

'Griep de baas met 'superbenzine' column in GezondheidPlus

Met de 'R' in de maand kunt u nog heerlijk genieten van het herfstzonnetje, maar de zomer is toch echt voorbij. Gelijktijdig met de herfst breekt ook het seizoen van griep en verkoudheid aan. Gezonde voeding draagt bij aan een goede weerstand waardoor u minder vatbaar bent voor ziekte.

Voeden in plaats van vullen

Een auto rijdt niet op cola en ook voor het lichaam is gezonde gevarieerde voeding, afgestemd op de persoon, essentieel om het lichaam te voeden. Kies liever voor voeding dan voor vulling: nutriëntrijke voeding voedt beter dan light producten met 'lege' calorieën.

Voedingsstoffen met een ontstekingsbevorderende werking kunt u ook beter laten staan. Voorbeelden hiervan zijn geraffineerde en enkelvoudige suikers (zoals witte en bruine suiker, honing en stroop) en geraffineerde witmeel producten (zoals wit brood, witte rijst en witte pasta).

'Superbenzine' voor optimaal functioneren

Let er op dat voeding onbespoten, ongeraffineerd en biologisch is om het lichaam zo goed mogelijk te voeden. Deze 'superbenzine' zorgt voor optimaal functioneren en verlaagt het risico op ziekte. Eet bijvoorbeeld kruisbloemige groenten zoals broccoli of bloemkool en koolsoorten zoals spruitjes, paksoi, Chinese kool, groene en witte kool, waterkers en radijs. Maar kies ook eens voor waterkers, radijs, groene groenten zoals spinazie en andijvie, artisjokken, asperges, rucola, avocado, wilde wortelen, selderie, komkommer of pompoen.

Fruitsoorten zoals rode vruchten, blauwe bessen, appels, pruimen, vijgen, frambozen, bramen, mangosteen en peren werken ook weerstand verhogend. Qua kruiden kunt u het beste kiezen voor peterselie, bieslook, basilicum, salie, mint, kamille, rooibos, tijm en rozemarijn om uw weerstand zoveel mogelijk te verhogen.

Goede weerstand

Naast gezonde voeding is het noodzakelijk om voldoende te ontspannen. Stress is namelijk funest voor de weerstand. Wat voor de één ontspannend werkt, kan voor de ander juist heel stressvol zijn. Kies daarom iets wat bij u past en waar u zich prettig bij voelt. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat u kunt bijtanken. Op tijd naar bed gaan, zo rond een uur of tien 's avonds, is een goede manier om de 'accu' aan te vullen.

Daarnaast werkt beweging en in de buitenlucht zijn tevens weerstand verhogend. Kies iets wat prettig voelt en wat u energie geeft. De één is als een vis in het water bij de sportschool en de ander vist liever in natuurwater. Hulp nodig bij het opkrikken van uw weerstand? Een natuurdiëtist begeleidt u graag in het samenstellen van uw 'superbenzine'.

Gepubliceerd op 1 september 2014 in het blad GezondheidPlus