

Kruiden voor mentale en fysieke weerbaarheid

Om je hersenen te voeden en daardoor ook fysiek weerbaarder te worden heb ik de volgende kruiden en mineralen voor u opgezocht.

Walnoot

Het beste hersenvoedsel is de walnoot! Ze heeft ook de vorm van hersenen!

Nu zijn er altijd walnoten te koop, ook walnootolie is zeer geschikt. De olie is goed te gebruiken in salades en dressings. Goed voor de huid, enkele druppels goed uitsmeren.

Echinea

Echinea is wereldwijd het meest gebruikte natuurmiddel om de weerstand van het lichaam te verhogen. De geneeskrachtige werking van deze plant was al eeuwen bekend bij de Indianen van Noord-Amerika. De werkzame bestanddelen zijn in staat om binnen een paar uur ons afweersysteem te activeren! Als druppels en tabletjes te koop! Gebruik volgens de verpakkingsaanwijzingen.

Fluor

Een mineraal dat we allemaal kennen, omdat het aan de meeste tandpasta's is toegevoegd. Fluor voorkomt tandbederf en verhardt het glazuur, draagt ook bij tot het behoud van sterke botten, omdat het de opname van calcium in het lichaam bevordert. Fluor zit o.a. in zeevis, gelatine en Chinese thee. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 1.5 tot 4 milligram.

Calcium

Calcium is één van de belangrijkste bouwstoffen van ons skelet, daarnaast heeft het een regulerende werking op de bloeddruk, is het betrokken bij het bloedstollingproces en speelt een rol bij de overdracht van zenuwimpulsen. Ten slotte ook onmisbaar voor een goede hartfunctie. Groene groenten, kaas, melk, vis, zuivelproducten en noten gelden als hofleveranciers van dit belangrijke mineraal.

Magnesium

Magnesium woedt niet voor niets het anti-stressmineraal genoemd. Het is een belangrijke voedingsstof voor de hersencellen. Het verhoogt de weerstand tegen stress, depressies en spanningen en gaat geestelijke vermoeidheid tegen. Bovendien versterkt magnesium het geheugen en concentratievermogen. Het is ook betrokken bij het vrijmaken van energie uit onze voeding, het goed functioneren van het zenuwstelsel en spieren en het vormen van sterke tanden en botten. Rijk aan magnesium zijn groene bladgroenten, noten, volkoren producten, peulvruchten en vis.

Behalve vitaminen en mineralen zijn ook aminozuren, enzymen en andere voedingsstoffen onontbeerlijk. De natuur biedt ons alle nuttige stoffen, die een bijdrage leveren aan onze gezondheid. Heilzame stoffen zitten verpakt in soms exotische namen van kruiden zoals kava-kava, ginkgo biloba en sarsaparilla. Maar ook onze oer-Hollandse rabarber, paardenbloem en brandnetel bevatten verborgen krachten voor uw gezondheid.

Dit zijn maar weer enkele stoffen die ik aangehaald heb. U merkt, gevarieerde voeding, vooral groente die bij het seizoen hoort, biedt een schat aan stoffen die onze weerbaarheid verhoogt!

Geniet van het leven!

Agnes van Eekeren-Eurlings