Ontstekingen de baas met RefleX Natuurlijk (w)eten: voeding, leefstijl en praktische tips

Je kent het vast wel: altijd een beetje moe, een zeurende pijn in je gewrichten, een opgeblazen gevoel na het eten. Misschien denk je: *"Ach, dat hoort erbij"*. Maar wat als die klachten helemaal niet normaal zijn? Wat als ze het gevolg zijn van sluimerende ontstekingen in je lichaam?

Chronische laaggradige ontstekingen, ook wel *Low Grade Inflammation (LGI)* genoemd, zijn vaak onzichtbaar, maar beïnvloeden vrijwel alles in je lichaam: van je spijsvertering en energie tot je huid, gewrichten en hersenen. Bij ouderen wordt dit ook wel *inflammaging* genoemd: een natuurlijke, maar vermijdbare verouderingsfactor die wordt versterkt door onze moderne levensstijl en voeding.

Waarom ontstekingen zo'n sluipmoordenaar zijn

Acute ontstekingen zijn nuttig. Ze helpen je lichaam herstellen bij een wond of infectie. Maar chronische laaggradige ontstekingen werken anders: ze blijven onder de radar actief en veroorzaken continu schade. Het immuunsysteem is in een constante staat van paraatheid, waardoor je lichaam langzaam uit balans raakt.

Onderzoek wijst uit dat wereldwijd drie van de vijf mensen sterven aan ziekten die verband houden met chronische ontstekingen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en bepaalde vormen van kanker. Maar het goede nieuws? Voeding en leefstijl kunnen deze sluipende ontstekingen aanzienlijk verminderen.

Klachten en ziekten die mogelijk in verband staan met stille ontstekingen

Een LGI kan bijdragen aan of zelfs de oorzaak zijn van diverse gezondheidsproblemen, waaronder:

- Insulineresistentie / metaboolsyndroom
- Hart- en vaatziekten
- Fibromyalgie
- Depressie
- Osteoporose en reuma
- Neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer en Parkinson
- Auto-immuunziekten
- Lekke darmen (*leaky gut*) en allergieën
- Migraine en chronische vermoeidheid

- Huidproblemen zoals eczeem en psoriasis
- Verminderde vruchtbaarheid of zwangerschapscomplicaties

Een belangrijke bron van ontstekingen ligt in onze darmen: een disbalans in darmbacteriën kan leiden tot een *leaky gut* en zelfs een *leaky brain*, waardoor schadelijke stoffen het lichaam binnendringen en chronische ontstekingsreacties uitlokken. Dit is een van de kernprincipes van de **RefleX Natuurlijk (w)eten** methode: door je darmgezondheid te herstellen, ondersteun je je immuunsysteem en verminder je chronische ontstekingen.

Hoe voeding ontstekingen kan veroorzaken

Ons huidige Westerse voedingspatroon nodigt uit tot ontstekingen:

- **Ultra bewerkte voedingsmiddelen** – bevatten vaak teveel suikers, transvetten en geraffineerde koolhydraten.
- **Onevenwichtige vetten** – een hoge verhouding Omega-6 ten opzichte van Omega-3 verstoort de ontstekingsbalans.
- **Onvoldoende antioxidanten** – vrije radicalen worden niet getemd en veroorzaken oxidatieve stress.
- **Teveel eetmomenten** – voeding geeft een lichte ontstekingsreactie; slecht verteerde voedingsmiddelen versterken dit effect.

Andere factoren die ontstekingen triggeren of verergeren zijn: chronische stress, slecht slapen, overgewicht (vooral visceraal vet), hormonale disbalans, medicijngebruik, biofilms, toxines, roken en een sedentair leven.

Het mooie van de **RefleX Natuurlijk (w)eten** methode is dat het je leert hoe je stap voor stap deze triggers vermindert door voeding, leefstijl en mindset te optimaliseren.

Voeding die ontstekingen remt

Een ontstekingsremmend dieet draait niet om honger lijden of obsessief calorieën tellen. Het gaat om slimme, haalbare keuzes die je lichaam ondersteunen. Belangrijke richtlijnen:

1. Groenten en fruit

- Minimaal 400-500 gram groenten en 200 gram fruit per dag.
- Kies vooral donkergroene bladgroenten (spinazie, boerenkool) en kruisbloemige groenten (broccoli, spruitjes).
- Bessen bevatten polyfenolen en antioxidanten die ontstekingen verminderen.

2. Vette vis en omega-3

- Zalm, haring, makreel, sardientjes.
- Omega-3 vetzuren balanceren je immuunsysteem en verminderen ontstekingsmarkers zoals CRP.
- Plantaardige alternatieven: walnoten, chiazaad, lijnzaad, algenolie.

3. Gezonde vetten

- Extra vierge olijfolie bevat oleocanthal, een natuurlijke ontstekingsremmer vergelijkbaar met ibuprofen.
- Let op balans: Omega-6 verminderen, Omega-3 verhogen.

4. Kruiden en specerijen

- Kurkuma, gember, knoflook, zwarte peper, kaneel.
- Ze bieden krachtige antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen.

5. Noten en zaden

- Ongebrand, ongezouten noten zoals amandelen en walnoten.
- Rijk aan gezonde vetten, vitamine E en antioxidanten.

6. Overige voedingsmiddelen

- Pure chocolade (≥70% cacao)
- Groene thee
- Avocado, asperges, spinazie

Tip RefleX Natuurlijk (w)eten: start met fase 1: matig of skip tijdelijk gluten en koemelk om de darmrust te herstellen. Hierdoor kunnen ontstekingsreacties aanzienlijk verminderen.

Leefstijl: essentieel naast voeding

Voeding alleen is niet genoeg. Een holistische aanpak is essentieel:

- **Slaap**: tussen 0.00 en 4.00 uur produceert je lichaam groeihormoon voor herstel. Voldoende slaap vermindert ontstekingen.
- **Beweging**: dagelijks 30 minuten matige inspanning en een paar keer per week krachttraining stimuleren de doorbloeding en verminderen stresshormonen.
- **Stressmanagement**: ademhalingsoefeningen, meditatie, natuur en plezierige activiteiten verlagen ontstekingsfactoren.

Veel gestelde vragen

Mag ik af en toe iets lekkers?

Ja, tuurlijk! Ontstekingsremmende voeding betekent niet dat je nooit iets lekkers mag. Bewust genieten is belangrijk.

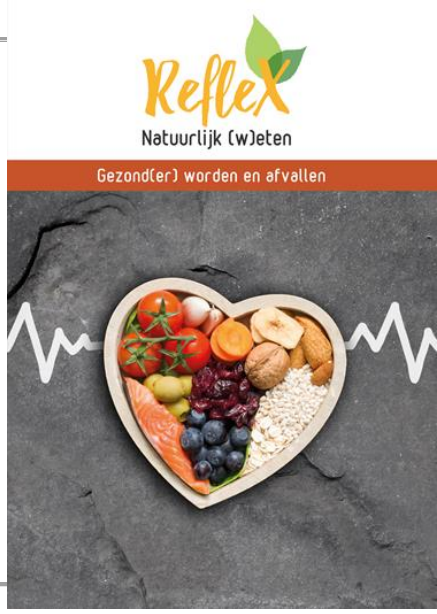
Kan ik dit combineren met andere voedingsstijlen?

Absoluut. RefleX Natuurlijk (w)eten past binnen vegetarisch, vegan, keto of paleo, of wat maar bij jou past. In het boek staan recepten met vlees en vis die je gemakkelijk kunt vervangen door bijvoorbeeld tofu of peasmaker stukjes. Er is ook een boek vegetarisch eten & weten die je op weg helpt met info en recepten. Het draait om slimme keuzes en anti-ontstekende voeding.

Wat als ik geen vis eet?

Omega-3 vind je ook in walnoten, chiazaad, lijnzaad en algenolie. Een goed omega-3 supplement is wel echt een aanrader. Verderop deze blog vertel ik hier meer over.

Ontstekingsremmend eten met RefleX Natuurlijk (w)eten: Breng rust in je lichaam



Hoe werkt dit nu bij RefleX Natuurlijk (w)eten?
Ontstekingsremmende voeding is vanzelfsprekend bij mijn methode. Het is helpend om deze laaggradige ontstekingen te verminderen door je voeding, darmen, mindset en leefstijl in balans te brengen.

Wat betekent dat voor de twee fases van RefleX Natuurlijk (w)eten?

(Lees hier meer over de fases en de methode)

De RefleX-fases en hun rol bij ontstekingsremmend eten

Fase 1: Ontgifting en rust voor je lichaam en opbouw van je gezonde voedingspatroon

- Verminder direct ontstekingsbevorderende voeding: suiker, bewerkt voedsel, transvetten en overmatige alcohol.
- Je stopt (tijdelijk) met een aantal producten om je lichaam te helpen. Fase 1 is koolhydraatbewust, vrij van zuivel en gluten.
- Voeg voedingsmiddelen toe die ontstekingen remmen: vette vis, noten, zaden, olijfolie, kruiden zoals kurkuma en gember.
- Focus op pure, natuurlijke voeding zoals groenten, fruit, volle granen en gezonde vetten.
- Doel: je darmen en immuunsysteem rust geven, en je lichaam voorzien van alle benodigde bouwstoffen zodat ontstekingsprocessen afnemen, zuur-base evenwicht

hersteld, darmflora optimaliseert, stabiele bloedsuikerspiegel. Je lichaam kan; reinigen, herstellen en opbouwen.

Fase 2: Integratie en balans

- Je leert steeds meer jouw persoonlijke levensstijl.
- Dit doe je door stap voor stap weer producten toe te voegen en zo jouw eigen persoonlijke leefstijl ontwikkelt. Een leefstijl waarbij je goed en gezond voelt en blijft!
- Leer omgaan met uit eten gaan, sociale gelegenheden en kleine verleidingen zonder je balans te verliezen.
- Doel: een gezond voedingspatroon wordt vanzelf onderdeel van je dagelijks leven.

Praktische voorbeelden - voedingsrichtlijnen per RefleX-fase

Fase 1 – Detox, herstel en opbouw:

- Ontbijt: havermout met bessen, appel, noten of lijnzaad
- Lunch: salade met bijvoorbeeld kikkererwten, avocado, ei, vis of kip, zaden en pitten, komkommer, tomaat en avocado. Of soepen, groentenomeletjes enz. Veel keuze en variatie mogelijk.
- Diner: gestoomde groenten, stukje kip of zalm met quinoa of zilvervliesrijst
- Vermijd: suiker, tarweproducten, frituur, zuivel, alcohol

Fase 2 – Opbouw en versterking:

- Voeg toe en ervaar hoe je lijf reageert; tarwe en zuivelproducten

Extra ondersteuning: omega-3 en darmgezondheid

Naast een gezond voedingspatroon kan het nemen van een **hoogwaardige omega-3-supplement** helpen om ontstekingen in je lichaam actief te verminderen. Omega-3-vetzuren ondersteunen je hart, hersenen, gewrichten én je algehele energieniveau. Eerlijk gezegd; bijna iedereen heeft dit nodig. Ook al eet je gezond, het is best lastig alles voldoende uit je voeding te halen. Lees ook de andere blogs over omega-3 maar eens op mijn site.

Daarnaast kan het nuttig zijn om **darmondersteunende producten** in te zetten, zoals probiotica, prebiotica of specifieke voedingssupplementen die je darmflora en spijsvertering optimaliseren. Dit helpt niet alleen je spijsvertering, maar versterkt ook je natuurlijke afweer en vermindert ontstekingsreacties.

Voor **betrouwbare en pure** producten die ik zelf aanbeveel, kun je een kijkje nemen in mijn **Gezond & Puur gids.** Hier vind je een overzicht van kwalitatieve omega-3 supplementen, darmondersteuners, voeding en andere producten die je gezondheid én herstel ondersteunen.

🌿 Samengevat

Chronische ontstekingen zijn vaak de oorzaak van vermoeidheid, pijn en allerlei gezondheidsklachten. Met een **ontstekingsremmend dieet en een gezonde levensstijl** kun je deze klachten aanpakken en je energie, spijsvertering en algehele gezondheid verbeteren.

De **RefleX Natuurlijk (w)eten** methode biedt een praktisch en haalbaar stappenplan, 10 weekmenu's (5 van elke fase) van voeding tot leefstijl, zodat je op een natuurlijke manier je lichaam rust geeft en chronische ontstekingen vermindert. Het is geen hype, geen snelle oplossing, maar een duurzame manier om je lichaam te ondersteunen.

Vul je bord met kleur, smaak en voedingsstoffen die je lichaam blij maken. Goed eten, goed voelen, goed leven! 🥑 🍓 🥗

Door bewust te kiezen voor pure voeding, rust, beweging, ontspanning en natuurlijke celbescherming zoals bijvoorbeeld omega-3 ondersteun je jouw gezondheid op de meest fundamentele manier: van binnenuit.

Dat is precies waar **RefleX Natuurlijk (w)eten** en **orthomoleculaire ondersteuning** over gaan: niet bestrijden, maar **herstellen, versterken en in balans brengen.**

👉 **Wil jij ontdekken hoe jij jouw gezondheid kunt verbeteren met RefleX Natuurlijk (w)eten en orthomoleculaire ondersteuning? Hier lees je meer over deze unieke voedingsmethode.**

"Iedereen die geen tijd maakt voor zijn gezondheid,

zal uiteindelijk tijd moeten maken voor zijn ziekte."

Met gezonde groet,

Celien

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