



Houd je hersens fit



Houd je hersenen fit

De link tussen eten en gewicht is bekend, en ook het verband tussen wat er op ons bord ligt en ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Maar heb je al eens nagedacht over wat voeding voor je hersens doet? Oftewel; wat we eten voedt ook onze hersenen. De juiste voeding houdt de radertjes in je hersenen soepel draaiende, maar is dus ook brein- onvriendelijk voedsel.

Om je brein goed te laten werken zijn de juiste voedingsstoffen nodig. Met de juiste voeding verklein je de kans op hersenaandoeningen.

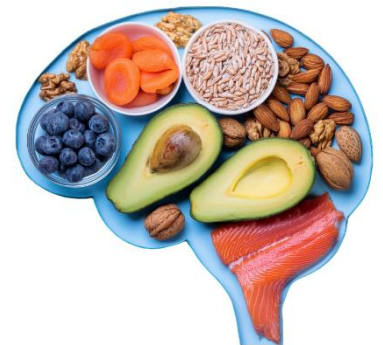
6 manieren om je cognitieve gezondheid te optimaliseren

Je hersenen, als controlecentrum van alles wat we doen, hebben net als je lichaam **training en de juiste voeding nodig** om optimaal te functioneren?

Er is een forse opkomst van hersenaandoeningen zoals bijvoorbeeld dementie en Alzheimer. Het is dan ook belangrijker dan ooit om te weten hoe je je hersenen gezond houdt. Het goede nieuws? Je hebt hier zelf best **veel invloed op!** En is het dan zo dat je dan geen hersenaandoening krijgt? Nee, helaas kun je dat nooit zeggen, was het maar zo! Maar je kunt je lichaam wel helpen zo optimaal gezond mogelijk te eten en leven.

1. Voed je Hersenen met de Juiste Voeding

Je bent wat je eet – en dat geldt zeker ook voor je hersenen. De juiste voeding helpt ontstekingen te verminderen, de bloedtoevoer naar de hersenen te verbeteren en de aanmaak van neurotransmitters te ondersteunen.



Wat zou dan goede voeding zijn voor een scherp brein?

Gezonde vetten – Veel mensen hebben een tekort aan omega-3, je brein is er grootverbruiker van! Maak volop gebruik van vette vis, ongebrande en ongezouten noten. Essentieel zijn voor cognitieve functies. Kies je voor een supplement wees dan kritisch en gebruik de allerbeste, dan heeft je brein, en de rest van je lichaam, er eht meeste baat bij. [Op deze pagina](#) vind je de beste Omega-3 supplement en als je plantaardig wilt een goede algenolie.

Houd je hersens fit





✓ **Avocado's** - Zitten vol met foliumzuur en bevat antioxidanten die de cellen, de celwand beschermen. En het zit barstensvol met vezels, en plantaardige eiwitten.

✓ **Antioxidanten** – Blauwe bessen, pure chocolade, groene thee en kurkuma helpen oxidatieve stress te bestrijden.

✓ **Eiwitten zijn onmisbaar om te kunnen denken en onthouden –**

Eiwitten, proteïnen, zijn onmisbaar voor zo'n beetje elk proces die in het lichaam EN hersenen plaatsvindt. Eiwitten worden afgebroken tot aminozuren. Veel van deze aminozuren fungeren als neurotransmitters; de boodschappers die onze hersenen gebruiken om informatie door te geven, te delen en te verwerken. Neurotransmitters zijn dus verantwoordelijk voor hoe je denkt, praat, droomt en je dingen herinnert. Zorg dan ook voor voldoende eiwitten in je voeding of gebruik de [Protein Power](#), dan weet je zeker dat je voldoende binnen krijgt.

✓ **Superfood voor je brein** – In zijn puurste vorm is chocolade een krachtige superfood met indrukwekkende gezondheidsvoordelen. [Deze rauwe cacao](#) is rijk aan antioxidanten – die cel veroudering tegengaan – en aan mineralen als magnesium en kalium. Om van het positieve effect te profiteren moeten wel melk en suiker opgegeven worden!



✓ **Blijf drinken** – Heb je het weleens gemerkt als je toevallig een keer te weinig drinkt dat je dan het gevoel hebt wat duf te worden en minder goed kunt nadenken? Precies.... Dat zegt genoeg toch! Zorg voor goede hydratatie en drink voldoende water; elke dag, het brein is dorstig! Elke dag 1.5 – 2 liter water.

⊘ **Wat moet je vermijden?** Transvetten. Ze verhogen de cholesterolwaarde.

⊘ Geraffineerde suikers en snelle koolhydraten veroorzaken schommelingen in de bloedsuikerspiegel en kunnen op lange termijn bijdragen aan hersenmist en cognitieve achteruitgang.

⊘ E621, een m.i. schadelijke e-nummer die invloed heeft op ons verzadigingshormoon waardoor je ongemerkt te veel van de verkeerde producten eet. E621 staat vaak onder schuilnamen op het etiket, bijvoorbeeld; overige (natuurlijke) aroma's, gistextract. Het zit in zeer veel producten verwerkt, denk aan; bouillonblokjes, ketjap, maggi, kant en klare marinades, chips met een smaakje.

2. Beweeg Regelmatig: Sport als hersentraining

Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk voor je hersenfuncties. Je kent vast Erik Scherder wel, hij vertelt ons er vaak over.

Sport- bewegen verhoogt de bloedtoevoer naar de hersenen en stimuleert de aanmaak van een eiwit dat helpt bij de groei en bescherming van hersencellen.

Wat werkt het beste?

🏃 **Cardiovasculaire training** – Wandelen, joggen of fietsen

🏋️ **Krachttraining** – Ondersteunt de bloedcirculatie 🧘

Yoga en ademhalingsoefeningen – Verlagen stress en verbeteren de focus.

Zelfs **dagelijks 30 minuten wandelen** kan al een merkbaar effect hebben op je hersengezondheid!



3. Optimaliseer je Slaap

Slaap is **essentieel voor het herstel en onderhoud van je hersenen**. Tijdens de slaap verwijdert je lichaam giftige afvalstoffen en versterken neurale verbindingen.

Tips voor betere slaap:


- Houd een vast ritme aan** – Ga op vaste tijden naar bed en sta op een vast tijdstip op.
- Beperk schermtijd in de avond** – Blauw licht verstoort de aanmaak van melatonine.
- Optimaliseer je slaapomgeving** – Zorg voor een koele, stralingsvrije, donkere en stille slaapkamer.



4. Beheers Stress

Dat klinkt simpel he; beheers stress. Zo simpel is het vaak niet. Chronische stress verhoogt de aanmaak van **cortisol**, een hormoon dat bijdraagt aan geheugenproblemen.

Effectieve stressreductie:



🧘 **Meditatie en mindfulness** – Verminderen cortisol en verbeteren de focus.

👣 **Voetreflex behandeling** – enorm stres verlagend en herstellend voor lichaamsprocessen!

🌱 **Herstel zuur-base balans** – Verlagen oxidatieve stress en beschermen hersencellen.

🌄 **Tijd in de natuur doorbrengen** – Verlaagt stress en verbetert mentale veerkracht.

5. Onderhoud sociale contacten

Mensen met sterke sociale banden hebben een **lager risico op dementie**. Sociale interactie stimuleert de hersenen en verhoogt de productie van **oxytocine**, een hormoon dat stress vermindert en het geluksgevoel verhoogt.

6. Je brein wordt blij van een stabiele bloedsuikerspiegel.

Want je brein is erg gevoelig voor wisselende bloedsuikers. Er kunnen problemen ontstaan met bijvoorbeeld concentratie, geheugen, depressie, stemmingswisselingen en leren.

Conclusie

Door de juiste voeding, beweging, mentale stimulatie, slaap en stressbeheersing, kun je je cognitieve gezondheid verbeteren.

- ◆ Eet hersenvriendelijke voeding en vermijd suikers
 - ◆ Blijf bewegen en train je brein met nieuwe uitdagingen
 - ◆ Geef je hersenen rust met voldoende slaap en ontspanning
- 🚀 **Samen zorgen we ervoor dat jouw hersenen langer scherp en vitaal blijven!**

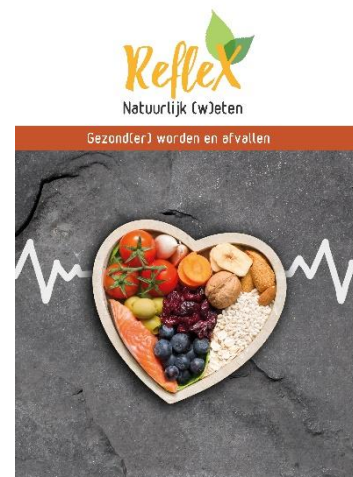
Oftewel:

Voor een goed- persoonlijk afgestemd orthomoleculair advies mail mij gerust dan help ik met liefde verder op weg. In de Puur & Gezond gids vind je heel veel goede producten.

Voeding is echter *ALTIJD* de basis 🧠 🧠

[Start RefleX Natuurlijk \(w\)eten! Dan zit je gewoon altijd goed.](#)

Dan werk je altijd aan:



- 1: stabiele bloedsuikerspiegel;
- 2: hormonale balans;
- 3: gezond gewicht;
- 4: voldoende brain food;
- 5: darm- spijsvertering gezondheid.



Gezondheid met natuurlijke zorg

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-leren.nl

www.reflex-zwolle.nl



Copyright

De teksten en foto's zijn eigendom van Reflex-Zwolle, in de persoon van Celien van Dalen en mogen zonder toestemming op geen enkele wijze gedeeld, gekopieerd of gescand gebruikt worden.