

Yes, het is zomer

De zomervakantie special



Yes, het is zomer. In sommige delen van het land is de schoolvakantie ook al begonnen. Tijd om een zomer – vakantie special te maken volop tips voor thuis en op reis. Genieten maar toch balans houden en veel tips voor ongemakken die tijdens de vakantie kunnen optreden, maar waar je zo snel mogelijk van af wilt! In deze zomervakantie special ga ik je veel informatie hiervoor aanreiken en je inspireren voor een gezonde zomer.

In deze zomervakantie special

- ✓ De favoriete EHBO en andere producten wat je mee kunt nemen op een rijtje te zetten. Niet te veel maar ook niet te weinig.
- ✓ Maak je voeten zomer klaar;
- ✓ Wat doet hittestress met je lichaam;
- ✓ Speciaal voor de kleintjes; tegen wagenziekte en misselijkheid;
- ✓ Enne....producten zijn goed voor de thuisblijvers en ook voor de reizigers goed en fijn te gebruiken!
- ✓ Laat de zomer maar komen, 'ik ga op vakantie en ik neem mee';
- ✓ Zonder stress op vakantie;
- ✓ Wat staat er op jouw zomer bucketlist;
- ✓ Het reizen leuk maken, tips voor onderweg;
- ✓ Extra tips voor darmklachten op vakantie;
- ✓ Waarom word je ziek op vakantie?
- ✓ Aloë Vera;
- ✓ (H)eerlijk recept voor onderweg en op de camping;
- ✓ Vakantie cadeau.



Laat de zomer maar komen

De vakantieperiode is weer aangebroken. Voor velen een andere als andere jaren, en meer mensen blijven in Nederland.

Hopelijk krijgen we een mooie zomer waarin we volop kunnen genieten van mooi weer, een terrasje pakken of een restaurant opzoeken om lekker uit eten te gaan. We genieten van een ijsje, een terrasje met een alcoholische versnapering, de snackmaaltijden worden vaker genuttigd. Allemaal verleidingen die je maar zo vaker tegen kunt komen op vakantie of voor sommige een dagelijkse verleiding is om hier mee om te gaan.

Natuurlijk heb je vakantie en moet dat kunnen. Toch is het wel zo fijn om er een balans in te vinden zodat je wel op gewicht blijft. Een balans tussen genieten en je toch gezond blijven voelen en met een gezond gewicht weer thuiskomt. Dan heb je namelijk ook na je vakantie niet gelijk weer stress om de vakantiekilo's eraf te krijgen!



Ik ga op vakantie en ik neem mee;

Vakantie hoort leuk te zijn toch. We kijken er vaak lang naar uit en willen dan zo snel mogelijk gaan beginnen met het grote genieten en vooral geen vakantie stress ervaren. Dat kan alleen maar nare dingen teweegbrengen als vermoeidheid, ruzies, ziektes en nog veel meer.

Als ik naar mijn eigen vakantie kijk geniet ik enorm van een terrasje en een restaurant maar ook wandelingen of fietstochten maken en boeken lezen. Het liefst sta ik met onze caravan op een kleine camping dicht bij de natuur. Een mooie mix tussen actief zijn en lekker relaxed genieten op de camping bij onze caravan.

Wat staat er op jouw zomer bucket list

Vind je het leuk om op vakantie nieuwe ervaringen op te doen, of nieuwe uitdagingen aan te gaan. Wat staat er op jouw zomer bucketlist? Wat wil jij graag doen deze zomermaanden?

1. Zeiltocht;
2. Bungee jumpen;
3. Elke middagsiësta houden;
4. Vissen;

5. Ballonvaart;
6. Zomer kookcursus volgen;
7. Een buurtfeest organiseren;
8. Veel lezen;
9. Pieterpad wandelen (is echt een aanrader);
10. Yoga;
11. Genieten van de zonsopgang.



Hittestress

Hoe warmte lichaam en brein beïnvloedt

De zomer is in volle gang en met de stijgende temperaturen kun je ook te maken krijgen met een minder zichtbaar, maar wel merkbaar fenomeen: hittestress.

Warmte doet ons meer zweten en dorst veroorzaken, maar hittestress heeft invloed op het hele systeem, van hormonale balans tot mentale scherpheid.

Wat doet hitte met het lichaam en brein?

Fysiologische effecten: Het activeert het stressrespons-systeem, wat leidt tot verhoogde cortisolproductie, extra belasting van het hart- en vaatstelsel, verstoring van elektrolytenbalans en uitdroging.

Doordat hitte ook veel vraagt van het thermoregulatiesysteem kan dat weer de elektrolytenbalans verstoren.

Neurologisch: De hersenen kunnen reageren met vermoeidheid, prikkelbaarheid en verminderde focus.

Ondersteuning en advies

Natuurgeneeskundige ondersteuning:

Denk aan adaptogenen (zoals Rhodiola), elektrolyten, magnesium, kruidengeneeskunde (bijv. Ginkgo voor circulatie).

Leefstijltips:

- ✓ Drink voldoende water, bij warm weer liefst met toevoeging van een paar korrels zeezout of elektrolyten. Een andere goede toevoeging is de Aloë
- ✓ Vera drinking gel. (verderop meer info hierover). Zo krijg je steeds veel vitaminen, mineralen binnen;
- ✓ Neem rustmomenten op de heetste momenten van de dag;
- ✓ Neem extra verkoelende voeding zoals komkommer, munt, watermeloen en kokoswater.



- ✓ Ademhalingsoefeningen of voetbaden met koud water helpen snel bij oververhitting

Adaptogenen: Natuurlijke ondersteuning bij hittestress

Adaptogenen zijn kruiden en plantaardige stoffen die het lichaam helpen om beter met stress om te gaan, óók bij fysieke stressfactoren zoals hitte. Ze werken regulerend op de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) en ondersteunen het aanpassingsvermogen van het lichaam.

Twee interessante adaptogenen:

Rhodiola rosea – helpt het lichaam zich sneller aan te passen aan omgevingsveranderingen, verhoogt mentale veerkracht en uithoudingsvermogen.

Ashwagandha – ondersteunt het zenuwstelsel, werkt kalmerend zonder te versuffen, en bevordert slaapkwaliteit.

[Deze twee kun je via deze link bij Vitals kopen met korting!](#)

Een veel gestelde vraag is: Wat neem jij allemaal mee aan ehbo-, gezondheid- en verzorging producten?

Je wilt niet te veel meenemen maar wel iets bij je hebben voor onverwachte strubbelingen.

Ik heb een handig overzichtje voor je gemaakt. Zowel voor vakantie in binnen- als in het buitenland handig en verstandig om mee te nemen:

- Gebruik je medicijnen? Check een paar weken voor vertrek je voorraad en zorg dat je voldoende hebt;
- Gebruik je medicijnen en wil je supplementen toevoegen? Overleg altijd met je arts of supplementen bij jouw medicijnen passen;
- **Persoonlijke verzorging.** Ik neem deze producten mee op vakantie [uit deze eShop](#).
 - Beauty Diamonds dag- en nachtcrème;
 - Beauty Diamonds Radiant youth olie;
 - Aloë vera shampoo en conditioner.



- Een ander goed product is ook bijvoorbeeld deze; de Skin Repair crème van Zechsal. Door de veelzijdige werking erg praktische op vakantie. Activeert het herstel van de huid Natuurlijke crème met Magnesium, CBD / hennepzaadolie en eiwitisolaat Zeer positief beoordeeld door een grote groep Voor alle leeftijden, ook voor kinderen en baby's. Kalmeert, beschermt en herstelt de huidbarrière bij bijvoorbeeld jeuk, rode vlekken, blaasjes of schilfers.
 - **Praktisch voor onderweg:** van Zechsal, de vochtige washandjes met magnesium;
 - In de caravan neem ik altijd mijn Aloë vera drinking gel immune plus mee. Verderop deze blog staat meer info over de wering van Aloë Vera. Beiden [van deze e-shop](#);
 - Antibacteriële handgel voor onderweg van [deze e-shop](#);
 - Een klein etui met een paar pleisters in diverse maten;
 - Klein flesje wondreiniging;
 - Tekentang;
 - **Zonnebrandmiddel.** Ik gebruik de zonnebrand met Aloë Vera van [deze e-shop](#);
 - **Onmisbaar voor o.a. reisdiarree** ADP van Biotics, inkoop (met korting) via <https://www.reflex-zwolle.nl/product/energetica-natura-voor-kwalitatieve-voedingssupplementen/>
 - MSM-gel voor verstuikingen bij [deze e-shop](#);
 - **EHBO-care box** bij [deze e-shop](#): drie flesjes die in geen enkele reistas mag ontbreken. Dit is de nummer 1 wat echt niet mag ontbreken. Hiermee heb je eigenlijk alles bij je. Zie de tekst en afbeelding hieronder voor de vele mogelijkheden van deze EHBO box.
1. **De emergency spray!** De naam zegt het al. Voor vervelende jeukende muggenbeten, antibacterieel, en eikenprocessierups tot brandnetel plekjes, zonnebrand, eczeem plekken, super product! Multi-inzetbaar!
 - 2 en 3: **Na de emergency** kun je de concentratiegel bij o.a. zwellingen en verkoelend effect, of de propolis crème bij kleine ontstekingen, acne, psoriasis. Dit is slechts een kleine greep uit de vele mogelijkheden. Zie onderstaande afbeelding voor nog veel meer mogelijkheden.



Onderstaand een handig overzicht van de vele mogelijkheden van deze special care box!
Echt mega veel mogelijkheden.



- Schaafwonden
- Ontstoken wonden
- Doorligwonden
- Open wonden (diabetici)
- Brandwonden
- Zonnebrand
- Hoofdroos
- Vettig haar
- Vermoeide benen
- Spataders
- Eelt
- Verstuikingen
- Verrekkingen
- Insectensteken
- Teken
- Aanraking brandnetels
- Acne
- Psoriasis
- Huidschimmels
- Nikkelallergie
- Zwangerschapsstriemen
- Huidieren: tegen jeuk en insecten, voor glanzende vacht of veren



- Insectensteken
- Brandwonden
- Blaren
- Zonnebrand
- Snijwonden
- Schaafwonden
- Doorligwonden
- Open wonden (diabetici)
- Kloven
- Allergische huidreacties
- Geïrriteerde huid
- Jeuk
- Schimmelinfecties
- Zweren
- Wratten
- Bloeduitstortingen
- Kneuzingen
- Zwellingen
- Verstuikingen
- Koorts
- Aambeien
- Ontstekingen
- Gewrichtspijn
- Koortsblaasjes
- Herpes
- Littekens
- Zwangerschapsstriemen



- Acne
- Eczeem
- Psoriasis
- Stelpt bloedingen
- Pijnverzachtend
- Hydraterend
- Kalmerend
- Verfrissend
- Als serum onder dagcrème
- Als serum onder aftershave



- Droge huid
- Schrale plekken
- Jeuk
- Luierruitslag
- Ontstekingen
- Zonnebrand
- Blaren
- Koortsblaasjes
- Voetschimmel
- Eelt
- Droog eczeem
- Gordelroos
- Psoriasis
- Neurodermitis
- Littekens



- Geschikt als massagecrème
- Geschikt als dag- en nachtcrème bij een ruwe huid

Probiotica; Heb jij snel last van je darmen als je je dagelijkse routines even laat varen? Zorg er dan voor dat je goede probiotica meeneemt op vakantie. Deze zorgen ervoor dat je darmflora ook op vakantie op peil blijft.



Ik heb meerder goede opties voor je, van verschillende firma's, voor een goede darm-spijvertering. Deze vind je [op deze pagina](#) van de [Gezond & Puur gids](#).

Maak je voeten zomer klaar

Haal die slippers maar van zolder en blaas het stof maar van die fantastische zomersandaaltjes, want het zomerse weertje komt eraan hopelijk houdt deze eindelijk wat langer aan! En de vakantie is toch eigenlijk ook al wel weer een beetje in zicht? 😊 Eigenlijk is het altijd belangrijk, maar dit is al helemaal het moment om wat extra aandacht en liefde aan je voeten te besteden.

Met deze 5 stappen zijn jouw voeten binnen een mum van tijd zomerklaar.

Stap 1: Badderen maar!

Begin met een heerlijk voetenbad. Vul een kom of grote bak met warm water en voeg hier bijvoorbeeld Zechsal magnesiumvlokken aan toe. Heerlijk om dit regelmatig te doen, het geeft veel ontspanning.



Stap 2: Dode huidcellen verwijderen

Als je zachte zomervoeten wilt, dan is het aan te raden om na je voetenbadje je voeten zachtjes te scrubben. Onze huid regenerereert ongeveer elke 28 dagen. Dat betekent dat er dan een hele nieuwe bovenste laag huid wordt aangemaakt. Maar, de oude laag blijft soms een beetje zitten!



[Deze zachte scrub](#) die 'officieel' voor het gezicht is kun je heel erg goed ook voor je voeten gebruiken. Het heeft een zachte geltextuur met 50% aloë vera gel, organisch wildroze-extract en is op basis van plantaardige grondstoffen. Het verwijdert zachtjes huidschilfers en stimuleert de bloedcirculatie. En door de ingrediënten is het ook gelijktijdig heel verzorgend voor je voeten.



Stap 3: Hydrateren en verzorgen

Een logische volgende stap....? Insmeren maar! Het liefst met een rijke, verzorgende crème of balsem. [De Aloë Vera voeten crème van LR](#) is de allerbeste verzorging voor je voeten. Met Aloë Vera, magnoliaextract. Het regenereert een broze, ruwe en bijzonder droge huid en zorgt voor intensief vocht



Stap 4: Nagels knippen

En dan is het ook tijd voor mooi geknipte teennagels! Na het knippen kan je ze het best nog even bijvijlen om eventueel scherpe kantjes te voorkomen.

Stap 5: Vrolijk kleurtje!

Niet per se een 'verplichte' stap natuurlijk, maar wel heel erg leuk, vooral tijdens de zomer! Een vrolijk kleurtje op je nagels. Het liefst wel met zo min mogelijk chemicaliën en schadelijke stoffen natuurlijk.

Heb je alle stappen doorlopen? Dan zijn jouw voeten helemaal klaar voor de zomer! En natuurlijk is het een aanrader om je voeten regelmatig op deze manier te verzorgen.

Speciaal voor de kleintjes tegen wagenziekte en misselijkheid

"Speciaal voor de kleintjes; tegen wagenziekte en misselijkheid"

Lekker met de auto op vakantie, zo gezellig. Tot je vanaf de achterbank hoort; ik moet spugen! Veel kinderen hebben er last van, reisziekte. Reisziekte heeft te maken met het evenwicht wat wordt geregeld door onze hersenen. Deze krijgen informatie door van 3 delen van ons lichaam namelijk de ogen, spieren en het evenwichtsorgaan. Wanneer al deze informatie niet met elkaar lijkt te kloppen worden we wagenziek. De geur van [Happy Travel](#) (In de zoekbalk typ je "Happy Travel" in en dan zie je deze olie.) ondersteund en zorgt voor een wat betere groning. Ook voor de volwassenen is dit een fijne geur.



De essentiële oliën die ik graag adviseer zijn [van “De groene Linde”](#), voor mij is dit echt een top oliën, puur natuur en ze geven alle info die je nodig hebt voor goed en optimaal gebruik. Gebruik [deze advieslink](#) om jouw oliën te regelen.

Voor dosering van de verschillende producten vind je meer informatie onder het tabje Dosering & Gebruik.

Ingrediënten:

Kruisemunt, Gember, Patchouli, Sinaasappel, Lavendel,

Geschikt voor kinderen vanaf 2 jaar

Tips in gebruik

- Gebruik de olie in de auto in een speciale car diffuser. Hierdoor wordt de geur verspreid door de auto. Zo ademt jouw kind het in en zal de misselijkheid afnemen
- Ook kan je een druppeltje op een doekje of knuffeltje druppelen waar jouw kindje aan kan ruiken.



Ga je mee op geurreis?

Een geurreis door Zuid-Europa! Er zijn verschillende geurreizen; Spanje, Italië, Portugal, Frankrijk.

Genieten van al het goeds wat het warme en aangename Spanje, Italië, Portugal en Frankrijk te bieden heeft. De Vakantiespray 's zijn gemaakt van heerlijke geurende oliën van veelal de vruchten die volop groeien in het warme klimaat van het betreffende land.

Spray de vakantiespray door je huis of om je heen en voel het vrolijke van het land over je heen komen. Ook als je bijvoorbeeld in Nederland blijft geniet je van een geurreis naar jouw vakantieland met de Vakantiespray van De Groene Linde.



Zonder stress op vakantie

Wie wil dat niet, je vakantie zonder stress beginnen zodat je gelijk kunt beginnen met het grote genieten. Daar een paar weekjes voordat je vakantie begint er al naar toe werken helpt hierbij.

Een paar tips:

1. Laat je werkstress thuis: rond je werk op tijd af en draag het zo nodig tijdig over;
2. Als het kan, vertrek niet de allereerste dag van je vakantie. Maar neem een paar dagen om bij te komen en voor te bereiden zodat je in rust vertrekt;
3. Maak ruim vooraf een lijstje met spullen die je mee moet nemen op vakantie;
4. Plan in je agenda ruimte om boodschappen en andere spullen tijdig te halen;
5. Gaan er kinderen mee? Maak voor hen ook een lijstje.



Het reizen leuk maken Ik ga op vakantie en ik neem mee.....?

Wat neem je altijd mee op vakantie en mag echt nooit vergeten worden?

Word je ook zo blij van de zomer. Een heerlijke periode. Voor velen is het al vakantie. Anderen kijken er naar uit.

Een bekend kinderspelletje is; Ik ga op vakantie en ik neem mee. Lekker genieten van een nieuwe omgeving met hopelijk een heerlijk zonnetje. Het reizen neemt natuurlijk ook tijd in beslag. Vooral als je met de auto gaat vraagt dit wel wat voorbereiding. Koffers, pakken, kampeerspullen mee, pff druk genoeg.



Je maaltijden voorbereiden zodat je ook tijdens een auto reisdag goed kunt eten schiet er nog weleens bij in. Als je het moet hebben van een gezonde maaltijd samenstellen bij de tankstations is dit toch een ware uitdaging. Je komt dan toch vaak terecht in wat repen of (gedroogd) fruit misschien. Al met al koop je dan flinke suikerbommetjes. Op dat moment, in

de drukte van het reizen, even makkelijk. Al snel zal dan toch de suikerdip komen. Het maakt je (nog) vermoeider, je concentratie wordt minder wat niet goed is voor de veiligheid en je voelt je gewoon niet fit, al met al wordt het niet gezelliger in de auto.

Gelukkig kun je je hierop goed voorbereiden. Want het is toch heerlijk als je niet helemaal moe op je vakantieplek aankomt maar blij met een goed gevoel.

Makkelijke en praktische tips voor onder weg:

- ✓ Maak gebruik van een koelbox. Superhandig en je eten blijft lekker koel en dus veel smaakvoller. Ook in een warme auto. De ruimte die de koelbox inneemt is dat het wel waard;
- ✓ Goede tijdige planning is het halve werk;
- ✓ Afspraak met jezelf. Vind je het moeilijk om weerstand te bieden tegen alle lekkernijen? Maak dan de afspraak met jezelf hoe vaak je een extraatje mag. Maar ook welke producten je echt niet wilt eten om welke reden dan ook. Een afspraak met jezelf maken kan je net dat steuntje geven wat jij nodig hebt. Gun het jezelf!
- ✓ Zoek een paar weken voor je vertrek lekkere en makkelijk recepten van makkelijke en lekkere salades, smoothies of andere maaltijden en snacks die je goed kunt meenemen;
- ✓ Maak een boodschappenlijst met alle ingrediënten die je hiervoor nodig hebt. En gebruik natuurlijk al die spullen uit je koelkast die toch op moeten voor je vertrek.
- ✓ Verzamel lege potten om je gerechten en snacks in mee te nemen. Lege glazen potten doen het hiervoor prima. En na gebruik gewoon in de glasbak. Lekker makkelijk. Of nog gebruiken voor de terugweg natuurlijk, net wat je makkelijk vindt;
- ✓ Vermijd dranken en de snacks met veel suiker;
- ✓ Maak het jezelf gezellig in de auto met je favoriet muziek en spelletjes met en voor de kinderen;
- ✓ Zet een lege verpakking of iets anders neer binnen handbereik waarin je je afval kwijt kunt in de auto;
- ✓ En vooral heel veel plezier en flink genieten!



Extra tips voor darmproblemen;

Als je (chronische) darmklachten hebt hoor ik vaak dat dit juist op vakantie lastig is onder controle te houden.

Je vaste toilettijden zijn anders. Je eet wat vaker in een restaurant, je zit vaker op een terrasje. Gewoon lekker vakantie vieren. Tijdens je vakantie is de verleiding soms extra groot hieraan toe te geven.

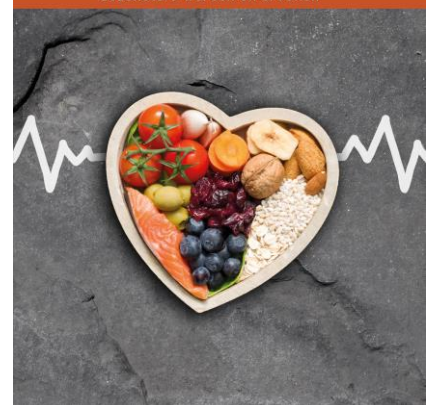


Tips om ook tijdens je vakantie je darmen gezond te houden:

- ✓ Soms gemakkelijker gezegd dan gedaan; Voorkom vakantie stress!
Neem ook op je vakantieadres, op de camping, in het vliegtuig de tijd voor je toiletbezoek;
- ✓ Stel ook op vakantie je stoelgang niet uit. Dit blijkt nogal eens te gebeuren omdat niet altijd een (schoon) toilet voorhanden is;
- ✓ Extra bewegen helpt ook mee. Op vakantie is het vaak gemakkelijker een extra wandeling te maken;
- ✓ Kijk vooraf in de omgeving van je vakantie waar restaurants zijn waar ze bijvoorbeeld glutenvrije maaltijden kunnen bereiden;
- ✓ Zoek alvast wat recepten die je makkelijk zelf kunt bereiden op je vakantiebestemming passend bij de cultuur van het land;
- ✓ Maak een keuze wat je vandaag gaat nemen. Ga je voor een ijsje of een wijntje?
- ✓ Zorg ook tijdens je vakantie voor vezelrijk eten en genoeg (flesjes)water drinken;
- ✓ Eventueel kun je een goede probiotica gebruiken om je darm weerstand te verhogen. Zie hiervoor het item hierboven;
- ✓ Wees ook niet te streng voor jezelf en geniet vooral van je vakantie! Ook stress werkt storend op je darmen;
- ✓ Houd je ritme en routine van je eetpatroon zo veel mogelijk vast. In de vakantie slapen we vaak wat langer en gebruiken we onze maaltijden net op andere tijden als normaal. Zeker als je gezondheid daar gevoelig voor is of je hierdoor sneller ongezonde producten pakt of suikers eet, zorg dan dat je eetritme gelijk blijft. Juist als we langer slapen ontstaat de neiging om de lunch over te slaan. Begrijpelijk maar niet zo goed voor je gezondheid en mogelijk voor je darmflora. Het heeft namelijk invloed op je spijsvertering en daarmee op je darmflora. Natuurlijk is de ene hier meer gevoelig voor als een ander maar houd er rekening mee. Daarnaast maakt het je bloedsuikerspiegel instabieler waardoor je sneller zoetigheden pakt. Sta je later op en wil je hierdoor je lunch over slaan? Bekijk dan of je niet twee kleinere maaltijden kunt nemen waardoor je dit voor

Reflex
Natuurlijk (w)eten

Gezond(er) worden en afvallen



blijft. Heb je [het RefleX Natuurlijk \(w\)eten boek](#) al? Hier staan volop goede en lekkere recepten in. En gezonde darmen en een stabiele bloedsuikerspiegel is één van de pijlers van RefleX Natuurlijk (w)eten, [lees hier meer](#) over het voedingsprogramma RefleX Natuurlijk (w)eten. .

- ✓ En natuurlijk..... Zorg dat je voldoende water drinkt;
- ✓ En wil je je verdiepen in vegetarisch eten? Of gewoon wat nieuwe lekkere vegetarische gerechten uitproberen? Regel dan hier jou e-book vegetarisch eten & en weten. <https://www.reflex-zwolle.nl/product/e-book-vegetarisch-eten-weten/>

En wil je na de vakantie echt verder je gezondheid te verbeteren of misschien wil jij je overtollige kilo's kwijt. Wil je meer energie, eindelijk verlost worden van je darmklachten, migraine of ander gezondheidsproblemen?

Dan is [dit online traject](#) echt een aanrader voor je: Beter in je vel, krijg je gezondheid en energie terug. <https://www.reflex-zwolle.nl/beter-in-je-vel/>



Je krijgt veel extra's!

[Maak dan een afspraak](#) voor na je vakantie.

Ziek worden op vakantie?

Ik hoop dat je gezond aan het genieten bent van een heerlijke vakantie. En dat je niet een van de velen bent die ziek worden op vakantie.

Waarom worden veel mensen ziek tijdens de vakantie?

Het hormoon cortisol is een lichaamseigen ontstekingsremmer. Cortisol wordt ook vaak het stress hormoon genoemd. Ons lichaam kan op indringers reageren door te gaan ontsteken. Het lichaam gaat hier hard mee aan het werk om dit te herstellen. Tot zover goed natuurlijk.



Ervaar je veel en langdurig stress in je leven, slaap je slecht of neem je te weinig rust dan stijgt de cortisol spiegel in ons lichaam. Cortisol komt vrij bij fysieke en mentale stress.

En dan krijg je na al die stress vakantie. Heerlijk, daar ben je echt aan toe! Lekker rust, lezen, terrasje. Lekker rust en genieten.

De hoeveelheid cortisol als natuurlijk ontstekingsremmer in je lichaam daalt dan.

Zijn er sluimerende ontstekingen aanwezig in je lichaam dan krijgen die, doordat je cortisol als natuurlijke ontstekingsremmer daalt, nu de kans naar buiten te komen. Met alle mogelijke gevolgen van dien. En dan...de eerste week van je vakantie ben je snipverkouden of dan komt bijvoorbeeld die huidontsteking ineens veel heftiger terug. Hartstikke vervelend zo op je vakantie maar wel een logische reactie.

Ben jij wel ziek geworden tijdens je vakantie? Dan is dit echt een (groot) signaal dat je te lang en te veel stress hebt ervaren. Kijk wat je kunt doen en zoek hulp als dit nodig is!

Aloë vera

Aloë vera kent een lange historie. Het is dan ook een eeuwenoude plant. Al lang gelden, de Grieken en de Romeinen gebruikten het sap van de aloë vera plant al. En het schijnt dat soldaten het dronken bij ziekte. Op internet komen vele omschrijvingen voor; zo noemen de Egyptenaren aloë vera; 'De plant der onsterfelijkheid'. En bij de indianen; 'de staf van de hemel'. En ik kwam deze mooie omschrijving tegen; 'de lelie van de woestijn'. Bijzondere omschrijvingen die als gemeenschappelijke deler hebben de bijzondere eigenschappen van aloë vera. Eigenschappen door de verschillende stoffen in de plant aanwezig, zijn verantwoordelijk voor het effect van aloë vera gel. Er wordt nog onderzoek uitgevoerd door wetenschappers om zo de exacte werking te onderzoeken. Door deze onderzoeken zal het vast nog veel duidelijker worden wat de Egyptenaren, Grieken en Romeinen al wisten; dagelijks gebruik van aloë vera geeft je een stralend uiterlijk en ondersteunt je gezondheid geweldig!!

Er vele soorten aloë vera planten. De 'aloë Vera Barbadosensis' is de soort die gel bevat. En juist de gel bevat de meeste werkzame stoffen die kunnen bijdragen aan een goede gezondheid. De bladeren van de plant bestaan uit de volgende drie onderdelen; de schil, latex en de gel. De gel zie je ook als een geleachtig plantensap.

De latex is het deel wat je niet moet nemen. Latex is het geelachtige



vocht wat tussen de schil en de gel zit als een dun laagje. Dat dunne laagje heeft verbindingen met aloïne, en dit is juist niet goed voor je gezondheid!.

Zorg dat je **aloïne vrije Aloë vera** gebruikt! En het is belangrijk dat het pure aloë vera gel is! De producten die ik adviseer sta ik 100% achter door de soort kwaliteitscertificaten en controles!

Over de oorsprong, de vijf soorten Aloë vera drinking gel, de gezondheid voordelen, en nog heel veel meer heb ik een uitgebreide blog geschreven.

De uitgebreide blog over 'De kracht van aloë vera' [kun je hier downloaden en lezen](#). Veel leesplezier.

Of via deze link;

<https://www.reflex-zwolle.nl/wp-content/uploads/2019/11/21-03-Aloe-Vera.pdf>

Heb je er vragen over? Mail mij gerust.

(H)eerlijk recept voor onderweg

Maak vooraf havermoutkoekjes om mee te nemen voor onderweg. (H)eerlijk en voedzaam, en ook gewoon heel praktisch en gemakkelijk mee te nemen.

Je maakt de koekjes van; van: 2 bananen, 200 gram havermout, handje cranberry's en noten. En cacaopoeder, kokosrasp of kaneel als smaakmaker toevoegen.

De bananen prakken, alle ingrediënten mengen en koekjes vormen op het bakblik en 20 minuutjes in de oven bij 200 graden.

Het stilt de trek en zo kom je minder snel in de verleiding voor de ongezonde producten.



(H)eerlijk recept voor op de camping

Kun je op de camping ook lekker en gezond eten?

Gelukkig wel. Deze quinoa - zalm salade hebben wij al regelmatig op de camping gegeten.

Quinoa – zalm salade



Ingrediënten voor 2 personen

- Ongeveer 100 gram quinoa
- Gemengde slasoorten; rucola, ijsbergsla, veldsla
- 2 eieren
- 200 gram gerookte zalm
- 3 augurkjes
- Zout, peper, curkuma
- Dressing; 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd, zout en peper.
- 1 koffielepel sesamzaad
- 1 Lepel gemengde ongebrande en ongezoeten gemengde noten

Bereiding

1. Kook de quinoa met een beetje zout en curkuma in een kwartiertje gaar
2. Kook de eieren hard
3. Snij de slasoorten
4. Snij de augurkjes in plakjes
5. Meng de ingrediënten voor de dressing
6. Pel de eieren en snij ze in vier partjes
7. Hak de noten grof
8. Leg de quinoa op een bord
9. Verdeel de slasoorten, noten en augurkjes erover
10. Giet er wat dressing over
11. Leg de zalm er in rolletjes op en verdeel de eieren erover
12. Strooi er wat sesamzaad over

Eet smakelijk.

Vakantie cadeau Kopen met korting

Een cadeau van mij voor jou

Bij veel firma's kun je met deze kortingscode bestellen met korting!
Dat scheelt weer voor je vakantie budget.

10% korting

Kortingscode magnesium – Zechsal:

Voor het bestellen van je magnesium producten kun je terecht bij
www.zechsal.nl

Hier kun je ook de magnesium washandjes, de magnesiumvlokken voor je
voetenbad bestellen, droogborstels nog veel meer magnesium producten.
Ook hier mag je mijn kortingscode gebruiken voor 10% korting. **De
kortingscode is; REFLEX10**



10% korting

Energetica natura/ Biotics supplementen

<https://www.reflex-zwolle.nl/product/energetica-natura-voor-kwalitatieve-voedingssupplementen/>



10% korting

Nutramin / CellCare

CellCare en Nutramin zijn samen gegaan. Dat betekent dat je met deze
persoonlijke praktijkcode "RXZ" voortaan bij het bestellen 10% korting
ontvangen op de supplementen van CellCare én Nutramin.



15% korting

Vitals

Op de site van Vitals kun je betrouwbare, objectieve en wetenschappelijke
info vinden. En kwalitatief goede producten. Op de site van Vitals ontvang
je met de code reflex15 15% korting. . Let op; zelf de code invoeren!



10% korting

Free Choice

Hooggedoseerde supplementen als basis voor een gezonde levensstijl en een optimaal prestatievermogen. Eenvoudig in gebruik, krachtig in resultaat. Ontvang 10% korting bij je bestelling met de code "reflex10". Deze voeg je in je winkelwagentje bij 'Waardebon invoeren' en bevestigen bij 'waardebon toepassen'.

Hooggedoseerde Vitaminen & Mineralen



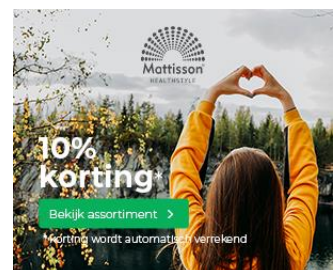
Eenvoudig in gebruik,
krachtig in resultaat

10% korting

Mattisson

Ontdek het complete aanbod Superfoods, lifestyle, vitamines, mineralen van Mattisson. Bestel nu Superfoods van Mattisson snel online met 10% korting met mijn korting code REFLEX10

Mattisson heeft naast supplementen ook veel andere goede producten. Denk bijvoorbeeld aan; zaden, pitten, oliën, edelgist, superfoods, 'koffie' vervangers en nog veel meer. Kijk maar eens op de site rond.



Ca 25- 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. 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/>

Als jij hier met ca 25-30% korting wilt kunnen inkopen, [mail](#) mij dan en ik vertel je hoe dit ook voor jou mogelijk is.



MORE NATURE. MORE SCIENCE.
FOR YOUR HEALTH AND BEAUTY.
MORE QUALITY FOR YOUR LIFE.

P.S.: wacht niet te lang met het bestellen van je zonnebrandmiddelen.

Ze gaan hard en de voorraad is beperkt!

Heb je vragen of wil je advies?

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

Ik wens je een hele fijne en gezonde zomervakantie toe. Geniet ervan!

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl

www.reflex-zwolle.nl



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

