

Wat een goede start. Je fruitontbijt lukt al vlot en je vetstoffen heb je onder de knie. Maar nu gaan we nog een stapje verder.

De komende 2 weken werken we aan deze actiepunten:

5. OMEGA 3



Ook over voldoende inname van omega 3 moet je waken. Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Dat wil zeggen dat je lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken. Die vetzuren moeten dus in je voeding zitten. De verhouding in inname tussen omega 3 en 6 zou ongeveer 3:1 moeten zijn. Omega 6 nemen we al in voldoende maten binnen. Enkel omega 3 is vaak wat te laag. Zet dus meerdere keren per week vette vis (niet de gekweekte maar wilde soorten!), walnoten, chiazaad, lijnzaad en hennepzaad op je menu!

Waarom je die vetzuren nodig hebt? Elke cel heeft een celwand die uit vetzuren bestaat. Hoe flexibeler je celwanden, hoe gezonder je bent.

Want dankzij flexibele wanden kunnen voedingsstoffen beter de cel in en afvalstoffen beter de cel uit.

6. EXTRA LEVERONDERSTEUNING



Bitterstoffen zoals witlof, andijvie, spruitjes, pomelmoes werken enorm ondersteunend voor je lever. Deze mag je meerdere malen per week op je menu zetten.



Het stofje chlorofyl is een belangrijke booster van glutathion. En meer glutathion betekent een betere ontgifting, minder vrije radicalen en een lever die zich meer met jouw algehele gezondheid en jouw hormonen bezig kan houden. Dit stofje vind je terug in groente groenten (spinazie, andijvie, rucola, postelein, waterkers, etc.) maar ook in spirulina en chlorella. Dat zijn allebei algen en daar mag je een heel klein beetje van in je smoothie, yoghurt of soep doen. Weet wel dat het niet heel lekker is, dus best met iets erbij eten!

7. PRE- EN PROBIOTICA



Je darmen bestaan uit miljoenen bacteriën: grotendeels goede, en deels minder goede. We willen zoveel mogelijk de goede bacteriën de overhand laten nemen. Dat doe je met de juiste voeding. Slechte bacteriën voeden zich namelijk met suikers en transvetten. Die willen we dus zo weinig mogelijk opnemen.



Bepaalde voedingsmiddelen gelden als zowel pre- als probiotica. Daar houden die goede darmbacteriën van. Zet daar elke week iets van op je menu. Dit zijn gefermenteerde groenten, zuurkool, kombucha en kefir.



Daarnaast zijn er ook voedingsmiddelen die enkel prebiotica bevatten. Dit is de voeding voor de goede bacteriën. Belangrijk is ook om deze 1x per week op het menu te zetten: rauwe aardpeer, knoflook, zeewieren, paardenbloemblad (wordt ook molsla genoemd).

8. VERZORGING- EN SCHOONMAAKPRODUCTEN



Naast voeding kunnen ook cosmetica, verzorgings- en schoonmaakproducten ook een heel groot aandeel hebben in toevoer van toxische stoffen in ons lichaam. Een leuke app hiervoor is Yuka. Met de scanner, kan je checken in welke mate je producten toxisch zijn of niet. Een voorbeeld van natuurlijke cosmetica en verzorgingsmerken zijn Mii, Odyligue, Seepje en Dr. Haushka.