

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



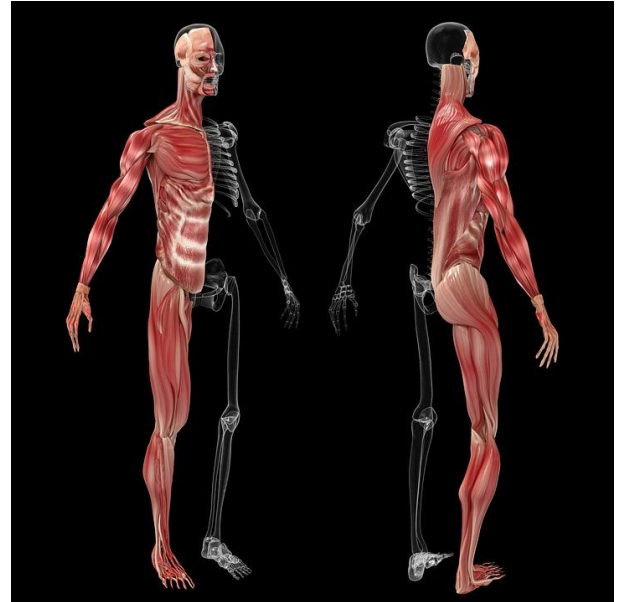
December 2020 thema 'Spieren'

Hoe kunnen we dit natuurlijk ondersteunen?

In deze blog delen Natasja de Wekker 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 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.



Door:
Natasja de Wekker

Coach Reflex Natuurlijk (w)eten.
Celzouten therapie.

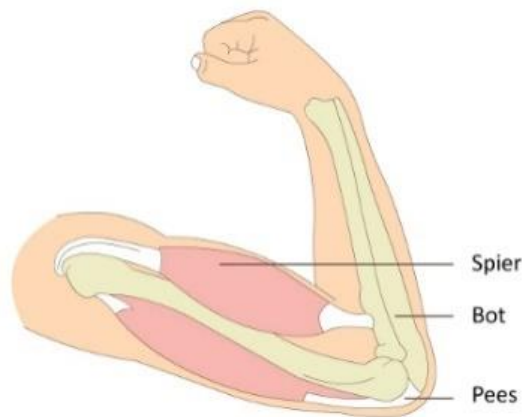
Spieren

Het menselijk lichaam bestaat uit meer dan 600 spieren.
Een spier is eigenlijk weefsel dat bestaat uit cellen die kunnen samentrekken en ontspannen, waardoor beweging mogelijk is.

Er zijn drie soorten spierweefsel.

- Dwarsgestreept spierweefsel.
- Glad spierweefsel.
- Hartspierweefsel.





Dwarsgestreepte spieren:

Deze zijn te vinden in de skeletspieren. Je kunt ze bewust aansturen. Hierdoor kun je zelf bepalen hoe je lichaam beweegt.

De dwarsgestreepte spieren zitten vast aan je botten door middel van pezen.

Gladde spieren:

Deze komen voor in de wanden van bloedvaten, luchtwegen en het spijsverteringskanaal. Gladde spieren kun je niet bewust aansturen. Ze reageren op prikkels uit het zenuwstelsel. Ze zorgen voor een langzame golfachtige beweging die zorgt voor het transporteren van bloed, lucht en voedsel.

Een glad spierweefsel bevat spoelvormige cellen met een grotere centrale kern.

Hartspier:

Deze zorgt ervoor dat je bloed wordt rondgepompt door je lichaam.

Functie van de spieren:

Spieren zorgen voor beweging en zijn belangrijk voor het bewegen van het skelet.

Door de skeletspieren kun je lopen, tillen, schrijven en andere dagelijkse dingen doen.

Ze zorgen er ook voor dat je lichaam op de goede temperatuur blijft.

Problemen die je kunt krijgen met je spieren zijn o.a. spierpijn, (nachtelijke) spierkramp, spiertrekkingen en spierscheuren.

Er zijn verschillende celzouten die belangrijk zijn voor je spieren.

- **Nr 1. Calcium Fluoratum:**
- Is een belangrijk mineraal voor o.a de elasticiteit van alle weefsels, vooral in de huidlagen, pezen en banden.
- En is verantwoordelijk voor alles wat zich in het lichaam heeft uitgerekt en niet meer kan samentrekken, wat zich heeft samengetrokken of verhard is en niet meer kan uitrekken.
- **Nr 2. Calcium phosphoricum:**
- Is de brandstof voor de willekeurige spieren

Het is het middel tegen spierkrampen, onrustige benen.

Is goed voor als de willekeurige spieren verkrampen door overbelasting, omdat de eiwituishouding uit de hand is gelopen en de zuren de overhand nemen.

- **Nr 7. Magesium phosphoricum:**

Is het mineraal dat de onwillekeurige acties van het lichaam beïnvloedt.

Het is verantwoordelijk voor alle spierwerkingen, waarop de wil geen invloed heeft zoals hart, klieren en spijsvertering.

Is een ontspannend, ontkrampend mineraal.

Verzuring van de spieren door melkzuur bij te grote inspanning tijdens sporten, zorgt voor intracellulair magnesium verlies. Maar zorgt ook voor een verhoogde uitscheiding van het mineraal via de nieren.

Sporters moeten dan ook zorgen voor genoeg aanvulling van de magnesium voorraad.

Tijdens lijnen met een crashdieet eet je vaak minder calorieën, dan je lichaam nodig heeft. Je hebt dan al snel een magnesium tekort.



Eiwitten en aminozuren:

Hebben een belangrijke functie in het lichaam. Ze vormen, onderhouden en herstellen het lichaam.

Ze zijn de basis van alle lichaamssweefsels en zijn opgebouwd uit lange ketens aminozuren, die in verschillende vormen verbonden zijn.





- De aminozuren zijn opgebouwd uit koolstof, waterstof, zuurstof, zwavel, stikstof (amino).
De aminogroep is essentieel voor de productie van gespecialiseerde eiwitten in het lichaam.
Aminozuren bevinden zich in dierlijke en plantaardige eiwitten. De eiwitten van de voeding, worden tijdens de spijsvertering gesplitst in afzonderlijke aminozuren. Hieruit kan het lichaam zelf de benodigde eiwitten uit opbouwen.
Het aantal aminozuren en volgorde van rangschikking bepalen uiteindelijk de vorm en functie van een eiwit.
- Je lichaam gebruikt eiwitten om nieuwe cellen aan te maken, weefsels te onderhouden en nieuwe eiwitten te produceren. Deze maken het mogelijk om de basisfuncties van het lichaam uit te voeren. Ongeveer de helft van de eiwitten die je binnenkrijgt van je voeding wordt gebruikt om enzymen aan te maken.

Producten om de spieren te ondersteunen:

- **Proteïne poeder met vanille smaak:**
Ze leveren extra eiwitten om de spiermassa te ondersteunen en te versterken.
- **Active Freedom Capsules:**
Voor het in stand houden van normale botten en de spieren. Ze dragen ook bij tot een normale energiemetabolisme en vorming van bindweefsel.
- **Pro Balance:**
Voor een normale spierfunctie.
Kalium ondersteunt de normale functie van het zenuwstelsel en spieren.
Het draagt bij tot elektrolytenbalans, voor een normaal energie metabolisme van de macro-voedingsstoffen.

Voor meer informatie over onze producten van LR Health & Beauty:

<https://shop.lrworld.com/home/nl/nl?PHP=4gg5EATzv3pdPCur3LVQHQ%3D%3D>

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.

Voedingsmiddelen ter ondersteuning van je spieren

Eiwitten, proteïnen, zijn onmisbaar voor een goede spieropbouw. Ze zijn de bouwstenen van het lichaam.

Deze aminozuren kunnen door het menselijk lichaam niet altijd zelf gemaakt worden en moeten uit voeding worden gehaald. Allen dan zorg je ervoor dat je altijd genoeg hebt.

Eiwitten (proteïnen) zorgen voor een vlot herstel van de spieren, en sterker worden.

Onderstaande zijn producten die vooral geselecteerd zijn op hun voedingswaarden. Er zijn er nog zeker meer, maar hiermee kun je al flink wat eiwit tot je nemen;

- Biologische eieren; eiwitten en omega 3;
- Spinazie; eiwitten, ijzer, vitaminen en mineralen;
- Chia zaad
- Zalm; eiwitten en omega 3
- Havermout; langzame koolhydraten, veel vezels, spierherstel;
- Kip; eiwitten;
- Quinoa
- Wei eiwit
- Rundvlees (van gras gevoerde koeien); eiwitten, fosfor, ijzer, zink, koper, calcium;
- Tonijn; eiwitten;
- Broccoli; eiwitten, bomvol vitaminen, mineralen en vezels;
- Bruine rijst (zilvervliesrijst); langzame koolhydraten, eiwitten,
- Biologische kokosolie



- Noten (cashewnoten, amandelen); eiwitten, vezels, gezonde vetzuren, mineralen;
- Kikkererwten; vezels voedzaam, eiwitten;
- Kwark – Griekse yoghurt; eiwitten;
- Lijnzaad; vezels;
- Peulvruchten; eiwitten, vezels, ijzer;
- Zoete aardappel (bataat)

Over eiwitten valt veel te vertellen. Voldoende eiwitten is echt een must voor je gezondheid, en zeker ok voor een goede spieropbouw. Eiwitten uit dierlijke producten zijn vaak volwaardige eiwitten. Dat wil zeggen dat alle essentiële eiwitten in een dierlijk product aanwezig zijn. Eiwitten uit plantaardige producten zijn dit vaak niet, om hier alle eiwitten binnen te krijgen moet je dan ook veel meer variëren en goede combinaties maken van de eiwitten.

Vooraf voor vegetariërs is dit nog weleens “een dingetje”. Steeds meer mensen kiezen voor een vegetarische leefstijl of worden flexitariër en eten bewust veel andere dierlijke eiwitten.

Om vegetariërs te helpen, om jou te helpen als je meer plantaardig wilt eten, of als je wilt weten wat zijn nu goede eiwitbronnen, en hoeveel eiwitten heb ik nodig, en wat nu als ik koolhydraatbewust eet, en nog heel veel meer informatie. En heel veel lekkere recepten in..... tadaa

Ik ga jullie alvast een nieuwtje vertellen; achter de schermen wordt druk gewerkt aan het volgende boek uit de RefleX gezond serie; Vegetarisch eten & weten.

Een boek vol met kennis, voor de ervaren vegetariër maar ook voor degene die wil starten met de vegetarische leefstijl of flexitariër. Begin januari zal deze eerst als e-book uitkomen en daarna in gedrukte vorm. Echt super gaaf!

Wil je als eerste op de hoogte zijn als het boek uit komt? [Meld je dan hier aan](#) voor mijn maandelijkse inspiratie e-magazine, met elke maand een wisselend thema.

Vitaminen en mineralen die bijdragen aan een normale werking van je spieren;

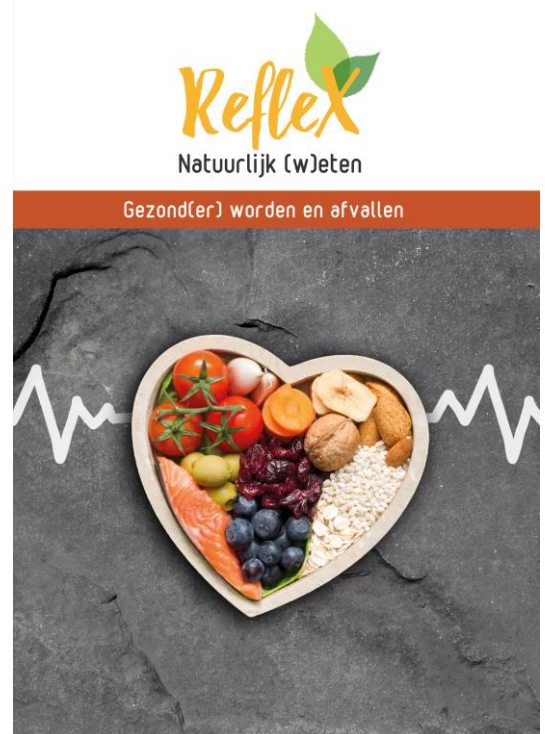
- **Magnesium.** Magnesium is een belangrijk mineraal dat vaak deficiënt is in onze westerse voeding. Een overmaat aan verzurende voeding, industriële toevoegingen aan voeding (sulfaten, MSG, fluor), chronische stress, magnesiumarme grond en medicatie, zijn stuk voor stuk stille rovers van het mineraal magnesium. In de voeding treffen we magnesium het meest aan in groene bladgroenten, algen, volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden en donkere chocolade.

- Vitamine D3 draagt bij tot normale werking spieren
- Natuurlijk kunnen we, en de meesten van ons zouden het ook moeten doen, een omega-3 supplement nemen om ervoor te zorgen dat ons lichaam alle essentiële vetzuren krijgt die het nodig heeft om spieren op te bouwen en de juiste celgroei te behouden
- Eiwitten
- Vitamine C
- B- vitamines
- IJzer
- Calcium
- Kalium
- Zink

Goede voedende voeding is altijd de basis voor je gezondheid. Zo ook voor je spieren en spieropbouw. Puur eten, zonder schadelijke e-nummers en toegevoegde suikers. Veel (groene) groenten, fruit, en natuurlijk aas voeding voldoende bewegen. Een must voor je gezondheid en goede spieropbouw.

Goede voedende voeding doe je middels te eten volgens de principes van RefeX Natuurlijk (w)eten. Een top programma die voor velen een ommekeer in gezondheid heeft gebracht.

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/reflex-natuurlijk-weten-tweede-druk/>



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

Denk aan magnesium voor een heerlijk voetbad; ontspannend en goed voor je sieren. Of Magnesiumolie, rechtstreeks op je spieren aan te brengen. Of de magnesium sportgel; direct na het sporten op je spieren aanbrengen voorkomt spierpijn. En zo nog vele meer geode magnesiumproducten.

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. Producten met de goede voedingsstoffen uit dit artikel die je hier kunt bestellen;

- Super omega
- Aloë Vera Sivera of immune plus drinking gel

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

Francisca de Vreede



Gerrie Eikenaar
info@praktijkkeerpunt.nl
06-15410965



Natasja de Wekker
natasjadewekker@gmail.com
06-23298557



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

