

Aanvullende
verdiepende informatie



Van Stress naar Ontspanning!
in 3 praktische stappen



Liesbeth Benes

Inhoudsopgave

• Waarom deze aanvulling op het boek	2
• Medicijnen en supplementen	3
• Omega 3, 6 en 9	4
• Troostvoedsel	4
• Afwisseling in dagelijkse voeding	5
• Ondervoeding	6
• Hersenkrimp versus water	7
• Vitamine C	8
• Gezonde granen	9
• Gezonde tussendoortjes	10
• Magnesium	12
• Vitamine B12 tekort	13
• Conclusie	14
• Aarden	15
• Lichaam voelen	15
• Emoties waarnemen en voelen	16

Waarom deze aanvulling op het boek?

Het boek van Stress naar Ontspanning - in 3 praktische stappen heb ik puur geschreven met een inhoudelijk karakter. Als een DIY hulp en werkboek.

In dat proces ben je bezig met je ontwikkeling en veranderproces. Aanvullende informatie over onder andere voeding, supplementen kunnen je al lezend en oefenend afleiden van je proces. Je dwaalt af van waar je mee bezig bent. Mijn schrijfproces was ook puur op de inhoud.

Gaandeweg echter, na afronding van het boek, realiseerde ik mij dat ik ook heel graag mijn kennis en inzichten met je deel over voeding en supplementen. En meer aanvullende mindfulness oefeningen. Zoals ik dat ook graag in mijn praktijk deel met mijn cliënten. In deze verdieper heb ik mij beperkt tot de meest eenvoudige basis informatie.

Een verander- en bewustwording proces gaat niet alleen over je ontwikkeling van binnenuit. Het gaat ook over dát wat je dagelijks in je mond stop. Ook je kijk op de wereld. In het boek heb ik een hoofdstuk aan voeding gewijd. In deze Verdieper gaan we daar wat dieper en breder op in. Met de uitnodiging aan jou om je zelf verder te verdiepen door het lezen van boeken en artikelen. Van daaruit is deze aanvulling op het boek ontstaan.

Door de tijd heen zullen er mogelijk nieuwe aanvullingen op deze verdiepende informatie bijkomen.

Medicijnen en supplementen

Het is belangrijk om losse supplementen (bv. Vit C, D3, magnesium, Selenium zink en dergelijke) altijd vergezeld te laten gaan van een goede Multi. De werking van alle vitamines en mineralen worden ondersteund door andere hulpstoffen. Ook vitamines en mineralen. Door een complete Multi te kiezen, ondersteun je een goede opname van de 'losse' supplementen.

Weetje: Medicijnen hebben vaak bijwerkingen, waardoor verlies of uitputting van voedingsstoffen kan ontstaan.

Weetje: De aanmaak van 'feelgood' stoffen, vindt pas plaats wanneer de vitale overlevingsprocessen, zoals bv stress- en immuunsysteem, over voldoende voedingsstoffen beschikken. De op verpakkingen aangegeven dagdoseringen, gaan uit van Onderhoud van een 'goed gevoed' systeem. Het is niet toereikend om tekorten aan te vullen tot een optimale toestand.

Weetje: Een goede en effectieve opname van voedingsstoffen kan alleen geschieden, wanneer je darmflora in optimale conditie is.

Weetje: Het mineraal zink is bij chronische stress een grootverbruiker in je lichaam. Wanneer je je dagelijkse voeding aan wilt vullen met een zink supplement, raadpleeg dan eerst een deskundige op dit gebied. Een teveél aan zink kan óók je immuunsysteem verzwakken en dat is nu nét niet wat je wilt.

Omega 3,6 en 9

Hersenen gebruiken mega veel energie. Voornamelijk Omega vetzuren. Problemen van de hersenen, bv, Stress, Burn-Out en

depressie, ontstaan wanneer de balans tussen Omega 3 en Omega 6 vetzuren verstoord is. Een goede balans tussen Omega 3 / 6;

- verzorgt je hersenen van voldoende zuurstof. Daarmee kan optimale energie uit je voedsel worden aangemaakt.
- Zorgt dat de celwanden van jouw (triljoenen) cellen, optimaal flexibel zijn, zodat voedingsstoffen gemakkelijk de cel binnen kan komen én afvalstoffen eruit verwijderd.

Een overmaat aan Omega 6, ten opzichte van Omega 3, kan leiden tot chronische **laaggradige ontstekingen**, Naast bijvoorbeeld Reuma, vallen kanker, migraine en depressies onder ontstekingsziekten.

Een goede balans tussen omega3 en 6 is, véél omega 3 en weinig omega 6. Ook Omega 9 is een vetzuur die ons ondersteunt, beschermt en voorziet van gezonde vetten.

Weetje: De omega vetzuren worden voornamelijk gehaald uit dierlijke – vette, dierlijke- vis. Grote – kweekvis zoals bv zalm, bevat nog maar zo'n 10% van de gezonde omega 3 vetzuren. Kweekzalm bijvoorbeeld, wordt gevoerd met voornamelijk omega 6 rijke granen en soja. Eerder heb je al kunnen lezen dat onze voeding uit relatief weinig omega 6 vetzuren moet bestaan. Kleine visjes, zoals ansjovis en sardines bevatten nog de meeste dierlijke omega vetzuren. Wanneer je vegetarisch of veganistisch eet, zorg dan dat je óók voldoende omega vetzuren binnenkrijgt. Koolzaadolie, lijnzaad en -olie, hennepzaad en -olie, bevatten veel omega 3 vetzuren.

Troostvoedsel:

Gangbare voeding, wat veelal gezien wordt als 'troost voedsel' of 'feel good' voedsel (koekjes, chips, (melk)chocolade, ijs, borrelnootjes ed), bestaat uit voornamelijk uit **Tarwe, melk en**

Aarden

Naast de gebruikelijke en bekende aardings/ grondings oefeningen, is afdouchen met koud water heel helpend. Naast dat koud afdouchen goed is voor je bloedsomloop, helpt het je ook om goed in je lichaam te zijn. Te aarden.

Bouw het koud afdouchen rustig op. Begin bij je voeten en onderbenen. Draai de warme kraan rustig terug naar steeds kouder. Wees je ook heel bewust wat er gebeurt in je lichaam en met je ademhaling. Zet je je adem vast? Probeer je de kou niet te 'voelen'? Blijf goed doorademen en blijf bewust in je lichaam en bij de koude sensatie.

Wanneer het koud afdouchen van je onderbenen goed lukt en misschien zelfs een beetje prettig begint te worden, ga dan een stapje hoger en neem af en toe 'per ongeluk' ook eens je billen mee. Zo kun je de rest van je lichaam langzaam wennen aan het koude water. Ontdek wat uiteindelijk fijn voelt voor jou. Misschien is dat je hele onderlichaam tot en met je billen, en misschien sta je over een tijdje fluitend met je hoofd onder de koude straal. Wees hierin ook mild voor jezelf.

Lichaam voelen

- Sta in je nakie onder de douche en raak heel bewust alle delen van je lichaam aan. Je armen, benen, hoofd, buik, billen borsten, schaamstreek. Voel heel bewust de sensatie van je handen op je lichaam. Observeer wat het met je doet om je lichaam aan te raken. Verder hoef je niets te doen. Alleen observeren.
- Een stapje verder. Ga in je nakie voor de spiegel staan en kijk heel bewust naar je lichaam. Observeer wat het met je doet wanneer je de verschillende lichaamsdelen bekijkt. Wees zonder oordeel!