

**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. We gaan het op een iets andere manier doen. Elke week op vrijdag komt er een gezamenlijk blog. Steeds van andere coaches. Zo blijven de blogs veel korter en leesbaarder. We gaan werken met een maand thema.

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.

Juni 2020 thema 'Stress'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

Welke onderwerpen:

- De drie fasen van stress;
- Vakantiestress;
- Voetreflex en stress;
- Leefstijl veranderen;
- Aromatherapie;
- 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) bijnieruitputting krijgt. Herken je de symptomen? Stel verbeteren dan niet langer uit!

De drie fasen van stress

Fase 1. Alarm.

Vecht of vlucht respons. De belangrijkste effecten in deze alarmfase. De reactie van je lichaam op iedere vorm van stress. Een keten van hormonale veranderingen vindt er plaats in je lichaam. Teweeg gebracht door de interactie van hersenen, zenuwstelsel en diverse hormonen.



Bij een normale stressreactie gebeurt er het volgende in je lichaam. Je lichaam reageert gelijk op de toename van o.a. adrenaline. Je hartslag gaat omhoog, je bloeddruk stijgt, je gaat sneller ademen, je gaat zweten en je bent alerter. De energie in je lichaam gaat naar je spieren om of hard weg te kunnen rennen, te vluchten of om te vechten.

Je lichaam bereid zich op deze wijze voor om zo goed mogelijk te kunnen reageren op de ontstane "gevaarlijke situatie". Er volgt een keten aan chemische reacties waarbij vervolgens door de bijniere cortisol produceert wordt. Door gestegen cortisol worden opgeslagen glycogeen omgezet in glucose om meer energie te creëren.

Fase 2. Weerstand.

Als de alarmfase voorbij is gaat je lichaam een tijdelijke herstelfase in van ongeveer 24-48 uur. In deze periode wordt er minder cortisol uitgescheiden en is je lichaam minder in staat erg goed op stress te reageren. Je bent dan ook vermoeider en wilt rusten. Dit is een heel natuurlijke reactie van je lichaam te willen hertellen van alle stress en biochemische reacties. Blijft er maar stress komen dan gaat je lichaam naar de volgende fase de "weerstandsfase".

Een fase die vele jaren kan duren als er geen wijzigingen in de stresssituatie komt of als er steeds nieuwe stressoren komen. Blijft deze fase maar door en door gaan dan wordt de kans op heftiger ziektebeelden steeds groter dan bijvoorbeeld diabetes, kanker. In deze fase staat het lichaam onder grote fysieke druk. Door de bijniere worden grote hoeveelheden cortisol geproduceerd. Het lichaam heeft een flinke hoeveelheid goede voedingsstoffen nodig om te kunnen vechten of vluchten. Je lichaam blijft proberen met proberen aan te passen aan de grote hoeveelheden stress. De spijsverteringfunctie is in deze fase sterk terug gebracht. De bloedsuikerspiegel stijgt omdat je lichaam meer glucose nodig heeft wat o.a. kan leiden tot reacties als geïrriteerdheid, kort lontje, slaapstoornissen en nachtzweeten. Uiteindelijk verslappen je lichaamssystemen en gaat op weg naar de uitputtingsfase.

Fase 3. Uitputting.

Je lichaamsfuncties zijn uitgeput en kunnen niet meer functioneren. Een gehele instorting of van een orgaan of systeem. In deze fase is je bijnier niet meer in staat voldoende cortisol te produceren wat tot ernstige langdurige klachten kan leiden.

Dit vecht-vlucht systeem is dan ook een prima systeem om te kunnen overleven. Alleen kent ons lichaam vaak het verschil niet tussen stress omdat je tegenover een leeuw staat of moet wachten voor rood licht terwijl je haast hebt. Herkenning van chronische stress is onbekend in het vecht of vluchtsysteem.

Bij langdurige stress zien we dan het volgende gebeuren. Ook hier gaat treedt het vecht - vlucht systeem in werking en wordt er adrenaline geproduceerd en maken de bijniere flinke hoeveelheden cortisol aan. Zodra deze cortisol in de bloedbaan terecht komt gaat de

bloedsuikerspiegel stijgen. Hierdoor wordt de stofwisseling verhoogd waardoor het lichaam sneller en effectiever kan reageren op de ontstane stresssituatie.

Na deze fase van overbelasting komt er ergens een moment dat de bijnieren zoveel cortisol en adrenaline moeten gaan produceren dat ze uitgeput raken. In dit geval spreken we dan van een uitgeputte bijnier.

Chronische stress heeft veel invloed op je spijsvertering. Je lichaam krijgt het signaal om te vechten of te vluchten en zet dan je spijsvertering in dit geval op hold. Immers, het is niet echt handig als je naar het toilet moet als je aan het vechten of vluchten bent.

Als je aan het vluchten bent voor de tijger gaat je energie naar je spieren en niet naar het immuunsysteem. De bijnieren hebben hierdoor invloed op ons immuunsysteem.

Ervaar je stress dan gebeurt er veel in het lichaam.

- Voedingsstoffen worden minder goed opgenomen;
- je krijgt minder zuurstof in je bloed;
- je hormonen raken uit balans;
- je cholesterol gaan omhoog;
- je darmflora raakt uit balans;
- je bloedtoevoer en stofwisseling wordt vertraagd;
- verwijding van pupillen;
- toename van polsslag;
- afname bloedtoevoer naar darmen;
- afname bloedtoevoer naar hersenen;
- verminderde activiteit immuunsysteem;
- verstoorde productie cortisol en insuline.

Immers, stress krijgt alle prioriteit van je lichaam. Zelfs de afbraak van toxische stoffen wordt geremd en het immuunsysteem verzwakt. Alle processen in je lichaam worden op “stop” gezet.



Vakantiestress

Voetreflex en stress

Leefstijl veranderen

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. Wil je starten met de online cursus RefleX Natuurlijk (w)eten? Dat kan eenvoudig door [deze link](#) te volgen.

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.

Vakantie stress

Wij leven in een hectische maatschappij waarin veel van ons gevraagd wordt. Een beetje stress is helemaal niet erg, het houdt ons alert om op situaties te reageren. Stress wordt ongezond als je lichamelijke klachten gaat ervaren. Als vermoeidheid, fysieke klachten, slapeloze nachten je leven gaan beheersen kan dit het gevolg zijn van een hoge stress level. Chronische stress heeft veel invloed op je spijsvertering. Je darmflora raakt erdoor uit balans. De spijsvertering wordt op pauze gezet omdat stress voor gaat op alle lichamelijke processen.

Ontspannen op vakantie:

Ik zie nogal eens dat men ziek wordt in de vakantie. Voor dat er op vakantie wordt gegaan moet er nog van alles gebeuren. De lat wordt hoog gelegd. Het huis moet van boven tot onder helemaal schoon, je werkgever wil nog graag dat je nog even wat klusjes goed doet . In deze periode van stress wordt er door het lichaam veel cortisol geproduceerd. Cortisol is een natuurlijke onstekingsremmer en zorgt ervoor dat bijv. griepverschijnselen worden onderdrukt. In de vakantie hoef jij even niets en zakt het stress niveau en hierdoor ook je cortisol. Het vervelende is dat je dan ziek wordt. Rugklachten, spijsvertering of griepverschijnselen komen dan naar voren.

Ik gun jouw ook een ontspannen vakantie net als Pim.

Pim kwam met de vraag of ik iets voor hem kon betekenen. Hij stond op het punt om met vakantie te gaan. Zoals elk jaar leverde dat van te voren veel stress op. De eerste dagen van zijn vakantie was hij altijd ziek. Hij vroeg of ik hem kon helpen om het stress level naar beneden te brengen met voetreflexzonetherapie. Ik stelde hem voor om dat in combinatie met ooracupunctuur te doen. Hij kreeg een [voetreflex](#) behandeling en er werden verblijfsnaadjes gezet. Tijdens zijn vakantie kreeg ik een telefoontje dat hij bij aankomst op zijn vakantiebestemming niet ziek was geworden. In de aanloop en tijdens de vakantie nam hij elke avond een [magnesium voetenbad](#).

Is het voor jou een beeld van herkenning en sta je op punt om met vakantie te gaan? Kom in actie en maak een afspraak om de ontspannende weldaad van een voetreflexbehandeling te ervaren.

info@praktijkkeerpunt.nl



Wat kan voetreflex betekenen bij stress?

Voetreflexzonetherapie is een massage die zeer ontspannend werkt voor mensen met stress. Voetreflexzonetherapie is een effectieve methode om pijn te verzachten. Het lichaam wordt ontspannen, blokkades verminderen en de doorbloeding verbeterd. Voetreflex helpt bij zowel lichamelijke klachten als psychische klachten. Belangrijk is dat er naar de achterliggende oorzaak wordt gekeken. Met voetreflexzonetherapie gaan wij samen op zoek om de balans weer te vinden tussen ontspanning en inspanning. Belangrijk is om duidelijk te krijgen waar je klachten vandaan



komen. Soms is de oorzaak duidelijk, maar het gebeurt ook dat de oorzaak iets is waar jij op dit moment helemaal niet bij stil staat. Het kan zijn dat er een half jaar geleden iets gebeurd is wat jou zoveel energie heeft gekost dat je behoorlijk over je grenzen heen bent gegaan of een emotionele gebeurtenis. Door de massage is er positieve aandacht, waardoor de negatieve spiraal [stress, spanning] doorbroken kan worden.

Leefstijl veranderen.

Om de dag niet meer futloos te starten maar met meer energie kan ik je helpen om je leefstijl onder de loep te nemen. Samen gaan wij stap voor stap aan de slag. Wij gaan kijken naar je voedingspatroon, welke voeding onttrekt jou de energie en welke voeding geeft energie. Welke activiteiten wordt jij blij van, waarvan maakt jou hart een sprongetje? Dit en nog veel meer komt aan bod.

Wil jij meer energie en het bij de oorzaak aanpakken, laat mij je helpen. Je hoeft het niet alleen te doen.

<https://www.reflex-leren.nl/Gerrie/landingspagina-online-programma>

Aromatherapie

Door:

Francisca de Vreede

Aromatherapeut

Coach RefleX Natuurlijk (w)eten

Wat kun je doen bij stress?

Veel mensen ervaren stress in hun dagelijks leven. Stress hoort bij een gezonde spanning in je leven. Maar wat is gezonde stress.

Wanneer kunt je stress ervaren:

- Thuis
- Op je werk
- School
- In de auto

Maar stress kan ook uitgroeien naar een burn-out. Dus let op signalen die je lichaam aan je doorgeeft.

Wat ervaar je als je stress hebt:

- Slecht slapen of inslapen
- Last van hartkloppingen
- Concentratieproblemen

- Geïrriteerd zijn
- Behoefte naar zoetheid

Daarom is het belangrijk dat je zelf zorg doet. Dit kun je op verschillende manieren doen.

- Gaan wandelen
- Een boek te lezen
- Leuk spel doen met de kinderen
- Dagje uit
- Heerlijk uitgebreid in bad liggen
- Jezelf een verwendag geven

Je kunt voor het slapen gaan lavendel en stress away gebruiken voor een goede nachtrust. In een diffuser, spray of roll on.

Heerlijk voor in bad is badzout, amandelolie en lavendel.

Lukt het niet om te lezen kun je ook lavendel, stress away in de diffuser doen of even om je heen sprayen.

Maar wat als je onderweg bent en stress ervaart?

Ik zelf heb een roll on in mijn tas, die gaat altijd met me mee. Het is een stress roller. Ben ik onderweg en ervaar stress of word onrustig dan roll ik op mijn polsen, achter mijn oren.

Laat het mij gerust weten als ik je kan adviseren wat bij jou past.

info@franciscadevreede.be

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.



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

Heb je een goed voedingspatroon? Dan zijn medicijnen overbodig.

(Chinese wijsheid)

Is er sprake van bijnieruitputting dan heeft je lichaam waarschijnlijk de in het lichaam aanwezige nutriënten al lang verbruikt. Hoogte tijd deze aan te vullen. Goede voedende voeding is bij alles van groot belang. Goede voeding is eten waarbij je alle benodigde bouwstoffen in binnenkrijgt voor een optimale lichamelijke en geestelijke functioneren. En voldoende water drinken zodat je voldoende gehydrateerd blijft en toxische stoffen je lichaam makkelijker kunnen verlaten.

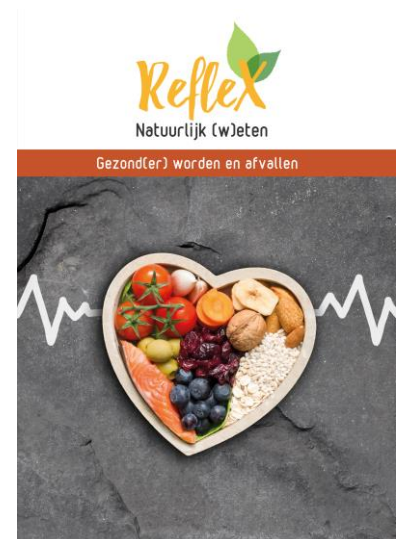
Herken je RefleX Natuurlijk (w)eten, en vooral fase 1! Hierbij brengen we rust in je gehele systeem.

Optimaal voedende voeding helpt je cortisolwaarden te stabiliseren.

Het is essentieel bij stress je lichaam optimaal te voeden.

Start met fase 1 RefleX Natuurlijk (w)eten. Koolhydraatbewust, glutenarm en lactosearm is ook een advies bij bijnieruitputting. Het is immers stress verhogend voor je lichaam;

- Zorg voor een stabiele bloedsuikerspiegel;
- Je immuunsysteem komt o.a. tot rust bij voedingsmiddelen met veel mineralen. Veel plantaardige voeding gebruiken, deze bevatten veel mineralen. Toepassing van RefleX Natuurlijk (w)eten geeft door de toename van mineralen al meer rust waardoor je lichaam beter kan functioneren;
- Eet tijdig en eet voedende voeding. Zo zorg je o.a. voor een stabiele bloedsuikerspiegel wat essentieel is voor je gezondheid;
- 300-500 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;
- Eieren en noten zijn goed om te eten; ze zorgen ook voor een stabiele bloedsuikerspiegel en verzadigen je langdurig;
- Gebruik voeding die rijk is aan vitamine B en C helpen je cortisolwaarden 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 B.V. 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;
- 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 2 - 3 glazen alcoholische drank per week;
- Water drinken voor een goede ontgiftng 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 voorvoldoende en soms wat extra zout of sole gebruiken;
- Ceylon kaneel voor een stabiele bloedsuikerspiegel;
- 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.
- Rook je nog? Stop dan 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 alleen 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. Heb je wat extra's nodig voor een goede ph dan kun je kiezen tussen deze twee producten:



1. [Pro Balance](#) Brede functie; voor ph balance, volop mineralen, energiestofwisseling, zenuwstelsel, elektrolytenevenwicht.



2. [Basentabs](#).



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

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](#).

Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965



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

