



## Zorg goed voor jezelf tijdens de Coronapandemie

Omdat het einde van de Coronapandemie helaas nog niet in zicht lijkt te zijn wil ik jullie graag een steuntje in de rug geven. Zodat je op de been blijft en het volhoudt. Met wat simpele, wetenschappelijk onderbouwde voedings- en leefstijltips kun je namelijk veel zelf doen. Mocht het je dan toch nog overkomen dan ben je in ieder geval voorbereid en heb je meer kans op een mild verloop.



### Tip 1: Een extra energieboost met voeding

Eet gevarieerd en zo nutriëntrijk mogelijk. Eiwitten, vetten, groenten en fruit leveren de nutriënten die hard nodig zijn in tijden van stress.

- **Niet 1, maar 3 appels**

Nooit eerder zijn we ons zo bewust geweest van hoe belangrijk de gezondheid van onze longen is. Dus als er voeding is die een bijdrage kan leveren aan de gezondheid van longen, dan is het nu de tijd om die wat extra op het menu te zetten. Eet appels! Appels bevatten een stof, phlorentin, waarvan is aangetoond dat ze antibacteriële activiteit vertonen tegen bacteriën in de longen. Eet dus gerust 2-3 appels per dag, liefst van verschillende soorten.

- **Eet iets uit de zee**

Eet het liefste iedere dag iets uit de zee. Denk aan lekkere vette vis, garnalen, mosselen, oesters of algen. Voeding uit de zee zit vol omega-3, een vetzuur dat belangrijk is om ontstekingen te remmen en dat ons flexibel houdt.

- **Zoveel mogelijk verschillende groenten en fruit**

Het lichaam kan in deze periode extra veel vitaminen en mineralen gebruiken. Extra vitaminen en mineralen kunnen lichaamsprocessen op de achtergrond ondersteunen bij uitzonderlijke prestaties. Vul uw dagelijkse voeding aan met groene smoothies, een goed gevulde salade of lekkere gewokte groente.

- **Een grote pan bottenbouillon voor de hele week**

Een goed getrokken bottenbouillon is niet alleen heel erg lekker en het zit ook nog eens boordevol gezonde voedingsstoffen. Een goede bottenbouillon wordt getrokken uit botten van vis, vlees of gevogelte.



De bouillon kan daarna bereid worden tot een drinkbouillon door aan te vullen met groenten, kruiden, eventueel vlees, gevogelte of vis en kan dienen als basis voor soep. Bottenbouillon geeft het immuunsysteem een enorme boost en helpt positief bij verkoudheden. Het verhoogt het energiepeil en helpt beter te slapen. Een goede ondersteuning in deze moeilijke tijd.

## Tip 2: Een extra energieboost door ontspanning

In deze tijd is het nuttig om zo regelmatig mogelijk het stress-systeem te ontlasten door bewust te ontspannen. Langdurige stress, in welke vorm dan ook, kan zowel het immuunsysteem als het concentratievermogen sterk verzwakken. En dat hebben we net niet nodig in deze tijden.

- Knuffel voldoende met gezinsleden. Menselijke aanraking, en voornamelijk huid-op-huidcontact en oogcontact, leidt tot de productie van oxytocine, een neurotransmitter die sterk stress reducerend werkt. Dus: knuffelen maar!
- Zorg voor voldoende sociaal contact om het hart te luchten. Het praten over ervaringen zorgt ervoor dat alles een plaats krijgt in het brein en dat er rust komt in het hoofd. Schrijf ingrijpende of traumatiserende gebeurtenissen van je af.
- Neem 's avonds of voor het slapengaan een warm bad of warme douche. Dit stimuleert ontspanning en zorgt voor het dalen van de bloeddruk, vertragen van de hartslag en een diepere, en tragere ademhaling, wat dan weer voor de gezondheid van de longen erg bevorderlijk is. Neem 's morgens juist een koude douche. Hier wordt je wakker en fris van.
- Maak overdag regelmatig een korte wandeling buiten en liefst in een groene zone, en observeer de natuur. De aanwezigheid van natuurlijke omgeving en het bewust waarnemen ervan maakt het immuunsysteem sterker.
- Slaap voldoende. In de nacht herstelt het lichaam van stress en schade overdag. Zorg voor een pikdonkere en koele kamer. Vermijd zoveel mogelijk het kijken naar schermen, zoals televisie, tablet en smartphone, in de avond en zeker net voor het slapengaan.
- Eén van de meest onderzochte en bewezen manieren om het stress-systeem tot rust te brengen is meditatie. Elke dag zo'n 20 minuten mediteren is een fantastische manier om lichaam en geest tot rust te laten komen. Er bestaan tal van begeleide meditaties online op allerlei platformen.



## Tip 3: Een extra boost met ondersteunende voedingssupplementen

In tijden van extreme inspanning, verbruikt ons lichaam meer voedingsstoffen dan gewoonlijk. Het kan nuttig zijn deze aan te vullen met een kwalitatief hoogwaardig en op wetenschappelijke inzichten gebaseerd voedingssupplement.

**Zet niet zomaar je kast vol. Neem eerst contact met mij op om de juiste combinatie en merk te vinden in jouw situatie.**

Orthomoleculaire favorieten zijn:

### *Vitamine D3*

Het lichaam maakt onder invloed van zonlicht vitamine D aan. Veel binnen werken en leven geeft minder aanmaak van vitamine D. Vitamine D zorgt mede voor de normale werking van het immuunsysteem.

### *Multivitamine/mineralen complex*

Omdat het verbruik van vitamines en mineralen in een drukke, stressvolle tijd hoger ligt, kan een aanvulling op de dagelijkse voeding gewenst zijn. Verschillende vitamines en mineralen uit multivitaminen dragen bewezen bij aan ondersteuning van het energieniveau\* en aan het normale functioneren van het immuunsysteem\*\*. Anderen dragen bij aan de geestelijke veerkracht\*\*\* en zijn goed voor het concentratievermogen\*\*\*. Tot slot kunnen vitamines en mineralen ondersteunen in stresssituaties\*\*\*\* en vermoeidheid en moeheid verminderen\*\*\*\*.1

\* biotine (vitamine b8), ijzer, jodium, koper, magnesium, mangaan, niacine (vitamine b3), pantotheenzuur (vitamine b5), riboflavine (vitamine b2), thiamine (vitamine b1), vitamine b12, vitamine b6, vitamine c

\*\* folaat (vitamine b11), ijzer, koper, seleen, vitamine a, vitamine b12, vitamine b6, vitamine c, vitamine d, zink

\*\*\* biotine (vitamine b8), folaat (vitamine b11), magnesium, niacine (vitamine b3), thiamine (vitamine b1), vitamine b12, vitamine b6, vitamine c

\*\*\*\* panthotheenzuur (vitamine B5)

\*\*\*\*\* folaat (vitamine b11), ijzer, magnesium, niacine (vitamine b3), pantotheenzuur (vitamine b5), riboflavine (vitamine b2), vitamine b12, vitamine b6, vitamine c

### *Magnesium*

Magnesium heeft veel uiteenlopende functies. Het ondersteunt het energieniveau, draagt bij aan de geestelijke veerkracht, is goed voor het concentratievermogen en draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid/moeheid.1



## Vitamine B1 – Thiamine

Thiamine ondersteunt het energieniveau, draagt bij aan de geestelijke veerkracht en is goed voor het concentratievermogen.<sup>1</sup>

1. Goedgekeurde bewezen gezondheidsclaims door de EFSA

## Referenties

Met dank aan Natura Foundation: Monografieën en nieuwsbericht van Natura Foundation: [www.naturafoundation.nl](http://www.naturafoundation.nl)

Birru R. Phloretin, an apple polyphenol, modulates the pathogenicity of chronic obstructive pulmonary disease associated bacteria. University of Pittsburgh; 2019. Available from: <http://d-scholarship.pitt.edu/37174/>

Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol.* 2019 Feb;24(1):127–38.

Gouin, Jean-Philippe. "Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health". *American Journal of Lifestyle Medicine* 5, nr. 6 (1 november 2011): 476–85. <https://doi.org/10.1177/1559827610395467>.

Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2014 Mar 1;174(3):357.

Kumsta, Robert, en Markus Heinrichs. "Oxytocin, Stress and Social Behavior: Neurogenetics of the Human Oxytocin System". *Current Opinion in Neurobiology, Neurogenetics*, 23, nr. 1 (1 februari 2013): 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2012.09.004>.

Li, Qing. "Effect of Forest Bathing Trips on Human Immune Function". *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, nr. 1 (1 januari 2010): 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>

Liu, Jean C. J., Adam J. Guastella, en Mark R. Dadds. "Effects of Oxytocin on Human Social Approach Measured Using Intimacy Equilibriums". *Hormones and Behavior* 62, nr. 5 (1 november 2012): 585–91. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.09.002>.

Saint-Germain C. The production of bone broth: A study in nutritional exploitation. *Anthropozoologica.* 1997;25(26):4.

Simopoulos, Artemis P. "Omega-3 Fatty Acids in Inflammation and Autoimmune Diseases". *Journal of the American College of Nutrition* 21, nr. 6 (1 december 2002): 495–505. <https://doi.org/10.1080/07315724.2002.10719248>.

Shearer A, Hunt M, Chowdhury M, Nicol L. Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management.* 2016;23(2):232–54.