

A person with a backpack is seen from behind, looking out over a vast landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The landscape features a prominent cliff face and rolling hills in the distance.

25 adviezen

**voor drastische verhoging van je
productiviteit, energie, focus en
mentale helderheid**



Superfood.nl

Inhoud

1. ADVIEZEN DIE DIRECT - OP IEDER MOMENT - JE ENERGIE EN FOCUS VERGROTEN ● 4

1. Doe kokosolie in je koffie/thee ● 4
2. Drink meer water ● 4
3. Neem elke dag minimaal 3 momenten voor bewuste, diepe ademhaling ● 5
4. Neem cacao - liefst in z'n meest pure vorm ● 6
5. Drink Bulletproof koffie ● 6
6. Drink Mushroom koffie ● 7
7. Beweeg vaker - zoals touwtjespringen of trampolinespringen ● 7
8. Drink Matcha thee ● 8
9. Doe kort een paar krachtoefeningen: squats, push-ups ● 9
10. Eet minder ● 9
11. Drink Green Juice ● 10
12. Neem vitamine B12 ● 11

2. ADVIEZEN DIE JE INDIRECT JE ENERGIE VERHOGEN ● 12

13. Stop met GSM gebruik voor je slaap (en TV, etc) ● 12
14. Neem magnesium voor het slapen gaan voor een betere nachtrust ● 13
15. Neem geen koffie meer na 15u ● 13
16. Leer beter met stress omgaan ● 13
17. Vermijd voeding waar je intolerant voor bent ● 14
18. Herstel de gezondheid van je bijniere ● 15
19. Neem vitamine C voor je bijniere ● 16

3. ADVIEZEN DIE STRUCTUREEL JE ENERGIE EN MENTALE HELDERHEID VERGROTEN ● 17

20. Ondersteun ontgiftiging in je lichaam ● 17
21. Neem Spirulina voor afvoer van toxische stoffen ● 18
22. Gebruik Ashwagandha ● 18
23. Stap over op een eiwit- en vetrijk voedingspatroon ● 19
24. Vergroot je insulinegevoeligheid ● 19
25. Maak er een gewoonte van elke dag iets leuks te doen ● 20

Inleiding

Als je last hebt van vermoeidheidsklachten, een verminderde productiviteit, gebrek aan focus en/of onvoldoende mentale helderheid kan het soms lastig zijn om daar een oorzaak voor te vinden. Hier is een logische reden voor: er zijn namelijk heel veel verschillende factoren die tot deze klachten kunnen leiden.

In dit e-book staan 25 adviezen voor een drastische verhoging van je productiviteit, energie, focus en mentale helderheid. De eerste 12 adviezen vergroten je energie en focus vrijwel direct. De tweede 7 adviezen helpen indirect je energie verhogen. Ze verhogen je energieniveau dus niet rechtstreeks maar ondersteunen andere processen in je lichaam die op hun beurt weer bijdragen aan meer energie. De laatste 6 adviezen zorgen ervoor dat je structureel meer energie krijgt, zodat je minder last krijgt van onverwachte dipjes en over de gehele linie gewoon meer energie hebt.

Wie de adviezen uit dit e-book toepast zal merken dat het energieniveau drastisch omhoog gaat en daarbij geldt: hoe meer adviezen je opvolgt, des te groter je productiviteit, energie, focus en mentale helderheid zal worden. Ontdek het zelf en begin er vandaag nog mee!

Team Superfood.nl



1. Adviezen die direct - op ieder moment - je **energie** en **focus vergroten**



1. Doe **kokosolie** in je koffie/thee

Als je de productinformatie op het etiket van een pot kokosolie leest zal je ontdekken dat het rijk is aan verzadigde vetten. Bij veel mensen gaan dan de alarmbellen rinkelen, want zij hebben altijd geleerd dat verzadigde vetten cholesterol verhogend zijn.

Echter, de biologische koudgeperste kokosolie (extra vierge) die bij veel natuurvoedingswinkels en superfood winkels verkrijgbaar is bestaat voornamelijk uit middellange keten-vetzuren, die geen schadelijke gevolgen hebben voor het cholesterolgehalte (Cater et al., 1997) en bovendien minder gal en enzymen nodig hebben om afgebroken te worden in het lichaam waardoor ze veel beter verteerbaar zijn dan andere vetten. Daarnaast heeft het menselijk lichaam verzadigde vetten ook gewoon nodig, want deze zorgen voor een sterk geconcentreerde hoeveelheid energie, een langdurig verzadigd gevoel, en ze dragen mogelijk bij aan sterke botten, een gezonde lever-, hart-, en longfunctie, een goedwerkende zenuwsignaalwerking en een sterk immuunsysteem (o.a. Costa et al., 2012 ; Hayatullina et al., 2012 ; Calder, 1998).

Misschien trek je je neus op bij de gedachte om kokosolie in je koffie of thee te doen...

maar probeer het maar eens en je zult ontdekken dat dit je favoriete drankje een bijzondere extra smaakdimensie geeft die je niet meer zult willen missen als je er eenmaal aan gewend bent!

2. Drink meer **water**

Het menselijk lichaam bestaat voornamelijk uit water. Water is belangrijk voor de absorptie van voedingsstoffen, het verwerken van afval, cel activiteiten en alles wat nodig is om in leven te blijven.

Water drinken is ook essentieel om ziektes te voorkomen en jezelf goed te voelen. Drink je niet genoeg water, dan zal je lichaam overschakelen op een soort overlevingsmechanisme en dat merk je onder meer aan minder energie en een gebrek aan mentale helderheid.

Als richtlijn kun je stellen dat je dagelijks minimaal je lichaamsgewicht x 0,44 gedeeld door 10 aan liters water moet drinken, met een maximum van 3 liter per dag. Bij een gewicht van bijvoorbeeld 65 kilo is de berekening dus: $(65 \times 0,44)/10 = 2,86$ liter. Onderstaande tabel geeft je per gewichtsklasse een idee hoeveel water je minimaal per dag moet drinken:



Gewicht (kg)	Water per dag (liters)
55	2,42
65	2,86
75	3
85	3
95	3

Mocht je een beetje opzien tegen zoveel water drinken, wees dan gerust: het water in groene smoothies, kruidenthee en andere dranken (met uitzondering van koffie, frisdrank, kant en klare sappen en alcohol) telt ook mee voor de totale dagelijkse waterconsumptie!

3. Neem elke dag minimaal 3 momenten voor **bewuste, diepe ademhaling**

Veel mensen ervaren dagelijks stress, vaak zonder het zelf te weten. Stress slurpt energie, daarom is het goed stress onder controle te houden.

Een goede manier om even de stress los te laten is door elke dag minimaal 3 momenten voor bewuste, diepe ademhaling te nemen. Deze techniek wordt ook wel 'box breathing' genoemd, en wordt veel gebruikt in de meditatie. Daarnaast hebben onderzoeken uitgewezen dat deze manier van ademen helpt bij slaapstoornissen, angsten, depressie en pijn (Lewis, 2012).

BOX BREATHING WERKT ALS VOLGT

- Zoek een plek op waar je 4 minuten ongestoord kunt zitten en doe het licht in de kamer uit
- Ga rechtop zitten in een comfortabele stoel, laat je handen rusten in je schoot, zet je voeten plat op de grond en sluit je ogen.
- Doe je mond dicht en adem rustig door je neus. Adem vervolgens 4 tellen in. Concentreer daarbij op je buik en voel hoe deze beweegt tijdens de inademing. Houd daarna je adem 4 tellen vast zodat de zuurstof die je zojuist hebt ingeademd zich diep in je longen kan verspreiden.
 - Open je mond nu een klein beetje en adem 4 tellen uit. Tel vervolgens tot 4 alvorens je weer inademt.
- Herhaal deze manier van in- en uitademen 4 minuten lang.

4. Neem cacao - liefst in z'n meest pure vorm

Er zijn maar weinig mensen die niet van chocolade houden.

Dit komt omdat de in de chocolade aanwezige cacao de smaakpapillen verwent en PEA (fenylethylamine) en anandamide bevat; twee stofjes die een aangenaam en prettig gevoel geven.

Toch kun je de meeste chocolade die in de winkels verkrijgbaar is beter niet kopen, want ze bevatten meestal slechts een kleine hoeveelheid cacao en in plaats daarvan een heleboel suiker en melk. Bovendien is gewone cacao vrijwel altijd verhit geweest, waardoor de goede voedingsstoffen grotendeels verloren zijn gegaan.

Een cacaoboon is cacao in zijn puurste vorm en in tegenstelling tot gewone cacao en chocolade dus niet geraffineerd. Omdat rauwe cacaobonen geen suiker en melk bevatten zijn ze wel iets minder zoet dan gewone chocolade en cacao, maar de smaak is een stuk intenser waardoor je er eigenlijk veel meer van geniet. Bovendien zijn rauwe cacaobonen op lage temperatuur verwerkt, waardoor alle goede voedingsstoffen nog volop in de bonen aanwezig zijn.

Rauwe cacaobonen bevatten talloze vitamines, mineralen, vezels en essentiële vetzuren die een zeer langdurig verzadigd gevoel geven en daardoor gewichtsverlies ondersteunen. Daarnaast zijn rauwe cacaobonen zeer rijk aan magnesium (het is zelfs de rijkste voedingsbron van magnesium op aarde); een mineraal dat essentieel is voor een goede gezondheid en veel energie geeft. Ook bevatten rauwe cacaobonen een hoge concentratie van het eerdergenoemde stofje PEA (fenylethylamine), de "love drug" die het libido verhoogt, energie geeft, alert maakt en de concentratie verbetert en anandamide, een stofje dat een prettig gevoel geeft en het humeur verbetert. Daarnaast zijn rauwe cacaobonen rijk aan antioxidanten (flavonoides), ijzer, chroom, mangaan, zink, koper, vitamine C, omega-6 vetzuren en nog veel meer (o.a. Weir, 2005).

Als je rauwe cacaobonen gaat kopen zorg er dan wel voor dat ze biologisch en op lage temperatuur verwerkt zijn, zoals Superfoods Rauwe Cacaobonen. Een alternatief voor rauwe cacaobonen is een reep rauwe cacao met een hoog percentage cacao, zoals Lovechoc Puur/Nibs.

5. Drink Bulletproof koffie



Bij advies 1 heb je al kunnen lezen dat je jouw energieniveau sterk kunt verhogen als je kokosolie in je koffie doet.

Houd je van gebruiksgemak of heb je weinig tijd dan kun je ook kiezen voor Bulletproof Upgraded Koffie, een kant en klare oploskoffie waaraan al kokosolie is toegevoegd. De koffie die de basis vormt van Bulletproof Koffie is bovendien niet zo maar een oploskoffie, het is gemaakt van de beste koffiebonen die er bestaan en is zorgvuldig geproduceerd en getest met moderne en traditionele methoden. Bulletproof Upgraded koffie is de schoonste, zuiverste koffie die verkrijgbaar is en heeft een heerlijke smaak, ook niet onbelangrijk natuurlijk. Naast Bulletproof Upgraded koffie is er ook Bulletproof Upgraded Decaf koffie.

6. Drink Mushroom koffie

Mushroom koffie is een speciale oploskoffie die verrijkt is met een extract van medicinale paddenstoelen.

Dit paddenstoelenextract proef je niet als je de koffie drinkt en de koffie heeft ook geen bittere nasmaak, maar toch kun je profiteren van de extra gezondheidsvoordelen die Mushroom koffie biedt, zoals een beter uithoudingsvermogen en meer levensenergie. Daarnaast bevat het paddenstoelenextract veel vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen, zoals vitamine B1, B2, B12, E en K, kalium, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, koper, mangaan, zink, chroom, nikkel, selenium, aluminium en aminozuren.

Je vraagt je nu misschien af welke koffie je beter kunt drinken, Mushroom koffie of Bulletproof koffie (zie advies 5). Mushroom koffie geeft je net zoals Bulletproof koffie direct een energieboost, maar draagt dankzij de eigenschappen van de medicinale paddenstoelen ook bij aan meer energie op de lange termijn. Heb je slechts af en toe last van een gebrek aan productiviteit, energie, focus en mentale helderheid en zoek je dus meer een korte termijn oplossing, dan is Bulletproof koffie je beste keus. Mushroom koffie is verkrijgbaar in de varianten Mushroom Coffee Lion's Mane & Chaga en Mushroom Coffee Cordyceps & Chaga.



7. Beweeg vaker - zoals touwtjespringen of trampolinespringen

Vaker bewegen klinkt als een super cliché advies, maar het is zo waar! Het menselijk lichaam is ontworpen om actief te zijn en de hele dag door te bewegen.

Doe je dat niet en breng je het grootste deel van de dag zittend door dan geef je jouw lichaam eigenlijk het signaal om alle fysiologische processen uit te schakelen en zich voor te bereiden op de dood. Dit klinkt dramatisch, maar toch is dit wat er op celniveau gebeurt als je de hele dag zit.

De Amerikaanse arts en onderzoeker James Levine, tevens directeur van de Mayo Clinic en het Arizona State University Obesity Initiative en auteur van het boek "Get Up! Why Your Chair Is Killing You and What You Can Do About It (2014)", heeft een groot deel van zijn carrière besteed aan wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van zitten. De onderzoeksrapporten die hij heeft gepubliceerd laten zien dat als je veel zit, de bloedsuikerspiegel, bloeddruk en het cholesterolgehalte allemaal omhoog gaan en dat je lichaam meer toxische stoffen opslaat. Dat leidt onder meer tot verminderde productiviteit, energie, focus en mentale helderheid. Ook laten zijn onderzoeken zien dat er, als je langdurig zit en vervolgens opstaat, een aantal moleculaire processen plaatsvinden. Ongeveer 90 seconden nadat je opgestaan bent, worden bijvoorbeeld de processen op spier- en celniveau die bloedsuiker, triglyceriden en cholesterol verwerken geactiveerd om je cellen energie te geven en dit verlaagt vervolgens het risico op diabetes en overgewicht. Uiteraard dien je af en toe te rusten zegt Levine, maar rusten dient een pauze te zijn op bewegen, niet andersom! Een zittende leefstijl zou niet de norm moeten zijn, bewegen dient de norm te zijn.

Veel mensen zien op tegen meer bewegen maar dat hoeft helemaal niet – je kunt beweging ook leuk maken! Ga wandelen, fietsen, voetballen met de kinderen of juist touwtje springen of trampoline springen. Doe datgene waar jij het meest plezier in hebt, want dan zul je altijd zin hebben om te bewegen.

8. Drink Matcha thee

Matcha thee wordt gemaakt van speciale groene theebladeren die tot een zeer fijn poeder zijn vermalen.

De groene theebladeren zijn speciaal, omdat ze aan groene theeplanten groeien die de laatste drie weken voordat de theebladeren geoogst worden afgedekt worden met een doek zodat de bladeren geen zon meer krijgen. Doordat ze de laatste drie weken alleen nog maar in de schaduw zitten wordt de groei vertraagd en gaan ze meer chlorofyl en aminozuren (met name theanine) aanmaken, met als gevolg dat de bladeren donkergroen worden.

Matcha thee bevat vergeleken met gewone groene thee dus een zeer hoge concentratie theanine en chlorofyl. Van theanine is bekend dat het een positief effect heeft op het concentratievermogen, omdat het de bloed-hersenbarrière kan doorbreken (Gomez-Ramirez et al., 2007). Daarnaast hebben onderzoekers vastgesteld dat theanine geestelijke en lichamelijke stress kan verminderen (Kimura et al., 2007), het leervermogen kan verbeteren (Park et al., 2011), de stemming positief kan beïnvloeden en mentale prestaties kan verbeteren, met name in combinatie met cafeïne (Haskell et al., 2008). Ook het effect van chlorofyl op de gezondheid is al veel door wetenschappers bestudeerd. Zo weet men dat chlorofyl het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006) en pijnverlichting biedt voor mensen met chronische alveesklierontsteking (o.a. Yoshida et al., 1980). Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat chlorofyl constipatie vermindert (Young et al., 1980), helpt bij de behandeling van koortslip en gordelroos (Belenkii et al., 1971; Kongkaew et al., 2011), de aanmaak van rode bloedcellen stimuleert en bloedarmoede helpt voorkomen (Nakano et al., 2010), het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007) en helpt bij het voorkomen en behandelen van bepaalde vorm van kanker (o.a. Tsukagoshi et al., 2004; Kochneva et al., 2010). Reden genoeg dus om dagelijks een kopje Matcha thee te drinken.

Matcha thee is heel eenvoudig te bereiden. Roer simpelweg 1 theelepel Superfoodies Matcha poeder door een kop warm water en je thee is klaar om op te drinken!



9. Doe kort een paar **krachtoefeningen**: squats, push-ups

Krachtoefeningen verhogen de testosteronproductie in het lichaam, ook bij vrouwen. Veel mensen denken dat alleen mannen testosteron aanmaken in hun lichaam, maar dit is niet juist.

Ook vrouwen produceren testosteron en wel in hun eierstokken en bijniere. Uiteraard verschilt het testosterongehalte tussen mannen en vrouwen sterk, maar als de testosteronspiegel te laag is kan dit tot overtollig vetopslag en cellulite leiden. De belangrijkste functie van het hormoon testosteron is dat het spieropbouw stimuleert en dit leidt tot meer vetverbranding, omdat je met meer spiermassa nu eenmaal meer energie verbruikt. De vetafbraak die hierbij wordt bevorderd zorgt er ook voor dat vrouwen minder snel last krijgen van cellulite. Daarnaast heeft testosteron ook nog een aantal andere voordelen: het geeft energie en daadkracht bij stress, het houdt je hart gezond, het maakt je vrolijk en het verhoogt het libido.

TWEE KRACHTOEFENINGEN DIE JE ZELF ELKE DAG KORT KUNT DOEN ZIJN SQUATS EN PUSH-UPS. DEZE OEFENINGEN DOE JE ALS VOLGT:

- **SQUATS** Ga midden in de kamer staan, plaats je benen op heupbreedte en zak langzaam naar beneden, zover als je kunt. Let er op dat je knieën in lijn blijven met je tenen.

Hierna ga je weer helemaal recht staan. Dit telt als één herhaling. Doe 12 – 16 herhalingen achter elkaar en neem daarna 45 seconden rust. Doe dit in totaal 3 keer.

- **PUSH-UPS** Deze oefening wordt ook wel opdrukken genoemd. Ga op je buik liggen en leg je handen op de vloer op dezelfde hoogte als je schouders. Doe je benen tegen elkaar en steun met je tenen op de grond. Houd je gezicht naar de grond gericht en duw jezelf op met gestrekte armen, zodat het lichaam van de grond komt. Zorg dat je lichaam gestrekt blijft, je mag je rug dus niet buigen. Zak vervolgens door je armen weer naar beneden tot je net boven de grond hangt en de grond niet raakt met je knieën, armen of ander lichaamsdeel. Doe 12 – 16 herhalingen achter elkaar en neem daarna 45 seconden rust. Doe dit in totaal 3 keer. Mocht dit in het begin niet lukken verminder dan het aantal herhalingen en/of maak de rust langer en bouw het langzaam op.



10. Eet **minder**

Eten levert niet alleen energie, het kost ook energie omdat je lichaam al dat eten moet verteren. Vaak merk je dat aan het feit dat je na het eten een energiedip krijgt en eigenlijk het liefst op de bank wil ploffen. Je kunt een 'after dinner dip' voorkomen door niet teveel te eten. Immers, hoe minder je eet, des te minder je verteert en dus hoe meer energie.

Als richtlijn kun je aanhouden dat je het beste voor 80% vol kunt zitten. Stop dus met eten voordat je jezelf volledig verzadigd voelt. Daarnaast kun je voeding die veel suikers, koolhydraten en/of transvetten bevat het beste zoveel mogelijk vermijden, want die kunnen voor een flinke energiedip zorgen, ook al lijkt het in eerste instantie dat ze juist heel veel energie

geven. Suikers en koolhydraten maken namelijk de bloedsuikerspiegel instabiel, wat onder meer leidt tot vermoeidheid en verminderde mentale helderheid, en transvetten (gehydrogeneerde onverzadigde vetzuren) hebben veel meer tijd nodig om in het lichaam te verteren, wat onnodig veel energie vergt en je een afgemat gevoel geeft.



11. Drink Green Juice

Een groene sap gemaakt van bijvoorbeeld tarwegras geeft je een flinke energieboost, omdat het rijk is aan talloze vitamines, mineralen (waaronder vitamine A, C, E I en K, diverse B-vitamines, ijzer, calcium, magnesium) aminozuren en plantaardige eiwitten die je lichaam nodig heeft om te functioneren en alert te blijven.

Heb je geen zin om thuis tarwegrassap te gaan juicen of wil je een sap drinken dat heel compleet is van samenstelling dan is Superfoodies Green Juice sterk aan te raden.

Superfoodies Green Juice is een uniek biologisch superfood dat uit 26 verschillende biologische groenten, algen en kruiden bestaat, waaronder matcha, spirulina, kelp, tarwegraspoeder, camu camu, rijstewit en probiotica, die samen ervoor zorgen dat je met één drankje meer voedingsstoffen binnenkrijgt dan de meeste mensen met gewone voeding in een hele dag. Bovendien is Superfoodies Green Juice eenvoudig te bereiden, je hoeft alleen maar wat water toe te voegen en je Green Juice is klaar om opgedronken te worden. En het beste nieuws misschien nog wel is dat Superfoodies Green Juice ontzettend lekker is!

SUPERFOODIES GREEN JUICE ONDERSTEUNT JE GEZONDHEID OP EEN ZEER BREED VLAK, WANT HET BEVAT ONDER MEER:

- **Diverse vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen**, waaronder vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, C, E en K, alsmede ijzer, calcium, fosfor, jodium, kalium, plantaardige eiwitten, omega 3-vetzuren en nucleïne-zuren
- **Magnesium**, dat de spieren helpt ontspannen, een goede nachtrust bevordert, stress vermindert, de bloeddruk reguleert en botten en tanden helpt gezond te houden (Zibadi & Watson, 2004)
- **Aminozuren en enzymen** die een gezonde spijsvertering en opname van voedingsstoffen bevorderen en kankerremmende eigenschappen hebben (Padalia et al., 2010).
- **Chlorofyl**, wat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijnverlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) en mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007).
- **Phycocyanine en superoxide dismutase (SOD)**, die beiden een ontstekings- en kankerremmende werking hebben en de veroudering vertragen (o.a. Sequi et al., 2004; Marberger et al., 1974; Okada et al., 2006; Campana et al., 2004).
- **Natuurlijke alfa, bèta en gamma PPAR's** (Peroxisome Proliferator Activated Receptors), die de stofwisseling reguleren en mogelijk een belangrijke rol spelen bij de vetverbranding/vetopslag en het cholesterolgehalte (o.a. Schoonjans et al., 1996; Evans et al., 2004) en tevens kunnen helpen ontstekingen te verminderen en het immuunsysteem te versterken, met name bij mensen met overgewicht (Daynes & Jones, 2002).

- Zwavel, dat onder meer voor sneller herstel van spierpijn en sportblessures zorgt omdat het stug, inwendig weefsel opnieuw opbouwt met elastische zwavelverbindingen. Hiermee worden een grotere flexibiliteit in spieren, pezen en bindweefsel bevorderd en ontstekingen voorkomen en genezen (o.a. Lawrence et al., 1986).
- **Theanine**, wat een kalmerend effect heeft, angsten kan verminderen en een gezonde nachtrust kan bevorderen (o.a. Kimura et al., 2007). Daarnaast versterkt theanine het concentratievermogen (Park et al., 2011) en het immuunsysteem (Kamath et al., 2003).



12. Neem vitamine B12

Vitamine B12 is uitermate belangrijk voor de neurologische, cardiovasculaire, immunologische en spijsverteringsfunctie, en speelt een belangrijke rol bij het omzetten van koolhydraten, eiwitten en vetten in energie.

Het is daarom noodzakelijk dat we voldoende B12 in ons lichaam hebben, zodat we energie kunnen halen uit onze voeding. Vitamine B12 geeft overigens niet alleen meer energie, het beïnvloedt tegelijkertijd je mentale gesteldheid. Een klein onderzoek heeft aangetoond dat mensen na het injecteren van vitamine B12 zich zeker twee weken blijer voelden en een groter gevoel van welzijn hadden (Ellis & Nasser, 1973). Ook bleek uit het onderzoek dat mensen minder lang sliepen, maar dat de slaapkwaliteit en de alertheid tijdens de dag veel hoger waren. Dit komt omdat vitamine B12 ook dient als hulpstof voor het aanmaken van het 'slaaphormoon' melatonine. Andere functies van vitamine B12 zijn een goede vertering en opname van voedingsstoffen, een gezonde vetverbranding en een goed functioneren van het zenuwstelsel. Daarnaast ondersteunt vitamine B12 de aanmaak van rode bloedcellen en de productie van hormonen in de bijnieren en bevordert het een sterk immuunsysteem, mentale helderheid en een voorspoedige zwangerschap. Omdat vitamine B12 zo'n essentiële rol speelt bij veel lichamelijke processen en een belangrijke energieleverancier is, is het logisch dat je last hebt van een verminderde productiviteit, energie, focus en mentale helderheid bij een vitamine B12-tekort.

Een vitamine B12-tekort kun je voorkomen door dagelijks voldoende dierlijke voeding te eten, zoals vlees, vis, gevogelte en eieren. Ben je een vegetariër of veganist of eet je gewoon niet veel dierlijke voeding dan is het zeer aan te raden een vitamine B12-supplement te nemen. Let wel op, want niet ieder vitamine B12-supplement is even effectief. Er zijn diverse soorten B12-supplementen die onder meer hydroxocobalamine, cyanocobalamine, methylcobalamine of adenosylcobalamine bevatten. Cyanocobalamine en hydroxocobalamine worden het meest gebruikt in vitamine B12-supplementen en -injecties, maar deze dienen eerst nog in het lichaam te worden omgezet naar een effectievere vorm van B12 en zijn daarom minder goed werkzaam (o.a. Guest et al., 1964). De enige effectieve vormen van B12 zijn methylcobalamine en adenosylcobalamine, die meestal in vloeibare vorm verkrijgbaar zijn en met behulp van een spray of pipet onder de tong moeten worden gespoten of gedruppeld. Het grote voordeel van dit type supplementen is dat de B12 direct via het mondslijmvlies onder de tong in je bloedbaan komt. Op die manier loop je geen risico dat je lichaam de B12 niet kan opnemen via het maag-darmstelsel, bijvoorbeeld als je een disbalans in de darmflora hebt. Een goed merk vloeibare vitamine B12 is B12-ND van PR Labs.

2.

Adviezen die je indirect **je energie verhogen**



13. Stop met GSM gebruik voor je slaap (en TV, etc)

Een verstoorde nachtrust kan veroorzaakt worden door heel veel verschillende factoren, zoals stress, een ongezond voedingspatroon, teveel koffie of alcoholische dranken en te weinig lichaamsbeweging (o.a. Reid et al., 2010). Een belangrijke oorzaak die echter vaak over het hoofd wordt gezien is het tot laat in de avond kijken naar een televisie, beeldscherm van de computer of tablet.

Zelfs nog even je telefoon checken nadat je in bed bent gestapt kan ervoor zorgen dat je een gezonde nachtrust voor die nacht wel kunt vergeten, vertelt Dr. Dan Siegel, klinische professor in de psychiatrie aan de UCLA School of Medicine in Los Angeles. Het felle licht en de straling van je telefoonscherm zorgen er namelijk voor dat je hersenen het signaal krijgen dat het nog geen nacht is, met als gevolg dat je lichaam geen melatonine aanmaakt, het hormoon dat nodig is om slaperig te worden. Als je vervolgens niet in slaap kunt komen en uiteindelijk maar 5 of 6 uur geslapen hebt is dat genoeg tijd om de actieve neuronen te laten rusten, maar de gliacellen, die in het zenuwstelsel voorkomen en de afvalstoffen van de neuronen opruimen, krijgen niet voldoende tijd om hun werk te doen met als gevolg dat deze afvalstoffen achterblijven in het lichaam. Siegel zegt dat dit ook de reden is waarom mensen die te weinig geslapen hebben de dag erna vaak prikkelbaar zijn, geheugen- en concentratiestoornissen hebben en moeite hebben met beslissingen nemen. En dat is niet het enige, ook je insulineproductie wordt erdoor in de war geschopt, waardoor je stofwisseling wordt verstoord en sneller aankomt. De niet-opgeruimde afvalstoffen zijn bovendien giftig voor de verbindingen tussen de cellen in het lichaam.

Dat de melatonine aanmaak wordt verstoord als je jezelf blootstelt aan licht is ook in veel andere onderzoeken naar voren gekomen. Het blijkt dat je melatonine afgifte al wordt verlaagd bij een lichtsignaal van 40 lux, wat vergelijkbaar is met het licht van een schemerlampje (Chellappa et al., 2011), en zelfs mensen met een bepaalde vorm van blindheid kunnen te maken krijgen met een verstoorde melatonineproductie als er fel licht in hun ogen wordt geschijnen (Czeisler et al., 1995). Goed slapen zou een prioriteit voor je moeten zijn zegt Dr. Siegel, want daarmee kun je heel veel onnodige klachten voorkomen. Zet daarom je telefoon minimaal 1 uur voordat je gaat slapen uit en ga daarna ook niet meer televisie kijken of achter je computer of tablet zitten.

14. Neem magnesium voor het slapen gaan, voor een betere nachtrust

Elk orgaan in ons lichaam, en dan met name het hart, de spieren en de nieren, hebben met **mineraal magnesium nodig**. De belangrijkste functie van magnesium is dat het de enzymen in het lichaam activeert, waaronder enzymen betrokken bij DNA synthese. Daarnaast ondersteunt magnesium de energieproductie en reguleert dit mineraal het kalk, koper, zink, kalium en vitamine D –gehalte van het lichaam. Symptomen als futloosheid, vermoeidheid, PMS, slapeloosheid, spierkrampen, hoofdpijn, angsten, nervositeit en snel geïrriteerd raken zijn dan ook vaak een aanwijzing dat je een magnesiumtekort hebt. Een eventueel magnesiumtekort kun je aanvullen door dagelijks voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan magnesium, zoals rauwe cacao, peulvruchten, zaden, boekweit, specerijen, kruidenthee, groene bladgroenten, zeewier, koriander, dille, selderij, salie en basilicum. Daarnaast kun je voor het slapen gaan magnesiumolie op je huid smeren. Magnesiumolie heeft een ontspannend effect en voedt tegelijkertijd het lichaam met magnesium.



15. Neem **geen koffie** meer na 15u

Veel mensen nemen na de avondmaaltijd een kopje koffie, maar dit is eigenlijk niet zo'n goed idee. Koffie bevat namelijk cafeïne, een stof die de hersenen stimuleert waardoor je moeite kunt hebben met in slaap vallen en doorslapen.

Drink daarom na 15 uur geen koffie meer, en liever ook geen thee, want deze bevat eveneens een kleine hoeveelheid cafeïne. Alternatieven voor thee en koffie zijn kruidenthee, cafeïnevrije koffie (bijvoorbeeld Bulletproof Upgraded Decaf koffie, zie ook advies 5) en groene smoothies.



16. Leer **beter met stress** om te gaan

We hebben steeds vaker last van stress. In onze moderne maatschappij, waarin we 24 uur per dag worden blootgesteld aan allerlei prikkels, verplichtingen, taken en verantwoordelijkheden wordt het steeds moeilijker om een moment voor jezelf te vinden, een rustpunt om jezelf weer “op te laden”.

We rennen maar door en negeren signalen van ons lichaam dat we ons eigen tempo eigenlijk niet meer kunnen bijbenen. Echter, het negeren van die symptomen is niet zo verstandig. Chronische stress is zeer schadelijk voor onze gezondheid en kan leiden tot een laag energieniveau, vroegtijdige veroudering, een verzwakt immuunsysteem en ernstige ziektes zoals kanker.

STRESS IS VAAK EEN COMPLEX PROBLEEM WAARVOOR GEEN EENVOUDIGE OPLOSSING IS, MAAR TOCH BESTAAN ER TECHNIEKEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE BETER MET STRESS OM LEERT GAAN. VOORBEELDEN VAN ZULKE ANTI-STRESS TECHNIEKEN ZIJN:

● **Leer van jezelf te houden:** bepaalde gedrag patronen kunnen een teken zijn dat je weinig zelfliefde hebt, bijvoorbeeld verslavingen aan eten, roken of alcohol, uitstelgedrag, depressief zijn of je nooit goed genoeg voelen. Meer van jezelf gaan houden is echter niet van de ene op de andere dag gedaan, het is een proces dat stap voor stap gaat. Uit onderzoek (Neff et al., 2009) is gebleken dat je zelfvertrouwen opvijzelen niet werkt, dus jezelf vertellen dat je mooi bent, goed bent of leuk bent, omdat de meeste mensen dit diep van binnen toch niet geloven. Wat wel werkt: compassie naar jezelf toe. Het gaat er dus niet om jezelf te vertellen hoe geweldig je bent, het gaat om jezelf vergeven als je dat niet zo voelt. Vanuit dit onderzoek blijkt wel dat compassie hebben naar jezelf en zelfvertrouwen vaak samen gaan. Als je compassievol bent heb je vaak ook meer zelfvertrouwen dan wanneer je erg kritisch bent naar jezelf toe. Zelfvertrouwen en zelfcompassie zorgen beiden voor minder depressie en juist meer geluk, optimisme en positieve emoties, en dus ook meer energie. Maar alleen zelfcompassie zorgt voor minder angst en stress, aldus dit onderzoek. De onderzoekers stellen dat dit komt omdat mensen met zelfcompassie geen moeite hebben om zich kwetsbaar op te stellen en over hun gevoelens te praten en hun zwakke kanten te erkennen. De proefpersonen uit het onderzoek die wel veel zelfvertrouwen, maar weinig compassie naar zichzelf hadden, die hadden net zoveel angst en stresslevels dan de proefpersonen die weinig zelfvertrouwen hadden.

● **Durf “nee” te zeggen.** Je hoeft niet altijd aan andermans wensen of verwachtingen te voldoen. Als je assertief bent kom je voor jezelf op maar respecteer je tegelijkertijd ook anderen. Het is een nobele gedachte om altijd iedereen met alles tegemoet te komen, maar als je daar zelf aan onderdoor gaat heeft die ander daar niks aan. Geef daarom alleen die dingen prioriteit die jij zelf belangrijk vindt (o.a. Cohen et al., 1979).



17. Vermijd voeding waar je intolerant voor bent

Als je vaak een futloos gevoel hebt is voeding misschien wel het eerste waar je naar zou moeten kijken. Steeds meer mensen zijn namelijk allergisch of intolerant voor bepaalde voedingsstoffen, vaak zonder dat zelf te weten. Deze allergie of intolerantie ontstaat meestal niet spontaan, maar is vaak het resultaat van jarenlang eten wat eigenlijk niet goed is voor jouw lichaam.

Bij een voedselallergie wordt het immuunsysteem geactiveerd nadat je een voedingsmiddel hebt gegeten waar je lichaam allergisch voor is. Symptomen die vervolgens ontstaan zijn onder meer opgezwollen ogen, een dikke keel en huiduitslag. Na enkele uren kan een ontstekingsreactie optreden die een paar dagen kan aanhouden en vermoeid veroorzaakt. Voedselallergieën worden meestal veroorzaakt door een klein aantal voedingsmiddelen, waarbij pinda's, noten, tarwe, soja, vis en schaal- en schelpdieren veruit de belangrijkste boosdoeners zijn.

Van een voedselintolerantie is sprake als er in het lichaam een niet-allergische voedselovergevoeligheid optreedt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Er is in dat geval dus geen sprake van een activering van het immuunsysteem. Een voedselintolerantie kan verschillende oorzaken hebben en treedt bijvoorbeeld op als in het lichaam bepaalde enzymen ontbreken die nodig zijn om een bepaalde voedingsstof af te breken, of als het lichaam een niet-allergische reactie vertoont na het eten van bepaalde soorten voeding. Twee veel voorkomende vormen van voedselintolerantie zijn een lactose-intolerantie, veroorzaakt doordat het enzym lactase in de dunne darm ontbreekt, en gluten-intolerantie, waarbij het lichaam de aanwezigheid van gluten in voeding niet verdraagt. De symptomen van een voedselintolerantie komen vaak sterk overeen met die van een voedselallergie, daarom is een voedselintolerantie soms moeilijk vast te stellen.

Misschien wel de meest zorgvuldige en accurate manier om te bepalen of je overgevoelig bent voor bepaalde voedingsstoffen is de ImuPro test. Bij deze voedselintolerantietest wordt gezocht naar de aanwezigheid van specifieke IgG antigenen, die in het bloed voorkomen als je overgevoelig bent voor de daaraan gerelateerde voedingsstoffen.



18. Herstel de gezondheid van je **bijnieren**

Als je lichaam als gevolg van chronische stress langdurig teveel van het hormoon cortisol produceert loop je het risico dat je **bijnieren** uitgeput raken. Dit leidt ertoe dat de **bijnieren** niet meer goed functioneren en te weinig of helemaal geen cortisol meer kunnen produceren.

Bij een te lage cortisolproductie ben je doorlopend vermoeid en futloos, word je humeurig, krijg je last van angsten en raak je gestresst van situaties die je normaal gesproken zou negeren. Niet kunnen kiezen tussen confrontatie en vluchten en niet helder kunnen denken in een stressvolle situatie zijn tekenen van **bijnieruitputting**. Ook 's ochtends moe wakker worden en 's avonds niet in slaap kunnen komen zijn typische symptomen van **bijnieruitputting**, want als je **bijnieren** uitgeput zijn komt de cortisolproductie 's ochtends veel te langzaam op gang waardoor je jezelf suf voelt en geen energie hebt om aan de dag te beginnen. Tegen de tijd dat je naar bed wilt gaan is de cortisolafgifte van de **bijnieren** eindelijk op zijn hoogst, wat betekent dat je zo ontzettend wakker bent dat je geen oog dicht doet als je naar bed gaat. Bij **bijnieruitputting** wordt de cortisolproductie dus omgekeerd, wat betekent dat je 's ochtends te moe bent om ook maar iets te doen en 's avonds klaarwakker in bed ligt. Het slaapttekort wat zo ontstaat zorgt ervoor dat je 's ochtends nog vermoeider wakker wordt, en zo kom je in een vicieuze cirkel terecht die vaak moeilijk te doorbreken is.

Heb jij het vermoeden dat je uitgeputte **bijnieren hebt, neem dan dagelijks Rhodiola Rozea (rozenwortel): een traditioneel Tibetaans kruidenextract dat zeer rijk is aan antioxidanten en door natuurgeneeskundigen vaak aanbevolen wordt bij burn-out, stress, herstel na ziekte, geestelijke vermoeidheid, slaapstoornissen en examenkoorts.**

19. Neem vitamine C voor je bijniere

De bijniere zijn belangrijke organen die een aantal belangrijke hormonen aanmaken die onder meer verantwoordelijk zijn voor onze energieproductie, de regulering van vetopslag en vetverbranding, de water-zoutbalans, het waak-slaapritme, onze bloeddruk, de stofwisseling, de hartslag, de leverfunctie, het immuunsysteem, onze bloedsuikerspiegel en hoe we omgaan met stress.

Heb je veel last van stress dan doe je er dus goed aan te letten op de gezondheid van je bijniere. Eén simpele oplossing is ervoor te zorgen dat je voldoende vitamine C binnenkrijgt, want de bijniere verwerken dagelijks een grote hoeveelheid van deze vitamine, met name tijdens stress. Vooral citrusfruit bevat veel vitamine C, maar als je stress hebt is het verstandig om daarnaast ook een bij voorkeur natuurlijk vitamine C supplement te nemen, zoals bijvoorbeeld Superfoodies Vitamine C poeder, dat gemaakt is van de acerola kers. Andere manieren om je bijniergezondheid te verbeteren zijn voldoende water drinken (zie advies 2) en een snufje Superfoodies Roze Himalayazout door je groene smoothie te doen, om een zouttekort dat vaak bij bijnieruitputting ontstaat aan te vullen.



3. Adviezen die structureel je energie en mentale helderheid vergroten



20. Ondersteun ontgifting in je lichaam

Ons lichaam reinigt zichzelf continu op een natuurlijke manier door o.a. in de lever, nieren, darmen en andere organen afvalstoffen te filteren en vervolgens af te voeren via de ontlasting, urine en transpiratie.

Dit mechanisme werkte uitstekend toen de mens duizenden jaren geleden dicht bij de natuur leefde, maar als gevolg van veel moderne ontwikkelingen bevinden zich zoveel schadelijke stoffen in het milieu, ons drinkwater, voeding, cosmetica, reinigingsmiddelen en gebruiksvoorwerpen, dat ons lichaam niet meer in staat is die enorme hoeveelheid schadelijke stoffen het hoofd te bieden.

Om ervoor te zorgen dat deze giftige stoffen zo min mogelijk schade aanrichten in het lichaam worden ze door ons lichaam veilig opgeborgen in de vetcellen, waar ze soms jarenlang kunnen blijven zitten. Er vindt dus een ophoping van schadelijke stoffen plaats in het lichaam, en de enorme hoeveelheid giftige stoffen die je vervolgens dagelijks meedraagt kunnen je uiteindelijk futloos en zelfs ziek maken.

Je kunt de natuurlijke ontgifting van je lichaam ondersteunen door voldoende water te drinken (zie advies 2), dagelijks een groene smoothie (bij voorkeur verrijkt met tarwegras, gerstgras, chlorella en/of spirulina) te drinken en ervoor te zorgen dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt. Die beschermen je lichaam tegen de giftige stoffen die opgehoopt zijn en afgevoerd moeten worden. Vitamines en mineralen die hierbij helpen zijn bijvoorbeeld B-vitamines (zitten onder meer in dierlijke producten, linzen, bonen, melasse, chilipepers, bananen, tempé en komboecha), vitamine C (zie advies 19), vitamine E (rijk aanwezig in kokosolie, noten, notenolie, spinazie, alle koolsoorten, paardenbloembladeren, avocado, asperges, kiwi, broccoli, mango, papaja en alle slasoorten), calcium (vooral te vinden in noten, zaden, bonen, kelp, quinoa, alle koolsoorten, broccoli, paardenbloem, spinazie, bietensla en amarant), magnesium (zit in rauwe cacao, peulvruchten, zaden, boekweit, specerijen, kruidenthee, groene bladgroenten, zeewier, koriander, dille, selderij, salie en basilicum) en chroom (vooral aanwezig in dierlijke voeding, zwarte peper, tijm, appels, bananen en spinazie).



21. Neem spirulina voor afvoer van toxische stoffen

Spirulina wordt gemaakt van gedroogde en gemalen zoetwateralgen (met name de soorten *Arthrospira platensis* en de *Arthrospira maxima*) en is bij uitstek geschikt om de natuurlijke reiniging van je lichaam te ondersteunen.

Daarnaast bevat spirulina ook een heleboel andere goede voedingsstoffen. Spirulina bevat alle 8 essentiële aminozuren, 18 aminozuren in totaal, is rijk aan fytonutriënten, enzymen en vitamine A (bètacaroteen), B1, B2, B6, E en K, en een volledige bron van eiwitten. Daarnaast is spirulina zeer rijk aan chlorofyl, dat de darmen en lever reinigt (Balder et al., 2006), het bloed basisch maakt (Schwalfenberg, 2012), pijn verlichtend kan werken (o.a. Yoshida et al., 1980) en mogelijk het immuunsysteem versterkt (o.a. Morris et al., 2007). Ook bevat spirulina de stoffen phycocyanine en superoxide dismutase (SOD), die beiden een ontstekings- en kankerremmende werking hebben en de veroudering vertragen (o.a. Sequi et al., 2004; Marberger et al., 1974; Okada et al., 2006; Campana et al., 2004). Spirulina wordt al duizenden jaren gebruikt in vele culturen. De Azteken gaven het bijvoorbeeld aan hun lopers en strijders om hun kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Als je besluit om spirulina te gaan gebruiken, zorg er dan voor dat je biologische spirulina van goede kwaliteit koopt, zoals bijvoorbeeld Superfoodies Spirulina. Spirulina van inferieure kwaliteit is soms vervuild en kan sporen van zware metalen, schadelijke bacteriën en microcystines bevatten, die onder meer de lever kunnen beschadigen en buikkrampen, misselijkheid en braken kunnen veroorzaken.



22. Gebruik Ashwagandha

Ashwaganda poeder wordt gemaakt van de wortel van de Ashwaganda plant, die vooral in India, Nepal, China en Jemen groeit. Dit superfood is een adaptogeen dat zowel invloed heeft op de schildklier als op de bijnieren en stimuleert bijvoorbeeld de productie van T4 en T3 bij een hypothyroïdie en remt de productie van T4 en T3 bij hyperthyroïdie (Panda et al., 1999), wat allemaal zorgt voor meer energie. Daarnaast bevat ashwaganda "withanolides" die de activiteit van testosteron en progesteron stimuleren (Khalsa et al., 2008) en de activiteit van NF-KappaB afremmen waarmee apoptose (celafsterving) van kwaadaardige cellen zoals kankercellen wordt gestimuleerd (Singh et al., 2007). Onderzoeken hebben aangetoond dat withanolides tevens antibiotische en antitumor eigenschappen hebben (Balch et al., 2002). Naar aanleiding van kleinschalige wetenschappelijke onderzoeken heeft men bovendien het vermoeden dat ashwaganda mogelijk kan helpen ter behandeling van angststoornissen (Upadhaya et al., 1990), ADHD (Katz et al., 2010), een te hoog cholesterolgehalte (Andallu et al., 2000), onvruchtbaarheid bij mannen (Ahmad et al., 2010), artritis (Kulkarni et al., 1991) en de Ziekte van Parkinson (Nagashayana et al., 2000).

Ashwaganda neemt een belangrijke plaats in binnen de Ayurvedische, Indiase en Unani geneeskunst, waar het ook vaak “Indiase ginseng” wordt genoemd. Daarnaast wordt Ashwaganda veel voorgeschreven door natuurgenezers in Afrika. Een ashwaganda van goede kwaliteit is Superfoodies Ashwaganda poeder.



23. Stap over op een eiwit- en vetrijk voedingspatroon

Zorg dat al je maaltijden elke dag altijd voldoende goede eiwitten en gezonde vetten bevatten, want deze zorgen ervoor dat voeding trager wordt opgenomen in je lichaam, waardoor je langer een verzadigd gevoel hebt en langer kunt putten uit je energievoorraad.

Dat gezonde vetten en eiwitten energie geven merk je niet alleen meteen na de maaltijd, je krijgt er ook structureel meer energie van omdat je vanzelf minder suikers en koolhydraten gaat eten en daarmee breng je op de langere termijn je hormoonspiegel beter in balans. Gezonde eiwitten zijn bijvoorbeeld eieren, vis, vlees, noten, zaden en kiemen. Bij gezonde vetten kun je denken aan avocado, olijfolie, ghee, lijnzaadolie en kokosolie.



24. Vergroot je insulinegevoeligheid

Eén van de belangrijkste oorzaken van energiedips is dat je lichaam ongevoelig wordt voor insuline, wat ook wel insulineresistentie wordt genoemd. Dit ontstaat als je doorlopend veel suikers en koolhydraten eet, omdat je alveesklier dan vrijwel continu insuline moet aanmaken.

Door de grote hoeveelheden insuline die daardoor steeds in omloop zijn wordt het lichaam op den duur insuline resistent. Dit houdt in dat de insulinerceptoren in de lichaamscellen minder gevoelig worden voor de insuline die de alveesklier heeft afgescheiden en dus minder snel suikers opnemen die in het bloed zitten. Die overvloedige suikers, die een doorlopend te hoge bloedsuikerspiegel tot gevolg hebben, worden opgemerkt door de alveesklier, die vervolgens nóg meer insuline gaat aanmaken om toch al die suikers die in het bloed zitten weg te werken. Er ontstaat dus een vicieuze cirkel, waarbij de alveesklier steeds meer insuline aan gaat maken, de insuline-receptoren steeds minder gevoelig worden en de alveesklier vervolgens weer meer insuline gaat produceren.

Insulineresistentie kun je verminderen en voorkomen door je consumptie van suikers en koolhydraten sterk te beperken en te vervangen door gezonde eiwitten en vetten (zie advies 23).

Daarnaast kun je superfoods nemen om je insulinegevoeligheid te vergroten, zoals magnesiumolie en krill olie.

25. Maak er een gewoonte van elke dag iets leuks te doen

Tot slot - het eenvoudigste advies is ook het leukste advies: ga elke dag iets leuks doen! Door elke dag bewust een moment van plezier in te bouwen zorg je er niet alleen voor dat je stressniveau omlaag gaat, meestal word je er ook blij van en ga je er vanzelf meer door bewegen. Twee effecten die op hun beurt weer meer energie geven.

Wat leuk is, is natuurlijk voor iedereen weer anders. De een houdt van wandelen, de ander doet graag een spelletje met de kinderen of gaat sporten. Wat je ook kiest, doe wel iets leuks dat ook speciaal is. Televisie kijken en achter je tablet zitten tellen dus niet mee, want dat doe je elke dag al. Kun je niets bedenken? Bedenk dan eens wat je als kind allemaal leuk vond: fietsen bijvoorbeeld, tikkertje spelen of hutten bouwen (met je eigen kinderen!), tekenen, knutselen... alles mag! Probeer het maar eens en je zult zien dat je er meteen en structureel van opfleurt!



Referenties

Cater, Nilo B., Howard J. Heller, and Margo A. Denke. "Comparison of the effects of medium-chain triacylglycerols, palm oil, and high oleic acid sunflower oil on plasma triacylglycerol fatty acids and lipid and lipoprotein concentrations in humans." *The American journal of clinical nutrition* 65.1 (1997): 41-45.

Costa, AC Rego, Eliane Lopes Rosado, and M. Soares-Mota. "Influence of the dietary intake of medium chain triglycerides on body composition, energy expenditure and satiety: a systematic review." *Nutrición Hospitalaria* 27.1 (2012): 103-108.

Hayatullina, Zil, et al. "Virgin coconut oil supplementation prevents bone loss in osteoporosis rat model." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012 (2012).

Calder, Philip C. "Dietary fatty acids and the immune system." *Nutrition Reviews* 56.1 (1998): S70-S83.

Lewis, Darcy. "Take it Easy." *Heart Insight* 6.1 (2012): 16-19.

Weir, Kirsten. "Sweet Science." *Current Science* 90.11 (2005): 8.

Levine, James A. *Get Up!: Why Your Chair is Killing You and what You Can Do about it*. Palgrave Macmillan, 2014.

Gomez-Ramirez, Manuel, et al. "The deployment of intersensory selective attention: a high-density electrical mapping study of the effects of theanine." *Clinical neuropharmacology* 30.1 (2007): 25-38.

Kimura, Kenta, et al. "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses." *Biological psychology* 74.1 (2007): 39-45.

Park, Sang-Ki, et al. "A combination of green tea extract and L-theanine improves memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled study." *Journal of medicinal food* 14.4 (2011): 334-343.

Haskell, Crystal F., et al. "The effects of L-theanine, caffeine and their combination on cognition and mood." *Biological psychology* 77.2 (2008): 113-122.

Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).

Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.

Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.

Young, R. W., and J. S. Beregi Jr. "Use of chlorophyllin in the care of geriatric patients." *Journal of the American Geriatrics Society* 28.1 (1980): 46-47.

Belenkii, G. B. and Krikun, B. L. "Treatment of herpes simplex and herpes zoster by chlorophyll preparations". *Sov.Med.* 1971;34(1):151-152.

Kongkaew, Chuenjid, and Nathorn Chaiyakunapruk. "Efficacy of *Clinacanthus nutans* extracts in patients with herpes infection: systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials." *Complementary therapies in medicine* 19.1 (2011): 47-53.

Nakano, Shiro, Hideo Takekoshi, and Masuo Nakano. "Chlorella pyrenoidosa supplementation reduces the risk of anemia, proteinuria and edema in pregnant women." *Plant foods for human nutrition* 65.1 (2010): 25-30.

Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.

Tsakagoshi, S. "Development of a novel photosensitizer, talaporfin sodium, for the photodynamic therapy (PDT)". *Gan To Kagaku Ryoho* 2004;31(6):979-985

Kochneva, E. V., Filonenko, E. V., Vakulovskaya, E. G., Scherbakova, E. G., Seliverstov, O. V., Markichev, N. A., and Reshetnickov, A. V. Photosensitizer Radachlorin(R): "Skin cancer PDT phase II clinical trials". *Photodiagnosis. Photodyn. Ther.* 2010;7(4):258-267.

Zibadi, Sherma, and Ronald R. Watson. "Passion Fruit (*Passiflora edulis*).". *Evidence-Based Integrative Medicine* 1.3 (2004): 183-187.

Padalia, Swati, et al. "Multitude potential of wheatgrass juice (Green Blood): An overview." *Chronicles of young scientists* 1.2 (2010): 23.

Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.

Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).

Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.

Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.

Seguí, Joaquim, et al. "Superoxide dismutase ameliorates TNBS-induced colitis by reducing oxidative stress, adhesion molecule expression, and leukocyte recruitment into the inflamed intestine."

Journal of leukocyte biology 76.3 (2004): 537-544.

Marberger, H., et al. "Orgotein: a new antiinflammatory metalloprotein drug evaluation of clinical efficacy and safety in inflammatory conditions of the urinary tract." *International urology and nephrology* 6.2 (1974): 61-74.

Okada, F., et al. "Prevention of inflammation-mediated acquisition of metastatic properties of benign mouse fibrosarcoma cells by administration of an orally available superoxide dismutase." *British journal of cancer* 94.6 (2006): 854-862.

Campana, F., et al. "Topical superoxide dismutase reduces post-irradiation breast cancer fibrosis." *Journal of cellular and molecular medicine* 8.1 (2004): 109-116.

Schoonjans, Kristina, Bart Staels, and Johan Auwerx. "Role of the peroxisome proliferator-activated receptor (PPAR) in mediating the effects of fibrates and fatty acids on gene expression." *Journal of lipid research* 37.5 (1996): 907-925.

Evans, Ronald M., Grant D. Barish, and Yong-Xu Wang. "PPARs and the complex journey to obesity." *Nature medicine* 10.4 (2004): 355-361.

Daynes, Raymond A., and Dallas C. Jones. "Emerging roles of PPARs in inflammation and immunity." *Nature Reviews Immunology* 2.10 (2002): 748-759.

Lawrence, Ronald M.: Lignisul MSM (methylsulfonylmethane) in the treatment of acute athletic injuries

Kimura, Kenta; Ozeki, Makoto; Juneja, Lekh Raj; Ohira, Hideki (2007). "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses". *Biological Psychology* 74 (1): 39–45.

Park, Sang-Ki; Jung, In-Chul; Lee, Won Kyung; Lee, Young Sun; Park, Hyoung Kook; Go, Hyo Jin; Kim, Kiseong; Lim, Nam Kyoo; et al. (2011). "A Combination of Green Tea Extract and L-Theanine Improves Memory and Attention in Subjects with Mild Cognitive Impairment: A Double-Blind Placebo-Controlled Study". *Journal of Medicinal Food* 14 (4): 334–43.

Kamath, Arati B.; Wang, Lisheng; Das, Hiranmoy; Li, Lin; Reinhold, Vernon N.; Bukowski, Jack F. (2003). "Antigens in tea-beverage prime human V-2V-2 T cells in vitro and in vivo for memory and nonmemory antibacterial cytokine responses". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100 (10): 6009–14.

Ellis, F. R., and S. Nasser. "A pilot study of vitamin B12 in the treatment of tiredness." *British Journal of Nutrition* 30.02 (1973): 277-283.

Guest, J. R., et al. "Methylcobalamin as a source of the methyl group of methionine." *Annals of the New York Academy of Sciences* 112.2 (1964): 774-790.

Reid, Kathryn J., et al. "Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia." *Sleep medicine* 11.9 (2010): 934-940.

Chellappa, Sarah Laxhmi, et al. "Non-visual effects of light on melatonin, alertness and cognitive performance: can blue-enriched light keep us alert?." *PloS one* 6.1 (2011): e16429.

Czeisler, Charles A., et al. "Suppression of melatonin secretion in some blind patients by exposure to bright light." *New England Journal of Medicine* 332.1 (1995): 6-11.

Neff K, Vonk R. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to One-self. *Journal of Personality* Volume 77, 2009.

Cohen, Bethany, and J. Williamson. "Coping with stress." *Health psychology-A handbook*. Jossey Bass San Francisco, 1979. 217-224.

Balder, Helena F., et al. "Heme and chlorophyll intake and risk of colorectal cancer in the Netherlands cohort study." *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* 15.4 (2006): 717-725.

Schwalfenberg, Gerry K. "The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?." *Journal of Environmental and Public Health* 2012 (2011).

Yoshida, Akira, Osamu Yokono, and Toshitsugu Oda. "Therapeutic effect of chlorophyll-a in the treatment of patients with chronic pancreatitis." *Journal of Gastroenterology* 15.1 (1980): 49-61.

Morris, Humberto J., et al. "Immunostimulant activity of an enzymatic protein hydrolysate from green microalga *Chlorella vulgaris* on undernourished mice." *Enzyme and microbial technology* 40.3 (2007): 456-460.

Seguí, Joaquim, et al. "Superoxide dismutase ameliorates TNBS-induced colitis by reducing oxidative stress, adhesion molecule expression, and leukocyte recruitment into the inflamed intestine." *Journal of leukocyte biology* 76.3 (2004): 537-544.

Marberger, H., et al. "Orgotein: a new antiinflammatory metalloprotein drug evaluation of clinical efficacy and safety in inflammatory conditions of the urinary tract." *International urology and nephrology* 6.2 (1974): 61-74.

Okada, F., et al. "Prevention of inflammation-mediated acquisition of metastatic properties of benign mouse fibrosarcoma cells by administration of an orally available superoxide dismutase." *British journal of cancer* 94.6 (2006): 854-862.

Campana, F., et al. "Topical superoxide dismutase reduces postirradiation breast cancer fibrosis." *Journal of cellular and molecular medicine* 8.1 (2004): 109-116.

Panda, S., and A. Kar. "Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice." *Journal of Ethnopharmacology* 67.2 (1999): 233-239.

Karta Purkh Singh Khalsa & Michael Tierra. "Ayurvedic Herbs, The Way Of" Lotus Press, 2008

Singh, Divya, et al. "Withania somnifera inhibits NFB and API transcription factors in human peripheral blood and synovial fluid mononuclear cells." *Phytotherapy Research* 21.10 (2007): 905-913.

Balch, Phyllis A. *Prescription for herbal healing*. Penguin, 2002.

Upadhaya L and et al. Role of an indigenous drug Geriforte on blood levels of biogenic amines and its significance in the treatment of anxiety neurosis. *Acta Nerv Super* 1990;32(1):1-5

Katz M, Levine AA, Kol-Degani H, Kav-Venaki L. A compound herbal preparation (CHP) in the treatment of children with ADHD: a randomized controlled trial. *J Atten Disord* 2010;14:281-91.

Andallu B, Radhika B. Hypoglycemic, diuretic and hypocholesterolemic effect of winter cherry (*Withania somnifera*, Dunal) root. *Indian J Exp Biol* 2000;38:607-9.

Ahmad MK, Mahdi AA, Shukla KK, et al. *Withania somnifera* improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males. *Fertil Steril* 2010;94:989-96.

Kulkarni RR, Patki PS, Jog VP, et al. Treatment of osteoarthritis with a herbomineral formulation: a double-blind, placebo-controlled, cross-over study. *J Ethnopharmacol* 1991;33:91-5.

Nagashayana N, Sankarankutty P, Nampoothiri MRV, et al. Association of L-DOPA with recovery following Ayurveda medication in Parkinson's Disease. *J Neurol Sci* 2000;176:124-7.