



Ik zorg voor mijn  eigen gezondheid

E-book 101 stappen naar een gezonder leven

101 stappen naar een gezonder leven

Door: Brad Gearhart

Vertaald door: Cynthia Smit

Introductie

Nu meer dan ooit in de geschiedenis van de mens, probeert men allemaal het meest gezonde lichaam te krijgen als mogelijk. De gezondheids- en fitness-industrie verdienen miljoenen per jaar aan kruidensupplementen, fitnessapparaten en diëten. Als je tv kijkt of een tijdschrift leest is er altijd wel een intrigerende reclame die geld vraagt om jou te helpen fit te worden.

Hoewel veel van deze opties inderdaad goed en gezond zijn, zijn er andere waar je ver vandaan moet blijven. Wanneer je voor een gezond lichaam gaat, is het erg belangrijk voor je gezondheid om het op de juiste manier te doen. Hier zijn een aantal tips om gezond en fit te leven die ook helpen af te vallen en je een gezondere levensstijl aanleren. En dat op de slimme, goede manier.

Om logisch te blijven, hebben we dit in twee categorieën verdeeld. Een voor de gezondheid, welke focust op kruiden supplementen, gewichtsverlies, diëten, rust en alles wat je nodig hebt om voor je lichaam te zorgen.

De andere categorie gaat over fitness, met zowel uiterlijke voordelen als je gezondheid van je organen. Uiterlijk gaat het vooral over gewichtheffen, jogging, sport, wandelen en andere dingen die je kunt doen om je spierkracht te bevorderen. Ook heeft fitness voordelen voor je organen, zoals het voorkomen van hart- en vaatziekten.

Gezondheid

We beginnen met de categorie gezondheid:

1. Acupunctuur

Acupunctuur wordt al meer dan 2000 jaar toegepast. Het is onderdeel van de traditionele geneeskunst in Japan, China en andere oosterse landen. Het werkt voordelig omdat het gebieden van het lichaam stimuleert die in verband staan met interne organen. Door fijne naaldjes te steken op die plaatsen wordt het lichaam gestimuleerd om te genezen, beter te functioneren en een boost te geven aan je algehele gezondheid. Deze naaldjes worden in de Meridianen gestoken, dat zijn kanalen die vergelijkbaar zijn met stromen in het lichaam. Zoals er een grote kei een waterstroom kan onderbreken, zo kan het zelfde gebeuren met de stromen in je lichaam. Acupunctuur helpt om deze obstakels te verwijderen door stimulatie en zo je gezondheid te bevorderen.

2. Biofeedback

Biofeedback is een methode die bloeddruk, spierspanning, hartritme, hersenactiviteit en andere lichaamsfuncties helpen bevorderen. Het komt er op neer dat biofeedback een pijnloos proces is, waarbij een systeem wordt aangesloten op je lichaam. Dit systeem krijgt een elektrisch signaal door wanneer je je spieren aanspant en laat dit zien door een lichtje. Dit

helpt je bewust te worden wanneer je je spieren aanspant, zoals bij stress, en helpen je leren ontspannen wanneer je dat nodig hebt. Biofeedback is succesvol en kan gebruikt worden bij hoofdpijn, migraine, chronische pijnen, hoge bloeddruk, epilepsie en voor heel veel andere dingen die voortkomen uit gespannen spieren.

3. Therapeutische massage

Je kunt je misschien afvragen wat massage voor je gezondheid kan betekenen, naast het feit dat het je goed doet voelen. In feite heeft therapeutische massage heel veel voordelen voor je gezondheid. Een aantal voorbeelden: het kan pijn verlichten, stress verlagen en een goede gezondheid bevorderen. Wanneer een persoon therapeutisch gemasseerd wordt, wordt in hun lichaam de bloedsomloop, spieren, botten en zenuwstelsel en lymfatisch stelsel verbeterd. Het kan zelfs helpen na een ziekte of blessure. Afhankelijk van welk gezondheidsprobleem je hebt, kun je Zweedse massage (goed voor migraine, rugpijn en spierkramp), Drukpunt massage (bij sommige blessures, doorbloedingsproblemen, hoofdpijn en spierpijn, slapeloosheid, angststoornissen enzovoort) of Sport massage (gefocust op bepaalde spiergroepen) uitproberen. Gediplomeerde masseuses kunnen je helpen bij de bovenstaande problemen, maar ook bij allergieën, artritis, astma en carpaal tunnel syndroom, depressies, maagdarm problemen, bewegingsbeperkingen, sinusitis en kaakpijn. De volgende keer dat je zegt dat je een massage gaat krijgen, kun je erbij vertellen dat je het doet voor je gezondheid.

4. Eet minder later op de dag

Iedereen weet dat om af te vallen je het aantal calorieën dat je binnenkrijgt moet verminderen. Maar net zo goed belangrijk is weten wanneer je moet eten. Ontbijt is de meest belangrijke maaltijd van de dag en die mag je niet missen. Lunch moet gezond zijn, maar minder dan wat je voor het ontbijt hebt gegeten. En je avondeten licht en gezond. Vermijd eten na het avondeten en voordat je naar bed gaat.

5. Gezonde sausjes

Zonder saus is je eten maar saai, en als dat is waar je dieet alleen maar uit bestaat dan is de kans groot dat je snel ermee stopt. Als je lekker eten waardeert, kunnen sommige sausjes en kruiden je voeding verbeteren zonder calorieën toe te voegen. De volgende keer dat je vlees grilt, probeer een van deze:

- Sojasaus met minder zout
- Mosterd
- Salsa
- Worcestershire saus
- Azijn (in vele verschillende smaken)
- Teriyaki saus
- Tomatensaus
- Hete saus

6. Supplementen en Vitaminen

Hoewel sommige supplementen en vitamines het geld niet waard zijn en anderen (via internet) soms ronduit gevaarlijk, zijn andere bronnen wel gezond. Het is belangrijk dat je weet wat je neemt en je de bijsluiter strikt opvolgt, net zoals je medicijngebruik serieus neemt. Als je niet zeker bent, dan vraag het je arts, (kwaliteits)drogist of diëtist. Veel supplementen zijn goed voor je algehele gezondheid zoals druivenpittenextract, Glucosamine, Aloe Vera en Selenium. Vitaminen die je zou kunnen nemen zijn bijvoorbeeld Vitamine B12, C en E, ijzer, magnesium en calcium.

7. Verminder stress

Je zult dit al vaker gehoord hebben, stress maakt je ongezond. Studies hebben bewezen dat het lichaam reageert op stress. Het resultaat kan hoge bloeddruk zijn, spanningshoofdpijn, maagpijn, slechte lichaamshouding, enzovoort. Als je goed met stress om kunt gaan, kan je ook je gezondheid beter onder controle houden.

8. Slapen

Heeft slaap invloed op je gezondheid? Ja natuurlijk. Tijdens je slaap is je lichaam aan het rusten en aan het bijkomen van al het werk het heeft gedaan tijdens de dag. Je serotonine hormoon niveau moet weer normaal worden, je spieren moeten ontspannen en je geest moet zich leegmaken en voorbereiden op de volgende dag. Als je niet genoeg slaap krijgt, zal je dit merken in je lichaam. Hoewel er geen richtlijn is, wordt aangenomen dat tussen 6 en 8 uur slaap per nacht normaal is. Als je moeilijk in slaap komt, probeer yoga voordat je naar bed gaat. Luister naar ontspanningsmuziek, een glaasje wijn en als je het kan regelen, een goede massage.

9. Lachen

Het medische veld heeft bewezen dat lachen echt werkt voor je gezondheid. Lachen is echt het beste medicijn. Lachen heeft diverse positieve effecten. Je spieren ontspannen, het stress hormoon niveau wordt verlaagd, je vergeet de pijn, je afweersysteem verbeterd, je bloeddruk verlaagt, het hart en de longen worden sterker en je voelt je in het algemeen beter!

10. Voeding

Diëten is niet hetzelfde als voeding. Je lichaam heeft de voedingsstoffen nodig uit het voedsel wat je eet of uit supplementen. Je moet de schijf van vijf respecteren en uitgebalanceerde maaltijden eten. Het is belangrijk om 'junkfood' uit je dieet te halen en gezond te eten. Als je niet houdt van groente of fruit, gebruik dan supplementen om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Als je vegetariër bent is dat ook belangrijk. Je kunt dan het beste ijzer en vitamine B12 nemen, die je anders binnen zou krijgen via het vlees.

11. Yoga

Het doen van yoga is het werken aan je spiritualiteit. Doordat het veel voordelen heeft voor je gezondheid, doen duizenden mensen aan yoga voor hun lichaam. Yoga helpt je spieren te verlengen, je lichaam te versterken en het helpt je geest kalm te maken. Een kalme geest helpt je lichaam gezond te houden.

12. Stop met roken

Dit heb je vast al duizend keer gehoord, maar feiten blijven feiten. Er is geen andere manier om dit te zeggen – het is niet alleen slecht voor je gezondheid, het is dodelijk! Denk maar eens aan je kinderen of familieleden, wat zouden zij ervan vinden als je er niet meer was?

13. Veilig gebruik van medicijnen

Veel mensen hebben niet in de gaten hoe gevaarlijk het kan zijn om medicijnen door elkaar te gebruiken. In feite zijn sommige combinaties dodelijk. Als je medicijnen gebruikt, verzeker je er dan van dat je dokter weet van al de medicijnen die je hebt, inclusief welke supplementen en kruidenextracten je gebruikt. Wanneer je er een medicijn erbij krijgt, vraag dan of dit te combineren is met alle andere medicijnen die je gebruikt.

14. Wees matig met alcohol

Er is niets mis met een paar glaasjes wijn of bier, sociaal of bij het eten. Maar als je drinkt, doe het dan verstandig. Wees er van bewust dat als je drinkt tot je dronken bent, je lever beschadigt raakt. En nooit met te veel drank op achter het stuur!

15. Jonge geest

Het maakt niet uit hoe oud je bent, als je je oud gaat gedragen, zal je je oud voelen. Studies hebben bewezen dat je dan ook echt problemen kunt krijgen op de langere termijn. Wees niet bang om je jong te gedragen, binnen bepaalde grenzen. Een man die met 70 nog de marathon loopt en zich niet neerlegt bij zijn leeftijd, zal gezonder en fitter zijn en waarschijnlijk langer leven.

16. Regelmatig onderzoek

Het is belangrijk je regelmatig te laten onderzoeken, bijvoorbeeld door borstonderzoek, prostaatonderzoek, bloeddrukonderzoek, cholesterol, etc. Als je er snel bij bent, kun je vaak je leven redden. Als je je niet goed voelt, laat je dokter je dan controleren. Als je borstonderzoek moet ondergaan, hoe vervelend ook, laat het doen.

17. Houd je cholesterol onder controle

Hoog cholesterolgehalte leidt tot verharding van de slagaders, dit kan leiden tot hartaanvallen. Gebruik gezonde voeding, verminder de hoeveelheid suiker die je binnenkrijgt en laat regelmatig je cholesterol controleren.

18. Mediteren

Zoek een plekje weg van alle drukte en afleidingen. Je kunt op verschillende manieren mediteren. Welke wijze je ook kiest, doe het op een rustig plekje met zacht licht. Zit met een goede houding op een comfortabele manier en oefen op je ademhaling, concentreer op iets kalms en ontspan. Mediteren vermindert stress.

19. Luister naar jezelf

Als je je ziek voelt, maar de dokter zegt dat er niets aan de hand is, luister naar je lichaam. Er is niets mis met een 'second opinion'. Als het advies van je dokter niet goed voelt, ga dan naar een andere. Als je dokter zegt dat het tussen je oren zit, ga dan meteen weg. Jij kent je lichaam beter dan wie dan ook en je hebt een dokter nodig die je serieus neemt en je kunt vertrouwen.

20. Lichaamsvet

Als je probeert af te vallen, is het vet in je lichaam belangrijker dan je totale gewicht. Dit vet wordt gemeten met je Body Mass Index, of BMI. Voor vrouwen, als je fit bent, is het percentage vet van je lichaam ongeveer 21 tot 30%. Als je heel erg fit bent, dan kan dat slechts 10% zijn. Voor fitte mannen is dit percentage ongeveer 14 tot 25% en als je erg fit bent kan dat tot slechts 2% dalen.

21. Lees het etiket

Maak er een gewoonte van om het etiket van je voedingsproducten te lezen. Hoewel ze misschien 'Laag Vetgehalte!' en 'Verminderde Calorieën!' over het product geplakt hebben, kan dit in de praktijk nogal tegenvallen.

22. Water

Water is goed voor je lichaam en je gezondheid. Water helpt de afvalstoffen te verwijderen uit je lichaam. Water helpt ook uitdroging te voorkomen en 'smeert' je interne organen. Het

stelpt hongergevoel and maakt je huid jong en glad. Als je niet gewend bent veel water te drinken, kan dit in het begin wel moeilijk zijn, maar je went er snel aan. Drink minimaal 8 glazen water per dag (1,5 – 2 liter).

23. Veiligheid in het verkeer

Draag je veiligheidsgordels in het verkeer, ook voor kleine stukjes. Draag een helm wanneer je op een motorvoertuig zit (dus ook op de brommer) en een motorpak op de motor. Dit kan het verschil betekenen tussen leven en dood.

24. Vergeet je tanden niet

Je tanden en mond is de poort waardoor parasieten, bacteriën en schimmels je lichaam binnen kunnen komen. Neem dus de tijd om je tanden grondig te poetsen en te flossen. Denk daarbij ook aan je tandvlees.

25. Houding

Een negatieve houding heeft een negatief effect op je gezondheid, net zoals een positieve houding een positief effect heeft. Probeer het positieve te blijven zien, ook wanneer je in een moeilijke periode zit.

26. Wees voorzichtig met de zon

Hoewel iedereen het wel fijn vindt om in de zon te liggen, het liefst op een mooi strand, kan de zon gevaarlijk zijn zonder de juiste bescherming. Zonnebrand is niet alleen pijnlijk, het beschadigt ook de huid en zorgt voor rimpels en kan ontaarden in kanker. Als je in de zon bent, al is het maar 10 minuten, zorg ervoor dat je ingesmeerd bent met anti-zonnebrand met een UV-filter.

27. Lekkere amandelen

Als je van noten houdt, heb je geluk. Amandelen zijn niet alleen lekker, maar zijn een goede snack. Medische studies hebben onderzocht dat ze net zoveel eiwitten bevatten als rood vlees en helpen hartaanvallen te voorkomen.

28. Was je handen

Handen zijn besmettingshaarden. Handen besmetten van mens tot mens, van dier tot mens enzovoort. Door je handen te wassen, verminder je het besmettingsgevaar.

29. Lijnzaad

Lijnzaad helpt bij het onderhouden van je bloeddruk, tevens helpt het bij de vertering.

30. Geef je ogen rust

Bij de meeste banen heb je een computer nodig. Als je de hele dag achter de computer zit, is dit belastend voor je ogen. Neem pauzes door de dag, sluit je ogen af en toe een paar minuutjes om ze tot rust te laten komen. Let op de juiste afstand tussen je ogen en het scherm en het juiste licht. Naast oogproblemen kun je van veel kijken naar beeldschermen hoofdpijn krijgen.

31. Let op suiker

Veel mensen denken dat ze door fruitsapjes te drinken, veel suiker vermijden. In feite bevatten veel fruitsappen meer suiker dan frisdrank. Vermindering van je suikergebruik is erg belangrijk, kijk dus altijd naar het etiket, ook als het gezond lijkt.

32. Gooi je weegschaal weg

Je gewicht is geen goede graadmeter om te kijken of je gezond en fit bent. Als je iets wilt meten, kun je beter de hoeveelheid vet in je lichaam meten.

33. Pikant

Hete, pikante voeding met curry en pepers helpen om je endomorfine-niveau op te krikken. Dit is je gelukshormoon. Ze werken als morfine en helpen dus pijn te verlichten en je goed te voelen. De volgende keer dat je gedeprimeerd bent of een pijntje, probeer eens iets pittigs te eten.

34. Let op allergieën/reacties

Let op wat je eet. Sommige restaurants proberen allerlei leuke gerechtjes uit, maar sommige voeding veroorzaken gewoon veel allergieën en reacties zoals hoofdpijn, maagpijn enzovoort. Producten die de meeste problemen veroorzaken zijn: eieren, melk, pinda's, noten, soja, schaaldieren en vis. Voor kinderen kunnen koeienmelk, soja, eieren en tarwe een probleem vormen.

35. Astma en sporten

Er zijn veel sporten die je beter kunt vermijden als je astma hebt, maar sommige kun je best doen met astma. Zwemmen, fietsen, vissen, wandelen en kanoën helpen je longen sterk te maken. Voordat je gaat sporten, check dit eerst even met je arts.

36. Geuren en ouder worden

Als je alles wilt doen om elegant oud te worden, dan moet je alles vermijden met een parfum, kokosolie en sinaasappel. Deze geuren en substanties bevatten een stofje die het ouder worden juist versneld.

37. Doorbloeding en lymfeknopen