



Vitale weerstand

de basis voor sterk ouder worden

Op latere leeftijd is een goed werkend afweersysteem essentieel voor uw vitaliteit en gezondheid. Het is een complex verdedigingsmechanisme dat u elke dag beschermt tegen invloeden van buitenaf.

Wat zijn vrije radicalen en antioxidanten?

Om uw weerstand echt te begrijpen, is het goed om te weten hoe u uw cellen beschermt:

- **Vrije radicalen:** Dit zijn agressieve, schadelijke deeltjes (moleculen) die ontstaan bij alledaagse processen zoals ademen en voedsel verwerken, maar ook door roken, stress of vervuiling. Ze zijn als **kleine diefjes** die 'elektronen' stelen van uw gezonde lichaamscellen. Dit veroorzaakt **oxidatieve stress** en kan cellen beschadigen, wat bijdraagt aan veroudering en ziekte.
- **Antioxidanten:** Dit zijn de beschermende 'politieagenten' in uw lichaam.

Ze doneren vrijwillig een elektron aan de vrije radicalen, waardoor die onschadelijk worden. Ze beschermen uw lichaamscellen tegen schade, wat cruciaal is voor een sterke afweer en algehele gezondheid.

Hoe werkt uw weerstand? De drie verdedigingslinies

Uw afweersysteem is als een beveiligingsdienst die uit drie lagen bestaat. Verschillende delen van uw lichaam – zoals uw huid, darmen, luchtwegen en bloed – werken hierin samen:

1. De fysieke barrière (de poortwachter)

Dit is de eerste verdediging. Denk aan uw **huid** en de **slijmvliezen** in uw darmen, neus en mond, die schadelijke stoffen buiten de deur houden.

2. De algemene afweer (de patrouille)

Dit is het aangeboren systeem dat de hele dag door werkt. Het bestaat uit **witte bloedcellen** die door uw lichaam patrouilleren en direct alle lichaamsvreemde stoffen opruimen.

3. De specifieke afweer (het geheugen)

Dit is het slimste systeem dat zich op **specifieke** ziekteverwekkers richt. Zodra u met een stof in aanraking bent geweest, onthoudt dit systeem de indringer om deze de volgende keer snel onschadelijk te maken.

Uw immuunsysteem een boost geven met voeding

Naast voldoende rust en beweging speelt voeding een cruciale rol om de cellen en barrières van uw afweersysteem te versterken. Geef uw weerstand een krachtige 'boost' door de volgende

14 voedingsmiddelen – rijk aan **antioxidanten** en vitaminen – regelmatig op het menu te zetten:

Sterke antioxidant en vitaminen - de celbeschermers:

1. **Rode paprika:** Een uitstekende bron van **vitamine C**, vaak meer dan citrusvruchten. (Tip: Rauw of kort roerbakken behoudt de voedingswaarde beter.)
2. **Sinaasappels of kiwi's:** Klassieke bronnen van **vitamine C**, bekend om het verbeteren van de immuunfunctie en het mogelijk verkorten van verkoudheidssymptomen.
3. **Broccoli:** Bevat veel **vitamine C** én krachtige antioxidant zoals sulforafaan.
4. **Spinazie:** Rijk aan essentiële voedingsstoffen en antioxidant, waaronder **vitamine C, E** en flavonoiden.
5. **Bosbessen:** Bevatten de antioxidant **anthocyanine**, die een essentiële rol speelt in de afweer van de luchtwegen en verkoudheid kan helpen voorkomen.
6. **Pure chocolade (met mate):** Bevat de antioxidant **theobromine**, die uw lichaamscellen beschermt tegen schadelijke vrije radicalen.
7. **Zonnebloempitten:** Een rijke bron van **vitamine E**, een krachtige antioxidant die de immuunfunctie verbetert door vrije radicalen af te weren.
8. **Amandelen:** Ook een uitstekende bron van **vitamine E**, en tevens van mangaan, magnesium en vezels.
9. **Zoete aardappelen:** Rijk aan **bètacaroteen**, een antioxidant die het lichaam omzet in **vitamine A**, wat de huid (uw fysieke barrière!) gezond houdt.

Natuurlijke krachtpatsers - de ondersteuners:

10. **Knoflook:** Bevat de werkzame stof **allicine**, die een antibacteriële werking heeft en beschermt tegen bepaalde bacteriën, gisten en parasieten.
11. **Gember:** Een specerij met sterke **ontstekingsremmende** en **antioxiderende** eigenschappen.
12. **Groene thee:** Bevat **flavonoïden** (net als bosbessen), die het risico op verkoudheid kunnen verminderen.
13. **Vette vis (zalm, tonijn, sardines):** Een rijke bron van **omega-3-vetzuren**, die een langdurige ontstekingsremmende werking hebben en het risico op auto-immuunziekten (zoals reumatoïde artritis) kunnen verminderen.

Gezonde darmen - de basis:

14. **Kefir:** Dit is een gefermenteerde drank met **levende bacterieculturen** (probiotica) die zeer gunstig zijn voor de darmgezondheid en daarmee het immuunsysteem versterken.



De kracht ligt bij u: een vitaal en weerbaar leven na uw 60e!

U heeft nu de sleutels in handen om uw afweersysteem proactief te versterken. Onthoud dat de strijd tegen vrije radicalen en de uitdaging van een vertragende weerstand een dagelijkse inspanning vraagt, maar de beloning is groot: meer energie, minder klachten en een verhoogd welzijn.

Laat de **14 natuurlijke krachtpatsters** uw dagelijkse bondgenoten zijn. Van de krachtige antioxidanten uit de bosbessen en de rode paprika's die uw cellen beschermen, tot de omega-3-vezuren uit de vette vis die onzichtbare ontstekingen helpen temperen: elke hap is een investering in een veerkrachtiger lichaam. Vergeet daarbij de darmen niet; zij zijn het commandocentrum waar alles begint. Door hen te voeden met vezels en producten zoals kefir, bouwt u aan een ondoordringbare verdedigingsmuur.

Combineer deze bewuste keuzes aan tafel met het prioriteren van **rust en ontspanning**. Zo geeft u uw lichaam de kans om te herstellen en zichzelf te reguleren. U bent de regisseur van uw gezondheid. Geef uw lichaam de brandstof en de rust die het verdient, en geniet voluit van de kracht en weerbaarheid die u van binnenuit opbouwt!

Kies vandaag nog voor deze bewuste stappen. Ze zijn de basis voor een energiek en krachtig leven na uw 60e.

Heeft u hier vragen over, neem dan gerust contact met mij op. Ik help u graag verder.

Een hartelijke groet,

Lilian Mual

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl