

Gratis Tip Sheet

Inflammatie Natuurlijk Aanpakken

Voor minder klachten, meer energie en herstel van binnenuit

door Judith – Natuurlijk Zijn

Wat is inflammatie?

Inflammatie (ontsteking) is een natuurlijke reactie van je lichaam op beschadiging of stress. Maar wanneer het **laaggradig en chronisch** wordt, raakt je lijf uit balans.

Typische klachten:

- Vermoeidheid
- Brain fog (wazig denken)
- Prikkelbare darmen
- Sombere stemming
- Spier- en gewrichtspijn

 *Goed nieuws:* jouw lichaam kan herstellen — als je weet wat het nodig heeft.

5 Natuurlijke Tips om Inflammatie te Verminderen:

1. Eet ontstekingsremmend

Voed je lichaam met:

- Donkergroene groenten (spinazie, boerenkool)
- Kurkuma (met zwarte peper)
- Vette vis (omega 3), zoals zalm of sardines
- Blauwe bessen, granaatappel

 Vermijd:

- Ultra-bewerkte voeding
- Suiker & geraffineerde koolhydraten
- Plantaardige oliën met omega-6 (zoals zonnebloemolie)

2. Hydrateer jezelf goed

Drink 1,5 - 2 liter zuiver water per dag. Voeg eventueel citroen of een snufje zeezout toe voor extra mineralen.

3. Stress = ontsteking

Chronische stress houdt je lijf in overdrive. Ontspanning is noodzakelijk:

- Ademhaling (4-7-8 methode)
- Rustige wandeling in de natuur
- Meditatie of ontspanningsoefeningen

4. 🧠 Slaap = herstel

Slaap is je krachtigste ontstekingsremmer.

- Richt je op 7-8 uur diepe slaap
- Vermijd blauw licht 's avonds
- Overweeg magnesium (bijv. bisglycinaat)

5. ✍️ Luister naar je lijf

Voer een mini-check uit:

📅 Noteer 3 dagen lang:

- Wat eet je?
 - Wanneer voel je klachten?
 - Hoeveel energie heb je?
- Dit helpt je patronen herkennen

💡 Bonus: Wist je dat je kunt testen of jouw lijf voedingsstoffen wél goed opneemt?

👉 Veel mensen eten gezond, maar nemen essentiële stoffen zoals **vitamine D**, **magnesium** of **omega 3** niet goed op.

Ook een **verstoorde darmwerking of stille ontsteking** kan dit beïnvloeden.

✅ Met een eenvoudige test kun je checken:

- Hoe je ontstekingsgraad ervoor staat
- Of je tekorten of disbalansen hebt
- Hoe je darmen en immuunsysteem functioneren

🎯 Zo weet je precies *wat jouw lichaam écht nodig heeft om te herstellen.*

💬 *Nieuwsgierig naar zo 'n test?*

Stuur me vrijblijvend een DM met “**Testen**” of mail naar [Contact | Natuurlijk-Zijn by Judith](#)