

Ontzettend fantastisch nieuws dat je je veel beter voelt, zowel fysiek als mentaal. Wat een opluchting dat de operatie goed gegaan is en dat je terug je normale leven kan oppikken. Nu is het kwestie van op tijd je harde grenzen te stellen.

De komende 3 weken gaan we nog verder optimaliseren met deze actiepunten:

9. CHECKLIST

- ✓ Voor je start met eten, is het belangrijk om je parasymphisch zenuwstelsel te activeren. Zo komt je lichaam tot rust. Dat is belangrijk om o.a. de spijsverteringsorganen te stimuleren en klaar te maken om optimaal te verteren. Dit doe je door op een plaats te eten waar je in alle rust kan eten. Je bureau is dus niet ideaal. Ga zitten, dan ben je meer ontspannen. Liefst met je rug tegen de leuning voor een open houding. Gun jezelf die tijd om even te ontspannen. Anders verloopt je spijsvertering maar half z'n gat.
- ✓ Zorg ervoor dat je geen afleiding hebt. Leg GSM, tablet, laptop of boekjes weg. Zet je TV uit. Je bent aan het eten. Geniet van je eten, proef wat je eet, voel de texturen en neem je tijd.
- ✓ Verteren begint in je mond. Zodra we voedsel in onze mond stoppen, komt ons speeksel er mee in contact. Speeksel heeft meerdere eigenschappen die voedsel helpen afbreken. Speeksel bestaat uit water, elektrolyten (zouten), slijm en enzymen. De enzymen zijn eiwitten die helpen om je voedsel af te breken. Het enzym dat aanwezig is in het speeksel heet alfa-amylase.

Zodra het voedsel de maag bereikt, stopt het enzym alfa-amylase met werken. Maagzuur breekt namelijk de functionele delen van het enzym af. Wanneer het voedsel vanuit de maag in de dunne darm komt, worden de galzuren toegevoegd voor de spijsvertering. De galzuren beginnen het voedsel af te breken aan de oppervlakken die het kan bereiken. Dus hoe kleiner het voedsel, hoe makkelijker de afbraak zal zijn. Dit belast je spijsvertering minder en maximaliseert de hoeveelheid voedingsstoffen die je uit het voedsel opneemt. Kauwen is dus de boodschap!

10. KURKUMA SUPPLEMENT



Om in eerste instantie het herstel van jouw knie te bevorderen, maar ook naar ontstekingen in het algemeen toe, raad ik een kurkuma supplement aan. Een goed merk is PuraSana. Neem dagelijks (bv. in de ochtend) een eetlepel puur (of gemengd met water als je dat liever hebt) tot de fles leeg is. Daarna wacht je een aantal weken. Het is aan te raden om zo'n kuur een aantal keer per jaar te doen, met tussenpauzes.

11. ZELFZORG



Wanneer je een douche neemt, wissel warm en koud af. Zo krijgt je bloedsomloop een flinke oppepper. Daarnaast is het zeker aan te raden om zeker 1x per week een (voet)bad te nemen met zeezout. Via je huid geef je zo veel van je gifstoffen af enerzijds, en anderzijds neem je mineralen op. Het werkt ook zeer ontspannend. Daarom is het aan te raden om dit te doen vlak voor je gaat slapen.



Sta letterlijk met je blote voeten in het gras. Probeer zo terug je energie naar beneden te laten stromen en blijf niet te veel 'hangen' in je hoofd/gedachten. Probeer daarnaast ook veel blootsvoets rond te lopen om je voeten tegelijk te versoepelen en te versterken.



Neem af en toe een moment om in te checken met je ademhaling. Focus eens op je via je borst ademhaalt of via je buik. Word bewust van hoe én óf je ademt!



Nu de druk opnieuw toeneemt, is het van belang om je harde grenzen te bewaken. Schrijf ze op en bepaal voor jezelf wanneer het moment is om zelf rust te nemen. Geef jezelf elke dag de kans om tijdig opnieuw je batterij op te laden.