

*Ontdek hoe
jij meer
energie krijgt*



3 tips

Hallo!

Je heb dit e-book hebt gedownload. Dat betekent dat je nieuwsgierig bent naar hoe jij van je vermoeidheid af komt. Ik help je daar graag bij met deze 3 tips.

Mijn naam is Monica Harmsen en het is mijn passie om jou uit te leggen hoe jouw lichaam werkt en hoe jij jouw vermoeidheid kan aanpakken en meer energie kan krijgen. Ik ben er van overtuigd, dat als jij weet hoe jouw spijsvertering werkt, je kunt begrijpen waarom je moe bent. Als je snapt hoe jouw lichaam werkt, kun je er veel beter voor zorgen en het geven wat het nodig heeft.

Ik zet me, als natuurgeneeskundig therapeut, in voor iedereen met vermoeidheidsklachten. Oud of jong, man of vrouw. Iedereen kan last hebben van vermoeidheid.

Mijn ervaring is dat iedereen zijn of haar eigen wens heeft om meer energie te krijgen.

Dit zijn de wensen die ik hoor van mijn cliënten:

“Ik zou na een dag werken, met mijn vrienden willen gaan stappen en plezier hebben, maar daar ben ik te moe voor.”

“Als ik 's morgens wakker word, wil ik lekker veel energie hebben en fit zijn en niet verschrikkelijk moe zijn.”

“Ik wil snappen waar mijn vermoeidheid vandaan komt.”

“Ik wil plezier hebben in mijn werk en daarin kunnen groeien.”

Vermoeidheid kan verschillende oorzaken hebben. In dit e-book geef ik je 3 tips hoe je met meer energie de dag door kunt komen. Zeg **dag** tegen je vermoeidheid.

Gezonde groet,

Monica

Inhoud

Hallo!.....	2
Waar in je lichaam wordt energie gemaakt?	4
Hoe komen de voedingsstoffen bij je cellen?	4
Tip 1: Kauw 10 tot 15 keer op elke hap	6
Tip2: Eet bij elke maaltijd vezels	7
Tip 3: Voeg Omega 3 toe aan je maaltijd.....	8
Recept	9
Tot ziens!	10

Waar in je lichaam wordt energie gemaakt?

Eerst een stukje theorie.

Iedere cel in je lichaam heeft energie nodig, of het nu een spiercel, een huidcel, een zenuwcel of een bloedcel is.

Voedingsstoffen uit voeding en zuurstof uit de ingeademde lucht gaan via een ingenieus uitwisselingsmechanisme elke cel van ons lichaam in. In de cel wordt de voedingsstof met zuurstof omgezet in energie (ATP / adenosinetrifosfaat). Dit omzettingsproces geeft afvalstoffen. Vergelijk het maar met koken. Je snijdt groenten zoals ui, paprika, prei en champignons om een lekkere pastasaus te maken. De gesneden groenten gaan in de saus om jou van waardevolle voedingsstoffen te voorzien. De wortels van de prei en de steel en pitjes van de paprika gooi je bij het compost of weg. Het is afval wat je niet meer nodig hebt.

De energie die in ons lichaam aangemaakt wordt, kunnen we gebruiken om te leven, te eten, te ademen, ons zelf warm te houden, te bewegen of te slapen.

De afvalstoffen verlaten de cel via het celmembraan en komen via het bloed in de uitademing, ontlasting of urine terecht en verlaten zo ons lichaam.

Hoe komen de voedingsstoffen bij je cellen?

Kauwen

Voedsel komt via je mond het lichaam binnen en daar begint het verteringsproces. Door te kauwen op een hap eten, maak je het voedsel kleiner. Tijdens het kauwen wordt speeksel aangemaakt en vermengd met het voedsel. Het verteren van de koolhydraten (diverse soorten suikers en zetmeel) is gestart.

Slikken

Door het bereiden van je maaltijd en goed op elke hap te kauwen gaat er, via het zenuwstelsel, een signaal naar je maag en maakt je maag maagzuur aan. De hap eten slik je door en gaat via je slokdarm naar je maag. De maag kneedt het voedsel en vermengt de voeding met het maagzuur. Het verteren van de eiwitten is gestart.

Wachten

Aan het einde van de maag zit een portierspier. Deze laat de zure voedselbrij beetje bij beetje door naar de dunne darm. Daar vermengen de galsappen uit de lever en de spijsverteringssappen uit de alvleesklier zich met de voedselbrij en start, naast de koolhydraat- en eiwitvertering, de vetvertering. Nu is het wachten. Wachten tot de voedselbrij zijn weg baant door de dunne darm en voedingsstoffen uit de genuttigde maaltijd opgenomen worden. Bloedvaten lopen langs de darmwand en via de darmwand komen de voedingsstoffen in het bloed terecht.

Bloedsomloop

De bloedvaten die langs de darmen lopen komen uit in de poortader die naar de lever loopt. De lever haalt schadelijke stoffen, zoals medicijnresten, alcohol en resten van insecticiden, uit het bloed en voert deze via de gal af. De bloedsomloop gaat via de lever naar het hart en daarna naar de longen. In de longen wordt het zuurstofarme bloed verrijkt met ingeademde zuurstof. Het bloed gaat, via het hart en de aorta, naar elke cel in je lichaam om deze te voorzien van voedingsstoffen en zuurstof.

Opruimen

De afvalstoffen (weet je nog de afval uit de cellen, maar ook de schadelijke stoffen uit voeding) verlaten het lichaam via de ontlasting, urine en/of ademhaling. De kleur, geur, vorm en frequentie van je ontlasting vertelt hoe sterk jouw spijsvertering is. De frequentie en geur van je uitademing vertelt iets over de zuurstofopname door de cellen en de kleur en geur van je urine zegt iets over je spijsvertering.

Viciuze cirkel

Het spijsverteringsstelsel (van mond tot kont) is een krachtig en goed samenwerkend geheel en jouw eetgedrag heeft er een grote invloed op. Op alle fronten kan een kink in de kabel komen. Eén of meerdere storingen kunnen het gevoel van vermoeidheid veroorzaken. Als het minder goed gaat met bijvoorbeeld de maag, doordat er te weinig maagzuur is, heeft dat effect op de kwaliteit van de voedselbrij die de dunne darm in gaat. De dunne darm doet wat ze kan met de vertering van die voedselbrij en geeft de vrijgekomen voedingsstoffen af aan het bloed. Onverteerde koolhydraten, vetten en eiwitten verlaten dan via de ontlasting of de urine het lichaam. Dit kan enorm stinkende kleine scheetjes of van die, bijna reukloze, knallende scheten geven.

Op lange termijn kan de darmwand beschadigd raken door een mindere kwaliteit vertering. De afvalstoffen, die via de ontlasting het lichaam hadden moeten verlaten, kunnen in de bloedsomloop terecht komen. De lever kan het extra zwaar krijgen om het bloed zo schoon mogelijk te krijgen en zal afvalstoffen doorlaten richting het hart en de longen. Dat ruik je aan iemands adem. Afvalstoffen kunnen door het lichaam gaan zwerven en zorgen voor kleine ontstekingen op de plaatsen waar ze terechtkomen. Dit is vaak de oorzaak van vermoeidheidsklachten.

Deze viciuze cirkel is te doorbreken!

Kleine stapjes

Als jouw spijsverteringsstelsel niet optimaal werkt, wordt jouw energiehuishouding met kleine stapjes minder en minder. Omdat het lichaam een sterk herstellend vermogen heeft, kun je het proces met kleine stapjes omdraaien en je energie weer opbouwen.

In dit e-book geef ik je 3 tips waarmee je je energieniveau stapje voor stapje weer op peil kunt brengen.

Tip 1: Kauw 10 tot 15 keer op elke hap

Het zal je, na de uitleg over hoe het spijsverteringsstelsel werkt, niet verbazen dat de eerste tip is om goed op elke hap te kauwen.

Kauwen is proeven.

Je proeft wat je eet en je bent je er bewust van wat je eet. Is het lekker? Is het genoeg of net iets te veel? Is het te zoet, te zout, te warm of te koud?

Kauwen maakt het voedsel kleiner.

Alles wat jij fijn kauwt en doorslikt, kan een stuk gemakkelijker verteerd worden in de maag en darmen. De spijsverteringssappen kunnen beter bij een goed gekauwd stukje brood dan bij grote hap van een boterham die na 5 keer kauwen doorgeslikt is.

Kauwen maakt spijsverteringssappen aan.

Door te kauwen maak je nog meer speeksel aan. Speeksel bevat een enzym die koolhydraten verteert. Koolhydraten zijn de snelle en langzame suikers in ons voedsel. Speeksel vermengt zich nog beter met voedsel tijdens het kauwen.

Al kauwend stuurt je lichaam allerlei signalen naar je hersenen. Je hersenen reageren door de maag, lever en alvleesklier een seintje te geven dat er voedsel aan komt. Deze organen beginnen meteen met het aanmaken van hun specifieke spijsverteringssappen. Tegen de tijd dat je hap eten de maag bereikt, is de hoeveelheid maagzuur toegenomen en kunnen de eiwitten afgebroken worden.

Kauwen is rust.

Door te kauwen ben je je bewust dat je eet en kauwen kalmeert het zenuwstelsel. De darmen werken op het autonome (passieve) zenuwstelsel en deze kunnen we niet bewust aansturen zoals we de spieren in onze armen en benen aansturen. We kunnen het autonome zenuwstelsel activeren door rust. Rust geeft onze darmen de mogelijkheid om het voedsel wat we gegeten hebben echt te verteren. Mijn opa deed altijd een dutje na het eten....

Tip2: Eet bij elke maaltijd vezels

De darmen bevatten 'goede' en 'schadelijke' bacteriën, schimmels, virussen en gisten. Wel zo'n 1,5 tot 2 kg. Er leven zo'n 1000 verschillende soorten bacteriën in onze darmen. En bij ieder mens is de samenstelling van de soorten bacteriën uniek.

De 'goede' bacteriën ken je misschien wel onder namen als Bifidobacteriën en Lactobacillen. De 'schadelijke' zijn bijvoorbeeld campylobacter, enterococcus faecalis en clostridium difficile.

De 'goede' darmbacteriën helpen bij de voedselvertering. Ze werken samen met de enzymen die de koolhydraten, eiwitten en vetten afbreken tot bruikbare voedingsstoffen. De darmbacteriën gaan aan de slag met de antioxidanten en vezels uit de voeding en leveren daarbij werkzame stoffen voor de darmen, zoals vitamine K. Deze darmbacteriën worden heel blij van groenten, vezels, noten en fruit.

Groenten leveren vezels, een vol gevoel en energie. De lever wordt heel blij van biologisch of onbespoten voedsel. De lever kan zich dan richten op het beschikbaar maken van de nutriënten uit de voeding, in plaats van bezig zijn met het verwijderen van insecticiden en andere onnodige stoffen.

De 'slechte' darmbacteriën worden heel blij van suiker. Ze kunnen zich extreem goed vermenigvuldigen wanneer de voeding veel suikers bevat. En dat gaat ten koste van de ruimte die de 'goede' darmbacteriën inneemt.

Hoe kun je meer vezels eten?

Bij je **ontbijt** kun je denken aan een eetlepel gebroken lijnzaad of een handje noten. Schep die door de havermoutpap, de yoghurt of doe ze bij je overnight oats.

Bij de **lunch** kun je kiezen voor volkoren boterhammen, met daarop bijvoorbeeld tomaat, komkommer of humus. Je kunt bij de lunch ook een groentesoep eten met gesneden groenten zoals prei, bleekselderij of wortels, of je voegt peulvruchten zoals doperwten, kikkererwten of witte bonen toe.

Bij het **avondeten** eet je ongeveer 300 gram groenten en aardappels of volkoren varianten van granen of volkoren pasta.

Tip 3: Voeg Omega 3 toe aan je maaltijd

Onze voeding bestaat uit koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen en spoorelementen. Vetten zijn essentieel voor ons lichaam en leveren energie. Vetten worden in het spijsverteringskanaal afgebroken tot vetzuren. Deze vetzuren kunnen vitamine A, D, E en K opnemen.

De vetten zijn onder te verdelen in verschillende soorten vetten

- ✓ Verzadigde vetten
- ✓ Onverzadigde vetten
 - Enkelvoudig onverzadigde vetten
 - Meervoudig onverzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn hard bij kamertemperatuur, onverzadigde vetten zijn vloeibaar.

Verzadigde vetten

Voedingsmiddelen met verzadigde vetten zijn:

- ✓ Volle zuivelproducten (zoals roomboter, volle yoghurt)
- ✓ Vet vlees
- ✓ Koek, gebak, snacks
- ✓ Kokosolie
- ✓ Palmolie

Enkelvoudig onverzadigde vetten

Enkelvoudig onverzadigde vetten zijn omega 9 vetzuren en deze zijn niet essentieel. Ons lichaam kan ze zelf aanmaken.

Voedingsmiddelen met enkelvoudig onverzadigde vetten zijn:

- ✓ Olijfolie
- ✓ Avocado

Meervoudig onverzadigde vetten

Meervoudig onverzadigde vetten zijn omega 3 en 6 vetzuren en deze zijn essentieel. Ons lichaam kan ze zelf niet aanmaken.

Voedingsmiddelen met meervoudig onverzadigde vetten zijn:

- ✓ Plantaardige oliën
- ✓ Noten
- ✓ Vette vis (zalm, haring, makreel)

Omega 3 heeft een cholesterol verlagende en ontstekingsremmende werking. Afvalstoffen in het lichaam veroorzaken mini ontstekinkjes. Omega 3 draagt bij aan het verminderen van de ontstekingen in het lichaam en verhogen de weerstand en immuniteit.

Recept

Groene smoothie

- Handvol spinazie -> voor de vezels
- Handje rucola -> voor de vezels
- 2 theelepel lijnzaad -> voor de vezels
- 100 gr blauwe bessen -> voor de antioxidanten
- ¼ komkommer -> voor vocht
- 1 eetlepel lijnzaadolie -> voor de omega 3
- Scheutje water -> voor vocht

Wat heb je verder nodig?

- Mooi groot glas
- Dessertlepel

Doe de ingrediënten in een blender en laat de blender de groenten en het fruit een paar minuten fijnsnijden en pureren.

Schenk de smoothie in een mooi glas en eet met de dessertlepel een hap smoothie. Kauw 5 tot 10 keer op elke hap voordat je de smoothie doorslikt.



Voel een half uurtje na het eten van je smoothie hoe je je voelt.

Tot ziens!

Ik hoop dat ik je geïnformeerd heb over hoe je lichaam energie maakt en ik je handvatten heb gegeven hoe je hier zelf mee aan de slag kunt.

Meer tips en blogs kun je vinden op mijn website : <https://www.kiaora.fit> en via Social media:

Facebook: facebook.com/MonicaKiaOra

Instagram: instagram.com/kiaora.fit.natuurgeneeskunde/

Vragen?

Voel je vrij om mij een email te sturen op Monica@kiaora.fit

Fijne dag en veel energie toegewenst!

Monica