

A vibrant collage of various fruits, including oranges, grapefruits, pomegranates, and lemons, arranged in a circular pattern. The background is a soft, light-colored gradient.

[ANGELIQUEWINDEY.BE](http://ANGELIQUEWINDEY.BE)

# 6 HEALTH SECRETS THAT'LL BOOST YOUR HEALTH INSTANTLY

# 1. Start je dag met een glas lauw-warm water

's nachts heeft je lichaam hard gewerkt en veel afvalstoffen liggen klaar om jouw lichaam te verlaten. Drink daarom als je opstaat eerst een glas lauw-warm water, geen koud water, dit is niet goed voor de maag.

Dit zorgt ervoor dat jouw lijf, vooral jouw darmen even schoongespoeld worden en zachtjes wakker gemaakt worden om weer een hele dag voor jou in de weer te zijn.

Heb je wel eens last van constipatie ? Dan kan deze ene kleine aanpassing voor jou misschien al wel veel betekenen ! Lauw warm water zet de darmen ook aan om van start te gaan, dit kan net de boost zijn die ze nodig hebben om hun ding te doen :-)

Extra:

Je kan extra een theelepel ( of een eetlepel als je dit al wat gewend bent) biologische appelcider azijn toevoegen aan dit glaasje, appelazijn heeft ontelbaar veel gezonde en reinigende eigenschappen, één van de belangrijkste vind ik dat het de lever een korte detox kuur geeft en hem ondersteund in zijn functie om zich van alle afvalstoffen te ontdoen.

Wist je dat ?

Appelazijn ook een wonder middeltje is tegen puistjes.

Je kan het puur of verdund in water op je puistjes aanstippen.

De volgende ochtend zullen ze al fel verminderd zijn.

## 2. Start je dag met lichaamsbeweging & meditatie

Eerst en vooral; doe dit ofwel vòòr je ontbijt ( ja, je leest het goed, op nuchtere maag kan je lichaam al best veel dingen doen en het is zelfs niet ongezond om af en toe op nuchtere maag te bewegen, let wel op; dit gaat om lichaamsbeweging, geen intensieve sportsessie) ofwel 2uur na je ontbijt.

Sporten vlak na het eten is een van de slechtste en ongezondste dingen dat je kan doen, al de energie en het bloed gaat dan naar de spieren toe, niet naar de spijsvertering terwijl die toch veel vraagt en prioriteit heeft als je net hebt gegeten. Dit resulteert in een slechte vertering en slechte opname van voedingsstoffen.

Dankzij een fijne lichaamsbeweging-sessie in de ochtend maak je jouw lijf soepel, je helpt alle lichaamsvloeistoffen met doorstromen en geeft je organen een massage. Dit is misschien wel een van de belangrijkste tips om je lijf gezond te houden! Ik denk dan aan Tai Chi, yoga , body awareness, stretching of gelijkaardige lichaamsbeweging.

Probeer hier een ( korte) meditatie aan vast te plakken.. Begin met 10 minuten, je zal snel de voordelen ervan merken en je meditatie willen opbouwen naar 20min. Er zijn veel begeleide meditaties beschikbaar op youtube met ontspannende muziek. Kies er eentje uit die jou aanstaat. Buiten dat meditatie ontspannend is, balanceert het de samenwerking tussen je rechter en linker hersenhelft. Er valt nog veel meer goeds over te vertellen, ik zou er een ebook op zich van kunnen schrijven.

# 3. Voeg "affirmaties" toe aan je dagelijkse routine

Hoe je jouw dag begint, bepaald de rest van de dag. Je kan deze maar beter positief beginnen, toch?!

Ik doe het zelf en ik kan iedereen aanraden het ook te doen.. de dag beginnen met affirmaties. Door het uitspreken van deze positieve boodschappen, verander je (bewust en onbewust) je mindset !

Vanuit de wet van de aantrekkingskracht, weten we dat wat we uitzenden , we ook aantrekken. Door je mindset positief te beïnvloeden, ga je meer leuke en positieve dingen aantrekken in je leven.

In het begin geloof je jezelf vaak niet, maar je plant onbewust zaadjes in je brein, die na een tijdje wél ontpoppen tot bloemen en later tot hele grote bomen. :-)

Enkele voorbeelden die ik vaak gebruik:

" Ik voel me veilig genoeg, om 100% mezelf te zijn"

" Ik waardeer mijzelf"

" Ik vergeef mezelf en anderen"

" ik geef en ik ontvang onvoorwaardelijke liefde"

Je kan werkelijk van ALLES een affirmatie maken. Wat je maar nodig hebt.

Het belangrijkste van alles, is het begrijpen van de wet van de aantrekkingskracht. Daarom: **Focus op dat wat je wél wilt in plaats van op dat wat je niet wil** en focus op wat je al wél hebt en dankbaar voor bent ! Dit verandert je leven, want onze gedachten zijn een scheppende kracht. Dus je kan maar beter positieve gedachten hebben. Alles waar we aandacht aan geven, creëren we. Energy flows, where attention goes.

" You can not solve the problem with the same thinking you created it"

- Albert Einstein

Wil je iets in je leven? Vraag het, visualiseer het, geloof het en VOEL alsof het er al is. Zo zend je op een krachtige manier uit wat je wél wilt in je leven en word je de creator van je eigen leven en je eigen geluk. Affirmaties zijn dé manier om dit in de praktijk om te zetten. Wat je ook kan doen is een " visionbord" maken. Plak en schrijf alles op dat bord , wat je wil, zet het op een plaats waar je het altijd kan zien, zodat je steeds herinnerd wordt aan wat je wél wilt in je leven.

# 4. Neem een vitamine C supplement bij

Vitamine C is misschien wel één van de meest onderschatte vitamines. Het is een vitamine die enorm belangrijk is voor ons lichaam en betrokken is bij wel 325 lichamelijke processen, waarvan 25 hormonale processen en 300 biochemische processen.

Ben je snel vermoeid? Geneest je huid minder snel? Heb je last van acné? Wordt je snel ziek? Dit zijn allemaal tekenen die kunnen duiden op een tekort aan vitamine C.

Daarbij is vitamine C ( samen met vitamine E ) een sterk anti-oxidant ! Het beschermt ons lichaam tegen de schadelijke vrije radicalen die veroudering en - op termijn - ook kanker kunnen veroorzaken .

Ik heb een heel artikel geschreven over vitamine C, lees je dit mini e-book online, dan kan je hier klikken om het artikel te lezen. Zo niet, dan kan je het volledige artikel over wat vitamine C voor je lichaam doet, terugvinden op mijn website:

[www.angeliquewindey.be](http://www.angeliquewindey.be), bij de rubriek " Blogs" . Het artikel is genaamd " Vitamine C met de grote "C" "

# 5. Houd je darmen gezond

Je darmen zijn één van de belangrijkste organen als het neer komt op algemene gezondheid. Heb je ongezonde darmen, dan is je algemene gezondheid ook niet goed.

Zelfs je mentale gezondheid, lijdt onder ongezonde darmen. Er zijn al veel onderzoeken geweest waarbij is aangetoond dat darmen, ons "buikbrein" , in directe verbinding staan met onze hersenen. In de darmen worden ook bepaalde stoffen aangemaakt die onze hersenen nodig hebben. Stoffen die belangrijk zijn om ons mentaal goed te voelen.

Er zijn ook verbanden aangetoond tussen verschillende darmparasieten en/of candida infecties ( een schimmelsoort) waarbij de patiënt ook last had van terugkerende depressies. Wanneer het probleem in de darmen opgelost was, waren de depressies ook verdwenen.

De darmen staan in voor het afbreken en absorberen van voedingsstoffen alsook het afvoeren van afvalstoffen en het opnemen van water.

Je kan je al wel inbeelden , wanneer deze organen niet gezond zijn, jouw voedingsstoffen niet goed worden afgebroken, niet goed worden geabsorbeerd en hierdoor tekorten ontstaan.

Later volgt nog een gratis mini e-book, speciaal om jouw darmen gezond te houden, maar hier alvast enkele tips.

## **Tip 1**

### *Beperk of vermijd zuivel.*

Heel weinig mensen kunnen zuivel van de koe verdragen. Ook diegenen die denken nergens last van te hebben.. De klachten hoeven niet per direct met de darmen te maken hebben .. denk maar aan migraine.

Het is iets heel onnatuurlijk om na de zoogperiode nog melk te drinken.. wij zijn namelijk het enige zoogdier dat dit doet. De eiwitmoleculen van koeienzuivel zijn gewoonweg heel erg groot, vaak kunnen ze niet voldoende afgebroken worden waardoor ze "te groot" in de bloedbaan terechtkomen. Dit veroorzaakt klachten van migraine tot acné tot ekseem, ...

## **Tip 2**

### *Beperk of vermijd suiker*

Suiker doet niet veel goeds voor ons lichaam, zeker niet voor onze bloedsuikerspiegel.. Maar suiker is ook de voeding voor vele slechte darmbacteriën en veroorzaakt met gemak overgroei van candida schimmel in de darmen. Daarbij gist suiker heel erg in de darm wat directe klachten kan geven zoals gasvorming.

Suiker is geraffineerde witte suikers, maar ook honing, ahornsiroop, fruit e.a. zijn suiker, meer pure en natuurlijke vormen, maar dat wil niet zeggen dat ze onbeperkt gebruikt mogen worden. Fruit is de snoep van de natuur.

Wanneer je het vermoeden hebt van een candida infectie in de darmen, probeer ook fruit te beperken.

### Tip 3

#### *Beperk gluten en lectinen*

Er is de laatste tijd veel te doen om gluten. Gluten zijn het eiwit van een graan.

Op zich kan een darm gluten handelen. Maar wanneer je darmen verzwakt zijn, is het gewoon too much!

Maar zelfs voor gezonde darmen, schaadt een overdaad aan gluten.

Gluten tasten ALTIJD de darmwand aan.. maar wanneer alles in orde is, herstelt dit zich snel. Wanneer er een probleem is, zoals in vele gevallen, ( er zijn maar weinigen met écht nog gezonde darmen) is het herstelproces vertraagd, de persoon blijft gluten eten en de schade wordt alleen maar groter op die manier. Er ontstaan voedselintoleranties of allergieën.

Hetzelfde geldt voor Lectinen. Deze eiwitten-groep zijn in granen terug te vinden maar ook in peulvruchten en nachtschade groenten, dit vooral in de schil . Lectines zijn , net zoals gluten, ook het verdedigingsmechanisme van de plant tegen roofdieren..

Ze maken "gaatjes" in de darmwand, waardoor het "lekkende darm syndroom" kan ontstaan.

Dit wil niet zeggen dat je nooit meer peulvruchten moet eten of granen als tarwe, spelt en andere glutenhoudende granen, mag eten, maar wees bewust van wat je eet en eet het niet elke dag. Overdaad schaadt. Dit geldt voor alles, trouwens.



## Tip 4

*Doe een aantal keer per jaar een anti-parasietenkuurtje & een probiotica kuurtje.*

Zonder dat we het weten, komen we vaak in contact met ontlasting van anderen (zowel mens of dier). Dit door bvb het aanraken van deurklinken, leuning van de trap, gebruik van toilet zonder daarna je handen te wassen, etc. In de ontlasting (van jezelf en anderen) zitten vaak darmparasieten. Iedereen heeft wel een parasiet, soms wordt dit een infectie en kan je hier last van ondervinden maar heel vaak zitten ze er gewoon, zonder dat je er last van hebt.. Van het moment dat je voeding ongezond is of wordt, hebben ze de kans om zich te vermenigvuldigen en kan het wél problematisch worden.

Of je er nu last van hebt of niet, het blijft een belasting voor een gezonde darm. Daarom is het raadzaam enkele keren per jaar, een anti-parasietenkuur te doen, eventueel voorafgaand door een ontlastingonderzoek bij het instituut voor tropische ziekten of gewoon bij de (open-minded) huisarts.

Ik verkies, uiteraard, een natuurlijke anti-parasietenkuur op basis van tincturen en voedingssupplementen. Ik denk hierbij aan de **parasietenformule van Dr. Hulda Clark**. Dit is één van de meest bewezen, doeltreffendste én natuurlijke kuren, die er bestaan. Je kan deze makkelijk online bestellen.

Deze kuur is zeker meerdere malen per jaar aan te raden voor mensen met dieren, of die vaak in contact komen met dieren of ontlasting. Ook mensen in de zorgsector, hebben een verhoogd risico op besmetting.

## *Probiotica*

Probiotica zijn de goede darmbacteriën die jouw darmflora (en tevens ook de flora van de huid en de vagina) vormen.

We krijgen meer dan eens per dag te maken met inname van slechte bacteriën, meestal via voeding.

Dit kan geen kwaad en is zelfs goed voor ons immuunsysteem, uiteraard alleen als het in balans is. De goede darmbacteriën, die altijd in de meerderheid horen te zijn, houden de flora in balans. De slechte bacteriën, hebben dan kans niet om zich uit te breiden en worden weer afgescheiden in de ontlasting.

Wanneer er door ongezonde voeding en/of antibiotica gebruik, een verstoring komt in deze levensbelangrijke flora, kunnen de slechte bacteriën gaan uitbreiden en zich vermenigvuldigen en zo gaan ze overheersen in de darm met alle problematiek van dien!

Het is daarom aangeraden na een antibiotica kuur **ALTIJD** een probiotica kuur te doen van een goed merk. Niet alle merken zijn even effectief. De effectiviteit is vaak ook per persoon verschillend, ik raad vaak "**Vivomixx**" aan omdat dat het supplement is met de meeste soorten bacteriestammen.

Zeker ook na, in de voorgaande pagina besproken, anti-parasietenformule is een probiotica kuur aan te raden, zodat de darm weer sterk wordt en tegen een stootje kan.

Het is belangrijk dit ook te combineren met gezonde voeding, veel groenten en ook wat fruit. Deze bevatten de "prebiotica" welke de voeding zijn voor de probiotica. Willen deze goede bacteriën overleven, hebben ze natuurlijk de juiste voeding nodig.

Verder zijn er onderzoeken gebeurd en is er een bewezen verband tussen deze bacteriën en onze psyche, onze gemoedstoestand.

# 6. Laat de natuur je bijstaan: Kruidengeneeskunde

Last but not least; Laat de natuur je bijstaan. Moeder natuur heeft ons alles gegeven om ons eigen lichaam te genezen en gezond te houden. Maak er gebruik van vooraleer *te snel* te grijpen naar medicijnen die vaak een symptoom onderdrukken, maar geen oplossing zijn voor het onderliggende probleem.

Ik denk hierbij dan vooral aan kruidengeneeskunde, homeopathie of andere natuurgeneeskundige richtingen.

Alles begint natuurlijk bij goede, kwalitatieve voeding maar soms is dat niet genoeg.

Door het verhoogde verbruik van vitamines, mineralen en sporenelementen, komen we met onze hedendaagse voeding vaak niet meer toe om alles voldoende binnen te krijgen. Suppletie wordt bijna onvermijdelijk.

Dit heeft te maken met de verhoogde mate van stress waar mensen bijna continu aan blootgesteld worden, maar ook door de milieu- en luchtverontreiniging.

Dit alles neemt veel beslag op de ontgiftingscapaciteiten van ons lichaam.

Help je lijf daarom af en toe met kruidentincturen om te ontgiften of om bepaalde organen aan te sterken of klachten op te lossen.

Als kruidengeneeskundige, voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut i.o., help ik jou graag verder met voedings-, leefstijl-, suppletie- en kruidenadviezen op maat!

Aarzel niet om me te contacteren!

Eerst en vooral;

**BEDANKT** om dit ebook te downloaden en  
**BEDANKT** dat je werkelijk op een kwalitatieve  
manier werk wil maken van jouw gezondheid!

Ik ben ervan overtuigd, door deze 6 tips te  
integreren in jouw leven, dat jouw gezondheid  
al een enorme boost zal krijgen!

Bij specifieke problemen en klachten, sta ik  
voor jou klaar om je te helpen tijdens deze  
tocht.

[www.angeliquewindey.be](http://www.angeliquewindey.be)

Heel veel liefs en succes gewenst

XOXO

Angélique