



Slaap je gezond

Beste lezer,

Vorige maand is er [een studie](#) uitgekomen waaruit blijkt dat te weinig nachtrust je vatbaarder kan maken voor ziekte. Als je per nacht 5 uur of minder slaapt, loop je twee keer zoveel kans om verkouden te worden dan iemand die 7 uur of meer slaapt. Omdat slaap zoveel voor je gezondheid kan betekenen, wil ik hier deze week wat meer over vertellen.

Joop Zoetemelk, ooit wereldkampioen wielrennen, zei altijd 'De Tour de France win je in bed'. Deze uitspraak werd vorig jaar door wielrenners van de Rabo-ploeg zo serieus genomen, dat ze tijdens de Tour in hun [eigen bed](#) hebben geslapen. De hotelbedden laten vaak te wensen over, waardoor de nachtrust veelal ernstig verstoord raakt. Een verstoorde nachtrust belemmert de sportprestaties in grote mate. Bij de Tour staan zulke grote belangen op het spel, dat het kennelijk de moeite waard is om je eigen bed naar het hotel mee te nemen.



Het klinkt misschien vreemd wat deze wielrenners doen, maar er zit wel wat in. Ik krijg regelmatig de vraag wat men kan doen om gezonder te worden. Er wordt dan vaak van mij verwacht dat ik een of ander pilletje aanbeveel of strenge dieetadviezen geef. Als ik dan een recept uitschrijf om een uurtje eerder naar bed te gaan, is de verbazing groot. Ik was laatst in gesprek met een collega. We waren het erover eens dat goed slapen meestal meer effect heeft dan het eten van pilletjes, poeders of superfoods. Toch willen we vaak liever een pilletje. Een pilletje is makkelijker dan een gewoonte te veranderen. Gemak dient de mens?

Tijdens de slaap regeneert het lichaam zichzelf. Wat veel mensen niet weten is dat het lichaam zich juist tijdens de slaap ontdoet van gifstoffen. Wetenschappers hebben [ontdekt](#) dat het brein zich voornamelijk tijdens de slaap ontgift. Dus als je eens een detoxkuur doet, zijn niet de groene sapjes het belangrijkste, maar de uren slaap. Stel dat je voor het slapengaan een paar wijntjes drinkt, dan kunnen je hersenen zich daarna minder goed ontgiften. Alcohol is een zware neurotoxine en het lichaam geeft er in de afbraak daarom de voorrang aan. Als je alcohol drinkt, kun je dat maar beter rondom de maaltijd doen, zo

ben je tegen de tijd dat je gaat slapen weer nuchter en kun je beter profiteren van je nachtrust.

In Nederland kampt 30% van de mensen met serieuze slaapproblemen. Dit kan door veel factoren komen. Eén van de oorzaken kan zijn dat het dag- en nachtritme is verstoord door kunstlicht. Ook de beeldschermen van TV's en digitale apparaten kunnen de hersenen op het verkeerde been zetten: de hersenen denken door het licht dat het midden op de dag is. Goed slapen kan dus bevorderd worden door in de avond een digitale detox te houden en niet achter een scherm te zitten. Een andere reden kan zijn dat we veel stress hebben. Om de slaap te kunnen vatten zullen we stress los moeten laten. Toch kunnen we blijven malen en lijkt het opzoeken van problemen bijna een verslaving. Door de problematiek telkens voor de geest te halen, maken we stresshormonen zoals cortisol aan. Dit verstoort het inslapen ernstig. Het klinkt misschien zweverig, maar mindfulness of meditatie kan wonderen verrichten. Door deze technieken kun je meer afstand nemen van je gedachten, met een betere nachtrust als gevolg. Als je meer tips zoekt om beter te kunnen slapen, dan is [dit artikel](#) met tal van tips om beter te kunnen slapen zeker iets voor jou. Marjolein Dubbers van de Energieke Vrouwen Academie heeft ook een tof [E-book](#) geschreven, met tal van tips om beter te kunnen slapen.

Als je inslaapproblemen hebt, kun je baat hebben bij melatonine. Als je doorslaapproblemen hebt, dan kan magnesium helpen. Een goede vorm is magnesiumcitraatpoeder. Ik gebruik zelf vaak voor het slapengaan [magnesiumolie](#) op mijn onderarmen.

Naast goed slapen is het mijn advies om vaker te gaan wandelen. Wandelen zorgt er meestal voor dat stress wegvloeit en plaats maakt voor rust. Een mooie kans dus om een half uur voor het slapen een stukje te gaan wandelen. Ik doe dat zelf vaak. Het is ook een manier om voor het slapen nog wat meer zuurstof naar de cellen te brengen. Lijkt je dit ook een goed idee, of slaap je er liever nog een nachtje over?



Zout de stille moordenaar?

Afgelopen week vroegen veel volgers mij hoe ik dacht over de uitspraak dat er geen verschil is tussen Keltisch zeezout en tafelzout. In een [Kassa-uitzending](#) over zout deed Astrid Postma-Smeets van het Voedingscentrum namelijk deze uitspraak. Inmiddels heb ik in samenwerking met Pascal Pichon van [Keltischzeezout.com](#) een kilo Keltisch zeezout naar een Nederlands laboratorium gestuurd om uit te laten zoeken wat er precies in zit. Ik ben benieuwd! We verwachten de uitslag binnen twee weken. Uiteraard zal ik dit in deze nieuwsbrief met je delen.

Gratis E-book "Afvallen"

Deze week heb ik besloten om "Het Afvallen Basisboek" tijdelijk gratis te verstrekken. Het is een digitaal boek in PDF-formaat dat je kunt bekijken op je computer, laptop, smartphone of tablet. Dit zeer uitgebreide boek bevat meer dan 100 tips om op een gezonde manier af te vallen. Je kunt het [hier gratis downloaden](#). Geef het gerust door aan vrienden of kennissen, want delen is vermenigvuldigen.

Nieuwe lezingen gepland

De komende maanden staan er weer tal van interessante lezingen over voeding en gezondheid gepland:

- Op 27 september zal ik zelf in onze ruimte in Soesterberg weer [een cursusdag](#) geven over voeding en gezondheid. Op dit moment werk ik ook aan een online versie van deze cursus. Omdat ik wil dat de kwaliteit hoog is, is het toch meer werk dan ik dacht... dus nog even geduld ;-).
- Op vrijdagavond 16 oktober zal Yvonne van Stigt vertellen [over Bijnieruitputting](#). Ze zal het grote plaatje laten zien en uit de doeken doen dat bijnieruitputting net iets anders in elkaar zit dan meeste mensen denken.
- Op zondagmiddag 25 oktober komt arts Saskia van As vertellen over hoe je je [darmklachten](#) kunt verminderen. Ook zal ze haar nieuwste inzichten met ons delen over hoe de darmflora (het microbiom) ons bewust en onbewust beïnvloedt. Dan zijn we er nog niet.
- Want op 30 oktober komt Pim Christaans van het boek "De houdbare man" spreken [over Anti-aging](#). Wat kun je doen om veroudering tegen te gaan? Pim Christaans heeft onderzocht wat de wetenschap hierover te vertellen heeft.
- Dan hebben we op 22 november nog een zondagmiddag over [kanker & voeding](#). Arts Henk Fransen zal vertellen wat je kunt doen om de kans op kanker te verkleinen, maar ook wat je kunt doen als je het al hebt. In het voorprogramma zal Francine van Broekhoven vertellen over thermografie. Dit is de nieuwste techniek om borstkanker op een veiligere manier op te kunnen sporen.

Meer informatie over de lezingen [vind je hier](#). Wees er snel bij, want we moeten helaas vaak mensen teleurstellen!

Een gezonde week,

Juglen Zwaan

[aHealthylife.nl](#)

P.S. Deze week hebben we weer aardig wat nieuwe producten in de webwinkel:

[pH teststrips](#) - Hiermee kun je de zuurtegraad van vloeistoffen meten

[Kokosolie chips](#) - Chips gebakken in kokosolie met een vleugje zeezout

[Greenpan](#) - Duurzame keramische pannen van het merk Greenpan

[Rasp](#) - Opvouwbaar van het merk Joseph Joseph

[RVS Dunschiller](#) - Mooie design dunschiller van RVS

[Bouillonpoeder](#) - Biologisch Demeter, zonder zout / gistextract / olie!

[PRISMA Bluelightprotectie beeldschermbril](#) - Filtert blauw beeldschermlicht weg

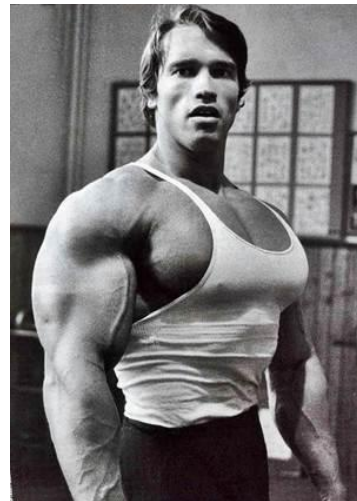
Gezondheidstip

Zevenvoudig Mr. Olympiakampioen Arnold

Schwarzenegger heeft een tijdje terug het geheim van zijn succes [onthuld](#). Deze successen, zoals dat hij de sterkste man ter wereld is geweest, beroemd acteur is en ook een leven als hooggeplaatst politicus heeft gehad, komt naar zijn zeggen door het visualiseren. In zijn bodybuilding periode nam hij dagelijks de tijd om te visualiseren dat zijn spieren groter werden dan de ruimte waarin hij zich bevond. Later is hij deze techniek ook toe gaan passen op andere gebieden in zijn leven.

Zonder visualisaties had hij nooit bereikt wat hij nu heeft

bereikt. Hoe doe je dat dan, visualiseren? Het is heel simpel: laat voor het innerlijke oog het beeld verschijnen zoals je iets graag zou zien. Je hersenen stellen zich dan open en gaan zich in het dagelijkse leven richten op het bereiken van dat doel. Positieve voorstellingen kunnen ervoor zorgen dat je je doelen sneller bereikt.



Laatste artikelen aHealthylife

[7 gezondheidsvoordelen van broccoli](#)

[Hoeveel vitamine D moet je binnenkrijgen voor een optimale gezondheid?](#)

[10 voedingsstoffen die je niet uit dierlijk voedsel kunt halen](#)

[Hoe kun je antinutriënten in voedsel verminderen](#)

[5 redenen waarom Vitaminwater een slecht idee is](#)

[Goede koolhydraten, slechte koolhydraten – hoe maak je de juiste keuze](#)

[Arsenicum in rijst: Moeten we ons zorgen maken?](#)

[15 gezonde voedingsmiddelen die lekkerder zijn dan junkfood](#)

Lezingen & trainingen

[27 september 2015 - Basiscursus goede voeding - Juglen Zwaan](#)

[11 oktober 2015 - Workshop kiemen kweken - Suzanne Poot & Juglen Zwaan](#)

[16 oktober - Bijnieruitputting – Yvonne van Stigt](#)

[25 oktober - Arts Saskia van As over darmklachten](#)

[30 oktober - Anti-aging - Pim Christiaans](#)

[22 november - Kanker & voeding - Arts Henk Fransen](#)

Agenda Juglen Zwaan

[19 - 9 Leefmarkt te Wateringen](#)

[22 - 9 GVA lezing Supplementen en je gezondheid te Amsterdam](#)

[24 - 9 GVA lezing Gezond leven in deze moderne tijd te Zaltbommel](#)

[25 - 9 GVA over Lezing Gezond leven te haule](#)

[30 - 9 GVA over Gezond Leven te Zeist](#)

[5 - 10 GVA Lezing over Gezond Leven te Bussum](#)

[7 - 10 Lezing over gezond leven bij ophodenpijl.nl te Schipluiden](#)

[22 - 10 GVA lezing Supplementen en je gezondheid te Arnhem](#)

aHealthylife Webwinkel (steun aHealthylife!)

[Bianco hogesnelheidsblenders](#)

[Luchtreinigers NIEUW!](#)

[Aardingsset NIEUW!](#)

[Ohm natuurlijke Deodorant](#)

[Droogovens](#)

[Lunchbox RVS](#)

[Hurom slowjuicers \(5% korting met de code "Hurom"\)](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Albert Sonneveld geeft advies voor het verbeteren van het beheersen van je boosheid](#)

[Anna Kruyswijk van 'Jouw voeding' over slaapproblemen](#)

[Bea Pols vertelt hoe je kinderen kunt laten kennismaken met diverse groenten en fruit](#)

[Gert Schuitemaker over het belang van voldoende vitamine D](#)

[Koffie nòg gezonder krijgen: tips van Juglen Zwaan](#)

[Juglen Zwaan over de eigenschappen van Sint Janskruid op de stemming](#)

Boekentip

[Slik je dat?](#)

Wat je niet mag weten over je eten

Door Joanna Blythman

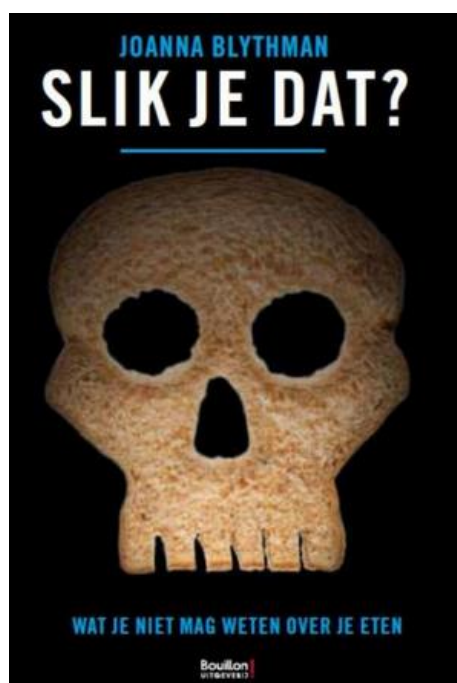
Een vertaling uit het Engels. De auteur legt in *Swallow this* haarfijn uit wat de voedingsindustrie allemaal met ons eten uitspookt.

Misschien was je al voorstander van onbewerkt voedsel, en anders ben je dat zeker na het lezen van dit boek.

Enkele passages uit dit boek:

Smaakstoffen

Smaakstoffen zijn additieven waarmee



onverkoopbare producten toch verkocht kunnen worden aan mensen die denken dat voedsel en drank naar iets smaken waarnaar ze niet smaken

Kleurstoffen

Helaas voor consumenten die precies willen weten wat ze eten, en gelukkig voor voedselabrikanten die veel speelruimte krijgen, maakt de EU juridisch geen verschil tussen synthetische en natuurlijke kleurstoffen.

Net Echt

Imitatie is de kern van de voedingsindustrie. Productontwikkelaars hebben een constante drang om iets te maken dat lijkt op het origineel.

Antioxidanten

Ascorbinezuur is de beminnelijke ambassadeur van de antioxidanten en wordt vaak voorgesteld als vitamine C. Maar het is een fabrieksproduct, gemaakt door genetische gemanipuleerde maïs te fermenteren, en in elk geval door er een reeks chemische reacties op los te laten.

Vers

Voedselabrikanten doen alles om het moment uit te stellen waarop hun producten hun leeftijd gaan tonen. Die behoefte is altijd sterker dan overwegingen van volksgezondheid. Daarom gebruiken ze allerlei dan niet giftige conserveermiddelen en rekken daarmee de houdbaarheidsdata op.

Joanna Blythman is een bekroond onderzoeksjournalist en gezaghebbend commentator op de voedselketen. In eerder verschenen boeken schreef ze over:

- de milieu-impact van kweekzalm;
- discutabele gezondheidsclaims;
- de oorzaken van stijgende voedselprijzen;
- de toename van obesitas.

Spreuk van de week

Je kunt geen geluk vinden als je je geest blijft vullen met zinloze zorgen. Houd je gedachten simpel en kalm. Leef nu.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



LIKE TWEET FORWARD

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!