

9 super tips voor meer energie en minder klachten



Orthomoleculaire / kPNI therapie

- Jouw voeding, jouw leefstijl, jouw gezondheid -

www.vanappeltotzeekraal.nl

Disclaimer

Dit boek is een uitgave van Van appel tot zeekraal in 's-Hertogenbosch. Niets uit dit boek mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of enige andere manier, zonder voorafgaande uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Van appel tot zeekraal.

De inhoud van dit boek geeft mijn persoonlijke visie op een gezonde leefstijl weer en is uitdrukkelijk niet bedoeld als individueel advies aan jou noch als vervanging van begeleiding door een therapeut of arts. Het veranderen van je voedingspatroon of leefstijl vraagt namelijk om deskundige begeleiding, zeker als je gezondheidsklachten hebt of in verwachting bent. Neem in die gevallen dus altijd contact op met je huisarts en/of vind een deskundig arts, diëtist of therapeut om je te begeleiden bij veranderingen in je eetpatroon.



www.vanappeltotzeekraal.nl



Ik ben Chantal van den Brandt-Simons. Ik ben kPNI therapeut en Orthomoleculair therapeut. Ik help mensen vanuit mijn praktijk Van appel tot zeekraal om meer energie te krijgen en vermindering van hun (chronische) klachten.

Meer lezen over mij....? Druk op de roze knop



.....
www.vanappeltotzeekraal.nl

Waarom dit boek?

Ik heb dit boek geschreven omdat ik door het werken met mijn klanten ontdekte, dat ons 'moderne' leven soms zo vol en druk is, dat goed voor jezelf zorgen een beetje vergeten wordt. En daar komen uiteindelijk klachten van. En een gebrek aan energie.

Vaak wordt gedacht dat goed voor jezelf zorgen ingewikkeld is en veel tijd kost.

Ik wil je in dit boek laten zien dat dit niet hoeft. Ik zie bij mijn klanten steeds weer, dat kleine aanpassingen in hoe ze eten, bewegen en ontspannen grote positieve effecten geeft.

Dat gun ik jou ook!

Als je de tips in de boek echt gaat toepassen, dan ervaar je al snel meer energie en geef je je lichaam een mooie basis om te herstellen.

Ga ontdekken.... ontdekken wat jou voedt!



www.vanappeltotzeekraal.nl

Heb je na het lezen van dit boek nog vragen? Of wil je graag ontdekken wat Orthomoleculaire / kPNI therapie voor jou kan betekenen?

Meld je dan aan voor een **GRATIS sessie** met mij!
Je krijgt dan een half uur durende één-op-één sessie met mij (via Skype of Facetime) waarin ik minimaal 2 gouden tips met je deel die specifiek zijn gericht op jouw persoonlijke situatie.

Achterin dit boek vindt je de link naar de aanmeldpagina.

Hartegroet,

Chantal

TIP 1.

EET MINDER GRANEN

De meeste mensen eten meerdere keren per dag iets van granen. Brood, cruesli, peperkoek, pasta. Maar veel mensen kunnen daar eigenlijk niet zo goed tegen, maar weten dat niet van zichzelf.

De meeste granen bevatten gluten. Gluten beschadigen je darmwand en zorgen dat die een beetje open gaat staan. Dat noemen we 'lekke darm'. Dat zorgt er voor dat je minder goed beschermd bent tegen ziekteverwekkers. Een lekkende darm kost ook veel energie, want als je darm niet helemaal in topconditie is, dan zal je immuunsysteem harder moeten werken.

Ook als je geen darmklachten hebt of coeliakie, kun je nog altijd gevoelig zijn voor gluten. Dat heet 'non-coeliac gluten sensitivity'. Daar blijken heel wat mensen last van te hebben, zonder dat ze dat weten.



Of dat voor jou ook zo is, weet je misschien niet. Toch is het de moeite waard om eens een tijdje minder granen te eten en te voelen wat dit met je doet. De meeste van mijn klanten merken dat al snel heel wat vage klachten verminderen.

Bovendien, je eet toch ook niet meerdere keren per dag broccoli? Daar zou je geen zin in hebben toch? Waarom eet je dan wel meerdere keren per dag iets van granen? Breng eens meer variatie aan in wat je eet. Vervang de boterham tussen de middag eens door een goed gevulde salade. En eet 's avonds eens twee verschillende groentegerechten in plaats van pasta met saus. Of maak **bloemkoolrijst** voor bij je saus. Dat is echt heel eenvoudig.

Zeker als je op dit moment darmklachten, schildklierklachten, huid- en luchtwegklachten hebt of een gebrek aan energie, dan kan het helpend zijn om je voeding meer te variëren en minder granen te eten.

Wil je toch graag een boterham eten? Probeer mijn **pompoenfocaccia** dan eens. Het is brood zonder granen en met extra groenten. Zo sla je twee vliegen in een klap.



Als je klikt op de 'bloemkoolrijst' of 'pompoenfocaccia' ga je naar het recept op mijn site.

• • • • •
www.vanappeltotzeekraal.nl

TIP 2.

EET MEER UIT DE ZEE

In onze Westerse voeding zitten in verhouding veel omega 6 vetzuren. Die zitten bijvoorbeeld in granen, plantaardige olie (met uitzondering van olijfolie en kokosolie), vlees uit de intensieve veeteelt en bewerkte producten. Deze vetzuren zorgen voor ontstekingen in ons lichaam. Als dat te lang duurt en de ontsteking niet meer uit gaat, dan kost dat heel veel energie omdat je immuunsysteem dan alsmaar aan staat.

Chronische ontstekingen staan aan de basis van heel veel 'moderne' welvaartziekten.

Zeevoeding bevat juist veel omega 3 vetzuren. Deze vetzuren remmen ontstekingen. We noemen ze ook wel oplossingsstoffen (resolvines) omdat ze ontstekingen tot een goed einde brengen.



Je lichaam heeft niet genoeg energie om al je organen de hele dag door voldoende energie te geven. De beschikbare energie moet dus worden verdeeld. Dat doen je hersenen.

Ook je schildklier is betrokken bij de aanmaak en verdeling van energie. Veel mensen die te weinig energie hebben, hebben ook een schildklier die niet goed genoeg werkt.

Voor voldoende energie is het dus belangrijk om je hersenen en je schildklier voldoende van de juiste voeding te geven. In zeevoeding zitten alle voedingsstoffen die je hersenen en je schildklier nodig hebben, zoals jodium, selenium, zink en omega 3 vetten.

Eet dus meerdere keren per week **zeevis** (bijv. kabeljauw, sliptong, haring, makreel, wilde zalm, sardines, ansjovis), **schaal- en schelpdieren** (mosselen, garnalen, kreeft), af en toe iets van **zeewier** (kelpnoodles, dulse, nori, zeesla) en eet eens **zeegroenten** (zeekraal, lamsoor).



www.vanappeltotzeekraal.nl

TIP 3.

ZORG VOOR VOLDOENDE MAGNESIUM EN B VITAMINES IN JE VOEDING

Om energie te maken heeft het lichaam onder andere magnesium en B vitamines nodig. Die zitten helaas steeds minder in onze bodem en daarmee in onze voeding. Het is dus belangrijk om daar extra op te letten.

Rijk aan magnesium zijn:

groene (blad)groenten, avocado, zeewier (kelp, agar-agar), citroen, dadel, framboos en pruim, noten, (pompoen)pitten, boekweit, cacao, komijnzaad, koriander (blad en zaad), garnalen en heilbot.

Rijk aan B vitamines zijn:

(vette) vis, eieren, gevogelte, (orgaan)vlees, avocado, pruimen, dadels, vijgen, paddenstoelen, bananen, overige groente en fruit, noten, edelgistvlokken en zonnebloempitten



TIP 4.

BEWEEG VAKER

De meeste mensen zitten het merendeel van hun tijd. Ze staan op, maken ontbijt klaar en gaan zitten om dat op te eten. Ze stappen de auto in om te gaan werken en op het werk zitten ze de meeste tijd toch achter dat bureau en die PC. In de avond gaan ze weer met de auto, dus zittend naar huis, waar ze echt even moeten zitten om bij te komen van de dag. Voel je hem al?? In de avond is het vaak niet veel beter.

Als je je spieren niet (voldoende) gebruikt, dan worden ze afgebroken. In het lichaam geldt namelijk de regel: use it or lose it. Wat je niet gebruikt, wordt afgebroken om iets anders van te maken. Heel efficiënt van het lijf, maar niet zo handig bij onze 'moderne' leefstijl.



Spiereen zijk nodig om energie te maken. Dat gebeurt in de mitochondriën. Dat zijk de energiefabrieken in je cellen. Vooral spiercellen hebben veel mitochondriën. In je spieren kun je dus de meeste energie aanmaken. Daarom moet je daar goed voor zorgen en vaker bewegen.



Veel van mijn klanten vinden bewegen lastig.

Tot ik ze uitleg dat ik daarmee niet perse sporten bedoel. Je hoeft namelijk niet veel te sporten om je spieren goed te onderhouden.

Begin met het zorgen voor beweging door de dag heen. Neem de trap, werk in de tuin (met de hand!), ga tussen de middag een half uur stevig doorstappen buiten, neem de fiets in plaats van de auto. En vooral: onderbreek elk half uur zitten, met een korte pauze waarin je even je spieren aanzet. En voel het verschil!



TIP 5.

BRENG TIJD MET JEZELF DOOR

Hoe vaak ben jij echt alleen met jezelf zonder dat je iets moet doen? De hond uitlaten of gaan hardlopen in je eentje, is niet wat ik hier bedoel.

Ik bedoel: alleen zijn met jezelf en niets doen, gewoon zijn. Uit het raam staren de verte in en stil worden..... Hoe voelt het als je dit leest??

Mediteren, visualiseren, yoga doen of gewoon stil zijn. Het geeft ruimte om te luisteren naar jezelf.

Je zult merken dat hoe vaker je dit doet, hoe meer stilte er in je hoofd komt. Maar ook dat er vaker spontaan antwoorden in je opkomen voor de vragen waarmee je zit. Je gaat beter horen wat je lichaam je vertelt, wat jij nodig hebt, hoe je je eigenlijk voelt. En van daaruit kun je voor jou betere keuzes maken, keuzes die energie geven.



TIP 6.

LEER NEE ZEGGEN

Ja zeggen terwijl alles in je lijf nee gilt, kost bergen energie. Je bent namelijk op de achtergrond continu in gevecht met jezelf. Eeuwig zonde toch??

Een gouden tip is dus om te stoppen met zomaar ja te zeggen. Voor veel mensen is dit lastig en dat snap ik heel erg goed.

Begin daarom eerst eens met niet direct te reageren als iemand je iets vraagt

Zeg bijvoorbeeld: "Wat lief dat je aan mij denkt, ik denk er even over en laat het je snel weten."

Neem dan een moment met jezelf (of twee) en vraag aan jezelf of dit is wat jij wilt. Is het antwoord nee? Luister daar dan naar en bedank de verzoeker voor het lieve aanbod. Dat hoeft je niet uit te leggen.



Bedanken voor het aanbod en zeggen: "Ik laat het deze keer voorbij gaan." is meer dan genoeg.

Hoe beter jij op een liefdevolle manier je grenzen aangeeft, hoe meer je omgeving deze grenzen zal gaan respecteren. Dat gaat misschien niet een eens, maar geloof me, je omgeving past zich vanzelf aan.

En daardoor krijg jij steeds meer ruimte voor jezelf. Moet je eens voorstellen hoeveel energie dat geeft!

TIP 7.

ZORG VOOR GOEDE SLAAPGEWOONTEN

Slapen is ontzettend belangrijk voor herstel van lichaam en geest. De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig. Hoeveel uren aaneengesloten slaap heb jij per nacht??

Een goede nachtrust begint al 2 uur voordat je gaat slapen. Dan moet je tot rust komen en het licht dimmen, zodat je lijf melatonine kan aanmaken, je slaaphormoon. Lukt jou dat??

Ik merk dat veel van mijn klanten ook tot laat in de avond nog actief zijn. Ze gaan sporten, ze kijken TV of zitten nog wat te werken of internetten. Daar snapt je lijf helemaal niets van. De activiteit en het licht dat je daarbij aan hebt staan, voorkomen dat je voldoende melatonine aanmaakt. Een verstoorde slaap kan dan al snel het gevolg zijn.



Om de productie van melatonine te helpen kun je voor die momenten vanaf 20.30 uur een blauwlicht filter bril opzetten en op je tablet, telefoon of laptop 'night shift' of 'F-lux' installeren/aanzetten. Dat helpt enorm.

Slapen doe je het best in een donkere ruimte die goed geventileerd is. Voor je lichaam is het verder het beste als je elke dag ongeveer op dezelfde tijd naar bed gaat en ook weer opstaat. Zo ondersteun je je waak/slaapritme.

Veel mensen gaan in het weekend ineens veel later naar bed of staan veel later op. Vervolgens voelen ze zich de dag erop minder fit. In de literatuur noemen ze dat een 'social jetlag'. Het gevolg is dat je helemaal uit je doen bent. Probeer dus zo regelmatig mogelijk te slapen.

Tot slot verstoort alcohol gebruiken voor het slapen gaan, een goede nachtrust. Dat glaasje voor het slapen gaan, zou ik dus niet doen als je slaapproblemen hebt.



TIP 8.

GA NAAR HET BOS

Verbonden zijn met de natuur brengt je stress systeem tot rust. Met name bomen kunnen dat heel erg goed. Zij geven namelijk etherische oliën af (dat is dat heerlijke bosluchtje wat je ruikt) die je stress systeem tot rust brengen.



Wandelen in het bos zorgt zo voor meer energie. Dat werkt extra goed als je op je blote voeten of barefoot schoenen loopt. Moet je wel een beetje opletten waar je loopt en uitkijken voor mieren.

Eenmaal per week twee uur wandelen in het bos is al genoeg. Probeer het eens een tijdje. Ga elk weekend een dagdeel naar het bos, zoek een mooie wandeling uit en zet al je zintuigen aan.

Ik weet zeker dat je als herboren thuiskomt!



www.vanappeltotzeekraal.nl

TIP 9.

HEB HUIDCONTACT

Onze huid is niet alleen onze beschermlaag tegen indringers van buiten. De huid kan namelijk ook alle hormonen maken die het lichaam nodig heeft. Het (laten) strelen van je huid is dus goed voor je hormoonhuishouding.

Huidcontact met iemand waar je van houdt en met wie je dat huidcontact fijn vindt, zorgt er bijvoorbeeld voor dat je oxytocine aanmaakt (het knuffelhormoon) en daar wordt je blij en ontspannen van.

Dergelijk huidcontact zorgt er ook voor dat je meer receptoren aanmaakt voor cortisol. Dat is je oplossingshormoon voor stress. Hoe meer receptoren je hebt, hoe minder cortisol je nodig hebt om tot rust te komen. Je kunt daardoor beter omgaan met stress. Een half uur per dag is meer dan voldoende. Begin er vandaag nog mee!



DE 9 SUPER TIPS OP EEN RIJTJE.

1. EET MINDER GRANEN

Eet een salade ipv brood; bloemkoolrijst ipv pasta

2. EET MEER UIT DE ZEE

Zeevis, schaal- en schelpdieren, (af en toe) zeewier en zeegroenten

3. ZORG VOOR VOLDOENDE MAGNESIUM EN B VITAMINES IN JE VOEDING

Groene bladgroenten, noten, zaden, avocado, vis, cacao en edelgistvlokken

4. BEWEEG VAKER

Neem de fiets, werk in de tuin, ga tussen de middag een half uur stevig doorstappen buiten

5. BRENG TIJD MET JEZELF DOOR

Ben alleen met jezelf en doe niets!

6. LEER NEE ZEGGEN

Antwoord niet meteen, voel wat jij wilt

7. ZORG VOOR GOEDE SLAAPGEWOONTES

Zet vanaf 20.30 uur het blauwe licht uit

8. GA NAAR HET BOS

2 uur per week is genoeg

9. HEB HUIDCONTACT

Een half uur per dag doet al wonderen



Heb je nog vragen? Wil je meer weten of wil je sparren met mij over wat je in jouw persoonlijke situatie nog meer kunt doen?

Boek dan een **GRATIS sessie** met mij!

<https://www.vanappeltotzeekraal.nl/aanmelden-gratis-sessie/>

Ik geef je dan gratis een Skype of Facetime sessie van 30 minuten waarin ik nog meer uitleg en je zeker 2 tips geef die helemaal zijn toegespitst op jouw persoonlijke situatie.

Dus meld je aan!

Kom mee ontdekken.....ontdekken wat jou voedt!

Hartegroet,

Chantal van den Brandt-Simons
kPNI therapeut
Orthomoleculair therapeut



www.vanappeltotzeekraal.nl

Van appel tot zeekraal
Karekiet 7
5221 HA 's-Hertogenbosch
info@vanappeltotzeekraal.nl



www.vanappeltotzeekraal.nl