

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 6: Voeding die je het beste kunt Laten Staan Wanneer Jij Jouw Vibratie Wilt Verhogen

In deze video gaan we het hebben over de dingen waar je meer van mag doen om een hogere vibratie te krijgen. 95% van de experts zullen het hierover eens zijn.

En nogmaals, dit komt van een lange achtergrond van interesse in voeding, waarbij ik zelf jarenlang als expert werd gezien op het gebied van gezonde diëten, met name via Paleo en Keto. En please als je vegan of vegetarisch bent, sluit me niet direct uit.

Want het nummer 1 ding wat je kunt doen om je beter te voelen, en je vibratie te verhogen is om een grote variatie aan groente en fruit te eten.

Groente en fruit zijn rijk aan antioxidanten, en deze stoffen kunnen vrije radicalen neutraliseren. Vrije radicalen zijn zeg maar gifstoffen die in je lichaam zitten, die jouw vibratie laag houden. Verkregen door het eten van minder goede voeding en de stofwisseling hiervan, roken, verbranden in de zon, stress, en meer...

Je kunt maar moeilijk een verkeerde keuze maken met groenten en fruit.

Zolang je maar gevarieerd blijft eten, en niet heel de dag bananen eet, of heel de dag peren of iets dergelijks is er weinig wat je verkeerd kunt doen.

Daarnaast is ook de manier waarop je het klaarmaakt van belang. Friet komt natuurlijk van een aardappel, maar als je het frituurt in slechte olie heeft het niks meer met gezondheid te maken.

Daarnaast wil je een gezonde dosis eiwit binnen krijgen.

Zo ongeveer 1 gram per kilo lichaamsgewicht.

Je kunt dit natuurlijk halen uit vlees. Kip en kalkoen zijn de magere varianten. Uit vis of eieren. En natuurlijk ook uit rood vlees zoals rund.

Maar belangrijk is dat je vlees koopt van runderen of dieren die een beter leven hebben gehad. In Nederland kocht ik altijd vlees van Schotse hooglanders die vrij grazen in de buitenlucht. Als dat niet lukt, dan tenminste altijd biologisch.

Vermijd altijd al het vlees dat bewerkt is. En in een worst of een nugget is geperst.

Als je vegetarisch bent kun je ook je eiwit binnen krijgen via noten, zaden, bonen en dat soort natuurlijke voeding.

Wat je wilt doen is kijken naar de voeding die je eet.

Je wilt zien wat je eet. Je wilt zoveel mogelijk de hele voeding eten (en zelf bewerken). Als iets bij elkaar gesmushed is tot een nugget, en je kijkt op de ingredientenlijst dan heb je geen idee wat je aan het eten bent.

Dus weet wat je eet.

Het volgende wat je wilt doen is zoveel mogelijk gezonde vetten eten.

Vetten zijn essentieel voor je lichaam, en de meeste mensen hebben hier een fobie voor gekregen, terwijl ze eigenlijk een fobie zouden moeten hebben voor suiker.

Vetten zijn heel belangrijk in de aanmaak van nieuw weefsel in je lichaam, samen met de eiwitten die je hebt. Ook veel vitamines en mineralen worden alleen maar opgenomen met voldoende vet. Avocados zijn geweldig voor goede vetten, maar ook kokosolie (ik bak al jarenlang alleen in kokosolie), koud geperste olijfolie, noten en zaden bevatten allemaal goede vetten.

Zoals ik in de vorige video al zei, blijf aub weg van alle plantaardige oliën, dit zijn geen goede vetten, maar brengen meer schade aan.

Next up in de dingen die je wilt doen om je vibratie te verhogen via je voedingsschema is voldoende water drinken.

Water is essentieel, je bestaat voor 80% uit water, en het is belangrijk om goed te hydrateren.

Je hoeft maar 5% gedehydrateerd te zijn, en je hersenen werken 30% minder effectief.

Wist je dat zo'n 20% van de totale hoeveelheid calorieën die je per dag verbrand, wordt verbrand door de hersenen.

Je hersenen zijn hongerig, maar hebben daarnaast dus water nodig om goed te functioneren.

Zodra je een waas voelt, of hoofdpijn, het eerste wat je wilt doen, is een groot glas water drinken, of zelfs 2 glazen.

Als laatste wat je wilt doen voor een hogere vibratie via voeding is verschillende soorten kruiden eten.

Verse kruiden zoals munt, basilicum, peterselie of gedroogde kruiden zoals kurkuma, kaneel, rozemarijn, tijm of oregano.

Als je een zoetekauw bent wil je zelf je eigen toetjes maken met dadels, honing, maple syrup en dat soort ingrediënten.

En een kleine laatste tip voordat we naar de volgende video gaan boordevol andere tips is om gefermenteerde voeding te eten.

Gefermenteerde voeding zitten vol met probiotica, goede bacteriën voor je darmen. Zo kun je bijvoorbeeld zelf kombucha maken, maar ook sauerkraut of kimchi zijn toppers voor je darmflora.

In de volgende video wil ik wat laatste tips en advies geven over voeding en het verhogen van je vibratie.