

WEERSTANDS ABC

A VITAMINE A

Zit in vlees, zuivel, vis en eierdooiers. De voorloper (bèta-caroteen) zit in wortels, pompoen, zoete aardappel, gele en oranje paprika, koolsoorten en groene bladgroenten als sla, andijvie en spinazie.



B BEWEGEN

Uit veel onderzoeken blijkt: regelmatig matig intensief bewegen heeft een positief effect op het immuunsysteem. Doen dus!

C VITAMINE C (&D)

Vitamine C zit in paprika, zwarte bessen, spruitjes, koolsoorten, kiwi, aardbeien, peulen, olijven, broccoli, bieten, spinazie, citrusvruchten en kruiden als peterselie en waterkers. Vergeet ook vitamine D niet. Dat haal je uit zonlicht en uit dierlijke producten als vette vis, eieren, vlees, zuivel en boter.

D DARMEN

Een goede weerstand begint in je buik. Zorg goed voor je darmflora door o.a. vezelrijk te eten, gefermenteerde producten als zuurkool, yoghurt en tempeh te eten, genoeg omega 3 op je weekmenu te zetten en door af en toe te vasten.

E ECHINACEA PURPUREA

Deze bekende roze plant is goed voor de weerstand*. Zit bijvoorbeeld in de voedingssupplementen A.Vogel Echinaforce kauwtabletten sterk** en Echinaforce junior kauwtabletten***.

F & G FRUIT EN GROENTE

Allebei boordevol vitaminen, mineralen en vezels en dus hartstikke goed voor je weerstand. Neem 2 stuks fruit en 250 gram groente (kies voor verschillende kleuren). Meer groente? Mag altijd.

H H₂O

Al je slijmvliezen werken samen om je lichaam te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Ze zijn afhankelijk van voldoende vocht. Goed water drinken dus. Of kruidenthee, dat mag ook.



I IJZER

Ijzer is een belangrijk mineraal voor je weerstand. Het zit in orgaanvlees (eet dit met mate), rood vlees, cacao, sesam- en chiazaadjes, soja, pompoenpitten, para- en pistachenoten, quinoa en teff.

J JIJ!

Tijd voor jezelf en ontstressen zijn belangrijk om stress geen grip op je weerstand te laten krijgen.

K KWALITEITSVOEDING

Ongezonde voeding vult, maar voedt je lichaam niet met de juiste voedingsstoffen. Kwaliteitsvoeding vult én voedt: groente, fruit, eiwitten, gezonde vetten en de juiste koolhydraten.

L LACH

Een positieve mindset helpt stress te verminderen en beïnvloedt je gezondheid zo op positieve wijze. Zelfs een geforceerde lach heeft al effect.



M MEDITATIE

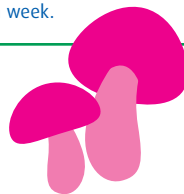
Wie langere tijd mediteert is minder stressgevoelig. Omdat stress je weerstand beïnvloedt, is regelmatig mediteren een heel goede manier om je immuunsysteem te beschermen.

N NOTEN

Noten bevatten selenium. En selenium is goed voor de weerstand. Kies bij voorkeur voor paranoten en cashewnoten om selenium binnen te krijgen.

O ONTSPANNING

Ontspanning onderbreekt de cortisolproductie die door stress ontstaat. Belangrijk, om stress geen grip te laten krijgen op je weerstand. Creëer dus genoeg ontspanningsmomenten in je dag en week.



P PADDENSTOELEN

Verschillende soorten paddenstoelen hebben anti-oxidatieve eigenschappen en een hoog gehalte aan ijzer, selenium en B-vitaminen.

R RILLEN ONDER DE DOUCHE

Koud douchen is goed voor de weerstand. Je lichaam moet hard aan het werk om bloed naar belangrijke organen te pompen (een oerinstinct als je het koud krijgt) en dat geeft je immuunsysteem een boost. 2 minuten koud afdouchen (of je start ermee) is al genoeg.

S SLAAP

Krijg je genoeg (diepe) slaap? Dan maakt je lichaam stofjes aan die je immuunsysteem ondersteunen bij het verwerken van alle invloeden van de dag.



Ook met de S: SELENIUM

Goed voor de weerstand en te vinden in paranoten, inktvis, vette vis, zaden en pitten en cashewnoten.

T TIJDIG OFFLINE

Dik een uur voor het slapengaan geen smartphone of tablet meer. Deze apparaten bezorgen je prikkels én blauw licht. Dat laatste verstoort de aanmaak van melatonine en dat kan je slaap beïnvloeden. Terwijl voldoende slapen juist zo belangrijk is voor je weerstand.

U UIEN

Uien, maar ook knoflook, artisjok en asperges zijn goed voor je darmflora. En die gezonde darmflora draagt weer bij aan een goede weerstand.

V VEZELS / VIS

Vezels en vette vis. We kunnen niet kiezen. Beide zijn ze ontzettend belangrijk voor een goede weerstand en gezondheid in het algemeen.

W WALNOTEN

Walnoten zijn razend gezond. Je eet ze voor de nodige omega 3 vetten én ze bevatten vitamine E.



Y YOGA

Een van de manieren om stress te reduceren en hoe minder stress, hoe beter voor je weerstand.

Z ZINK

Zink is een van de mineralen die goed is voor de weerstand. Het zit vooral in dierlijke producten als vlees, vis en zuivel, noten en in mindere mate in brood, peulvruchten en rijst.

*Voedingssupplement - kruidenpreparaat met Echinacea en vitamine C. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. **Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating. ***Echinaforce kauwtabletten sterk zijn gebaseerd op 1000 mg Echinacea-extract t.o.v. 490 mg in de basisformule. Echinacea purpurea. KOAG-KAG: 11-1221-11880



MELD JE AAN VOOR DE A.VOGEL WEERSTANDSCOACH

Wil je meer informatie? De Weerstandscoach van A.Vogel helpt je met informatie, tips en tricks om je weerstand te ondersteunen. Scan de code en schrijf je gratis in!



A.Vogel