

*van A-Z
makkelijker rond je
50ste*



SECOND EDITION

**EEN LEUKE LUCHTIGE
INSPIRERENDE GIDS OM MET
MEER GEMAK, PLEZIER EN
BALANS TE LEVEN VANAF JE
VIJFTIGSTE**



In dit boekje neem ik je mee in mijn persoonlijke aanpak om fysiek en mentaal in **topvorm**** te blijven. Het is een gemakkelijk te lezen en praktisch boekje waarin je alle weetjes voor over de vijftig kunt ontdekken, van A tot Z. Dit e-book biedt een frisse kijk, anders dan de gebruikelijke vrouwen tijdschriften of verkoopgerichte praatjes. Het is perfect voor onderweg, of je nu in de auto, trein of ergens anders bent.**

Het is ook leuk om het te delen of om te bespreken met vrouwen die op zoek zijn naar meer tips en ideeën om een **leukere****, ****fittere**** moeder, oma of vriendin te zijn. Met mijn ruime ervaring in onder andere natuurgeneeskunde en holistische lichaamsbehandelingen, deel ik graag deze waardevolle inzichten**

veel leesplezier
liefs Corine

A van Ademen

Ademen

uitademing

inademing

we

vermind

Mini-tip:

in

laats

z

invloedt

n. De Wim

n – blijkt

te

zelfs je

adem tot

e

aat je

.

van A-Z
makkelijker rond je
50ste

EEN LEUKE LUCHTIGE
INSPIRERENDE GIDS OM MET
MEER GEMAK, PLEZIER EN
BALANS TE LEVEN VANAF JE
VIJFTIGSTE



B van Brein en Bvitamines

Je onderbewuste is een visueel wezen – een strand- of bosbeeld geeft rust. Maar wist je dat Bvitamines (vooral folaat/foliumzuur) echt een held zijn voor je brein?

Langdurig gebruik – minstens
12 maanden – blijkt cognitieve achteruitgang te
vertragen bij 50-plussers

Handige richtlijn: Rond de 0,8 mg foliumzuur, 0,5 mg B12 en 20 mg B6 helpt je homocysteïne (die onrustveroorzaker) te verlagen en je geheugen op te poetsen . Even overleggen met je huisarts voordat je een “krachtkuur” begint, is wel verstandig.

Cryolipolyse & Collageen

Cryolipolyse – oftewel “fat-freezing” – is inmiddels FDA-gecertificeerd voor plaatsen zoals buik, dijen en onderkin s

laten zien dat het niet alleen vet celdoodt, maar ook huid verstevigt door collageenproductie
en.wikipedia.org+15onlinelibrary.wiley.com+15academic.oup.com+15.

Wat je voelt: een koud schokmoment, gevolgd door een gevoel van wakker-geroepen huidcellen – en ja, dat kan je elastieker maken met minimale ongemakken (roodheid, lichte pijn verdwijnen snel).

D van Durven Doen

D van Durven en Doen Durven is geen bungy-jump (hoewel, why not?). Het zit 'm in: - "Nee" durven zeggen - Een opruimsessie in je kast - Eindelijk die osteopaat bellen Durven is vertrouwen geven aan je intuïtie en lijf. En ja, je buik mag eerst gillen, maar daarna komt die prachtige knal van herkenning: "Ik heb het gewoon gedaan."



E van Energieenveloppe

We hebben geen eindeloze tank, maar een paar lepels energie per dag — net als de Spoon Theory toont

Tip: leer je energie 'budgetteren'. Breng grote taken in stukjes en rust als de teller bijna op is. Dat is ook bewezen heilzaam bij langdurige vermoeidheid : als je binnen je "envelope" blijft, kun je verder groeien zonder in crashmodus te belanden.

Mini-oefening: Tel je spoons: stel bijvoorbeeld dat je 10 spoons hebt vandaag. Trek één voor elke taak af – je zult merken welke echt energie kost én waar je even pauze mag houden.



Van Fluisterende Lichaamsfeedback

Je lijf fluistert constant – zelfs dat je stoplicht op oranje staat als je hartslag stijgt of je adem versnelt. Goede luisteraars worden rustiger en voelen hormonen balans zoeken. Meditatie, yoga of gewoon een laag tempo dag helpt echt .

Mini-tip: Leg een hand op je hart, adem rustig mee met het ritme en wacht even. Zie je? Je lijf vind zelf ook een weg naar tot rust komen.



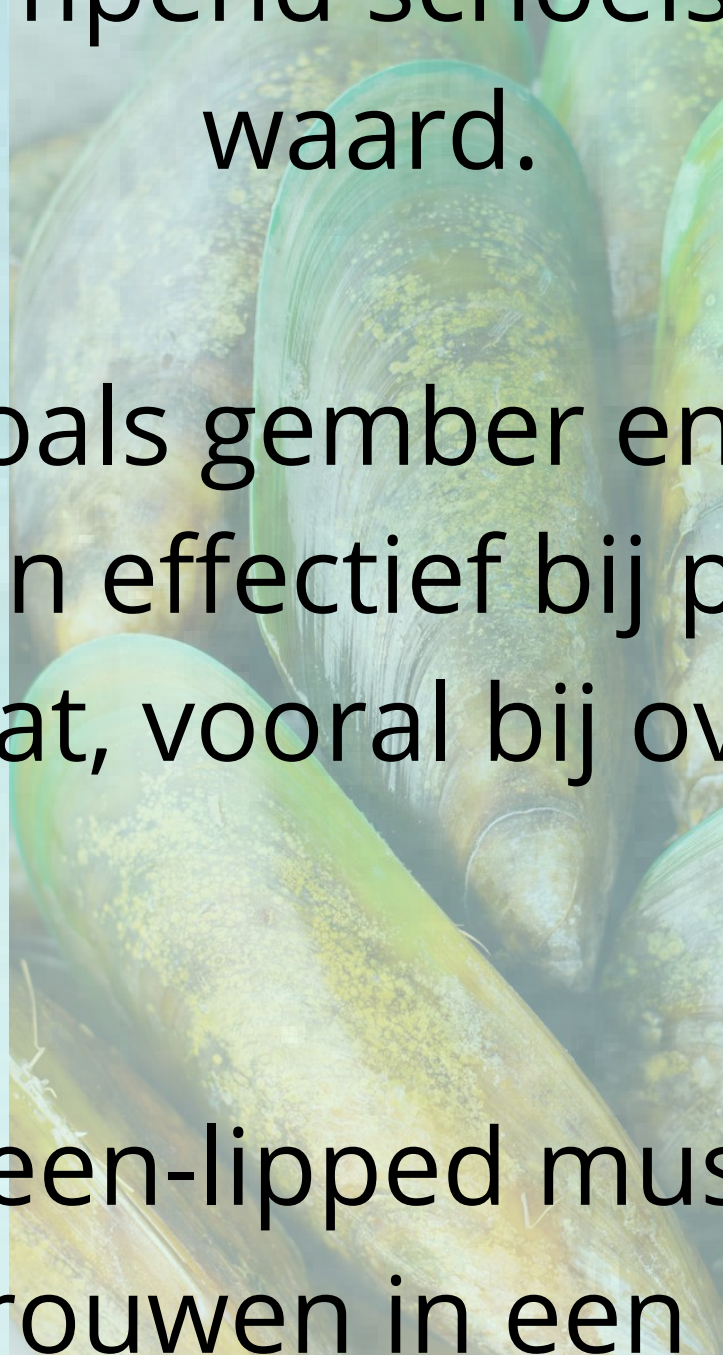
**Emoties juichen, gevoelens
fluisteren.**

Van Gewrichten & Gladde Beweging

Overgang+droog gewrichts-mos = ongemakkelijk. Daarom je voeten een stevige arch-steun geven en traploos schokdempend schoeisel dragen, is goud waard.

Tip: supplementen zoals gember en green-lipped mussel blijken effectief bij pijnlijk bewegingsapparaat, vooral bij overgang en artrose

Gebruik: 3 g green-lipped mussel per dag gaf postmenopauzale vrouwen in een RCT duidelijk minder kniepijn en vertraagde collagendegradatie .



van van Herschubben van het Hippocampus hart

Je hippocampus slaat herinneringen op, maar cortisol (stresshormoon) blokkeert

Gelukkig helpen voedingsstoffen als Ginkgo biloba, omega3 (visolie) en antioxidanten – waaronder glutathion, l-carnitine en resveratrol – om je brein te beschermen en geheugen te steunen .

Aanbeveling: Ga voor 120–240 mg ginkgo per dag (spreid over de dag), plus 1–3 g EPA/DHA visolie. Werken ze? Vaak na 12–26 weken voel je verschil in helderheid en energie .

J van Immun en Incontinent

Je immuunsysteem is als een koddige bajesbewaker: altijd paraat, maar soms overprikkeld door piekergedachten en hormoonsamba.

En als je nieren en blaas meridianen uit balans raken (hallo overgang...), krijg je vaker dat “waar-is-die-wc?”-gevoel.

Mini-oefening: Wrijf met je grote teen over de tweede – 25 keer per voet. Dit simpele schurkje activeert meridiaanenergie én helpt je lijf herinneren wie er de baas is.



J van Jassentechniek

De “ik-ben-altijd-sterk”-jas. De “ik-zorg-voor-iedereen”-jas. De “ik-ben-niet-goed-genoeneg”-jas.

We trekken ze aan als mode-items van het verleden, maar eigenlijk zitten ze inmiddels als een net iets te strakke panty.

Vraagje:

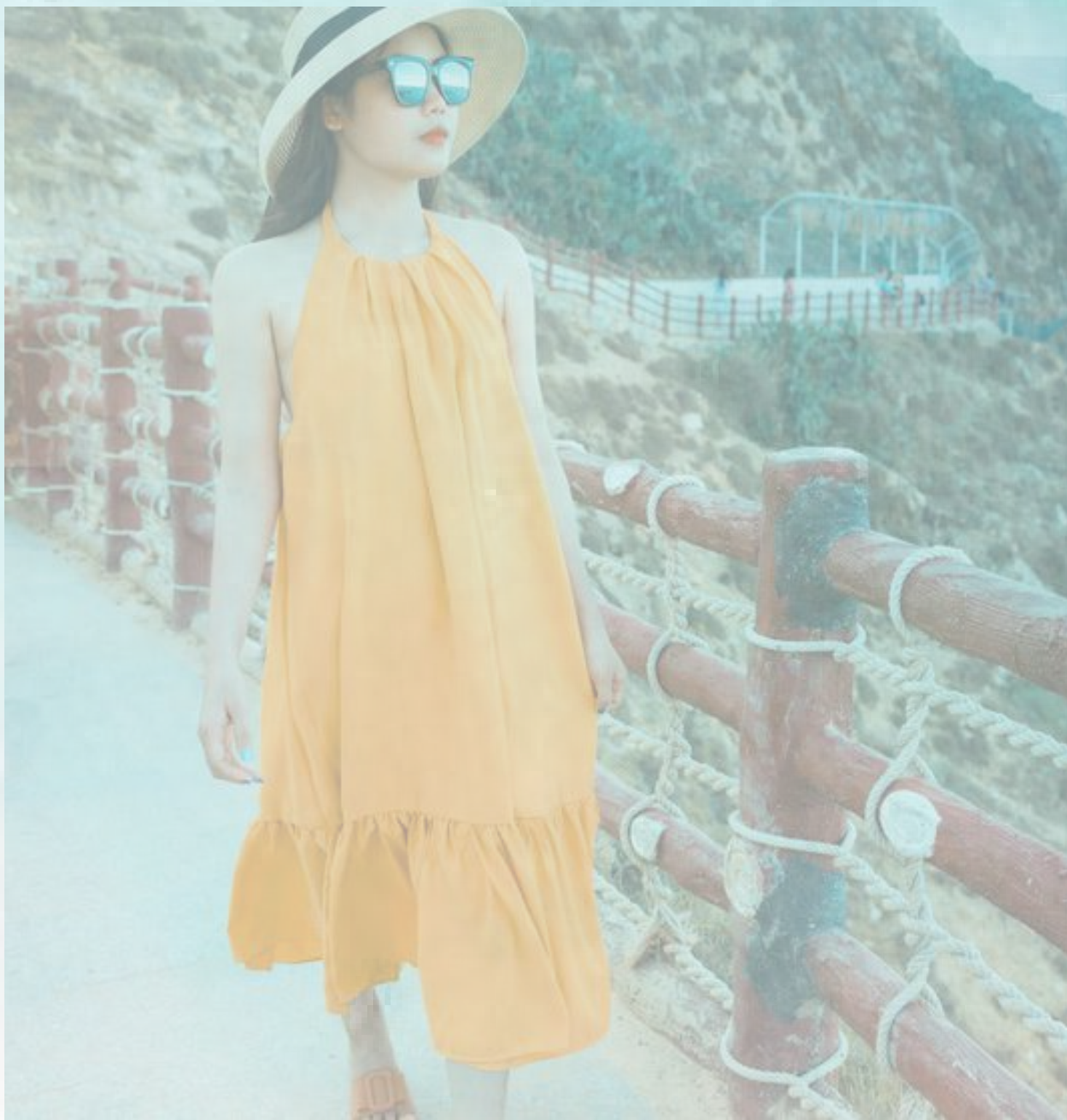
Waar voel jij jouw jas het meest klemmen?

Wat als je ‘m zachtjes uittrekt, zoals je een hondje van de bank tilt: met liefde, maar vastberaden?

Visualiseer: Jij op een catwalk van zelfontplooiing, je jassen dwarrelen achter je. Applaus!

K van Kleding (en karakter)

50+ is het nieuwe fabulous. Zeg ja tegen linnen broeken die zwieren als zomerbries, en tops die je curves fluisteren: "je mag er zijn, precies zo."
stijl tip: Als je wat voller bent, kies dan voor schuine lijnen, lagen die bewegen, en kleuren die niet schreeuwen maar fluisteren: "Deze vrouw weet wie ze is."



Trek iets positiefs aan dat pas altijd

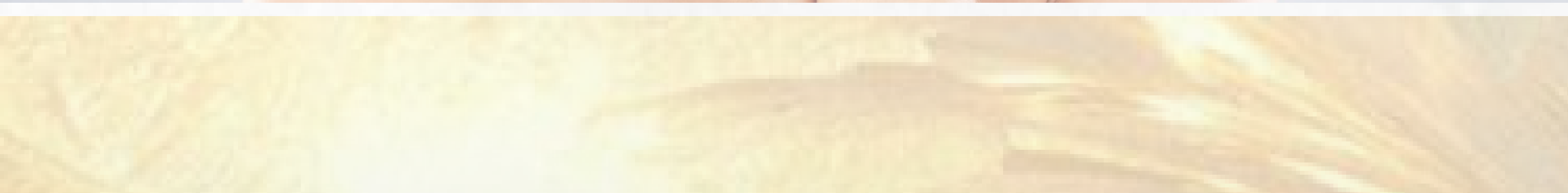
L van Lachen

van Lifting zonder Liflafjes

Laten we eerlijk zijn: je gezicht mag dan wat zakken, maar jouw waardigheid zeker niet.

L staat voor de zachte kracht van natuurlijke lifting. Denk aan bindweefselmassage, guasha, gezichts-yoga en je eigen handen als schoonheidsinstrument.

Mini-tip: Masseer je gezicht met olie in opwaartse bewegingen. Lach erbij. Niet vanwege de rimpels — maar omdat lachen sowieso het mooiste facelift-effect heeft.



W van mmmuffin

Een gezonde muffin is geen oxymoron.

Het is troost in een

bakje, zonder bloedsuikerrollercoaster. Recept om je

vingers bij af te likken: 150 g havermout 200 ml

mangopuree (bomvol enzymen voor je maag) 2 eieren of

100 ml vloeibaar eiwit 100 ml sojamelk 8 g

bakpoeder Snufje kaneel of speculaaskruiden Mix, bak,

love. Topping? 72% pure chocola &

kokossnippers. 180 graden, 30 minuten → knuffel uit de

oven. ❖❖



N van Natuurlijke Gloed

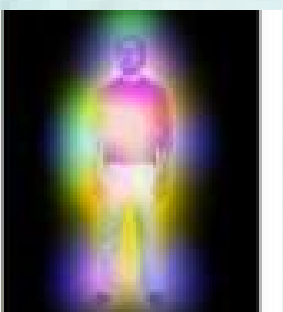
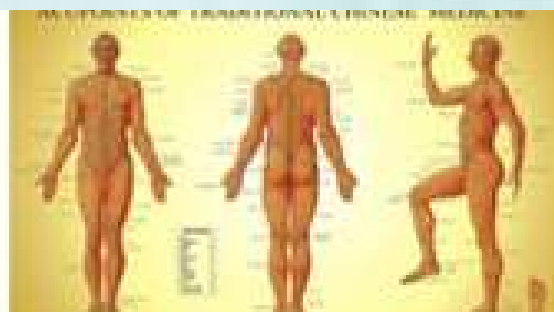
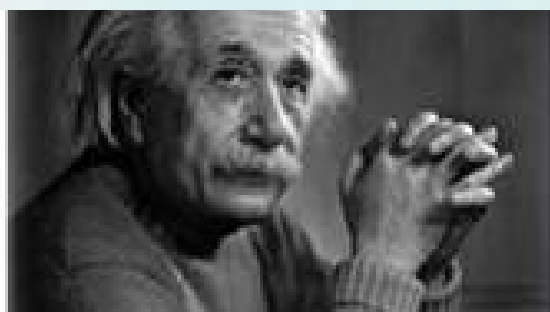
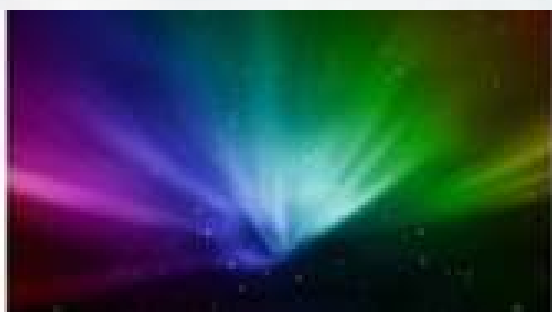
N is voor de Natuurlijke Gloed — je weet wel, dat stralende iets wat geen make-up kan faken.

Of je nu werkt met een jade roller, cold plunge, microcurrent of een stralingsvrije dagcrème: echte glow komt van binnen én een beetje slimme zelfzorg van buiten.

In de praktijk:

- Reinig met mildheid
- Gebruik lichttherapie of infrarood voor celvernieuwing
- En vergeet vooral je innerlijke glimlach niet: die maakt elke huid levendiger.

Schoonheidsgeheim voor gevorderden: Je chi stroomt het best als je je mooi vóelt, niet als je je mooi móét maken.



Olie (Zwarte Kummel/Komijn)

Dacht je dat olie alleen glijdt in je broodrooster? Think again! Zwarte kummelolie – sjiek voor intern én extern gebruik – is als een multitool uit Moeder Natuur. Vol met omega3 en omega6, en bomvol antioxidanten zoals thymoquinone, biedt 'ie: kalmering voor atopische eczeem, roodgekleurde huid en zelfs acne

□nerlijke balans bij allergieën, luchtwegklachten en maag-darmtrammelang

Huidverzorging: verzacht, ondersteunt genezing en beschermt tegen schimmels

Toepassingstips:

Binnenin: 1–3 g per dag (check jouw arts!)

Buiten: meng met sheabutter voor een verzachtende balsem – smeer je weg naar een zalfje-zongevoel.



P van Pijnvisualisatie

Pijn is als een vervelende gast op een feestje: aanwezig, maar je hoeft 'm niet de hele avond bij je te houden. Visualisatietechnieken zetten die gast zachtjes bij de deur. ❖❖

Hoe je dat doet met een knipoog:

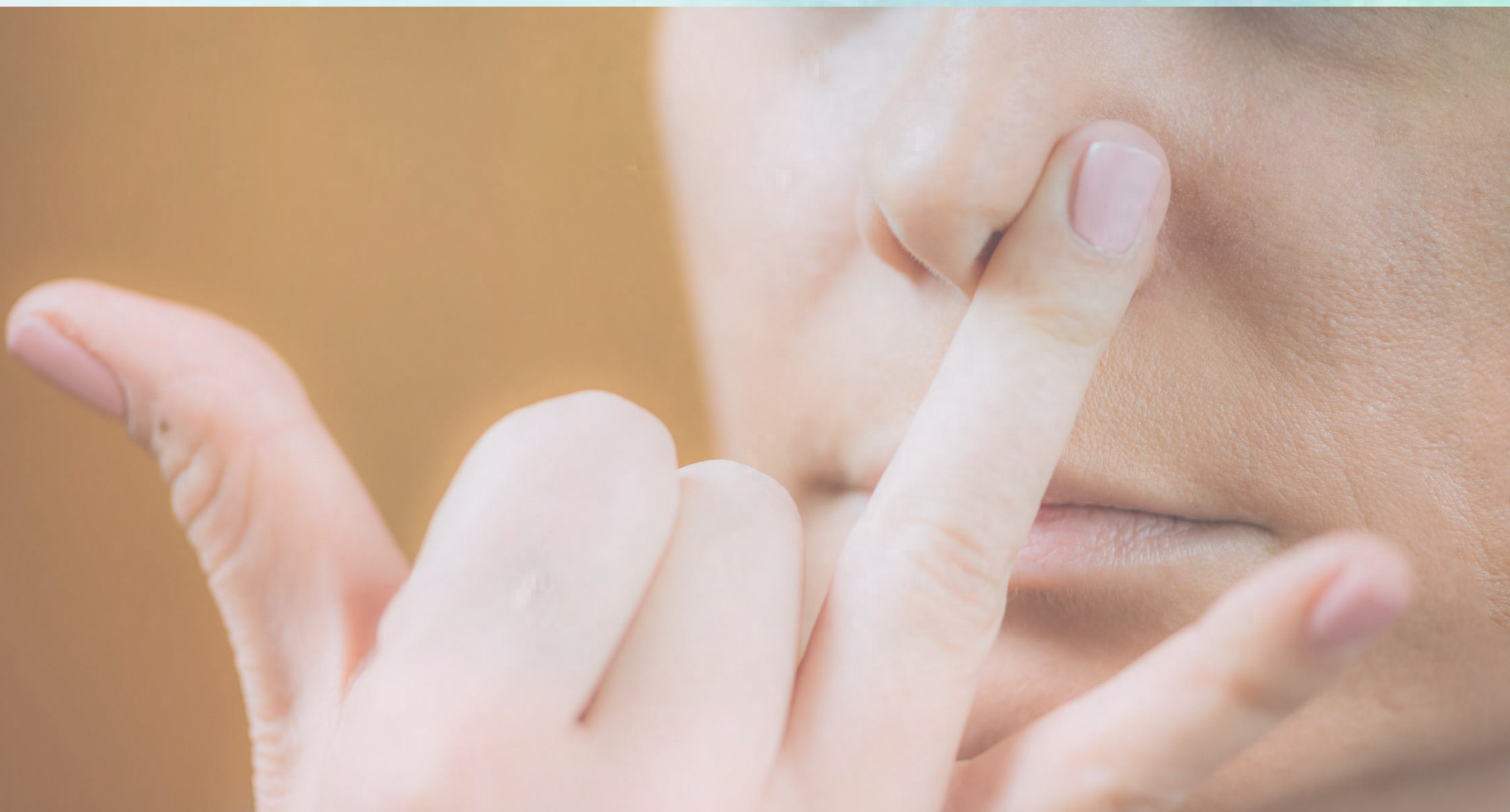
1. Sluit je ogen en geef je pijn een naam of kleur – bijvoorbeeld “felrood donderwolk”
2. Stel hem langzaam zachter voor – mindert de felheid, vermindert de pijngevoelsscore
[health.com](https://www.health.com)+1[healthline.com](https://www.healthline.com)+1[nursing.ceconnection.com](https://www.nursing.ceconnection.com)+1[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)+1
3. Verdeel de pijn uit over je lichaam, kleur 'm lichter, maak 'm kleiner of verander 'm in een zachte bruisbal
4. Wijs 'm vriendelijk de deur – “Dank je wel, bezoekje gewaardeerd, maar nu graag even weg.”

Studies tonen dat dit je pijndrempel verhoogt, je slaap kan verbeteren en je weer grip geeft, zelfs bij chronische klachten .

Q van Quadratus Labii Superios (meridiaanwonder)

Je gezicht is een canvas en dit punt – een duimbreedte naast je neusvleugel – is het penseel. Het zit op de dikke-darm-meridiaan en werkt als een zachte lift langs je neuslippenplooï.

Met een streelbeweging (van neusvleugel naar liphoeken), masseer dit punt dagelijks. Zie het als mini-sculptuur: rimpeltjes kijken even toe, voordat ze gaan plooien in verwondering.



R van Rooibos (klaar voor slurp-circulatie)

Rooibos thee is als een zachte symfonie voor je aderen:
tannine-arm, smaakvol zonder bijmaak, en
hartvriendelijk.

Wetenschappelijk? Jazeker! De flavonoïde chrysoeriol
helpt je bloedvaten ontspannen, verlaagt
bloeddruk en verbetert de doorbloeding

Serveertip: Lekker warm na het diner (of koud als
zomerdrank) – voor een zachte aders-omhelzing en
dalende druk.



van Spataderen & joege-blijven

Spataderen: geen monsters, maar wel vervelend gezelschap. Gelukkig kun je ze met simpele stappen in toom houden, als een huisregel met soft close:

- Lage massage plus hydrotherapy: warme & koude douches wisselen om afvoer en doorbloeding te boosten en zwelling te verminderen .
- Blijven bewegen: slaap met je benen op een kussen, droog krachtig af van tenen naar heup – geef energie een zetje.

- Supplementen & keuzes: visolie + vitamine C ondersteunen de vorming van nieuwe vaatjes.

Handig in de zomer: appelazijn-wikkels om de aderen subtiel te laten slinken – ook goed voor de cellulitis (een lichte bijvangst  ).

Bonus-knipoog: Investeer in een circulerend matrasje of een badhanddoek-dansje met appelazijn – je benen en je ego zeggen: dank je wél.

T van Tomikazu & Overplant

Professor Tomikazu Sasaki ontdekte iets wat klinkt als sciencefiction, maar het is pure plantenpoëzie. Artemisinine – uit zoete alsem – vormt samen met ijzer een soort ‘geheime agent’ die kankercellen laat imploderen van binnenuit. Klinisch bewezen (in vitro): in combinatie met ijzer ontstaan vrije radicalen die zieke cellen uitschakelen. Klinkt als een high-tech spion in plantenjas. Disclaimer: Dit is nog geen standaardtherapie — maar een fascinerende blik op hoe de natuur haar eigen laboratorium runt.



Van Mi (huilen mag, helen ook)

De nederige ui is een medicijn in vermomming. Hij werkt prebiotisch (lees: voeding voor je goede darmbewoners), vermindert histamine, stabiliseert mestcellen en kalmeert zo je spijsvertering én je humeur.

En ja, je mag er een traantje bij laten. Die snottertranen zijn eigenlijk je slijmvliezen in detox-modus.

Snijtip: Adem door je mond bij het snijden. Of... laat het iemand anders doen



Van Vrijen & Vrouwenkracht

Tja, niemand praat er graag over... tot je het durft:
Overgang + droge slijmvliezen = knetterende frictie (en
niet de goede soort). Gelukkig zijn er
moederkruiden die je intieme leven wat zachter maken:
Denk aan vrouwenmantel, tormentil, rode klaver,
zilverkaars & co. Als tinctuur of thee, als
vaginale olie of liefdevolle zalf.

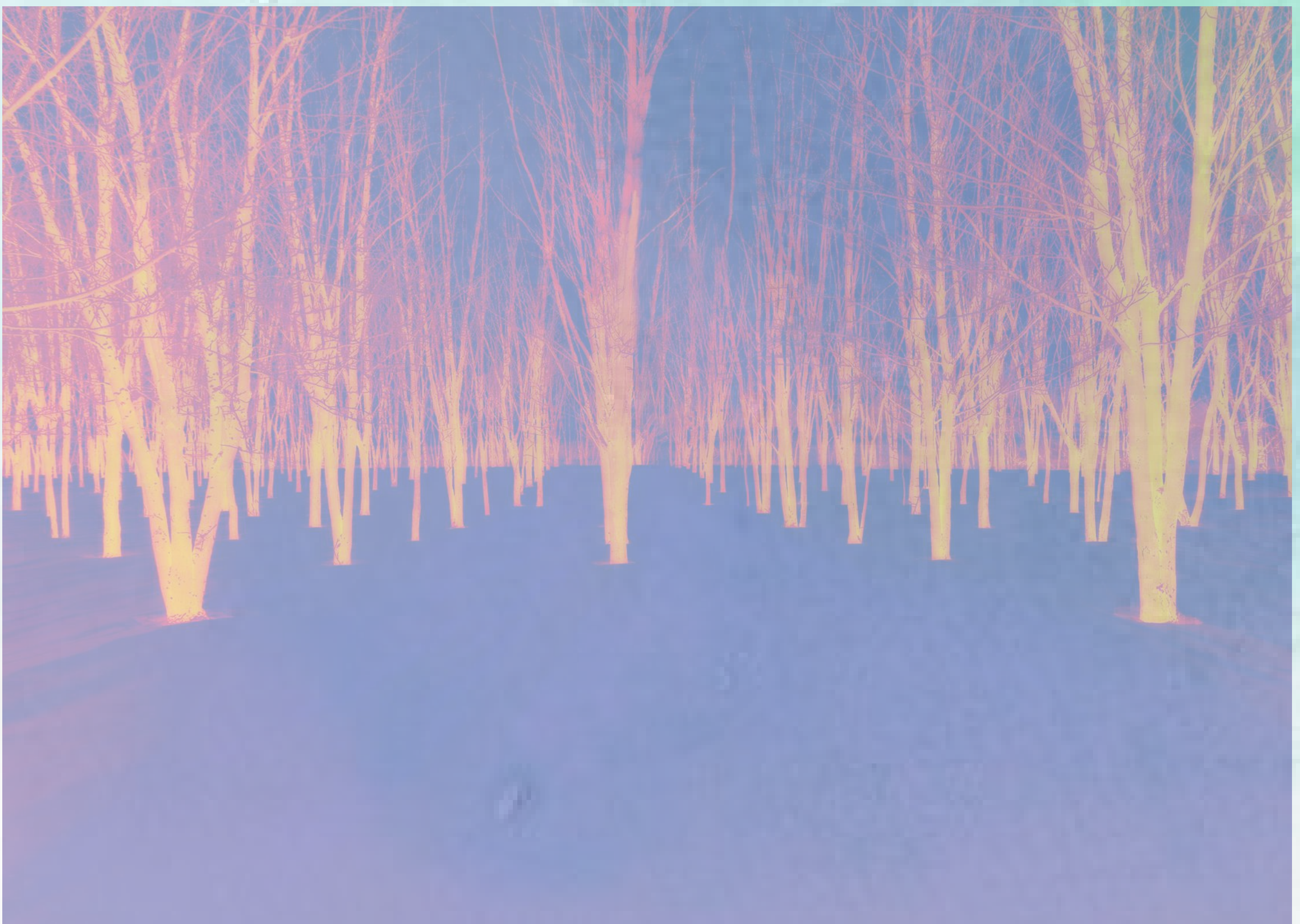
**Metafoor: Zie je liefdesleven als een oud servies: met
aandacht, warmte en een likje olie blijft het
sprankelen.**



W van Warmtedeken & Weldaad

Een infrarood warmtedeken is basically een kruik op
steroids. De diepe stralen (tot 10 cm!)
verwarmen pezen, spieren én je humeur.
70 graden = mini-zweethut. Lekker voor detox,
spierontspanning én een powernap zonder
schuldig gevoel.

En: een prachtig cadeau aan jezelf. Want waarom zou je
alleen je telefoon opladen?



X van... Seks (ja, dat mag!)

Seks is niet leeftijdsgebonden, alleen vormgevoelig. Jij verandert, je lijf verandert — dus: speel mee!

Verwissel oude gewoontes voor nieuwsgierigheid.
Behoud je energie, humor en speelsheid — want dát is het echte afrodisiacum.

Tip: veilige bedding (letterlijk én figuurlijk) is key.

Y van Yyy-ijssbad (brrr

Volgens onderzoek kan een ijsbad je metabolisme met 300% boosten. Ook goed voor focus, stemming en ontstekingsremming — als je het maar goed opbouwt.

Beginnerstip: Start met een koud voetbad of douche. Bouw op naar een ijsbad mét begeleiding. En vergeet die warme deken niet — je verdient het.



Zelfliefde
(de Zelf van de Ziel)

Zeg eens zachtjes tegen jezelf: "Ik ben genoeg."
Want daar begint alles. Geen zelfverbetering zonder
zelfaanvaarding.

Oefening:

- Vul een denkbeeldige compostzak met alles wat je niet meer dient
- Geef het aan het Leven ("Hier, ik hoef dit niet meer te dragen")
- Stel je voor dat je door een poort van licht loopt.
Moeilijk? Ja. Magisch? Zeker.

*Laat je waarde niet afhangen van je acties.
Dat wil zeggen dat je nergens op reageert
met lijden of verzet.*

*Je blijft je toch niet vastklampen aan de laat
de ijslaag smelten miezerige overtuiging van
je ego (altijd vasthouden aan het oude door
angst en/of controle?)*

*Dit heet depersonaliseren wat groei
bevordert en meer ruimte voor je vrij maakt
. Dat wil je toch als 50 plus?*

Het is veel krachtiger en sterker dan lijden.

50 plus boost oefening.

*Neem een idee, gevoel, omstandigheid of i.d
in de*

*Gedachten waarmee jij je nu als 50 plusser
identificeert.*

Dit kan positief of negatief zijn.

*Daal af in je hart. Stel je een vlammetje voor
in je hart.*

*Concentreer je dan helemaal op je derde oog
(tussen je wenkbrauw). Visualiseer daarin
eens een donkere punt met een omhulsel
van ijs. Maak de vlam maar sterker en groter
en neem die dan mee naar de ijslaag. Laat
deze ijslaag smelten . Spreek uit „umbeso
satahu” en vorm dan een waterval van licht.
Dat is....wat je bent,*



ZET JEZELF in het LICHT

***GRATIS MINICURSUS VOLGEN OF MEER LEZEN
OVER DE OVERGANG ?***

WWW.NATUURLIJKFLEUR.NL