

Haal het beste uit jezelf.

Editie 2 | 2024

De kracht van aanraking

Fysiek contact is essentieel voor onze gezondheid. Het speelt een cruciale rol op mentaal en emotioneel gebied. We vertellen je er graag meer over:

Knuffelhormoon

De huid is het grootste en één van de gevoeligste organen van je lichaam. Bij huidcontact komen er een aantal gelukshormonen vrij zoals oxytocine, dopamine en endorfine. Aanraking zorgt ervoor dat het stresshormoon cortisol daalt en het 'knuffelhormoon' oxytocine stijgt. Dat is gunstig want daardoor voel jij je minder gestrest en kan je de wereld beter aan.

Je doet ertoe

Al vanaf de geboorte is lichamelijk contact essentieel. Baby's worden direct 'gebuideld' (huid op huid contact) met hun ouder om het gevoel van hechting te bevorderen. Die allereerste aanraking geeft een gevoel van troost en veiligheid. Al vanaf jongs af aan krijg je mee dat je ertoe doet.

Non-verbaal

Het effect van aanraking is soms krachtiger dan woorden. Je brengt emoties die moeilijk onder woorden te brengen zijn over op een dieper liggend niveau. Denk bijvoorbeeld aan een tedere omhelzing van een ouder die trots en liefde uitdrukt of een geruststellende hand op de rug van een vriend die zegt: "Ik ben er voor je."

Kortom, omarm de verbinding die ontstaat uit de kracht van aanraking.

Knuffelen met je huisdier

Zijn er geen mensen in de buurt? Knuffel dan je huisdier! Regelmatig een dier aaien ontspant, en tegelijkertijd bouw je een hechte band met elkaar op.

Gezonde voeding tijdens jouw voorjaarsdetox



De lente is hét moment om je lichaam te reinigen door middel van een detox. Bij detoxen denk je al snel aan vloeibare maaltijden zoals sapjes of soep, maar het kan ook anders. Enkele voedingsstoffen met ontgiftende eigenschappen zijn:

Gember

Gember versnelt de stofwisseling en helpt de lever bij het afvoeren van gifstoffen. Daarnaast bevat gember antioxidanten die het immuunsysteem van je lichaam helpen te beschermen.

Rode bieten

De vezels in rode bieten helpen bij een gezonde spijsvertering. Ze dragen bij aan de darmflora door de groei van gunstige bacteriën in de darmen te stimuleren. Ook helpen de vezels jou een langer verzadigingsgevoel te geven.

Bleekselderij

Bleekselderij bevat onder andere vitamine K, vitamine C, kalium, foliumzuur en vezels. Deze voedingsstoffen kunnen bijdragen aan een goede spijsvertering en het immuunsysteem.

Venkel

Venkel versnelt de spijsvertering en is daarom een ideale groente om je lichaam te ontgiften. Daarnaast heeft het een positieve invloed op het maag- en darmstelsel.

Bloemkool

In bloemkool vind je de stof mangaan. Dit mineraal activeert je natuurlijke energie in het lichaam. Het houdt je fris en alert tijdens een detoxperiode.

Kurkuma

Kurkuma is een specerij afkomstig van de wortel van de Curcuma longa-plant. Het heeft een positieve invloed op de lever en ondersteunt bij de reinigende werking ervan.



Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water. Dit zorgt ervoor dat afvalstoffen sneller uit je lichaam worden afgevoerd.



Volg jij ons al?

Heb jij, net als wij, passie voor een gezonde leefstijl? Volg Vitalize dan op Instagram of Facebook en laat je inspireren over alles wat met gezondheid te maken heeft. Daarnaast blijf je ook op de hoogte van onze kortingsacties.

Ontdek:

- lekkere én gezonde recepten,
- tips om nog beter voor jezelf te zorgen,
- interessante feitjes over verschillende aspecten van gezondheid.

Waar wacht je nog op? Scan de QR-codes en volg Vitalize. Zo weet je altijd wat er speelt.



Instagram



Facebook



Recept van het seizoen
Frisse lentesalade

Zo geef je een twist aan de waldorfsalade.

Ingrediënten voor 2 personen (maaltijdsalade):

- 1 komkommer
- 4 grote stengels bleekselderij
- 200 gr. zachte geitenkaas
- 2 handjes fijngehakte walnoten
- 1 handje witte druiven
- 4 eetl. olijfolie
- 1 eetl. witte wijnazijn
- 1 eetl. honing of agavesiroop

1. Was de komkommer, bleekselderij en druiven.
2. Snijd de komkommer in de lengte door en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de komkommer en bleekselderij vervolgens in blokjes.
3. Meng de komkommer, bleekselderij en stukjes geitenkaas in een slakom door elkaar.
4. Klop de olijfolie, witte wijnazijn en honing tot een dressing.
5. Besprenkel de salade met dressing en voeg de walnoten en druiven toe.