



Zomer!!

Heeft u ook zo'n zin in de zomer? Lekker weer, veel naar buiten, wandelen, fietsen, sporten in de buitenlucht. De zomer is een van de meest actieve seizoenen, en natuurlijk is het ook in de zomer van groot belang dat u zich goed kunt bewegen om al deze activiteiten met plezier te kunnen uitvoeren.

In deze nieuwsbrief vind u tips en ideeën die u kunnen helpen om heerlijk van de zomer te genieten.

Namens het team van Nervus praktijk voor chiropractie wens ik u een mooie, zonnige en actieve zomer toe!

Vivian Kil, MChiro, DC
Chiropractor

Mooi weer, en massaal op de fiets

Met een beetje mooi weer stappen we massaal op de fiets. Heel verstandig: fietsen is weinig belastend voor het lichaam en hartstikke gezond.



De grote voordelen die een sportief leven heeft, gelden natuurlijk ook voor fietsers. Minder kans op een hartinfarct of beroerte, een betere stemming, minder risico op kanker aan borst of dikke darm én het helpt een verhoogde bloeddruk (iets) naar beneden te krijgen.

Er zit wel een addertje onder het gras: deze gezondheidseffecten heeft bewegen pas als je het vier tot vijf keer per week een uur intensief doet. Intensief betekent: zo inspannend dat je nog net kunt praten. En dat niveau halen de meeste mensen niet. En daar komt het grote voordeel van fietsen om de hoek: het heeft, afgezet tegen de belasting die het geeft, vrij snel een positief effect: met vijf keer per week tachtig minuten rustig fietsen, kom je er ook. Ter vergelijking: stevig wandelen – toch een stuk inspannender – moet je zeventig minuten volhouden om hetzelfde effect als tachtig minuten rustig fietsen te bereiken, voor zwemmen (borstcrawl!) staat drie kwartier en voor fanatiek dansen 110 minuten.

Boodschap

Geruststelling: wie het niet lukt zeker vijf keer per week een uur intensief te bewegen, kan proberen de 'Norm Gezond Bewegen' te halen. Voor 55-plussers: vijf keer per week een half uur matig intensief bewegen, desnoods opgedeeld in kleine tijdseenheden.

En daar is het voordeel van de fiets weer: die pak je even voor een boodschap of als u bij iemand op bezoek gaat en is dus makkelijk in te passen in uw dagelijkse bezigheden. Het zorgt misschien niet voor de enorme gezondheidswinst die hierboven is genoemd, maar u blijft er wel fit en lenig door en uw conditie blijft gemakkelijker op peil.

Korte fietsritjes of flinke tochten kunt u wat inspannender maken zonder dat u meteen uitgeput raakt. Bij een langere fietstocht een paar keer een 'tussensprintje' inlassen of op een kort functioneel ritje in stad of dorp wat harder fietsen dan normaal, traint het hart en verbetert zo de conditie. Wie meer zicht wil op de prestatie die hij al fietsend levert, zou een hartslagmeter aan kunnen schaffen. Fietsen met een hartslag die ligt op zestig tot tachtig procent van uw zogenoemde 'maximale hartfrequentie' (220 minus uw leeftijd) heeft het meeste effect op conditie en gezondheid.

Zadel en stuur

Altijd belangrijk: de afstelling van zadel en stuur. Het zadel is makkelijk: als u, zittend op het zadel, uw voet onder de trapper houdt, moet u nét een rondje kunnen 'trappen'. Uw zithouding variëren doet u door het zadel iets naar voren of achteren te schuiven of door het stuur te verstellen. Het zadel naar achteren schuiven is goed voor mensen die wat stijf zijn of last hebben van de rug: er is meer ruimte om snel af te stappen en de rug wordt wat minder belast. Wie last heeft van rug of nek kan ook het stuur wat naar boven schroeven.

Door bovenstaande tips te volgen kunt u veilig en verantwoord met de fiets op weg deze zomer, en zo kunt u actief bijdragen aan een gezondere levensstijl.

Stress?? Doe er iets aan...

Stress is een vorm van spanning die in het lichaam optreedt als reactie op extreme prikkels. Dit gaat gepaard met een verhoogde fysiologische activiteit, oftewel een vecht- of vluchtreactie. Bepaalde hormonen worden dan in het lichaam vrijgemaakt, waaronder het stresshormoon cortisol. Langdurige stress en verhoging van de cortisolspiegels in het bloed kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid. Klachten als hoofdpijn, slaapproblemen, maagzweren, hart- en vaatziekten, overspannenheid, depressie en burn-out kunnen als gevolg hiervan optreden. Stress wordt van individu tot individu zeer verschillend ervaren. De één houdt van spanning en uitdaging, de ander ervaart dit als stress. De volgende vijf stappen kunnen u helpen uw stressniveau te verminderen.

Stap 1. Loop het eruit. Wandelen kent veel fysieke en mentale voordelen. Met betrekking tot stress is het een perfecte bezigheid om te relaxen en te genieten van de natuur. Stress vermindert omdat het even vergeten wordt, of omdat men tijdens een wandeling de kans heeft om stress te verwerken.

Stap 2. Praat erover. Een van de redenen waarom de mens last krijgt van stress is omdat er niet over gepraat wordt, men stopt het liever weg. Vaak biedt praten een goede oplossing om stress te



reduceren. Bovendien is stress makkelijker te overwinnen als het hoge woord eruit is.

Stap 3. Zorg voor afleiding. Stress heeft veel minder invloed op lichaam en geest, wanneer men er niet aan denkt. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, maar proberen is zeker de moeite waard. Probeer eens een avondje naar de film, een goed boek of een spelletje, wat er maar nodig is om gedachten even op een ander spoor te zetten.



Stap 4. Doe er wat mee. De volgende regels kunnen helpen om om te gaan met stress. A) herken stress, negeer het niet, doe niet alsof het er niet is. B) begrijp de reden van de stress, bedenkt waarom het invloed heeft. C) vind een manier om de stress te reduceren, of tenminste niet te doen groeien

Stap 5. Vind het positieve. Dit is soms lastig, maar elke situatie kent zijn voor- en nadelen.

*T.O.H.de Jongh, H. de Vries, H.G.L.M. Grundmeyer (2004)
Diagnostiek van de alledaagse klachten. Bouwstenen voor rationeel
probleemoplossen. Tweede herziene druk. Deel 3: 237-248.*

Buitenspelen en fruit eten als therapie

Amerika is het land van de onbegrensde mogelijkheden, maar zo lijkt het vaak ook van het overgewicht. Iedereen die wel eens in de VS geweest is, heeft zich waarschijnlijk verbaasd over de grote hoeveelheid veel te zware mensen. Deze trend blijft echter niet beperkt tot de VS: onderzoekers van de universiteit van Oxford hebben uitgerekend dat 80% van de Britse mannen in 2020 overgewicht zal hebben.

Ook op het vaste land van Europa neemt zwaarlijvigheid in hoog tempo toe. Deze toenames hebben grote gevolgen voor de volksgezondheid. Voorspellingen van het zelfde onderzoeksteam geven aan dat in 2050 obesitas een 98% toename gaat geven in diabetes type 2 (ook bekend als ouderdomssuikerziekte, al is dit geen juiste benaming, jongere mensen kunnen dit namelijk ook krijgen), 44% toename in hartproblemen en een 23% verhoging in het aantal hersenberoertes.

Alle reden dus om bewuste voedingskeuzes te maken. Bijvoorbeeld door voldoende groente en fruit te eten, zeer matig te zijn met suiker

en verzadigde en transvetten. Kies voor echt voedsel oftewel, onbewerkte en verse producten, dus zonder kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. Er komen steeds meer producten op de markt die zich hier specifiek op richten.

Zeker wanneer u kinderen heeft is het van groot belang om een goed voorbeeld te stellen en gezonde keuzes te maken. Heel simpel gezegd: jong geleerd is oud gedaan.

In de zomer zijn er meer dan voldoende mogelijkheden om gezond te leven. Als het lekker weer is kunnen de kinderen naar buiten om met vriendjes en vriendinnetjes lekker actief buiten te spelen, in plaats van binnen te zitten met de spelcomputer of voor de tv. En het zomerseizoen geeft ons een grote verscheidenheid aan verse groente- en fruit soorten, trakteer uw kinderen op een lekkere gezonde groente- of fruitsnack, en zorg er zo voor dat zij gezonde voeding binnenkrijgen die zal bijdragen aan een gezondere toekomst.

Noten en zaden zijn gezonder dan u denkt...

Uit onderzoek blijkt dat zaden en noten niet zo slecht zijn als men soms denkt. Uiteraard hebben ze een hoog vetgehalte, maar dit zijn de "goede" meervoudig onverzadigde vetten, niet de "slechte" verzadigde transvetten. Wanneer noten en zaden met mate gegeten worden zijn de voordelen veel groter dan de nadelen. Hoe meer we te weten komen over zaden en noten, hoe meer we ons realiseren dat het een van de beste snacks is.

Een onderzoek uit 1996 leert ons dat vrouwen die minimaal 4 maal per week noten nuttigen 40% minder kans hebben op overlijden als gevolg van hartziekten. Uit een meer recent onderzoek blijkt dat mannen die minimaal 2 maal per week noten eten een duidelijk verminderde kans hebben op het krijgen van een fatale hartaanval. Bovendien blijkt dat vrouwen die minimaal 5 maal per week noten eten (ongeveer 28.35 gram per portie) 30% minder kans hebben op het ontwikkelen van diabetes type 2 (ouderdomssuikerziekte) vergeleken met vrouwen die nauwelijks tot geen noten eten.

Wanneer zaden en noten zijn toegevoegd aan een dieet, blijkt deze veel makkelijker vol te houden te zijn vergeleken met zaad- en nootloze diëten. Waarschijnlijk komt dat doordat vet, proteïne en vezels in de noten langer een verzadigd gevoel geven, waardoor men minder snel behoefte heeft aan tussendoortjes.

Noten en zaden zijn een goede bron van vitaminen en mineralen, vormen een gezonde snack en kunnen een goede aanvulling zijn op uw dagelijkse voeding.

