



## HOE HOUD JE JE WEERSTAND HOOG?

Een optimale gezondheid en een hoge immuniteit tegen ziekteverwekkers, dat willen we toch allemaal?

Gelukkig kun je zelf actief werken aan bescherming tegen indringers van buitenaf. Hoe je dat doet lees je hier, ik geef je een aantal tips. De meesten kosten niets maar leveren je wel veel gezondheidsvoordeel op.

- ☯ Rook niet of ga stoppen met roken.
- ☯ Drink per dag anderhalve liter puur water (zonder koolzuur).
- ☯ Beweeg voldoende, liefst in de buitenlucht. Minimaal een half uur per dag en bij voorkeur 3 keer per week matig intensief sporten.
- ☯ Eet voldoende groente, fruit, noten, zaden en vette vis zoals zalm, makreel, tonijn en haring van MSC kwaliteit. Groente en fruit zeker 3 keer per dag.
- ☯ Zorg voor voldoende inname van vitamine-C-rijke voeding, liefst 3 keer per dag. Rode paprika en vooral puntpaprika, zwarte bessen, spruitjes, peterselie, boerenkool, kiwi's, aardbeien, rode kool, spitskool en sinaasappel zijn rijk aan vitamine C.
- ☯ Eet voldoende vezels: 30-40 gram per dag voor een optimale darmflora (een goede darmflora beschermt tegen ziekte).
- ☯ Als je het kunt verdragen: koud afdouchen om je immuunsysteem tot activiteit te prikkelen.
- ☯ Mediteer: meditatie verlaagt stress en daardoor ben je ook beter bestand tegen ziekte.
- ☯ Vermijd daarnaast zonnebloemolie-rijke producten en niet-biologische eieren, niet-biologisch vlees en niet-biologische zuivel aangezien deze ontstekingen kunnen stimuleren door het hoge gehalte aan linolzuur.
- ☯ Vermijd zuivel, suiker, alcohol en sterk bewerkte voeding.
- ☯ Slaap voldoende (7-8 uur per nacht).
- ☯ Vermijd te veel stress.
- ☯ Vermijd overgewicht, want een paar kilo buikvet wakkert al ontstekingsreacties aan.
- ☯ Neem desnoods bij slechte voedingsgewoonten en medicijngebruik een multivitaminen- en mineralencomplex om eventuele tekorten te ondervangen.
- ☯ Regelmatig een voetreflexbehandeling, massage of saunabezoek ondersteunt de uitscheidingsorganen en helpt tegen stress.