

Beste Eco-coaches en andere belangstellenden,

Corona houdt de wereld in de greep en dat zal nog wel een tijdje zo blijven. Neem zelf het heft in handen om zo sterk mogelijk te worden tegen Corona. Eco-coach en praktijk de Slaapcirkel hebben een aantal tips op een rij gezet.

1. Versterk je buitenkant zodat Corona niet zomaar binnen kan vallen
2. Versterk je binnenkant om bij besmetting Corona te remmen

Hiervoor kun je de volgende dingen doen:

- Ga zoveel mogelijk naar buiten en laat de zonnebril thuis want zonlicht doet goed in het voorjaar
- Beweeg buiten en luister naar je lichaam om overbelasting te voorkomen
- Ga een stukje wandelen in een donker bos om je afweersysteem aan de buitenkant te prikkelen
- Ga koud douchen (oerprikkel) om sterker te worden
- Doe dingen waar je blij van wordt om je stress te verlagen
- Eet ook orgaanvlees (lever, nier, hart) als bron van veel nuttige vitamines en van gezonde dieren (geen antibiotica, buiten geleefd en gezond hebben gegeten (gras ipv soja))
- Eet lokaal biologisch eten als gezonde voeding die bij ons past
- Eet voldoende vezels (= groenten)
- Beperkt eten van graan- en zuivelproducten
- Slaap goed om ontstekingsreactie van Corona-besmetting te remmen

Slapen zorgt voor een sterk immuunsysteem en uit recent onderzoek blijkt dat het slaaphormoon melatonine ook nog de ontstekingsreactie van Corona remt. Dit verklaart waarom het virus weinig invloed heeft op kinderen en wel op ouderen omdat kinderen van nature 10X meer melatonine aanmaken.

Om goed te kunnen slapen volgen een aantal slaaptips:

- Eet eieren, (rijpe) tomaten, bananen, kip en kalkoen
- Na 20 uur geen stevig maaltijd meer
- Liever een stevige lunch dan stevig avondeten
- Na 19 uur niet meer (zwaar) sporten
- Voldoende ontspanning twee uur voor het slapengaan
- 's Avonds lichten dimmen
- Gebruik 's avonds oranje-/geellicht ipv blauwlicht
- Geen gebruik van beeldschermen 1 uur voor het slapengaan
- Geen cafeïne en alcohol na 14 uur

- Neem warm bad of douche voor het slapen
- Slaap in een donkere, koele en frisse slaapkamer
- Je kan je eigen melatonine ook aanvullen met melatonine-suppletie maar we zijn daar terughoudend in want een te hoge dosering zorgt voor een averechts effect. Wat je nog wel kan doen is de voorloper van melatonine slikken en dat is 5HTP.
- Om gezonde voeding extra te ondersteunen kun je ook nog overwegen om supplementen slikken om het afweersysteem te versterken met:
 - Vitamine C en D (oliecapsule)
 - Multi-vitamine
 - Zink
 - Levertraan
 - Omega 3 visolie
- Ten slotte kun je preventief een antiviraal middel inzetten die de verdere ontwikkeling van Corona in je lichaam remt, namelijk:
 - Vlezige hokjespeul (Astragalus)

Als mensen nog meer willen weten dan kunnen ze contact opnemen met praktijk 'de Slaapcirkel' via johanneskrol@hotmail.com of 06-11854279.

Met vriendelijke groet,

Tjalling van den Berg

ECO-COACH[®]

Johannes Krol


de slaapcirkel