

Virussen en je immuunsysteem

**Leefstijl - voeding - suppletie -
(oor)acupressuur**



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



Immuunsysteem optimaliseren

Leefstijl- en voedingsadvies

Acupressuur en voetreflex

Wat een ongelooflijke bizarre en onwerkelijke periode. De gehele wereld is in de ban van het coronavirus. Ik weet niet hoe het jullie vergaat maar ik kan het vaak nog niet geloven dat dit werkelijkheid is en wij niet met zijn allen in een boze film zitten. Iedereen treft het, de gevolgen zijn overal aanwezig, echt iedereen krijgt ermee te maken. Privé of zakelijk of beiden. Met pijn in mijn hart lees ik alle berichten. Laten we samen proberen ook naar de positieve gebeurtenissen te kijken, de saamhorigheid en de zorg voor elkaar.

Een tijd waarin we ons zorgen maken over onze gezondheid, van jezelf en de mensen om je heen. We weten niet voor hoe lang en wat er nog op ons af komt. Laten we voor elkaar zorgen daar waar kan. Het coronavirus heeft voor iedereen drastische veranderingen gebracht in onze manier van leven en (deels) tot stilstaan gebracht.

Deze periode vraagt om aanpassingen. Ook op mijn activiteiten heeft het veel invloed. Het is wel mogelijk om online veel informatie door te geven. En dat is wat ik in dit document wil doen. Gewoon praktisch en helder alle informatie bij elkaar.

Besef; *Deze informatie is bedoeld als aanvulling op de reguliere informatie over het nieuwe corona virus door de WHO en het RIVM. Volg altijd de adviezen en de informatie van deze instanties op. Wanneer je luchtwegklachten hebt en / of koorts of op enigerwijze zorg of vermoeden hebt moet je contact opnemen met de huisarts. En laten we de adviezen van het RIVM allen ter harte nemen.*

Immuunsysteem

Er is ondertussen ook mega veel geschreven over de mogelijkheden je immuunsysteem te ondersteunen. In dit document geef ik veel adviezen over de mogelijkheden op het gebied van orthomoleculair, voeding, leefstijl en natuurgeneeskundige.

Het bewustzijn dat onze gezondheid kwetsbaar is, is nog nooit zo groot geweest als nu.

En nee, als je het coronavirus of een ander virus of ziektebeeld hebt is het geen behandeling en MOET je naar een arts voor behandeling. Echter, je kunt zelf veel doen om je immuunsysteem te versterken op een natuurlijke manier. Met deze informatie wil ik dan ook jou op weg helpen zelf je immuunsysteem te optimaliseren.

We kunnen preventief veel doen en er voor zorgen dat ons lichaam bestand is tegen een besmetting met een virus. Met behulp van een gezonde leefstijl is ons lichaam beter bestand tegen virusinfecties.

Het immuunsysteem is een verzamelnaam voor meerdere lichaamseigen barrières. Denk aan o.a. een gezond darm-microbioom, slijmvliezen, urinewegen, luchtwegen, goed werkende lever ontgifting, moleculen en antistoffen die je beschermen tegen ongewenste indringers waaronder virussen maar ook schimmels, parasieten en bacteriën.

Zie een gezond voedingspatroon en een gezonde leefstijl als wapen tegen virussen doordat je immuunsysteem ondersteunt om optimaal te presteren.

Voeding en je immuunsysteem

Er is niet een voedingsmiddel of een voedingsadvies tegen virussen of andere pathogenen. Wel is voeding altijd de basis van een gezond immuunsysteem.

Praktische tips om je immuunsysteem positief te beïnvloeden:

- eet overwegend plantaardig, minimaal 500 gram groenten per dag;
- groenten uit de kruisbloemenfamilie zoals broccoli, boerenkool en andere koolsoorten zijn in staat om het immuunsysteem positief te beïnvloeden;
- eet puur en zonder pakjes en zakjes en dus zo min mogelijk industrieel bewerkte voeding;
- eet meer blauwe bessen;
- maak meer gebruik van kruiden als; knoflook, tijm, venkel, lavas, gember, kaneel;
- vitamine C rijke voedingsmiddelen als; paprika, tomaten, citrusvruchten, kiwi;
- thee: groene thee, brandnetelthee, tijm, gember met verse citroen;
- voldoende vetzuren omega 3 en omega 6 in de goede verhouding;
- zink voeding bronnen: vlees, gevogelte, zee voedsel, zuivel, (ongeraffineerde) granen, bonen, noten en zaden. Met name eiwitrijke voedingsmiddelen (van dierlijke herkomst) bevatten veel zink;
- gefermenteerde voeding;
- eet in rust en met aandacht;
- drink voldoende water en/of kruidenthee, minimaal 1,5 liter per dag.



Welke voedingsmiddelen kun je beter vermijden?

Wees zeer matig of stop geheel met het gebruik van:

- koffie;
- laat alcohol staan. Alcohol heeft een negatieve invloed op ons immuunsysteem. Het kan bijdragen aan een zinktekort en vitamine A-status. Beiden zijn belangrijk voor ons immuunsysteem;
- light producten;
- smaakversterkers als E621;
- varkensvlees.
- neem geen toegevoegde suikers;
- geen junkfood. Het kan ons immuunsysteem fors verzakken. Hierdoor worden we kwetsbaarder, ook voor virussen. Juist nu is het belangrijk hiervan weg te blijven en te zorgen voor voldoende vitaminen en mineralen.

Immunomodulerende nutriënten	Bronnen
Vitamine D	Boter, eieren, (rauwe) melk, boter, zonlicht
Vitamine A	Levertraan, boter, eigeel
Vitamine B9 (folaat)	(Groene) bladgroenten
Mannose	Veenbessen, perzik, blauwe bes, ananas
AHCC	Shiitake

Aanvullend voedingsadvies vanuit Chinese geneeskunde

Vanuit de Chinese geneeskunde kijkt men naar de energiestroom in het lichaam en hoe je deze positief kunt beïnvloeden.

Enkele adviezen vanuit de Chinese geneeskunde:

- ontbijt tussen 7 en 9 uur in de ochtend. Je spijsvertering is de motor van je energie en die moet aangaan. Sla je ontbijt dus niet over. In deze tijd is het aarde element het meest actief wat zorgt voor een goede spijsvertering. Ga nu niet intermitterend vasten.
- maak meer gebruik van warme maaltijden. Ontbijt bijvoorbeeld met havermout met ongezoete amandelmelk. Of quinoa of rijstepap. Als topping bijvoorbeeld banaan, noten, blauwe bessen, kaneel. Of een omelet met groenten, of een boekweitpannenkoek. Als je een koude salade als lunch neemt zorg dan bijvoorbeeld voor een warm kop soep erbij;
- neem geen zuivel als ontbijt.



Zuur – base balans

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 het toevoegen van basevormende voeding als: groenten (500 gram per dag), vruchten, bessen, zaden, groene thee, gefermenteerde voeding.

Ook verzurend werkt: stress, negatieve emoties, te weinig bewegen en roken. Juist nu is er veel stress en krijgen velen veel minder beweging!

Anti inflammatoire voeding:

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

Enzymrijke voeding als bijvoorbeeld; ananas, kiwi, mango, broccoli.

Gezonde darmflora

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

De balans van je darm-microbioom worden beïnvloed door je voedingspatroon en door je levensstijl. Wanneer je veel stress ervaart, of geneesmiddelen gebruikt of alcohol drinkt, dan wordt de kans groter dat een ziekteverwekker kan toeslaan.

Slijmvliesen in ons lichaam zijn de grens tussen ons lichaam en de buitenwereld en zijn onderling verbonden. Daarbij is een groot deel van onze afweersysteem gehuisvest in onze darmen. Zorg er dus voor dat je darmen in topconditie zijn. Het **darmslijmvlies** maakt voor 80% deel uit van het totale slijmvlies en is nauw verbonden met het slijmvlies in de neus. Een goede darmfunctie heeft dus een positief effect op de werking van je immuunsysteem.

Ondersteun je darmen indien nodig met voldoende **pre- en Probiotica**. Zie hoofdstuk over supplementen



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. In [dit artikel](#) lees je veel meer over kefir;
- leg de nadruk op plantaardige voeding.



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 die ik eerder heb geschreven kun je [hier](#) vinden.

Vrije radicalen en antioxidanten

Je hebt misschien al gehoord van antioxidanten en vrije radicalen. Wat zijn het en wat betekent het voor je gezondheid?

Vrije radicalen:

Vrije radicalen zijn kleine, agressieve deeltjes die in ons lichaam vrijkomen. Dit komt onder andere door oxidatieprocessen, zoals de verbranding van voedsel in het lichaam, waardoor warmte en energie geleverd wordt. Deze kunnen mede de oorzaak zijn van schade in het lichaam aan vaatwanden en kleppen. Vrije radicalen kunnen schade aan het lichaam toebrengen, maar zijn tegelijkertijd ook onmisbaar voor verschillende levensprocessen. De nuttige vrije radicalen ontstaan bijvoorbeeld door de celdeling en door het afweersysteem. Schadelijke vrije radicalen kunnen ook ontstaan door invloeden van buitenaf zoals luchtvervuiling, uitlaatgassen of straling.

Antioxidanten, Kun je zien als stoffen die de schade van vrije radicalen voorkomen.

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

Leefstijl

Bewegen;

De natuur, het doet ons goed en is ook belangrijk voor ons immuunsysteem. Elke dag een wandeling zover toegestaan en zover mogelijk is zeker een aanrader. Elke dag een wandeling van 30 tot 45 minuten komt je afweer ten goede. Regelmatig bewegen helpt om het immuunsysteem te versterken. Het ondersteunt ook het proces om chronische inflammatie te verminderen waardoor het immuunsysteem tot rust kan komen. Ga nu niet overmatig sporten maar houd je conditie op pijl.

Houd hierbij de richtlijnen aan en vermijd de plekken waar veel mensen komen!

Ademhaling;

Doe ademhalingsoefeningen. Het geeft ontspanning en verlaging van je stressniveau.

Roken:

Rook je nog, stop met roken! Het verlaagt je immuunsysteem.

Social media en het nieuws;

Natuurlijk is het belangrijk het nieuws te volgen en zo nodig je maatregelen van daaruit te maken. Echter, er wordt ongelooflijk veel over gepraat en geschreven. De hele dag kunnen we hier naar luisteren en over lezen. Er kunnen dusdanig heftige berichten zijn die je niet meer uit je hoofd krijgt. Besef dat je lichaam ook deze berichtgeving allemaal moet verwerken. Het geeft veel stress wat invloed heeft op je gehele mentale en fysieke gezondheid.

Zoek naar een manier wat voor jezelf goed te verwerken is. Bijvoorbeeld kijk 2 keer per dag naar het nieuws en je social media.

Positief nieuws en lach;

Kijk ook naar alle goede nieuwsberichten en situaties om je heen. Ook in jou omgeving ontstaan er vast mooie en creatieve initiatieven.

Kleine dingen als de lentezon, de bloemen in je tuin, de verbinding met mensen op een nu andere maar mooie manier, enz. Bedenk heel bewust 2 x per dag wat er mooi of leuk was wat je hebt gezien, gelezen of gehoord.

Ga op zoek naar positief nieuws die een (glim)lach bij je oproep. Humor heeft kracht, behoud het!

Opruimen en loslaten;

Opruimen is een onderdeel van loslaten. Vanuit de Chinese geneeskunde hoort dit bij het element metaal, het element waarbij de longen behoort. Loslaten behoort bij het proces waarin we nu met zijn allen zitten. Loslaten en stilstaan door; te consuminderen, niet reizen, werkveranderingen, zekerheden, controle, gemak.



Loslaten door van iets te doen terwijl je niets doet. Dat klinkt vreemd, nietwaar. We kunnen aan deze situatie helaas niets veranderen, door de richtlijnen op te volgen en deze te accepteren zonder weerstand en ertegen te vechten zet je een positieve energiestroom op gang.

Slapen:

Volgende slapen is cruciaal voor je gezondheid en een sterke afweer. Volgende slapen draagt bij om je weerbaarder te maken tegen virussen.

Koude:

Neem regelmatig een koude douche. Het versterkt je immuunsysteem.

Stress en ontspannen:

Bij veel stress en paniek gaan je bijnieren meer stresshormonen produceren. Dit werkt door in het verlagen van je afweer. En een goed functionerend immuunsysteem is juist wat we nu hard nodig hebben in de strijd tegen virussen.

Veel mensen ervaren in deze periode veel stress en veel mensen zijn eenzaam. Daar waar je kunt doen help elkaar. Zijn er eenzame mensen in je omgeving, een extra telefoongesprek is dan zeer welkom. Een gevoel van eenzaamheid kan verzwakkend werken op je immuunsysteem omdat eenzaamheid en sociale ruimte stress doet toenemen. Elkaar hierbij helpen is dan ook enorm belangrijk. Goede contacten en goede relaties ondersteunen het immuunsysteem.

Om je stress te verlagen en hierdoor je immuunsysteem te ondersteunen kun je dagelijks thuis uitvoeren:

- yoga oefeningen;
- mindfulness;
- meditatie;
- sport – bewegen;
- gebed;
- zingen;
- voeten bad met magnesiumvlokken.

Voor veel van deze mogelijkheden zijn goede apps ter ondersteuning beschikbaar.

Praten helpt! Zitten emoties je (erg) dwars en geeft het je stress, bel iemand en spreek je emoties uit. Dit draagt bij je immuunsysteem krachtig te houden.

Hygiëne

Mega belangrijk in het bestrijden van het virus. De geadviseerde handwasprotocollen zijn er niet voor niets en zijn cruciaal om verspreiding tegen te gaan. Volg ze op. Overdracht van mens tot mens is de risicofactor voor verspreiding en besmetting. Wellicht ten overvloede maar volg de afstand adviezen op! En wees je bewust van je eigen gezondheid. En wellicht ook goed, vermijd openbare toiletten.

Boodschappen doen:

Laten we samen afspreken dat we niet gaan hamsteren maar ieder zijn behoeftes gunt. Ook de mensen die zo hard werken voor onze gezondheid. Zorg wel voor voldoende voorraad dat je even vooruit kunt, maar ga geen grote hoeveelheden hamsteren! Er is echt genoeg voor iedereen.

Ook ik heb met verbazing staan te kijken naar de lege schappen en geïrriteerde reacties van mensen hierop. Wat een stress! Het geeft aan dat angst regeert, laten we elkaar helpen het hoofd koel te houden.

Vitaminen, mineralen en supplementen:

Optimaliseer je defensieapparaat tegen virussen en bacteriën

Het coronavirus vrij nieuw, er zijn nog geen voldoende goede betrouwbare studies voorhanden. Vanuit de aanwezige orthomoleculaire kennis zijn er veel tips en adviezen te geven die kunnen bijdragen je immuunsysteem te optimaliseren.

Wanneer je besluit om supplementen te nemen laat je dan adviseren welke supplementen voor jou goed zijn door een orthomoleculair of natuurgeneeskundig therapeut die hier ervaring en kennis van heeft.

Mijn advies is ook; koop goede orthomoleculaire merken, deze zijn van goede kwaliteit met de goede opneembare stoffen. Goedkoop is in dit geval duurkoop!

Onderaan dit document staat een link waar je **goede supplementen kunt bestellen met een kortingscode**.

Breng je behandelend (huis) arts op de hoogte van je supplementen en vraag en luister naar dit advies. Niet bij elk medicijn kun je 'zomaar' een supplement nemen.

In mijn praktijk adviseer ik je graag. Zo nodig kan ik uittesten wat voor jou goed is en wat jij nodig hebt.

Er zijn vele goede merken, ik wil dan ook geen goede merken uitsluiten maar om je toch een goede richting te geven denk dan bijvoorbeeld aan; Biotics, Energetica natura, Vitakruid, Bonusan, Cell care, Vitals, Lr Health & Beauty.



Omdat veel mensen het vragen, zeker nu met de corona crisis, een aantal links met goede basis supplementen:

Wil je ze bestellen, kijk dan even onderaan dit document voor de kortingscode!

Welke vitaminen, mineralen en supplementen kunnen bijdragen aan een gezond immuunsysteem:

Zink:

Alle cellen in ons lichaam hebben zink nodig. Zink is essentieel voor de activiteit van meer dan 300 (metallo)enzymen. Ook is zink betrokken bij de communicatie tussen cellen en de signaaloverdracht in cellen.

Zink zuigtabletten kunnen de ernst van virale infecties in de keel tegengaan. Voor keelklachten is het belangrijk dat je zuigtabletten neemt en geen gewone tabletten.

Vitamine D:

Vitamine D heeft sterk antivirale effecten en een adequate vitamine D-spiegel kan de lichaamseigen afweer tegen virussen verhogen. Vitamine D voorkomt replicatie van virussen, versterkt de barrièrefunctie en werkt ontstekingsremmend door productie van antiviraal werkend interferon. Een zeer belangrijke vitamine voor het reguleren van ons immuunsysteem. Het ondersteunt om infecties tegen te gaan. Vitamine D maken we aan onder invloed van zonlicht. In herfst en wintermaanden krijgen we deze sowieso

Vitamine C:

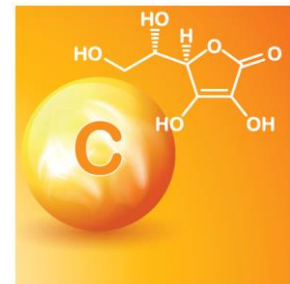
Vitamine C is een belangrijk antioxidant en ondersteunt ons immuunsysteem. Vitamine C tref je aan in veel (Citrus)fruitsoorten en groenten.

Over vitamine C is veel geschreven deze periode. Een enorm belangrijke en onmisbare vitamine om je immuunsysteem te versterken.

Ik wil er echter ook een kanttekening bij plaatsen omdat ik veel lees over behandeling hiermee als je al corona hebt. In China zijn met vitamine C, intraveneuze toediening positieve resultaten behaald. Echter hier gaat het echt om gebruik van vitamine C voordat je ziek word. Dat geldt voor nu ten tijde van het corona virus maar eigenlijk altijd. De wetenschap heeft hier nog geen ander antwoord op. Een onderzoek hiervoor is gaande. Lange termijnonderzoeken zijn nog niet beschikbaar.

Veel ouderen hebben tekorten aan ook vitamine C. Het corona virus raakt ouderen hard, voor deze groep is het dan ook extra belangrijk en interessant.

Dosering: preventief word 100 – 200 mg vitamine C aangeraden. Nu kun je ophogen naar 1.000 mg vitamine C in een goed opneembare vorm. Neem voldoende maar overdrijf niet. Een



goede grens is om tot je darm barrière te gaan. Daar bedoel ik mee; tot je darmen reageren met diarreeachtige reactie. Dan is je lichaam verzadigd en heeft voldoende vitamine C en kan het niet meer opnemen. Minder dan je dosering.

Lege schappen, het treft niet alleen de supermarkt. Ook supplementen – specifiek vitamine C en D als meest gekende immuniteitsverbeteraars zijn momenteel erg gewild. Denk aan het alternatief bijvoorbeeld Ribus Nigrum. Deze bevat veel vitamine C. Ook in een goede Multi zit vitamine C.

Omega-3 vetzuren

Deze vetzuren heeft het lichaam nodig om optimaal te functioneren. Maak bij voorkeur een keuze uit de volgende vette vissoorten: sardines, haring, forel, tonijn, makreel en zalm. Walnoten: deze noten bevatten veel onverzadigde vetten en omega 3-vetzuren.



Omega-3 bestaat uit een aantal verschillende vetzuren die in staat zijn om onze cellen soepel te houden. Omega-3 is ontstekingsremmend. Wist je bijvoorbeeld dat onze hersencellen vetten hard nodig hebben om goed te kunnen functioneren.

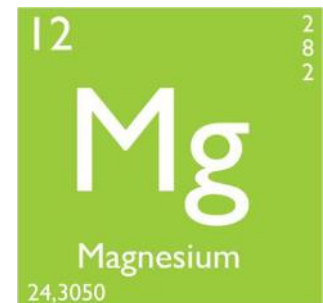
Ons lichaam kan deze vetzuren niet zelf aanmaken. We moeten ze via onze voeding, of aanvullend supplement, binnenkrijgen.

Curcumine

Dit is een krachtige antioxidant en vrije radicalenvanger, remt de vorming van vrije radicalen en beschermt biologische structuren zoals lipiden, eiwitten en DNA tegen oxidatieve beschadiging

Magnesium

Magnesium is een mineraal waar veel mensen een tekort aan hebben. Daarom een uitgebreidere info over magnesium. Het is een mineraal net als bijvoorbeeld ijzer, zink, chroom en calcium en het valt onder de minerale zouten. Het is een mineraal dat ons lichaam niet zelf kan aanmaken en dat we dus uit onze voeding moeten opnemen.



Door bewerking van ons voedsel, zoals het toevoegen van aspartaam (E951) of MSG (mono)natriumglutamaat of E621), kan magnesium aan voedsel worden onttrokken. Ook het gebruik van medicijnen zoals plasmiddelen, maagzuurremmers, de pil, antibiotica en insuline kunnen ervoor zorgen dat het lichaam magnesium tekort komt.



Magnesium:

1. zorgt samen met calcium en vitamine D voor de opbouw van gezonde botten;
2. kan helpen om het “slaaphormoon” melatonine te reguleren waardoor het kan bijdragen aan een gezonde slaap;
3. ondersteunt de productie van hormonen en kan daardoor bijdragen aan een betere hormoonbalans;
4. is essentieel voor het functioneren van honderden verschillende enzymen in ons lichaam. Het gaat daarbij vooral om enzymen die energie produceren, transporteren, opslaan en gebruiken. Magnesium zorgt er dus onder andere mede voor dat (voedings)stoffen in je lichaam kunnen worden omgezet in energie;
5. kan bijdragen aan een goede bloeddruk;
6. zorgt ook voor de overdracht van de zenuwprikkels door de zenuwbanen, daardoor is het ook een heel belangrijk mineraal voor het goed functioneren én laten ontspannen van je spieren en zenuwen;
7. kan spierkrampen, spierpijnen en gespannen spieren helpen te voorkomen. Er kunnen meerdere oorzaken zijn voor pijn in de benen en de (nachtelijke) beenkrampen. Deze kunnen een direct gevolg zijn van spataderen of hieraan gerelateerd zijn. Door voor het slapen gaan extra magnesium te nemen of op je benen en / of kuiten smeren kunnen krampen veelal worden voorkomen;
8. kan helpen om obstipatie tegen te gaan door mee te werken aan een normale darmspierfunctie. Hierdoor kunnen mogelijk ook allerlei krampen in het maag- en darmstelsel verholpen worden;
9. kan bijdragen bij het tegengaan van verstoringen in het perifere zenuwstelsel waardoor migraine kan worden voorkomen maar ook plotselinge prikkelbaarheid;
10. helpt de stresshormonen van de bijnieren te reguleren en helpen te ontspannen en bijdragen aan het verminderen van angst- en paniekaanvallen.

Magnesium in je voeding:

Gelukkig is er genoeg voeding waar magnesium in zit. Een mogelijke reden van een tekort is wanneer de groenten op een mineraal-arme grond is gegroeid waardoor er een tekort aan magnesium, en andere voedingsstoffen in de groenten zit. Mede hierdoor heeft biologische voeding de voorkeur boven niet-biologische.

Magnesium zit vooral in groene groenten als bijvoorbeeld spinazie en broccoli, (ongebrand en ongezoeten) noten als amandelen, paranoten. Zaden als pompoen, sesam, zonnebloem, lijnzaad, pijnboom, bonen, fruit als bananen, ananas. Zee-groenten als zeewier en kelp. Keltisch zeezout, groene kruiden als basilicum en dille en in, jawel, ook in pure cacao!

Magnesium kan ook door de huid goed worden opgenomen:

Magnesium kan ook goed door de huid worden opgenomen. Je kan dus een magnesiumgel smeren of een lekker (voeten)bad nemen met magnesiumvlokken.

Een goede magnesium voor je voeten bad of (sport)gel is van het merk Zechsal. Onderaan dit document staat een link waar je deze magnesium kunt bestellen **met een kortingscode**.

Welke supplementen?

Op veler verzoek een aantal linkjes van supplementen. Eerder in dit document staan diverse goede merken genoemd.

Neem niet alle producten, kies die passen in jou situatie. Vragen? [Mail](#) mij gerust. Zoek hierna op deze website; <https://nova-vitae.nl/> om gebruik te kunnen maken van de korting code voor 15% korting. De korting code is; REFLEX15%

Nog meer kopen met hogere korting! Verderop in dit document staan ondersteunende producten. Van dit bedrijf kun je ook supplementen en andere producten bestellen met inkoop korting van 30% na je inschrijving via mij.

Multi dag Mama:

<https://nova-vitae.nl/multi-dag-mama-30-tabletten-vitakruid.html>

Multi:

<https://nova-vitae.nl/bio-multi-plus-90-tabletten-biotics.html>

<https://nova-vitae.nl/multi-dag-30-tabletten-vitakruid.html>

Vita Active. Een vloeibare multi. In de eShop van;

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

Bescherming tegen oxidatieve stress:

Mind master. In de eShop van <https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

Vitamine C:

<https://nova-vitae.nl/gebufferde-vitamine-c-formule-100-vegetarische-capsules-vitakruid.html>

<https://nova-vitae.nl/bio-c-plus-1000mg-100-tabletten-biotics.html>

Bio vitamine D mulsion forte:

<https://nova-vitae.nl/bio-d-mulsion-forte-2000ie-29-6-ml-biotics.html>

Antioxidanten complex

<https://nova-vitae.nl/bio-protect-plus-90-capsules-biotics.html>

Omega – vetzuren:

<https://nova-vitae.nl/bi-omega-1000-90-capsules-biotics.html>

<https://nova-vitae.nl/bio-b-c-60-tabletten-biotics.html>

<https://nova-vitae.nl/visolie-forte-90-softgels-vitakruid.html>

Super omega. In de eShop van; <https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>



Curkuma:

CurkumR: <https://nova-vitae.nl/curcumrx-60-capsules-biotics.html>

Symbioflor 1:

<https://nova-vitae.nl/symbioflor-1-50-milliliter-energetica-natura.html>

Dosering bij acute luchtweginfectie als griep, verkoudheden, sinusitis, bronchitis. 6 x 20 druppels oraal en 3 x 2 druppels in elk neusgat. Combinatie met pneumazyme bij acute longproblematiek.

Pneumazyme:

<https://nova-vitae.nl/pneuma-zyme-long-100-tabletten-biotics.html>

Pre- en Probiotica

<https://nova-vitae.nl/bio-floracare-xl-60-capsules-biotics.html>

Probiotica met maar liefst 12 bacteriestammen:

Pro 12. In de eShop van <https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

Zwarte bes extract (Ribes Nigrum)

<https://nova-vitae.nl/ribes-nigrum-tinctuur-50-milliliter-vitakruid.html>

Greens:

<https://nova-vitae.nl/nitrogreens-240-gram-biotics.html>

<https://nova-vitae.nl/super-greens-220-gram-vitakruid.html>

Zink-Methionine & Koper

<https://nova-vitae.nl/zink-methionine-koper-90-capsules-vitakruid.html>

S-Acetyl-L-Glutathion

<https://nova-vitae.nl/s-acetyl-l-glutathion-30-vegetarische-capsules-vitakruid.html>

Magnesium:

<https://nova-vitae.nl/acti-mag-plus-200-gram-biotics.html>

<https://nova-vitae.nl/magnesium-90-tabletten-cellcare.html>

Ondersteunende producten

Onderstaand info over Aloë Vera drink gel. Bij dit bedrijf kun je ook supplementen, en veel andere gezondheidsproducten bestellen met hoge inkoop korting na je inschrijving via mij. De supplementen hiervan komen er bij testen in mijn praktijk vaak positief uit. Echt de moeite waard!

Aloë Vera

Je kunt [Aloë Vera drink gel](https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/) innemen voor extra ondersteuning van je immuunsysteem. Een hele goede kun je hier bestellen; <https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>
Er zijn meerdere goede drinkgels. Persoonlijk vind ik deze erg goed en bijdragen aan je immuunsysteem en gezondheid. Daarom wat meer informatie hierover:

NAAM: Aloë Vera Drinking Gel Immune Plus:

INHOUD: 1000 ml

Specialist voor een sterk immuunsysteem.

- 85% aloë Vera bladgel met 8% honing, 6% gembersap en citroensap
- Verrijkt met de immuunboosters vitamine C, zink en selenium
- Uniek allround effect: versterkt, activeert en stimuleert het immuunsysteem
- Lichte, natuurlijke gembertoets

Voor Iedereen die op natuurlijke wijze hun immuunsysteem willen versterken, zowel op lange termijn als seizoensgebonden. En ook kinderen of personen die met veel mensen in contact komen.

EIGENSCHAPPEN

De LR LIFETAKT Aloë Vera Drinking Gel Immune Plus bouwt van binnenuit het immuunsysteem van het lichaam op. Het synergetische werkingsmechanisme van de ingrediënten is alomvattend en dus uniek op de markt voor een sterk immuunsysteem.

De drievoudige plus

+ VERSTERKT dankzij de Aloë Vera-gel, de gember, honing en selenium de bestaande immuun cellen door ze te beschermen tegen bacteriën.

+ ACTIVEERT de productie van nieuwe immuun cellen en activeert opnieuw bestaande cellen. In het bijzonder zorgt Zink ervoor dat de immuun cellen zich kunnen vermeerderen.

+ STIMULEERT het immuunsysteem door vitamine C, wat ook in de citroen en gember voorkomt, om zo sneller op aanvallen te kunnen reageren.

GEBRUIKSAANWIJZING

Gebruik dagelijks 3 x 30 ml vóór de maaltijd. Voor kinderen jonger dan 12 jaar: 2 x 20 ml. De Aloë Vera Drinking Gel Immune Plus kan afhankelijk van je smaak puur, licht gekoeld of op kamertemperatuur, maar ook met water verdund, gedronken worden. Om het effect van de ingrediënten niet te beïnvloeden, moet de toevoeging van kokend water vermeden worden. De aanbevolen dagelijkse dosis mag niet overschreden worden. Op een koele plaats bewaren. Producten buiten het bereik van kleine kinderen houden.



Oliën

Voor alle oliën is het volgende advies.

Etherische oliën is niet voor iedereen geschikt. Raadpleeg een aromatherapeut voor een deskundig advies.

Bloesem therapie:

Bloesemtherapie kan bij veel processen ondersteunen. Enkele voorbeelden:

- Hornbeam (haagbeuk): bij mentale vermoeidheid en lusteloosheid.
- Mimulus (maskerbloem): kan ondersteunend werken bij uitgesproken angst;
- Star of Bethlehem (vogelmelk): brengt rust en stabiliteit. Ondersteunt je bij het verwerken van verdriet en pijn;
- White Chestnut (paardenkastanje): kan ondersteunen bij slapeloosheid door piekeren;
- First Aid Spray (eerste hulpremedie): kan ondersteunend werken in stress situaties, examenvrees, acute angst, ochtendmisselijkheid, bij zenuwachtigheid;
- Eucalyptus, slijm afvoerend en slijmoplossend. Enkele druppels in een geurlampje;
- Lavendel, eventueel samen met eucalyptus in een geurlampje;
- Tijn, eveneens via een geurlampje toepasbaar.

Voetreflex

Wat kun je zelf doen middels voetreflexmassage. Een paar tips die je gemakkelijk zelf huis kun doen. Het helpt je te ontspannen en je geeft je je immuunsysteem een positieve impuls. Natuurlijk kan ik in de praktijk een veel meer intensieve en effectievere behandeling geven. We moeten echter roeien met de riemen die we hebben.

Naast een massage met je handen kun je ook een klein balletje nemen en hier met je voet over rollen. Doe het zachtjes, voel wat er gebeurt en zo masseer je via je voeten je hele lichaam en geef je een positieve impuls aan je immuunsysteem.

Op de kaart hieronder kun je de zones vinden.

Je tenen zijn gekoppeld aan je hoofd, masseer je tenen rondom. Of neem je tenen in de hand en draai ze tegelijk zachtjes rond.

je longgebied vind je in je voorvoet, het deel onder je tenen.

Je darmen vind je in het middengedeelte van je voet.

Zonnevlecht; een zone die je veel ontspanning geeft. Masseer deze door je duim hierop te plaatsen en zachte druk te geven.

Je vind de zonnevlecht in het kuiltje onder de bal van je voet aan de onderzijde.

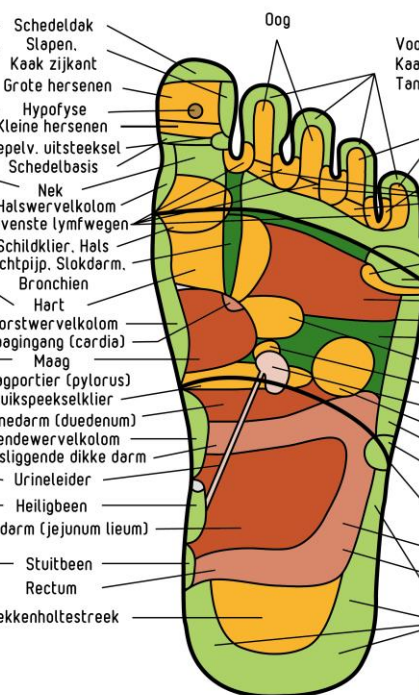
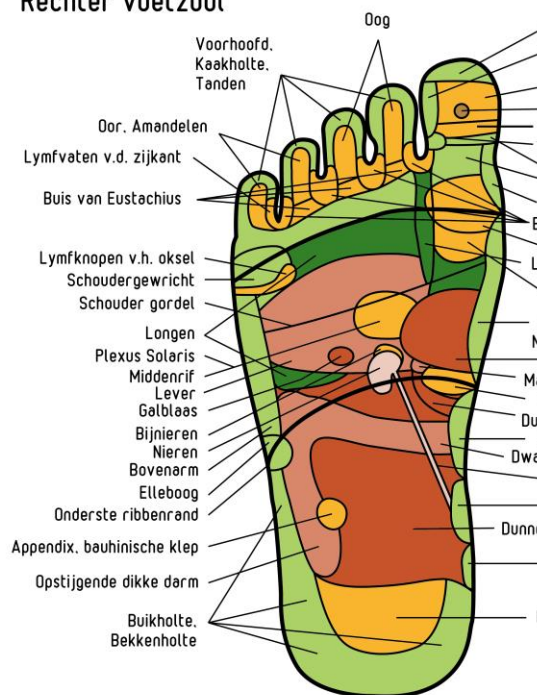


Masseer je voeten met een milde zachte olie.

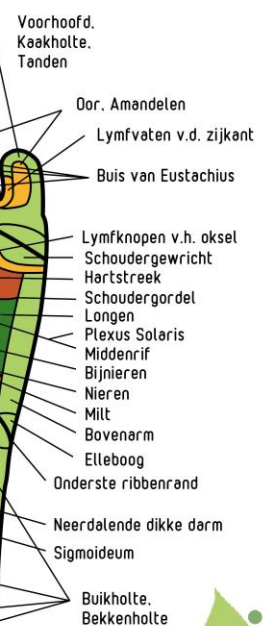
Ervaar je gevoelige plekjes? Geef deze dan zachtjes extra aandacht.

Tip: combineer het met een voetenbadje met magnesium vlokken.

Rechter voetzool



Linker voetzool



Reflex
Voetreflex



Acupressuur

Acupressuur kan bijdragen je immuunsysteem positief beïnvloeden. Het is een korte omschrijving van de punten en ook zijn er meerdere mogelijkheden. Onderstaand een aantal mogelijkheden en foto's waarop je de betreffende punten kunt vinden.

Masseer ze door het punt zachtjes te masseren. Dit zijn kleine punten dus maak kleine bewegingen.

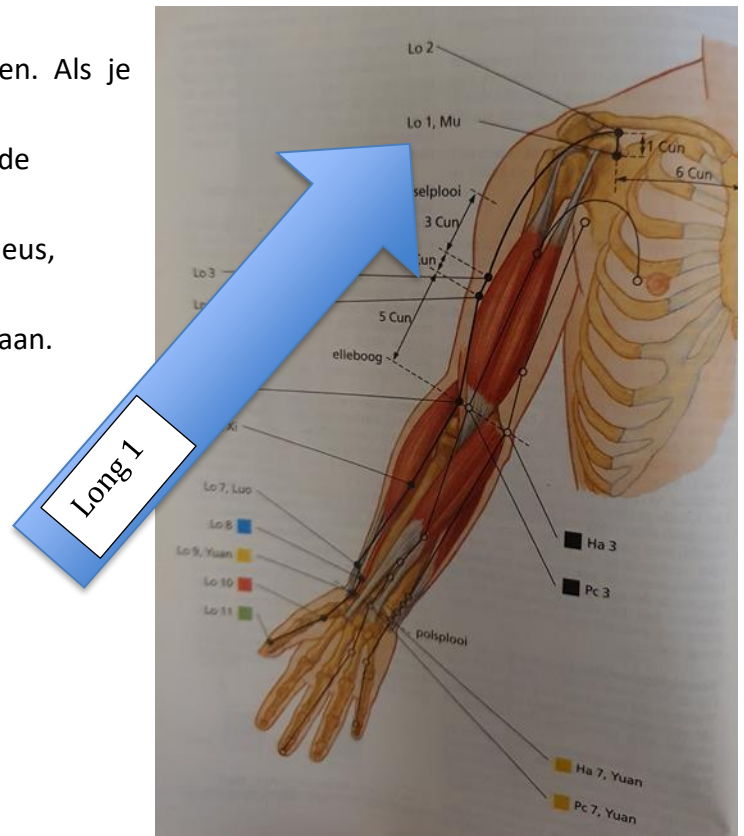
Behandel ze niet allemaal maar kies er drie uit om te masseren.

Long 1

Ligging: in het kuiltje onder je sleutelbeen. Als je inademen is dit de top van je longen.

Werking: steunen en reguleren van de Qi, de energie van longen en milt. Hoest, misselijkheid, kortademigheid, verstopte neus, verdriet.

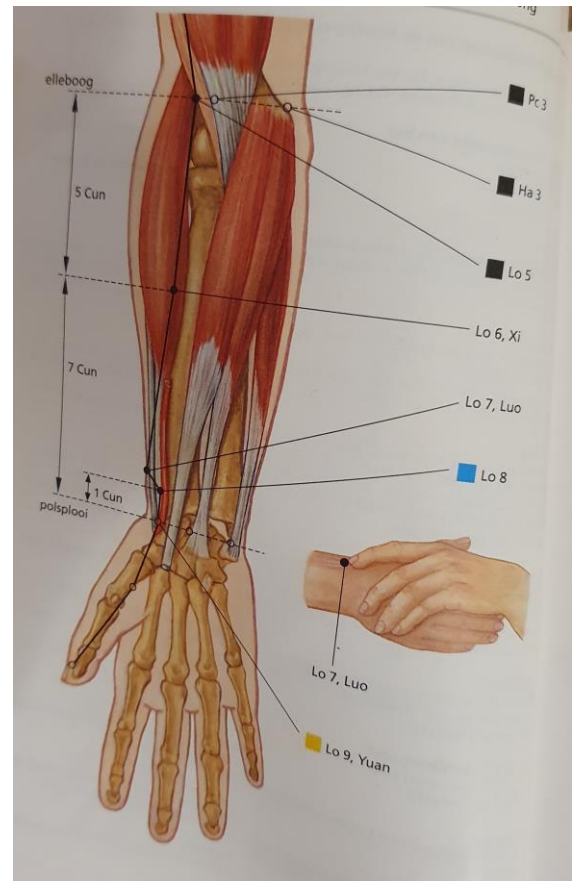
Long 1 is het eerste punt op de longmeridiaan.



Long 7

Ligging: onder je duim naast de pees, voelt als een kuiltje.

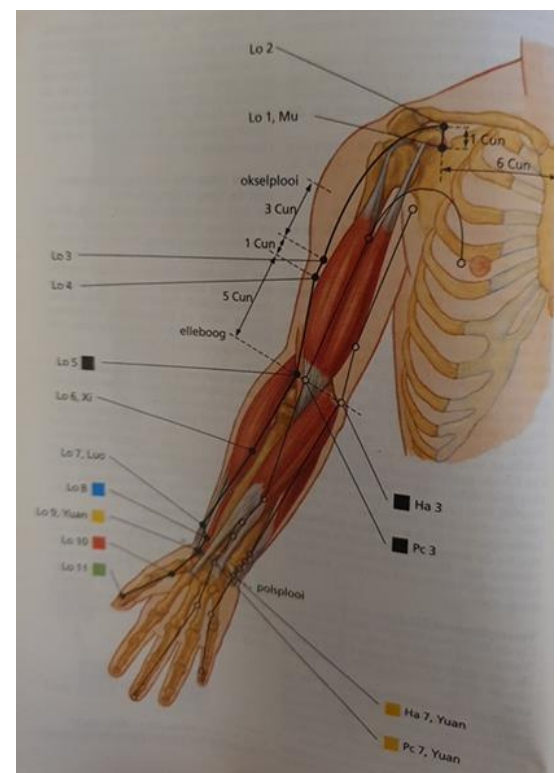
Werking: herstelt en harmoniseren. transformeert slijm, neusverkoudheid, ademhalingsklachten, sputum, astma, hoofdpijn buitenzijde gezicht, tand en kiespijn, achterhoofd pijn, oedeem, schouderklachten.



Long 5

Ligging: in het midden van de elleboogploo, aan de binnenkant van de spier.

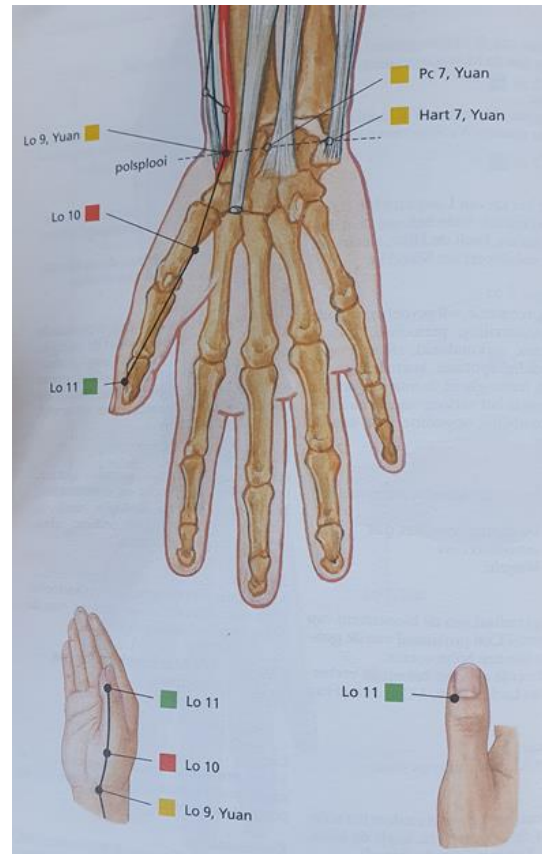
Werking: stabiliseert Qi van longen en milt. Hoest, niezen, verkoudheid, veel sputum, kortademigheid.



Long 11

Ligging: aan de buitenzijde van de nagelhoek van de duim.

Werking: maakt de keel vrij, keelpijn, koortsige ontsteking in het keelgebied, koortsige, hoest. Het eindpunt van de longmeridiaan.



Dikke darm 18

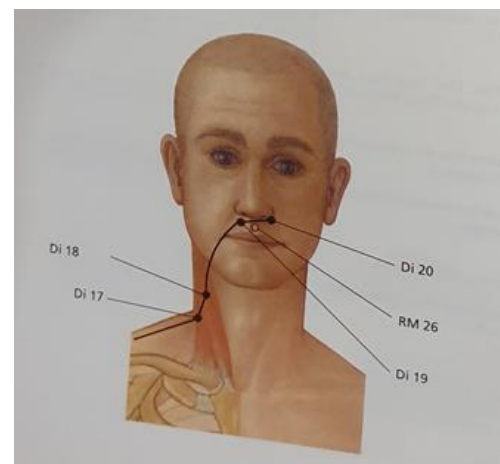
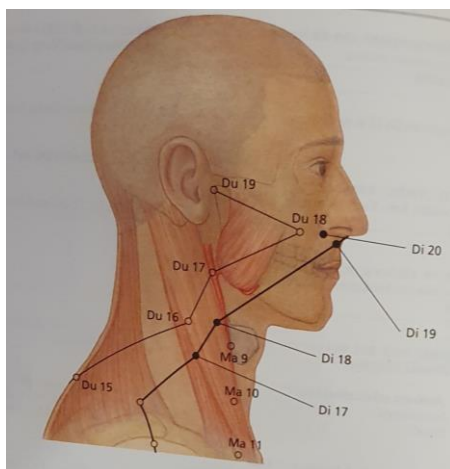
Ligging: 2 vingers recht onder de kaakhoek en 6 vingers naast het strottenhoofd.

Werking: heesheid, stemverlies, hoesten met veel sputum.

Dikke darm 20

Ligging: aan de onderstand van de neusvleugel in een holte.

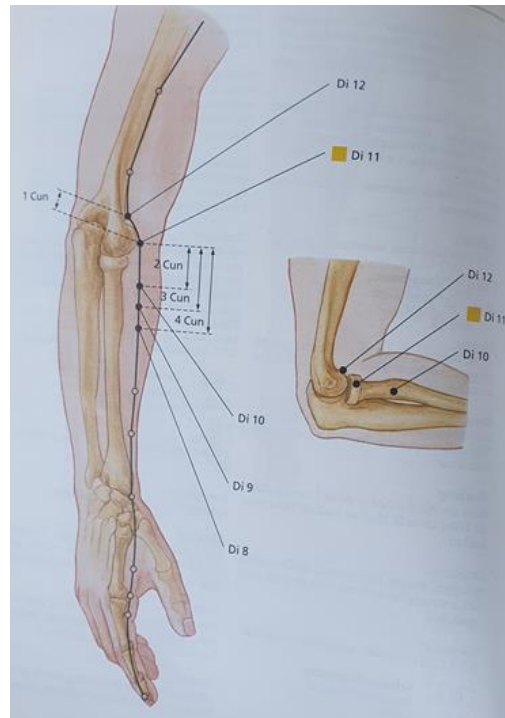
Werking: niezen, maakt de neus toegankelijk, verstopte neus, reukverlies.



Dikke darm 11

Ligging: buig je arm, ligt het punt in de elleboogplooi.

Werking: harmoniseren en koelt. Koortsige ziekten, huidziekte met ontsteking, vochtsymptomen, jeuk, vol gevoel in de keel, keelpijn, stemverlies, pijn in de arm, schouderklachten, darmklachten, hypertensie, menstruatie stoornissen.



Dikke darm 4

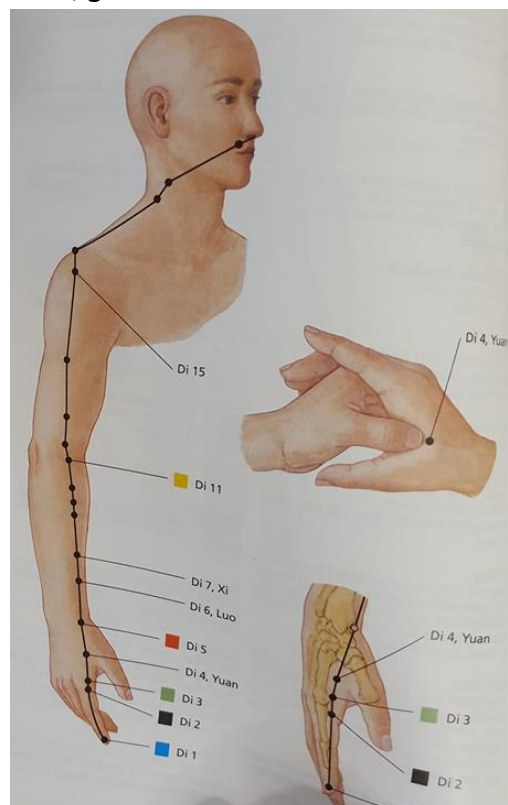
Dikke darm 4 is één van de bekendste acupunctuur punten, goed te lokaliseren met een breed werkingsgebied.

Ligging: op de handrug, tussen duim- en wijsvinger, tegen het midden van het middenhandsbeentje van de wijsvinger. In het web tussen de duim en de wijsvinger.

Werking: darmklachten, menstruatiespijn, aangezichtspijn, pijnklachten, ontspannende werking op spieren, hoofdpijn, loopneus, keelpijn, duizeligheid, tandpijn, sinusitis, en het werkt versterkend op je afweersysteem.

De pijnstillende werking komt omdat het endorfine vrijmaakt. Endorfine zijn lichaamseigen stoffen die pijnprikkels blokkeren.

De Dikke Darm meridiaan loopt omhoog naar het gezicht en rond de mond, dus een symptoom in dat gebied kan behandeld worden met dit punt.



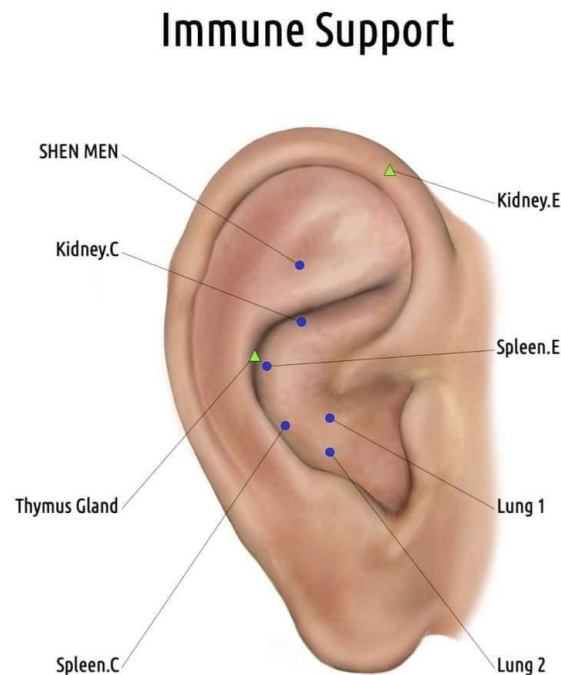
Wanneer niet toepassen; bij zwangerschap.



Oor - acupressuur en je immuunsysteem

Ook in je oor zijn er zones die corresponderen met je lichaam. In mijn praktijk werk ik met oor acupunctuur. Echter door je oor zachtjes te masseren geef je een positieve stimulans aan je immuunsysteem.

De punten in onderstaande afbeelding kun je hiervoor zachtjes masseren.



Overige

Dit document is gemaakt ter ondersteuning voor je immuunsysteem bij het corona virus. Goed om te weten voor na deze periode en je houdt klachten. Bedenk dat er vele andere mogelijke oorzaken zijn die je immuunsysteem kunnen verzwakken. In mijn praktijk kan ik het uittesten. Naast onderstaande kan ook overgewicht een rol spelen. Een goed leefstijl- en voedingsprogramma is RefleX Natuurlijk (W)eten, [je leest er hier meer over](#).

Denk bijvoorbeeld aan:

- voedselovergevoeligheden;
- brain food;
- allergieën;
- voeding;
- tekorten aan vitamines en mineralen;
- MSG (E-621). smaakversterkers wat in zeer veel producten zit en hiervoor worden meerdere schuilnamen gebruikt. Een stof die je echt moet vermijden!
- darmen uit balans, spijsverteringsklachten;

- lever uit balans;
- HCL tekort (maagzuur);
- zware metalen ophoping;
- medicijngebruik;
- neurotransmitters.

Recept vitaminerijke en reinigende smoothie

125 gram wilde bosbessen
 10 cm komkommer
 2 dl water
 Handje verse koriander
 2 theelepels Supergreens *

***Supergreens;** Goed voor een optimale gezondheid, energie, darmflora en weerstand. 100% organisch product dat voorziet in al je dagelijkse vitaminen, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, aminozuren en enzymen, chlorella en spirulina. Een hoogwaardig product dat bijdraagt aan een optimale gezondheid en een evenwichtige pH (zuur/base) balans.

Kopen met korting

Een cadeau voor jou

Bestellen met korting!

15 % korting

Kortingscode supplementen:

Bij een aantal producten staat de firma naam: Nova Vitae.

Hier kun je veel merken supplementen bestellen;

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

Voor al je supplementen die je hier bestelt mag je 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

Hier kun je ook mini reisverpakkingen magnesium washandjes en hair & body , de magnesiumvlokken voor je voetenbad bestellen 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

30% inkoopkorting

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

Maar ook de aloë vera drinking gels, haarverzorging, zonnebrand, huidverzorging, make-up. Eigenlijk alles wat je nodig hebt voor gezondheid en persoonlijke verzorging.

<https://www.lrworld.com/reflex-zwolle/>

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

Heb je vragen of wil je advies?

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

Met natuurlijke zorg voor jou gezondheid.

Heb je vragen, [mail](#) mij gerust.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl



Yes, er is ook een eet- en leefstijlboek.



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

RefleX Natuurlijk (w)eten



Bronnen:

Naast de eigen kennis en ervaring in mijn praktijk is gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

www.energeticanatura.com

www.vrouwengeneeskunde.nl

www.biokcenter.be

www.vnig.nl

www.ahhealthylife.nl

www.natuurdietisten.nl