

Natuurlijke voeding bij een kinderwens

Start bij voorkeur 4-6 maanden voor jullie poging om zwanger te raken met de voorbereidingen. Zo heb je voldoende tijd om je gezondheid te optimaliseren, en je leef/eetgewoontes aan te passen. Bovendien duurt het 4-6 maanden voor een man om nieuw sperma te produceren.

START 1: registratie van het eet- en leefpatroon en de conditie

- Wensen en verwachtingen in kaart brengen
- Motivatie en belemmeringen in kaart brengen
- Huidige gezondheidsproblemen en die in het verleden van top tot teen
- Roken, gebruik van alcohol, drugs, medicatie, supplementen, essences etc
- Erfelijke factoren (gezondheidsproblemen in de familie)
- Bewegpatroon, slaappatroon, stressbelasting
- Eet/drink patroon

Eetpatroon, extra aandacht voor:

- Cafeïnebevattende dranken
- Snacks (tussendoortjes), suiker, gezoete producten (dranken, toetjes, koek, snoep, chips, hartig)
- Kunstmatige zoetstoffen
- Bewerkte producten, verse producten (nonfood/food)
- Geraffineerde en ongeraffineerde graanproducten (wit/volkoren)
- Biologisch/niet-biologisch
- Bereiding van de maaltijd (koken, bakken, frituren, stomen etc)
- Basisvoedingsmiddelen groenten, fruit, volkorenbrood, volle granen, aardappels, vlees/vis/ei / sojaproducten/vleesvervangers, peulvruchten, noten/zaden, melk/melkproducten, oliën en vetten, water

START 2: versterk je constitutie volgens de elementenleer (Chinees/Ayurveda)

Constitutie is het geheel van bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen.

Het Lucht/Ether type (Vata)

- Tenger, mager postuur
- Nerveus van aard
- Praat en beweegt snel
- Moet regelmatig eten
- Licht slaper, neiging tot slapeloosheid
- Snel van begrip, vergeet ook snel weer
- Emotioneel
- Raakt snel vermoeid
- Perfectionistisch (kan zich verliezen in details)
- Geneigd zich snel zorgen te maken
- Minder lichaamskracht dan de andere constituties
- Doet alles heelsnel (soms te snel en dat geeft opwinding en nervositeit)
- Kan slecht tegen koffie
- Houdt van snoepen (zoet)
- Zwakke spijsvertering (snel gasvorming)
- Gevoelig voor bloedsuikerschommelingen (hypoglycaemie)
- Stressgevoeliger dan de andere 2 constituties

Het vuurtype (Pata)

- Normaal postuur
- Gemiddelde lichaamskracht en uithoudingsvermogen

- Afkeer van warmte (ligt niet graag te zonnen)
- Is ondernemend en heeft uitdagingen nodig
- Blozende gelaatskleur, sproeten, wratten
- Bij stress neiging tot prikkelbaarheid, boosheid en snel aangebrand
- Ambitieuw, fanatiek (in vuur en vlam voor een idee)
- Veeleisend, kritisch, zakelijk
- Loopt met vastberaden tred
- Houdt van koud eten (rauwkost, ijs)
- Houdt zich bezig met de grote lijnen
- Enthousiast
- Houdt van alcohol, koffie, pittig eten en vlees
- Ontstekingsgevoelig, vooral van maag, huid, ogen, gewrichten

Aarde/water type (Kapha)

- Stevig tot zwaar gebouwd
- Grote lichamelijke kracht
- Groot uithoudingsvermogen
- Komt snel aan in gewicht, neiging tot overgewicht
- Constante energie
- Langzame en gracieuze bewegingen
- Neemt niet snel informatie op maar heeft een olifantengeheugen
- Langzame vertering, neiging tot verstopping
- Houdt van vette en zetmeelrijke voedingsmiddelen
- Diepe en lange slaap
- Stressbestendig
- Verdraagzaam, hartelijk, vergevingsgezind
- Emotionele eter
- Ontwaakt langzaam, blijft lang in bed liggen, heeft moeite om goed wakker te worden

Tips voor het vatatype (hert, element lucht/ether)

- Pas de dosering van supplementen aan: neem ongeveer de helft van de normale dosering
- Kies voor mild werkende therapieën en middelen, bij voorkeur homeopathie, gemmotherapie, oligotherapie
- Geef bij voorkeur druppels, kleine tabletjes, kleine capsules
- Zorg voor voldoende rust, regelmaat en slaap (op tijd naar bed, voor 22.30 uur)
- Vermijd koude en zwaar verteerbare producten, zoals koude dranken, rauwkost, uit, kool, bonen, muesli, grof volkorenbrood
- Hou de voeding licht verteerbaar en warm (soep, thee, pap, stoofschotels, stampot)
- Neem voldoende goede vetten (koud geperste olie, roomboter, ghee) om droogte van de huid en obstipatie te voorkomen

Tips voor het pitta type (tijger, element vuur)

- Bij supplementen: kan de normale dosering en zelfs meer verdragen
- Kan ook grote tabletten en capsules goed weggrijpen
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om te ontladen en te ontspannen
- Geef extra water, (rauwe) groenten en fruit om het vuurtje wat te temperen
- Pas op met alcohol, koffie, roodvlees, scherpe kruiden, specerijen, chocolade, sinaasappelen en pittige kaas
- Kies als eiwitbron bij voorkeur gevogelte, vis, ei, tofu en peulvruchten

Tips voor het kapha type (olifant, element aarde/water)

- Houd de normale dosering aan maar ga langer met de therapie door, deze types reageren trager op de therapie dan de andere twee types
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om de stofwisseling en spijsvertering te activeren
- Wees matig met vet: mager vlees, weinig olie en boter
- Neem zo min mogelijk suiker en zoetmiddelen
- Houd de porties brood, rijdt, pasta aan de kleine kant (neiging tot insuline resistentie)
- Leg het accent op veel groenten (ook rauw) en mager vlees (vis, kip)
- Neem weinig tot geen zuivelproducten, evt. 1 beker karnemelk/yoghurt/sojamelk per dag)
- Gebruik kruiden en specerijen in het eten om de stofwisseling te activeren

START 1 en 2 moeten HEEL goed gedaan worden, voordat je verder kunt gaan met stappen 1-13.

1. Zorg voor een goede suikerhuishouding

Normale glucosewaarden liggen nuchter tussen de 4 en 6. En gegeten tussen 4 en 7. Zowel te lage als te hoge glucose- en insulineaarden worden in verband gebracht met vruchtbaarheidsproblemen bij mannen vrouwen.

Signalen die kunnen wijzen op een verstoorde suikerhuishouding zijn:

- Sterke drang naar zoet
- Moe of ellendig voelen na een grote of suikerrijke maaltijd
- Trillen, beven, hoofdpijn, humeurig vlak voor de maaltijd, weg door te eten
- Overgewicht
- Buikomvang van meer dan 102 cm bij mannen en meer dan 88 cm bij vrouwen
- Hoge bloeddruk
- Verhoogd cholesterol en/of triglyceridengehalte, verlaagd HDL cholesterol gehalte
- Grote gewichtstoename tijdens eerdere zwangerschap(pen)
- Eerdere kinderen met een hoog geboortegewicht
- Bekend met zwangerschapsdiabetes

Herken je bovengenoemde signalen? Let dan op de volgende punten:

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over
- Verdeel de hoeveelheid eten over 5-6 kleine maaltijden, goed verspreid over de dag
- Gebruik uitsluitend volkorenproducten en vermijd alle witmeelproducten (wit brood, witte pasta, koekjes, zoetigheid)
- Vermijd zoveel mogelijk suiker (lees goed de etiketten, het zit echt bijna overal in), vermijd ook andere zoetmiddelen en producten die hiermee gezoet zijn (aspartaam, xylitol, etc etc .. laat alle koekjes, snoepjes, toetjes, frisdranken staan)
- Blijf in beweging: doe bij voorkeur elke dag 30-60 min. aan lichaamsbeweging
- Ga gezond met vetten om (zie verderop)

2. Zorg voor een gezond gewicht

Bereken je BMI. Ideaal is tussen de 20 en de 25. Je berekent hem als volgt:

Deel je gewicht (kg) door je lengte maal je lengte (in meters)

Dus bijv: $72 : (1,70 \times 1,70) = 72 : 2,89 = 24,9$

Vrouwen met overgewicht hebben vaker een verstoorde ovulatie en een scala aan hormonale veranderingen (verlaagde oestrogene spiegels, verhoogde gehalten androgenen). Als je al zwanger bent, dan is afvallen pas aan de orde na de borstvoeding. Ook ondergewicht heeft invloed op de vruchtbaarheid bij vrouwen. Om te menstrueren heeft een vrouw minimaal 17% lichaamsvet nodig en voor een regelmatige cyclus 22%. Superslank is daarom soms niet zo vruchtbaar.

3. **Neem tijd voor rust en ontspanning**

Ontspanning en rust is voor elk mens belangrijk, en zeker voor mensen met een kinderwens. Mannen met veel geestelijke stress maken minder testosteron aan en hebben minder spermatozoiden in hun sperma. Vrouwen die onder grote geestelijke druk staan, stoppen vaker met menstrueren, hebben geen ovulatie meer of ovuleren eerder of later dan normaal. Bij stress wordt je lever meer belast, omdat de lever stresshormonen moet afbreken. Een overbelaste lever is minder goed in staat om je hormoonhuishouding en vruchtbaarheid in goede banen te leiden. Ook verbruik je bij stress waardevolle voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Hierdoor kunnen tekorten ontstaan aan voedingsstoffen die essentieel zijn voor je vruchtbaarheid. Tenslotte vergroot langdurige stress het risico op een ontregelde suiker/insuline huishouding.

4. **Laat drugs, alcohol en sigaretten staan**

Marihuana, cocaine, etc verminderen de vruchtbaarheid en zijn ongezond. Ze zijn bovendien schadelijk voor de lever en roven vitamines en mineralen van je lichaam.

Alcohol

Alcohol verlaagt de vruchtbaarheid met de helft! Hoe meer je drinkt, hoe kleiner de kans dat jullie zwanger raken. Bovendien heeft een vrouw die 5 glazen alcohol per week drinkt drie keer meer kans op een miskraam. Alcohol is belastend voor de lever en rooft het lichaam van vitamines en mineralen. Gebruik daarom beiden liever geen alcohol

Sigaretten/shag

Roken heeft een negatief effect op de vruchtbaarheid van man en vrouw. Roken geeft een grotere kans op erectieproblemen, veroorzaakt grotere aantallen abnormaal gevormde spermatozoen, en vermindert de beweeglijkheid (zwemkracht) van de spermatozoen. Ook beschadigt roken het erfelijk materiaal (chromosomen) van spermatozoen. Bij vrouwen vermindert roken de kans op bevruchting van de eicel. Ook heb je een grote kans op een miskraam en belast het de lever. Trek voldoende tijd uit om te stoppen met roken voordat je probeert een kind te verwekken.

5. **Wees matig met koffie, zwarte thee, chocolademelk en cola**

Zelfs 1 kopje koffie per dag kan de kans op een zwangerschap met de helft verlagen. Cafeïne kan ook de lengte van de menstruatiecyclus verkorten. Bij mannen die meer dan 2 kopjes koffie per dag drinken, neemt de hoeveelheid spermatozoen af. Daarnaast zijn deze producten een belasting voor de lever en roven ze belangrijke vitamines en mineralen van je lichaam. Gezonde alternatieven zijn: kruidenthee, granenkoffie, carobe, groentesappen.

6. **Zorg goed voor je lever**

Je lever is de grote afvalverwerkingscentrale van je lichaam. Het speelt een grote rol bij het regelen van je hormoonhuishouding. Hiervoor heeft hij vitamine B complex, magnesium en zink nodig. Als je veel gifstoffen binnenkrijgt (milieu, voeding, alcohol, nicotine, cafeïne, drugs) of veel medicijnen (pil, slaaptablet, maagzuurremmer, cholesterolverlager) dan verbruikt de lever hiervoor extra vitamines en mineralen. Dit gaat ten koste van de verwerking van de hormonen.

Zorg daarom goed voor je lever:

- Geen alcohol, koffie, zwarte thee, cacao, kunstmatige toevoegingen
- Kies zoveel mogelijk voor biologisch of biologisch-dynamisch (demeter kwaliteit) (worden geproduceerd zonder bestrijdingsmiddelen, antibiotica, etc). Ze zijn daarnaast rijker aan gezonde vetzuren.
- Eet voldoende leverondersteunende producten zoals volkorenproducten, fruit, groene groenten, ui, knoflook, zaden, bonen, ei, vette vis, cottage cheese. Neem ook vitamine B complex, magnesium, zwavel, ijzer.

Signalen overbelaste lever:

- PMS-klachten, acne, pijnlijke menstruatie met veel stolsels
- Geel oogwit, of gele gelaatskleur
- pijn/stijfheid in de heupen en schouders
- hoofdpijn, migraine
- misselijkheid, problemen spijsvertering, obstipatie
- wakker tussen 01.00 en 03.00 uur (snachts)
- wisselende stemmingen, boosheid, agressie, prikkelbaarheid
- slecht verdragen van alcohol, koffie, medicijnen, supplementen, gebakken en/op vetrijke gerechten

Leverenergieverzwakkende factoren

- winderig weer
- het opkroppen van boosheid, agressie, frustratie
- gebruik van medicatie (zowel chemisch als natuurlijke)
- teveel cola, energiedranken, chocolade, gebakken gerechten (gebakken vlees, frituursnacks, gebakken aardappels)

Leverenergieversterkende maatregelen:

- drink 1-1,5 liter water of kruidenthee per dag. Nieren en lever kunnen daardoor makkelijker de afvalstoffen uitscheiden
- eet elke dag minimaal 250-300 gr biologische groenten en twee stuks biologisch fruit. Biologische producten zijn arm aan resten bestrijdingsmiddelen en rijker aan vitamines, mineralen en bioflavonoiden
- eet elke dag de vijf kleuren. Neem dagelijks groene en rode en gele en oranje en blauwe soorten groenten en fruit. Elke kleur groenten en fruit is rijk aan belangrijke voedingsstoffen. Door alle kleuren te eten, krijg je alle verschillende voedingsstoffen binnen.
- Eet dagelijks bittere producten. Bitter heeft een geneeskrachtige werking op de lever. Bitterstoffen activeren de afgifte van gal en maagzuur en daarmee de vertering van vetten en eiwitten en de stoelgang. Rijk aan bitterstoffen zijn uien, knoflook, rozemarijn, kool, andijvie en andere soorten groene groenten, witlof, citrusfruit (vooral grapefruit), blauwe druiven met schil, groene thee.
- Vermijd belastende producten zoals koffie, chocolade, cola, energiedranken, producten met kunstmatige toevoegingen
- Kijk kritisch naar gebruik van medicijnen en supplementen. Hoe meer medicijnen en supplementen (ook natuurlijke) hoe groter de belasting van de lever. In overleg met huisarts of therapeut/behandelaar kan er wellicht minder of minder belastende medicatie ingezet worden. Let erop dat er ook geen kunstmatige stoffen in zitten zoals kunstmatige kleur-, smaak- en zoetmiddelen.
- Zet leverenergie versterkende voedingsmiddelen in: alle producten met een groene kleur en een licht zure smaak hebben een versterkende werking op de leverenergie. Eet daarnaast avodaco, asperges, kiemgroenten, andijvie, broccoli, sla, paksoi, spinazie, doperwtten, sperziebonen, peulvruchten, de bessenfamilie (aardbei, blauwe bes, braam, bosbes, framboos), citrusfruit, noten en zaden, cottage cheese, magere kwark, knoflook, rozemarijn, geelwortel (kurkuma) en gember.

Vermijd zoveel mogelijk de xeno-oestrogenen (pseudo-oestrogenen). Deze zitten in heel veel etenswaren verborgen.

- eet biologische (vermindert belasting met pesticiden en herbiciden en hormoonverstorende additieven)
- filter je water of koop gefilterd water

- gebruik mager vlees en beperk vetrijke dierlijke producten zoals vlees, vis, kaas en vollemelkproducten
- vermijd zwaar vervuilde vissoorten (paling, snoek, baars, haai, marlijn, verse tonijn, zwaardvis, koningsmakreel maar kies voor: biologische zalm, zalm uit de Arctische zee en stille oceaan, haring, makreel, sardine, sprot)
- verwarm geen in plastic verpakt eten (magnetron maaltijden)
- vermijd zoveel mogelijk eten dat in plastic verpakt is. Neem vooral zo min mogelijk vetrijke producten die verpakt zijn in plastic zoals chips, patat, kaas, boter, chocolade, taart, omdat vette producten de xeno-oestrogenen uit het plastic makkelijker op nemen. Vermijd ook voedsel dat verpakt is in plastic materiaal met het nr 3 en 7. Deze plasticsoorten bevatten vaak het xeno-oestrogeen bisfenol-A
- vermijd vruchtensappen in pak en blikvoedsel. De pakken en blokken worden gecoat met plastics die vaak xeno-oestrogenen bevatten
- kies zoveel mogelijk voor voedsel verpakt in glas of papier
- bewaar eten niet in plastic bakjes en bekens (vooral de soorten met het nummer 3 en 7 aan de onderkant), en verpak ze niet in plastic huishoudfolie. Neem hier glas, roestvrij staal of aardewerk voor
- ga over op natuurlijke wasmiddelen voor het wassen van kleren en lichaam
- gebruik natuurlijke verzorgingsproducten zonder parabenen en andere hormoonverstorende toevoegingen (goede merken zijn urtekram, weleda, dr. Hauska)
- gebruik geen pesticiden en insecticiden in eigen huis en tuin

7. Hou je maag en darmen in goede conditie

Om alle voedingsstoffen goed op te kunnen nemen, heb je een goed werkend maag/darmsysteem nodig. Bovendien spelen je darmen een belangrijke rol bij het regelen van je hormoonhuishouding. De lever dumpst via gal overtollige resten hormonen in de darmen. Bij een gezonde darmflora worden deze afgevoerd via de ontlasting. Wanneer je spijsvertering uit balans is, maken darmbacteriën oude inactieve hormonen weer werkzaam! De darmen nemen deze gereactiveerde hormonen weer op, en zo komen ze weer in het bloed terecht. Darmproblemen kunnen zo leiden tot hormonale stoornissen. Wanneer de darmen niet in balans zijn, maken de darmbacteriën bovendien schadelijke, leverbelastende stoffen aan zoals alcohol en ammoniak.

Signalen zijn:

- Maagpijn, maagzuur, oprispingen, vol gevoel in de maagstreek
- Buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel, winderigheid, opboeren
- verstopping, sterk ruikende ontlasting, brijachtige ontlasting, diarree
- Slappe spieren, hypermobile gewrichten, weinig spierkracht
- Sterke zoetbehoefte
- Recidiverende schimmelinfecties (huid, vagina, penis)

Via de huisarts, natuurdietist of via een natuurgeneeskundig therapeut zijn tests te verkrijgen om de darmflora via de ontlasting te onderzoeken. Ze kunnen in sommige gevallen niet worden vergoed.

Verteringsverzwakkende factoren:

- verkeerde eetgewoontes (onregelmatig, teveel, haastig, verkeerd)
- Te veel suikers, zetmeel, zuivelproducten
- Te veel indrukken en prikkels (drukke dag, computeren)
- Te veel mentale activiteiten (computeren, tv-kijken)
- Piekeren, zorgen maken
- Vochtig weer
- Antibiotica gebruik

Tips voor een goede spijsvertering:

- Gebruik regelmatig over de dag verspreid 5-6 kleine maatlidjen
- Eet rustig en kauw goed
- Gebruik volkoren producten en minimaal 2-3 vruchten en 300 gr groentes per dag (gebruik warme en koude groentes, ook bij je boterham: denk bijv. aan sla, komkommer of paprika op je broodje-kaas, of pinda-kaas)
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag (kruidenthee, granenkoffie, water, groentesap)
- Gebruik zo min mogelijk suiker of andere zoetmiddelen en producten die hiermee zijn gezoet.
- Gebruik de warme maaltijd bij voorkeur tussen de middag. Het sterkste verteringsmoment ligt tussen 12.00 en 13.00 uur.
- Let op zuivelproducten (sommige mensen reageren niet goed op koemelk en koemelkproducten, goede vervangers zijn sojaproducten, geitenmelkproducten, schapenmelkproducten).

8. Eet alleen de gezonde vetten

Light is niet right! We hebben vetten nodig – ze spelen een belangrijke rol in onze hormoonhuishouding. Voor de aanmaak van prostaglandines (belangrijke opbouwstoffen in onze hormoonhuishouding) zijn een aantal vetzuren uit ongeraffineerde oliën en vitamines en mineralen nodig. Het gaat om Omega-3, -6 vetzuren en de vitamines A, B, C, E en de mineralen zink en magnesium. De aanmaak van prostaglandines wordt geremd door stress, bepaalde medicijnen, transvetzuren, suiker, alcohol en cafeïne. Rijk aan omega 6 vetzuren zijn ongeraffineerde, koud-geperste zonnebloem, lijnzaad, sesam en maaskiemolie en de meeste noten en zaden (2 paranoten per dag, handje walnoten per dag). Goede omega-3 bronnen zijn vette vis (haring, makreel, sardine, zalm), walnoten, koudgeperste lijnzaadolie en zeewier.

Eet 2x per week vis (minimaal 1x 150 gr vette vis zoals zalm, makreel, sardine, haring)
Gebruik Olijfolie, kokosolie, ghee of roomboter in de keuken.

Ook is cholesterol een belangrijke grondstof voor de aanmaak van geslachtshormonen! Vooral als je weinig dierlijke producten gebruikt moet je hierom denken. Rijk aan cholesterol en andere nuttige voedingsstoffen (vit. A en D), zijn roomboter, volle melkproducten, kaas, vette vis, eieren, schaal/schelpdieren en orgaanvlees. Neem ze van biologische kwaliteit!

Vermijd alle transvetten, (chemisch gehard). Ze worden vaak verwerkt in koek, gebak, frituurvet en snacks. Het staat altijd aangegeven op het etiket (gehard vet, gehydrogeneerd vet). Ze verlagen het testosteron gehalte en verhogen de hoeveelheid slechte spermacellen bij mannen. Bij vrouwen geven transvetzuren een verhoogd risico op zwangerschapscomplicaties.

Vermijd ook zoveel mogelijk geraffineerde oliën. Die zijn ontdaan van alle nuttige stoffen en van vit. E.

Signalen die kunnen wijzen op tekort essentiële vetzuren omega 3 en 6:

- Allergieën, eczeem, astma
- Droge, schilferige jeukende huid
- Breekbare nagels, haarverlies
- Excessieve dorst en urineren
- Verminderde wondheling
- Depressie, agressie, ADHD
- Hart- en vaatziekten

9. Beperk de oxidatieve stress

Oxidatieve stress wordt in verband gebracht met vruchtbaarheidsproblemen bij zowel mannen als vrouwen, miskramen en zwangerschapscomplicaties. Het kan DNA beschadigen. Ook is gebleken dat oxidatieve stress in 30-80% van de gevallen de oorzaak is van verminderde spermakwaliteit. Wanneer voedingsstoffen worden verbrand, en er een binding met zuurstof plaatsvindt, vindt er oxidatie plaats. Het is een normaal proces in onze stofwisseling. Er komen daarbij vrije radicalen vrij. Deze stoffen zijn schadelijk voor ons lichaam. Oxidatieve stress betekent dat er meer reactieve zuurstofverbindingen vrijkomen dan gangbaar is. Het kan ontstaan door ongezonde voeding, overmatig alcoholgebruik, roken, overgewicht, medicijngebruik, lichamelijke stress, psychische stress, geestelijke stress. Maar ook door gebakken en gebraden gerechten (aangebrand of bbq), door zonnebaden, luchtvervuiling, intensief sporten of overgewicht neemt de oxidatieve stress toe.

Denk daarom aan voeding rijk aan anti-oxidanten. Deze neutraliseren de schadelijke invloed van oxidatieve stress. Rijk aan anti-oxidanten zijn alle felgekleurde (rood, paars, geel oranje) groente- en fruitsoorten, volle granen en volkoren producten, peulvruchten, kruiden uit de tuin (peterselie, basilicum, koriander, bieslook etc), en ook specerijen zoals knoflook, geelwortel/kurkuma, gember, rozemarijn, en ook groene thee, ongeraffineerde koudgeperste olie (olijf/kokos), en ongebrande (...) noten en zaden. Ook selenium, Q10 en carnitine zijn belangrijk. De laatste twee hebben een duidelijke invloed op de energievoorziening van de zaadcel. Goede anti-oxidanten: beta-caroteen, zink, selenium, vit. C en E, co-enzym Q10 en carnitine.

Bij de natuurdietist en natuurgeneeskundig therapeut kan je oxidatieve stress-gehalte worden onderzocht. (bloed, haar of urine). In samenwerking met het Europese Laboratorium voor Nutrienten in Bunnik en RP Vitamino Analytic in Kamperland.

Versterk de reserve-energie

Chinees gezien wordt dit de nier-qi genoemd. Dit is de energie die bijspringt in tijden van nood zoals stress, ziekte, uitputting, herstel na operaties en tijdens de zwangerschap. Het is ook de energie die de geslachtsorganen, nieren, blaas, bijniere, hersenen en botten voedt en voorziet van bouw/herstelstoffen. Een sterke reserve-energie zorgt voor een goede weerbaarheid tegen onbalans (stress, hormonale disbalans).

Signalen verzwakte reserve-energie

- Gevoelig voor botbreuken, onderrugklachten
- Leermoeilijkheden
- Concentratieproblemen, onrust, geheugenproblemen
- In- en doorslaapproblemen
- Stemningsklachten (angst, depressie, labiel, agressie)
- Stressgevoeligheid (nervositeit, angstig, onrust)
- Gevoelig voor blaasontstekingen, veel/vaak plassen
- Schildklierproblemen
- Libidoverlies, impotentie
- Sterke zoutbehoefte, recidiverende infecties
- Menstratieproblemen (onregelmatige cyclus, uitblijvende menstruatie, veel of juist weinig bloedverlies)
- Onvruchtbaarheid, miskramen

Verzwakkende factoren reserve-energie

- Angst, traumatische ervaringen
- Te hard werken (of overbelasting op school)

- Stress
- Te laat naar bed gaan
- Te weinig nachtrust
- Overmatige seksuele activiteit (verlaagt ook het zinkgehalte!)
- Koud weer
- Roken, gebruik van drugs
- Verkeerd eetpatroon: teveel alcohol, koffie, cola, chocola, energiedranken, scherpe specerijen, frisdranken, ijs, zoutrijk voedsel, te weinig water
- Langdurige ziekte

Versterken van de reserve-energie

- Goed en gezond eten
- Drink minimaal 1,5 liter water of kruidenthee per dag
- Goed en gezond bewegen
- Limiteer het tv-kijken, computeren, gamen tot max 1,5 uur per dag
- Goede en gezonde nachtrust (voor 22.30 uur gaan slapen)
- Goede balans tussen in /ontspanning/plezier
- Meditatie, mindfulness
- Zhineng Qigong oefeningen (dagelijks)
- Reserve-energie versterkende voeding: zilvervliesrijst, quinoa, ongebrande noten en zaden, peulvruchten, tarwekiemen, uien, wortelen, vette vis, zeegroenten, druiven, bosbessen, frambozen, aardbeien, tarwegras, gerstegras, spirulina, chlorella

10. Vitamines en mineralen die van belang zijn

Vitamines en mineralen spelen een rol bij vruchtbaarheid en een goede hormoonhuishouding. Ze ondersteunen je lever bij het activeren en afbreken van hormonen, het afbreken van gifstoffen en ze reguleren de suikerhuishouding en de prostaglandine-synthese.

Wat heb je nodig:

Chroom	volkorenproducten, tarwekiemen, peulvruchten, noten, zaden
Jodium	gejodeerd zout (jozo), zeewier, zeevis, kelp
Magnesium	groene groentes, volkorenproducten, tarwekiemen, noten, bonen
Mangaan	ei, forel, noten, zaden, zuidvruchten
selenium	knoflook, ui, volkorenproducten, tarwekiemen, vlees, vis, schaaldieren, schelpdieren, ei
Zink	volkorenproducten, noten, vlees, vis, ei, peulvruchten
Vit A	boter, margarine, eieren, volle melkproducten, volvette kaas, kaas, biologisch orgaanvlees
Vit B-complex	volkorenproducten, groten, fruit, noten, zaden, vlees, vis, peulvruchten,
Vit B1	melk, melkproducten, vlees, eieren, biologisch lever, biergist
Vit B12	vlees, vis, ei, melk, melkproducten
Vit C	2x daags 500 mg-tablet, en groentes, fruit, aardappelen (vooral paprika, kiwi, sinaasappel)
Vit D	zonlicht, vette vis, eieren, roomboter, kaas, volle melkproducten, orgaanvlees
Vit E.	noten, zaden, tarwekiemen, volkorenproducten, eidooiers. Koudgeperste olien. Volle granen, biergist, peulvruchten.

Foliumzuur:

In Nederland komt regelmatig een tekort aan foliumzuur voor door onvoldoende gebruik van fruit en vitamines. Het is zeker een aandachtspunt als je weinig/geen dierlijke producten gebruikt, te weinig maagzuur aanmaakt of maagzuurremmers en/of pijnstillers (NSAID's) gebruikt. Volle granen, volle graanproducten, groenten, fruit, aardappels, eieren, vlees, biergist.

Vrouwen:

Gebruik vanaf het moment dat je zwanger wilt worden een multivitamine met extra zink, vit. B6, B12 en 400-800 microgram foliumzuur.

11. Voor de vrouw: deze producten kunnen schadelijk zijn tijdens de zwangerschap

- Drugs, rookwaren, alcoholische dranken
- Vervuilde vis: haai, zwaardvis, marlijn, snoek, zoetwaterbaars, paling
- Lever/orgaanvlees (te veel vit A).
- Alle medicijnen, kruidensupplementen, voedingssupplementen met meer dan 10.000 IE vit. A per dagdosering. Overleg altijd met je arts/therapeut.
- Rauw of halfgaar vlees/vis/ei
- Vacuumverpakte gerookte vis (zalm, forefilet)
- Rauwemelkse zachte kaas (brie, camembert, roquefort en vacherin- au lait cru).

12. Blijf in beweging

- dagelijks minimaal 60 min. beweging
- beweging zorgt voor een betere balans tussen lichamelijke en geestelijke inspanning. Het ontspant, en activeert de aanmaak van energie en de doorstroming ervan. Het activeert ook de afvoer van afvalstoffen via lever en nieren en helpt een gezond lichaamsgewicht te houden.
- vermijd overmatige lichaamsbeweging, dit put de reserve-energie uit, en verhoogt de hoeveelheid oxidatieve stress.

13. Ondersteunende behandelingen

- Namikoshi Shiatsu Leverbehandeling, Zen-shiatsu leverbehandeling
- Namikoshi Shiatsu Nier/Blaas (waterelement) behandeling, Zen-shiatsu nier/blaaas behandeling
- Namikoshi Shiatsu endocriene systeem
- Segmentale massagetherapie: bekken, onderrug, heupen, billen, bovenbenen, buik
- Voetreflex met aandacht voor endocriene stelsel, lever, nier/blaaas
- Zhineng Qigong: meridiaantapping, LCUP, TCM en La Chi

Samengesteld door Petra Kaemingk-de Lange, anuele Praktijk Open Hart

Manueel Praktizijn en Natuurgeneeskundig Therapeut,

W. van Oldenburgstraat 9b, 7772 AL Hardenberg

T (0523) 273601

M (06) 23 557609

info@openhart.nl

www.openhart.nl

N.a.v. de post-HBO masterclass:

Natuurlijke voeding bij een kinderwens zwangerschap 10.11.2012, Tanja Visser, natuurdietist

Leestips:

- Het energie herstel plan, M. de Waal-Malefijt en T. Visser
- 't Went zo'n element, T. Gottschal en M. de Waal Malefijt
- Internet: www.natuurdietisten.nl