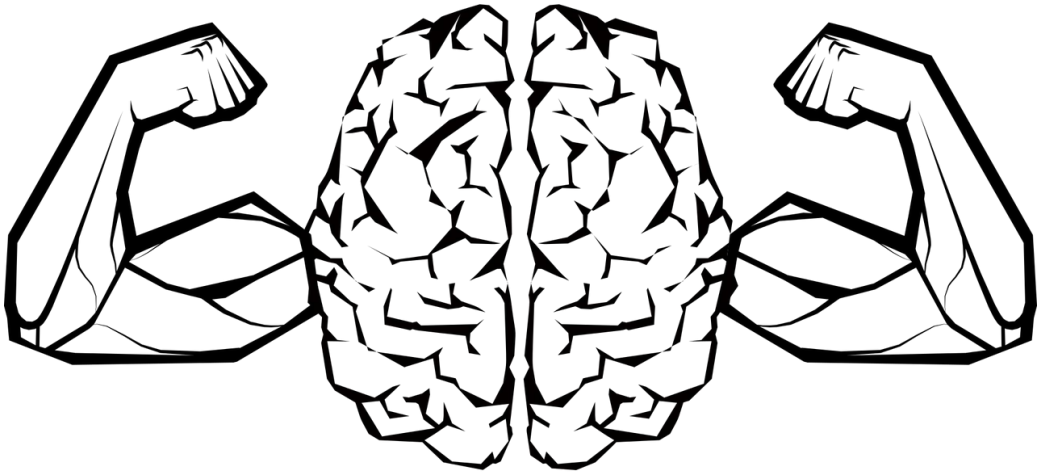
Bewegen om triggerpoints te verminderen

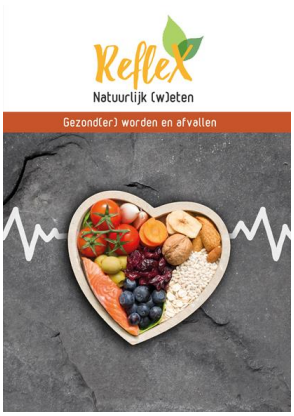
Ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Blijven we bewegen dan blijven onze spieren en gewrichten soepel. En bewegen heeft veel positieve invloeden op de organen en ook de huid. Voldoende bewegen en stretchen van spieren ondersteunt bij het voorkomen van triggerpoints.

Crash diëten en spierverlies

Crash diëten is om heel veel redenen echt niet goed voor je lichaam. Ze crashen letterlijk je gezondheid. Velen beginnen eraan in een poging snel gewicht te verliezen. Die je er overigens later vaak met rente er weer bij krijgt.
Een groot probleem met crashdiëten is dat je er weliswaar mee afvalt, maar dat ze dus ook ernstige gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken. Een daarvan is je spieren!
Eén van de meest veelvoorkomende neveneffecten is namelijk de afbraak van spieren. Dit gebeurt omdat bij crash diëten je vaak niet voldoende calorieën uit eiwitten binnen. Je brein heeft goede voedende voeding nodig om de juiste signalen te geven aan je spieren. Pure brainfood dus!

Mijn advies is dan ook; kom niet in de verleiding een crash dieet te volgen om snel gewicht te verliezen. Zorg voor blijvend gewichtsverlies EN daarbij je gezondheid en immuunsysteem te verbeteren voor nu en de rest van je leven. RefleX Natuurlijk (w)eten heeft een jarenlange ervaring en vele, vele positieve ervaringen. Gun het jezelf!





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

Zoek jij een RefleX Natuurlijk (W)eten coach in jouw omgeving?
Kijk dan even op deze landkaart.

Francisca de Vreede

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

Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965

't Keerpunt
Praktijk voor natuurgeneeskunde

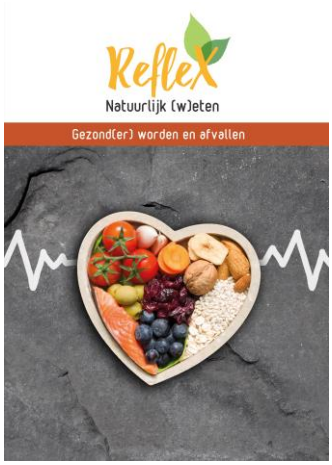
Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557

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

RefleX Zwolle

Yes, er is ook een voeding - en leefstijlboek.

↓

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

RefleX Natuurlijk (w)eten