



Lifestyle advies in de tijd van Corona

Deel 1: Stress

Inleiding

In deze moeilijke en vreemde tijd, moeten we anderhalve meter bij elkaar vandaan leven. Het werk gaat echter in volle gang door voor onder andere de medewerkers in de supermarkt, de buschauffeurs en verzorgers.

We werken thuis om besmetting te voorkomen of hebben helemaal geen werk meer en dus geen inkomen.

Bovenstaande maakt dat men zich zorgen gaat maken over zijn of haar toekomst. Er komen vragen naar boven;

- Hoe lang gaat dit nog door?
- Hoe gaat het met onze gezondheid?
- Heb ik straks nog werk?
- Heb ik nog inkomen en kan ik alles nog betalen?

Dit brengt allemaal stress met zich mee. En we weten allemaal dat stress slecht is voor je en dat het een aanslag pleegt op het lichaam. (Orthosympaticus) Of niet?

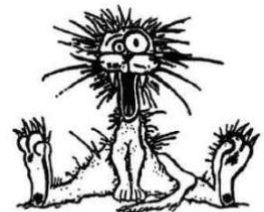
Stress is een goede eigenschap van het lichaam om je voor te bereiden om te vluchten, vechten of bevriezen. Dit was vroeger nodig om je leven te redden maar stress wordt ook ingezet om je gereed te maken voor de prestatie bij bijvoorbeeld seks.

Het is een automatische reactie van het lichaam die je zelf niet in de hand hebt.

Een aantal reacties die bij stress plaatsvinden zijn:

- De hartslag gaat omhoog, voor voldoende bloedtoevoer voor de spieren en organen.
- De ademhaling versnelt, voor de aanvoer van voldoende zuurstof.
- Minder bloed richting de huid, dit ter bescherming om niet erger gewond te raken.
- Verteringsstelsel wordt op een laag pitje gezet.
- Hormonen komen vrij waaronder:
 - o Adrenaline
 - o Noradrenaline
 - o Cortisol

Dus stress is niet per definitie slecht zoals je hierboven kunt lezen. Sterker nog; we vinden het soms ook fijn. Denk aan sporters die gebruik maken van deze eigenschap om alert te blijven met het doel om te winnen, bij het kijken van een goede film; spannend, griezelig of romantisch. Maar ook bij het lezen van een goed boek worden dezelfde eigenschappen geactiveerd.



"STRESS"





Sommige mensen zoeken de kick van stress op in de vorm van extreme sporten zoals bergbeklimmen, bungeejumpen of sky-diven. Ook het bezoeken van een pretpark voor een spannend ritje in de achtbaan zorgt voor die stress.

Er zijn natuurlijk ook minder fijne dingen zoals een examen of een belangrijke presentatie die zorgen voor een minder fijn gevoel van stress.

Na een prestatie volgt de ontlading (parasympaticus) wat zich kan uiten in vermoeidheid en opluchting. Dit kan resulteren in de wil om het opnieuw te ervaren omdat we veel plezier hebben gehad en het een fijn en bevredigend gevoel gaf.

Waarom is stress dan slecht?

Stress is alleen slecht als het een langere tijd aanhoudt, omdat er geen climax komt voor al die opgebouwde spanning. Stress zorgt voor een toename van Cortisol.

Cortisol is een hormoon die ervoor zorgt dat delen van cellen omgezet worden in suikers, zodat je hersenen alert blijven.

Dit is goed voor de korte termijn maar als het te lang duurt dan plegen we roofbouw op het eigen lichaam. We zijn dus de cellen zwakker aan het maken. Ook komt het verteringsstelsel op een laag pitje te staan bij spanning. Pas bij rust worden de cellen weer opgebouwd en komt de spijsvertering weer op gang.

De spanning blijft ophopen, terwijl de afbraak van cellen door blijft gaan. Dit resulteert uiteindelijk tot celnood en soms in ergere gevallen celdood. Wat weer resulteert tot pijnklachten.

We horen vaak; 'het schoot plots in mijn rug'. Dit is voor de persoon zeker een gevoel van waarheid. Helaas klopt dit niet, een onderliggend probleem was al voor langere tijd sluimerend aanwezig. Aanwijzingen hiervoor komen vaak naar voren in de vorm van vermoeidheid, stijfheid, etc. Deze signalen worden vaak genegeerd waardoor het probleem escaleert in de vorm van die plotselinge rugpijn. We negeren de belangrijke signalen vaak omdat we dit ene nog even moeten afmaken, of ondanks vermoeidheid nog even doorgaan. Het vervelend vinden maar doorgaan omdat er toch geld op de plank moet komen.

Zo hebben we dagelijks excuses en smoezen om niet te hoeven veranderen of toe te hoeven geven aan de signalen van het onderliggend probleem.

Wat kunnen we zelf doen om in deze tijd gezond te blijven?

Dat is voor iedereen persoonlijk, dat klinkt cliché maar het is echt waar. Wat er voor de een werkt, hoeft niet persé voor de ander te werken. Gelukkig maar, iedereen is uniek! Anders zou de wereld toch wel heel saai worden.

Maar er zijn wel richtlijnen voor een goede leefwijze in de vorm van:

1. Voeding
2. Beweging
3. Voldoende slaap.



Deel 2: Voeding

Voeding.

Bij voeding moet je denken aan gezond en gevarieerd eten. Hoe gezonder je eet hoe meer voedingsstoffen je binnenkrijgt. Maar ook vitaminen en mineralen. Voedingsstoffen zijn nodig voor brandstoffen en het onderhoud van spieren, hormonen, organen, enzymen en bloed. Bloed is essentieel om alle voedingsstoffen door het lichaam te verspreiden. Bekijk de volgende filmpjes en kom er achter waarom bloed zo belangrijk is.



Gezonde en gevarieerde voeding is nodig om je weerstand op peil te houden.

Je lichaam heeft voedingsstoffen in verschillende mate nodig. Macronutriënten zijn voedingsstoffen waarvan het lichaam een grote hoeveelheid nodig heeft. En Micronutriënten waarvan het lichaam een kleine hoeveelheid nodig heeft.

Micronutriënten zijn o.a



Vitamines zijn voedingsstoffen die nodig zijn voor een normale groei-ontwikkeling en om gezond te blijven. Het lichaam kan deze niet, of niet voldoende zelf aanmaken. Een belangrijke vitamine is bijvoorbeeld vitamine B6, deze is nodig voor een goede werking van het afweersysteem en het zenuwstelsel.

Vitamines op een rij:

- A (retinol): Is belangrijk voor vorming van bot, tandbeen en glazuur (tanden). Te vinden in boter, margarine, melk, eieren, wortel, boerenkool, heilbot.
- B: Er bestaan 8 verschillende soorten B vitaminen: B1, B2, B3, B5, B6, B11 (foliumzuur), B12. Te vinden in meerdere producten.
- C (ascorbinezuur): Regelt de vorming van kraakbeen, bot en tandbeen. Nodig voor aanmaak rode bloedcellen, genezing van wonden en gebroken botten. Te vinden in vers fruit en groente.
- D (calciferol): Helpt bij de spijsvertering voor de opname van mineralen waaronder kalk en fosfor, helpt kalk in beenderen vast te houden. Te vinden in melk, eieren, boter, margarine en visolie. Wordt ook in de huid aangemaakt in de zon.
- E (tocoferol): Helpt bij genezing van huidwonden en speelt een rol bij vruchtbaarheid, regulatie bij menstruatie en bloeddruk. Versterkt de spieren en vermindert de zuurstofbehoefte. Te vinden in tarwekiemen, koud geperste oliën, sla, spinazie, noten, eieren en volkorenbrood.
- K: Noodzakelijk voor bloedstollingsproces. Te vinden in groene groenten, maar wordt ook in de darm aangemaakt door de werking van bacteriën.



Mineralen



Mineralen zijn nodig om gezond te blijven en kan je alleen binnenkrijgen met voedsel. Bijvoorbeeld ijzer. IJzer is essentieel voor je bloed. Het ijzer is een onderdeel van rode bloedcellen die zuurstof transporteert naar de organen. Bij een gebrek aan ijzer spreek je van bloedarmoede. De rode bloedcellen worden hierbij niet goed of niet meer aangemaakt. Het kan zorgen voor vermoeidheid, bleke huid, rusteloze benen en snel buiten adem raken.

Mineralen op een rij:

❖ Grote behoefte:

- Calcium (kalk): Vorming van beenderen, gebit. Functioneren van spieren en het bloedstollingsproces. Te vinden in kaas, melk, vis, noten, groene groenten en hard drinkwater.
- Magnesium: Zelfde werking als calcium. Werkt ontspannend. Te vinden in volkoren brood, melkproducten, bonen, noten, sommige groenten, vis, schaaldieren en chocolade.
- Fosfor: Noodzakelijk voor de energieoverdracht. Hangt nauw samen met de werking van calcium. Te vinden in granen, melkproducten, kaas, noten, vlees en bonen.
- Natrium en chloor: Zorgt voor vochtregulering, PH-waarde en de spierwerking. Te vinden in dierlijke eiwitten. Let op: in de vorm van zout kan het schadelijk zijn.
- Kalium: Spierwerking. Te vinden in bonen, noten, tomaten, abrikozen en appelstroop.
- Zwavel: Werkt in op het hormoon insuline (bloedsuikerspiegel). Belangrijk voor onze huid en het haar. Te vinden in dierlijke eiwitten, boerenkool, spruiten, prei, sla en asperges.

❖ Mindere behoefte:

- IJzer: Vorming van rode bloedcellen. Te vinden in vis, vlees, eieren, bonen, lever en groene groenten.
- Zink: Afweer tegen virussen, schimmels, bacteriën en kanker. Nodig bij de groei in de kindertijd, geheugen. Te vinden in melk, kaas, kwark, vis, vlees, noten, granen, kruiden.
- Fluor: Belangrijk voor de botten, het gebit en de schildklier. Te vinden in zeevis, thee en tandpasta.
- Jodium: Goede werking van de schildklier. Te vinden in schaaldieren, zeevis en sommige soorten tafelzout.
- Selenium: Voorkomt het ontstaan van de conditie van een hartinfarct, reuma en grijze staar. Te vinden in graanproducten, noten, asperges, vis, knoflook, schelpdieren en eieren.
- Koper, Chroom, Kobalt, Mangaan, Molybdeen. (Nodig in zeer geringe mate.)



Macronutriënten zijn o.a.:



- Koolhydraten geven het lichaam energie. Koolhydraten zijn heel belangrijk voor de hersenen en rode bloedcellen. De hersenen kunnen niet zonder glucose, een soort koolhydraat.

- Vetten zijn een bron van energie, vitamine A, D en E en essentiële vetzuren. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang te kiezen voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet en geen of weinig transvet. Transvet vergroot het risico op hart- en vaatziekten en mogelijk tot een depressie. (Zitten in harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks)

- Eiwitten zijn ook een voedingsstof. Eiwit levert calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Een ander woord voor eiwit is 'proteïne'.

Als je je houdt aan de schijf van 5 kom je aan voldoende voedingsstoffen. En krijg je ook niet te veel van alles binnen. Want ook teveel is schadelijk voor je.

Wat is de schijf van 5?

De schijf van 5 is een wetenschappelijk onderbouwd (waaronder door het RIVM) voedingsmodel. Als je eet volgens de schijf van vijf kom je aan alle voedingsstoffen die je nodig hebt.

Iedere groep is belangrijk en bevat zijn eigen vitaminen en overige belangrijke voedingsstoffen.



Groep	Wat	Voedingswaarde
1	Dranken	Fluor (thee)
2	Groenten en fruit	Vitamine A,C,K
3	Smeer en bereidingsvetten	Vitamine A, B11, D, E, K
4	Zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en ei	Vitamine A, B, D
5	Brood, graanproducten en aardappelen	Vitamine C, B11

Wat is nou het beste voedsel?

Je zou er gek van worden, van aanbevelingen, voedseltrends en handige of gezonde producten. Wat is het beste voor je gezondheid en die van je huisgenoten? Daarbij ook rekening met de financiën te houden. Wist je dat 98% van de Nederlanders al zijn boodschappen doet in de supermarkt? We worden ook nog misleid door reclames en misleidende etiketten.

Denk daarbij aan een vruchtenyoghurt met dansende vruchten op de verpakking waar 30 % suikers zijn ingestopt, onnodige smaakstoffen en nog geen 0,5% vruchten zijn toegevoegd.

De meningen over gezond eten lopen nogal uiteen. Een leven met alleen gezonde voeding wordt door veel mensen gezien alsof alle lekker dingen verboden zijn.



Dit hoeft niet zo te zijn. De nadruk wordt gelegd op het gevarieerd en goed eten. Veel mensen beginnen zich pas om hun voeding te bekommeren door ontevredenheid over het lichaamsgewicht. Ongezond eten wordt vaak onderschat en als normaal gezien, maar het heeft wel degelijk grote negatieve invloeden op het lichaam. Het afbreken of meer buigzaam worden van botten, aantasting van het tandvlees, onvoldoende vervoer van zuurstof in de cellen zijn mogelijke gevolgen van het ongezonde eetgedrag.

Naast de vijf groepen voedingsproducten, geeft de Schijf ook vijf richtlijnen aan hoe men gezond kan eten:

- **Eet gevarieerd:** Om het lichaam gezond te houden, is het belangrijk om gevarieerd te eten. Er kan gevarieerd worden door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Het is niet noodzakelijk om elke dag iets totaal anders te eten.

Belangrijk is dat erop wordt gelet dat er niet weken achtereen dezelfde producten worden gekozen. Variëren binnen de 5 vakken is mogelijk. Tevens is het ook goed om af te wisselen tussen vlees, vis en vleesvervangers. Melk en melkproducten kunnen afgewisseld worden met sojadranken die voldoende vitamine B12 en calcium bevatten.

- **Eet niet te veel en beweeg voldoende:** Eten wordt door het lichaam gebruikt als brandstof. Als er meer wordt gegeten dan het lichaam verbrandt, komen de extra kilo's aan. Belangrijk is om eten en bewegen goed te combineren met elkaar. Regelmaat in eetpatroon is belangrijk voor het lichaam.

Drie hoofdmaaltijden en drie tot vier keer iets tussendoor eten biedt regelmaat. Het wordt aangeraden om de hoofdmaaltijden goed over de dag te verspreiden. Een voorbeeld van een gezond tussendoortje is een schaalte yoghurt.

- **Gebruik minder verzadigd vet:** Het lichaam heeft bepaalde vetten nodig als brandstof en bouwstof. Het is van belang om goed te kunnen kiezen tussen gezonde en ongezonde vetten. Een ezelsbruggetje kan helpen om het verschil tussen goede en slechte vetten te herkennen. 'Onverzadigd' begint met de O van 'oké', 'Verzadigd' met de V van 'verkeerd'.

- **Eet veel groente, fruit en brood:** Het is belangrijk om voldoende groente, fruit en brood te eten. Groente, fruit en brood bevatten veel vezels wat goed is voor de darmwerking en spijsvertering. De vezels zorgen voor een verzadigd gevoel, waardoor er minder snel gekozen zal worden voor calorierijke extraatjes. Elke soort groente en fruit bevat verschillende soorten vitamines en mineralen. Het is belangrijk om gevarieerd te eten zodat alle voedingsstoffen met de voeding worden opgenomen.

- **Ga veilig met voedsel om:** Het aantal voedselvergiftigingen in Nederland ligt ergens tussen de 300.000 en 750.000 per jaar.

Door veilig om te gaan met eten, door hygiënisch te werk te gaan, kan een infectie voorkomen worden.

Wil je meer weten kijk op: www.voedingscentrum.nl of op www.dietcetera.nl/voedingsthemas/gezonde-voeding/

Er is ook een recepten app. slim koken. Daar is het ook mogelijk om je aan te melden voor een weekmenu. Scheelt weer met: "Wat eten we vandaag?"



Deel 3: Bewegen

Beweging:

Door te bewegen worden je spieren en gewrichten soepel en sterker. Daarbij verlaagt het je cholesterolgehalte en het suikergehalte in het bloed. Ook verlaagt het de bloeddruk.

Hierdoor help je hart en vaatziekten te voorkomen, maar ook suikerziekte en overgewicht.



Daarbij komt dat bewegen helpt opgebouwde spanningen nuttig te gebruiken door deze te verbruiken waardoor men sneller weer in een ontspannende fase terecht kan komen. Door het terugkeren in de ontspannende fase help je ook het verteringsstelsel beter te laten werken (en voedingsstoffen, vitamines en mineralen beter op te nemen).

En...

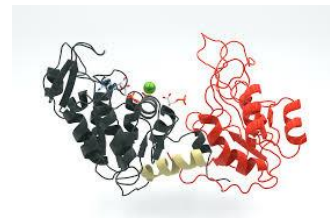
Het maakt in de hersenen endorfine (gelukshormoon, zorgt ervoor dat je minder gevoelig bent voor pijn) aan, waardoor de stress en de daarbij de behorende reactie vermindert. Het zorgt ervoor dat je beter in je vel zit.



We hebben geleerd dat het lichaam voedingsstoffen nodig heeft. Het lichaam wil graag de stofwisseling (homeostase) constant houden.

Dit wordt op 2 manieren gedaan:

1. **Anabolische reactie** (assimilatie); opbouw van cellen door met voeding verkregen bouwstenen.
2. **Katabolische reacties** (dissimilatie); afbraak van door voeding verkregen stoffen om energie vrij te maken. (Meeste katabolische processen zijn verbrandingsprocessen waar zuurstof voor nodig is.)



Bij beide processen is aanvoer van voedingsstoffen noodzakelijk maar ook afvoer van de afvalstoffen. Normaal gesproken zitten ze elkaar niet in de weg.

Maar is de aanmaak van afvalstoffen groter dan afvoer mogelijk is dan zal er plaatselijk verzuring plaats vinden. Daarom is het ook zeer belangrijk om goed te blijven drinken. Zodat er stroming kan blijven maar ook beweging. Hierdoor ontstaat er een soort pomp-effect.

Energie wordt grotendeels als chemische energie in de vorm van voedsel in het lichaam opgenomen.

Bij afgifte kan energie twee vormen aannemen

1. **Mechanische energie**, arbeid van de skeletspieren, uitwendige bewegingen.
2. **Warmte**, lichaamstemperatuur op peil houden.

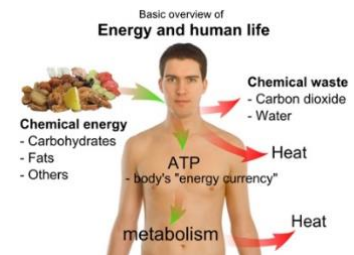
Een lichaam in rust levert ook inspanning, daarvan wordt 25% benut voor uitwendige beweging, de rest komt vrij in de vorm van warmte.



De spiercellen bevatten hoge concentraties van twee eiwitten, namelijk Actine en Myosine. Deze eiwitten zijn verantwoordelijk voor de bewegingen van de spieren. Deze eiwitten moeten echter aangestuurd worden.

Daarom hebben we calcium-ionen nodig. Deze calcium-ionen zorgen dat de in de cel aanwezige ATP (AdenosineTriPhosfaat) zich splitst en er energie vrijkomt.

Hierdoor komen de eiwitten, actine en myosine naar elkaar toe, wat resulteert tot contractie van de spier, dus beweging.



Er zijn 4 mogelijkheden om ATP vrij te maken.

- *1. Er zit in iedere cel een voorraadje van ATP, genoeg voor 3 seconden spierarbeid.
- *2. Er zit een voorraadje energierijk creatinefosfaat (CP), deze stof splitst zich en geeft ongeveer 20 seconden spierarbeid.
- *3. Glucose kan worden omgezet in melkzuur. Tijdens dit proces komt ook ATP vrij. Geeft ongeveer 40 seconden spierarbeid.

Bij deze ATP-voltrekkingen is er geen zuurstof nodig. Maar er zijn drie nadelen:

- Het geeft weinig energie (ongeveer 1 minuut in totaal)
- Er komt in het derde proces een afvalproduct melkzuur vrij. Dit zorgt voor vermoeidheidsklachten en pijngevoel, waardoor de sporter de neiging heeft om minder inspanning te leveren.
- De gebruikte stoffen moeten weer teruggewonnen worden. Wat veel meer energie kost, denk aan de sporter die na een stuk rennen erg gaat hijgen. De verbruikte stoffen worden teruggewonnen met behulp van zuurstof.

*4. ATP wordt gewonnen uit koolhydraten (glucose) en vetvertering (vetzuren). Zuurstof is in dit proces noodzakelijk. Glucose en vetzuren samen met zuurstof worden omgezet in water en koolzuur. Tijdens dit proces komt ATP vrij. Dit proces wordt pas in gang gezet na 60 seconden inspanning.

Deze inspanning kan eindeloos worden volgehouden.

Deze langzaam opgangkomende energieoverdracht is uiteindelijk verantwoordelijk voor de totale energie.

Op het moment dat er een steady-state arbeid wordt gehandhaafd (evenwicht van zuurstof vraag en zuurstofopname) zal er een gelijkmatig tempo worden aangehouden. Is er echter een wisseling van tempo (bv versnelling, berg- of heuvel beklimming) zal er energie tekort schieten waardoor je weer naar het eerste begin (3 fases) terug zal gaan en weer door de verzuring heen moet bijten. Of een lagere inspanning leveren.

❖ Fijn om te weten,

Als je maximaal vet wilt verbranden heb je een optimale hartslag nodig:

De ideale hartslag voor vetverbranding zit tussen de 55 en 65% van je maximale hartslag in. (Som: 220 min je eigen leeftijd.)



Bijv. een 21-jarige: $220 - 21 = 199$, betekent dat voor vetverbranding (55 – 65%) de hartslag tussen 109 en 129 slagen per minuut zit. Dat gebeurt al als je stevig doorwandelt.

Hoe lang moet je dan wandelen om optimaal gebruik te maken van vetverbranding, dat is rond de 15 a 20 minuten.

Het is efficiënter om 1 x 45 minuten te wandelen dan 4x per week een kwartier vet verbranden (ook al is dat 4x een kwartier hardlopen).

Wat ik zelf erg belangrijk vind is beweging op zich. Natuurlijk heb je verschillende vormen van beweging. Ik vind zowel duursport als krachttraining erg belangrijk. Hiermee bereik je verschillende onderdelen in de spieren. Omdat ik niet alle aspecten van de spieren kan benoemen wil ik mij richten op de willekeurige dwarsgestreepte spiervezels.

Er zijn 3 verschillende type dwarsgestreepte spiervezels namelijk:

1. **Rode spiervezels** (type 1, slow twitch) deze zijn rood van kleur door de aanwezigheid van het eiwit myoglobine. Ze hebben een groot uithoudingsvermogen en komen veel voor in spieren die belangrijk zijn voor de handhaving van houding. (Worden gebruikt voor bv de marathon.)



2. **Witte spiervezels** (type 2, fast twitch) de witte kleur is omdat er een geringe mate van Myoglobine inzit. Deze spieren hebben een gering uithoudingsvermogen maar kunnen met een grote snelheid samentrekken. (Worden gebruikt bij bv. 100 meter sprint, hier moet je kracht leveren.)

3. **Intermediaire spiervezels**, deze spieren zit qua karakter tussen rood en wit in. De verhouding tussen wit en rood is erfelijk bepaald, op zekere hoogte is het trainbaar. Maar er zullen nooit meer vezels komen.

Duursport oftewel cardio, is goed voor verbranding van koolhydraten en vetten. Is goed om het uithoudingsvermogen te trainen. Het hart wordt getraind om grote hoeveelheid zuurstofrijk bloed rond te pompen en zal uiteindelijk in volume toenemen. (Gebruikt vooral rode spiervezels.)

Krachtsport zal uiteindelijk je lichaamsvorm veranderen.

Door je spieren regelmatig met gewichten te belasten, verander je spieren. Het versterkt de spieren en je bot. (Gebruikt vooral witte spiervezels.)

Spieren bestaan uit bundels met meerdere spiervezels en elke string is omgeven door een wand. Hoe meer je traint, des te dikker deze vezels worden. Normaal gesproken worden er eiwitten afgebroken bij krachttrainingen. Als steeds een tekort ontstaat zal uiteindelijk de cel meer eiwit opslaan, waardoor hij dikker wordt. Uiteindelijk is dit aan de buitenkant te zien (bodybuilder).

Voordelen om te bewegen

Regelmatig bewegen is een van de goedkoopste en beste remedies om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Hoe vaker, langer en intensiever, hoe beter. Voor volwassenen en ouderen luidt het advies: doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe daarnaast minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten en combineer deze met balansoefeningen. Zoals hardlopen, springen en andere activiteiten waarbij je lichaam met eigen gewicht wordt belast. Veel zitten moet je juist voorkomen.



➤ **Voordelen van bewegen**

- ✓ Het verbetert het humeur en geeft energie.
- ✓ Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- ✓ Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.
- ✓ Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- ✓ Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.

(Kijk op www.gezondleven.be en op www.allesoversport.nl)

Om gezond te zijn moet je dagelijks 30 min lichamelijk actief zijn. Toch doen mensen dit bijna niet; ongeveer 55% van de Nederlanders! Ik hoop dat juist in deze tijd veel mensen toch zoveel mogelijk gaan bewegen. Om de weerstand te verhogen!!!!



De meeste denken daarbij aan sporten om voldoende te bewegen (dat is zeker een goede). Maar nu zijn alle sportclubs dicht. Buiten komen, liever niet, en zo ja 1,5 meter afstand houden!!

Voor de mensen met een hond is het heel fijn. Je bent genoodzaakt om naar buiten te gaan, dus kom je vaak aan je beweging toe. Maar voor de mensen die binnen (moeten) zitten is het ook mogelijk om aan je dagelijkse beweging toe te komen. Denk daarbij bijv. aan Nederland in beweging (omroep Max). Het is een goede work-out, vooral als je toch een beetje samen wil zijn.



Voor de mensen die dit niet zo leuk vinden, waar het vooral om gaat is: blijf niet te lang op een plaats te zitten.

Dus kom uit je stoel, loop wat rond, maak een kop thee, loop de trap op en neer, bewater de plantjes. Degenen die een tuin hebben, ga tuinieren. Maak schoon in huis (30 min. stofzuigen is 90 calorieën verbrand). Nadat je wakker wordt 10 min voor het opstaan, even rekken en strekken. Probeer uit je comfortzone te komen, daag jezelf uit en maak bewegen leuk!!!



**Jeugd
4 tot 18 jaar**

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

**Volwassenen
en ouderen**



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Er zijn ook verschillende websites die beweging aanbieden voor thuis, waaronder www.beweging.tv

Er zijn ook dvd's verkrijgbaar die je kan bekijken.

Maar er zijn vast ook dingen in je huis die gebruikt kan worden.

- Een stoel kan je voor meerdere oefeningen gebruiken.
- Met iets zwaars en kleins kan je gewichtheffen
- Je kan ook de grond gebruiken voor wat buikspieroefeningen.

Let op!

Zoek een rustig plekje op met genoeg ruimte. Anders krijg je net zoals bij mij, dat je dieren je gaan opzoeken, het kleedje inpikken of tijdens de oefeningen op je of onder je gaan liggen. Het is erg gezellig maar je kan de beweging wel op je buik schrijven.

Wees creatief en doe zelf oefeningen. Mocht je een leuke oefening weten, ben ik benieuwd naar jullie inzending! En kan ik dit eventueel delen met de rest (mochten jullie daarvoor goedkeuring geven).



Deel 4: Slaap

Slaap

Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen. (De hersenen regelen o.a. de hormonen in het lichaam) Slecht slapen wordt meestal veroorzaakt door piekeren of door laat te gaan slapen door bijvoorbeeld media.



Slaap is de beste remedie om beter te worden. Slaap heb je nodig! Maar bij spanning of stress hebben we vaak als eerste problemen bij slapen. Dit resulteert tot slapeloosheid of slecht slapen.

Wist je dat:

- we 1/3 van ons leven slapend doorbrengen?
- Nederlanders gemiddeld 7,2 uur per dag slapen?
- 63 % van de Nederlanders ontevreden is over de slaapkwaliteit? Dit komt neer op ongeveer 1 op de 5 Nederlanders.

Slapen gaat niet alleen over de slaapkwantiteit (hoeveel uur je per nacht slaapt) maar juist om je slaapkwaliteit (hoe effectief je slaap is). Tijdens het slapen spoelen je hersenen als het ware schoon. Goede slaap betekent dat je hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen. Ook zorgt een goede nachtrust ervoor dat je je emoties van de dag ervoor goed kan verwerken en dat je onthoudt wat je overdag hebt geleerd.

Slapen bestaat uit 5 slaapcyclussen. Iedere slaapcyclus duurt zo'n 90 tot 120 minuten. Iedere cyclus bestaat ook weer uit 5 fases. Het is een soort wasbeurt van de hersenen. De hersenen krimpen iets waardoor het hersenvocht alle delen goed kan spoelen. Het zorgt ervoor dat informatie verwerkt kan worden en dat we zowel fysiek als mentaal kunnen herstellen. In een gemiddelde nacht doorlopen we 4 tot 5 slaapcyclussen.

De eerste 2 fases zijn de "lichte" slaap, in deze fases wordt melatonine aangemaakt die voor vernieuwing zorgt (schoonheid). Fase 3 en 4 worden de "diepe" slaap genoemd. Fase 5 is de "droom"slaap.



- 1 NREM** Overgang van wakker naar slapen. De hersenactiviteit wordt lager en het aantal bewegingen van de ogen neemt ook af. (**1-3 minuten**)
- 2 NREM** Hier begint pas echt de slaap, maar wel een lichte slaap. (Ben je wel eens wakker geworden met het gevoel dat je niet hebt geslapen? Dan zat je in deze fase.) (**+/- 50 minuten**)
- 3 NREM** In deze fase vindt er een overgang plaats tussen lichte slaap en diepe slaap. Er komt regelmaat in de ademhaling, de hartslag daalt en de spieren ontspannen. (**3-8 minuten**)



- 4 NREM** Dit is de laatste fase van de echte diepe slaap. Je ademhaling en hartslag zijn nu op z'n laagst. Dit is de fase van lichamelijk herstel. (Ben je wel eens wakker geworden en ben je totaal de weg kwijt? Dan zat je in deze fase). **(15-18 minuten)**
- 5 REM** In deze fase is er veel hersenactiviteit en veel beweging van de ogen. Nu is het brein bezig met dromen. Het is herinneringen en informatie aan het verwerken. Niet alleen je brein is nu actief, ook lichamelijk vindt er activiteit plaats. De spieren van je armen en benen zijn super ontspannen en bijna verlamd. Je hartslag en ademhaling is onregelmatig. Ook je bloeddruk gaat omhoog. Deze fase kost energie maar is van vitaal belang voor je mentale herstel. **(18-24 minuten)**

Bovenstaand laten de 5 fases van de slaapcyclus zien.

Na deze cyclus word je, vaak onbewust, even kort wakker voordat de volgende cyclus weer start. Dan begint alles weer opnieuw.

In de eerste 3 cyclussen zijn de diepste slaap- en droomslaapfases het langst. Deze periode wordt ook wel de "KERN"-slaap genoemd. De laatste 2 cyclussen wordt "resterende" slaap genoemd.

Je kan zeggen dat de diepe slaap het lichaam herstelt en dat in de droomslaap de geest wordt opgefrist.

0-3 MONTHS	4-11 MONTHS	1-2 YEARS	3-5 YEARS	6-13 YEARS	14-17 YEARS	18-25 YEARS
14-17 HOURS	12-15 HOURS	11-14 HOURS	10-13 HOURS	9-11 HOURS	8-10 HOURS	7-9 HOURS



Een paar feitjes op een rijtje:

- Een goede slaper heeft tussen de 7 en 9 uur slaap nodig.
- Slaap je 6 uur of minder, zorgt dit voor 400% minder cognitieve prestatie, ondanks dat men denkt wel goed te presteren. Het is vergelijkbaar met mensen die geen slaap hebben gehad.
- Baby's en pubers hebben meer slaap nodig.
- Vanaf 10 uur slaap is te veel en ook dit kan schadelijk zijn.

De gevolgen van slechte slaap zijn:

- Het cognitieve deel vermindert (o.a. geheugen)
- Je kan minder hebben (chagrijnig)
- Je leeft korter
- Je bent vatbaar voor ziektes (o.a. diabetes, hart en vaatziekten)



Veel mensen proberen slaap in te halen. Dit is echter niet mogelijk, tijd is niet in te halen. Dit geldt ook voor slaap die niet geslapen is. De reparatieprocessen die nodig waren en de geheugenbruggen die gevormd moesten worden zijn niet vastgelegd. Dus waardevolle informatie is onherstelbaar verwijderd.

Het is belangrijk om een aantal gewoonten of routine aan te houden om goed te kunnen slapen. Houd hierbij rekening met onder andere:

- 2 uur voorbereiding op de slaap nemen.
- Regelmaat in het tijdstip van het naar bed gaan.
- Neem in de avond alleen licht verteerbare snacks.
- Let op met het innemen van cafeïne. Cafeïne beïnvloedt de biologische klok.
- Zorg voor voldoende tijd om te kunnen slapen!

Feit of fabel?

- Is een Powernap goed voor je?

Powernap is alleen goed voor goede slapers. Slaap je slecht dan kan het ervoor zorgen dat de powernap de opgebouwde slaap vermindert en zal je steeds slechter gaan slapen. Het bedrijfsleven ziet hier tegenwoordig voordelen in, omdat men alerter op het werk is.



- Smartphone naast je bed, slecht of niet?

Een telefoon zorgt ervoor dat de hersenactiviteit wordt verhoogd omdat er dopamine vrijkomt (verslavend) die alle activiteiten in de hersenen stimuleert. Door de dopamine heb je veel discipline nodig om de smartphone weg te leggen en het duurt langer voordat je in een diepe slaap komt. Dus ja het is beter om de telefoon te verbannen uit de slaapkamer!





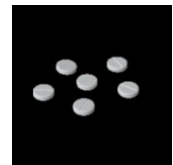
- Een slaapliedje zorg voor een betere slaap.

Ja dit werkt, omdat het hoort bij een bedritueel. De hersenen krijgen hierdoor een seintje dat het tijd wordt om naar bed te gaan. Er wordt melatonine aangemaakt waardoor de activiteit in de hersenen worden verlaagd. Een bedritueel begint al 2 uur van tevoren. Deze tijd heb je ongeveer nodig voor de aanmaak van melatonine.



- Slaappilletje nemen met melatonine voor het slapen is goed.

Dit is niet goed, omdat de natuurlijke balans van je lichaam verandert. Dat houdt in dat je later nog meer last krijgt van moeilijk inslapen, omdat de melatonine, die zorgt dat je op slaap wordt voorbereid, dan niet meer vanzelf wordt aangemaakt.



Er zijn wel kruiden die geen bijwerkingen hebben, zoals bijv. valeriaan. Dit kruid heeft een rustgevende eigenschap. Daardoor is het mogelijk dat je makkelijker in slaap valt.

- Slaap kun je inhalen!

Nee, slaap die niet geslapen is niet meer in te halen. Net zomin als je de tijd kan terugdraaien. Dat betekent dat je na een lange werkweek, het niet kan terugverdienen door in het weekend uit te slapen.



Heb je moeite om in te slapen?

Probeer je bedritueel te veranderen (denk hierbij aan uitkleden, douchen, tandenpoetsen, etc.) Begin met kleine stapjes.

Er zijn ook externe factoren waardoor de slaap niet goed gaat. Denk daarbij aan:

- Het bed. Is je matras, kussen, deken nog goed, ligt dit nog lekker?
- Slaapkamer. Is het stil? Is het donker?

Buiten de externe factoren, zijn er ook interne invloeden die de slaap kunnen verstoren. Denk daarbij aan emoties. Maak je je ergens zorgen over of pieker je veel. Al deze stressfactoren kunnen de slaap in de weg zitten.

Hiervoor bestaan een aantal verschillende ontspanningsoefeningen.

Hieronder volgen een paar oefeningen die je toe kunt passen wanneer je wilt ontspannen voordat je gaat slapen:



Oefening 1: Bodyscan

- Ga lekker in bed op je rug liggen, strek je benen en leg je armen langs je lichaam. Doe alvast lekker je ogen dicht en begin aan de ontspanningsoefening.
- Begin met drie diepe ademhalingen. Adem 3 seconden in, houd je adem 1 seconde vast en adem dan 5 seconden uit.
- Daarna ga je het ritme van je ademhaling aanpassen. Adem nu 3 seconden in en 5 seconden uit, zonder je adem vast te houden.
- Blijf je concentreren op je ademhaling.
- Concentreer je op je linker voet. Voel hoe je voet op het matras ligt, hoe het aanvoelt, het gewicht? Vergeet je hiel, wreef en enkels niet. Ontspan ze. Probeer in gedachten je adem naar je voet te sturen en weer terug.
- Daarna ga je naar je scheenbeen, bovenbeen, alle stappen opnieuw.
- Voel hoe zwaar je been wordt.
- Dit doe je ook met je rechterbeen, billen, buik, rug.
- Je linkerarm, beginnend bij de handen.
- Rechterarm, schouders, nek hoofd.
- Voel hoe zwaar je ledematen zijn, je hoofd.
- Ga weer naar je ademhaling, Deze is rustiger geworden, dieper en zwaarder.

Alles mag, geef geen oordeel over jezelf. Mocht je wegdwalen met je gedachten, probeer jezelf weer terug te brengen naar waar je mee bezig was. Doe dit met liefde. Mocht je de oefeningen niet af kunnen maken omdat je in slaap bent gevallen? Super goed gedaan!

Oefening 2

- Ga op bed liggen, zorg dat je lekker ligt. Liever op je rug, maar ga je op je zij liggen is het ook goed. Als het maar fijn is.
- Adem rustig in en uit. Blijf geconcentreerd op je ademhaling. Langzaam een diepe inademing (buik, leg evt. een hand op je buik en voel hoe je buik omhoog gaat bij de inademing en omlaag bij de uitademing).
- Druk je hoofd diep in het kussen, knijp je ogen dicht en je mond en je kaken stijf op elkaar, houdt dit minimaal 3 sec vast, en laat los. Voel hoe zwaar je hoofd is geworden? Je gezicht?
- Doe dit ook met je schouders, armen, handen, romp, benen, voeten. Span 3 seconden aan en laat los.
- Alles is nu zo zwaar, zo zwaar, je kan je armen, benen niet meer optillen, je ogen niet meer openen.
- Daarna ga je weer naar je ademhaling, voel hoe ontspannen je bent, hoe moe, zo zwaar, zo loom.



Er zijn verschillende apps om te ontspannen. Die kan je ook overdag gebruiken om even tot jezelf te komen.

Je hebt bijvoorbeeld de VGZ mindfulnesscoach. Een voordeel daarvan is, is dat het een geleide meditatie is. Je wordt er vanzelf ontspannen van.

Een andere mogelijkheid om in slaap te komen is met rustgevende muziek. Muziek kan je helpen om te ontspannen en makkelijker in slaap te vallen. Door de rustgevende klanken verdwijnt de spanning uit jouw gedachten en uit jouw lichaam. Hier wordt wereldwijd gebruik van gemaakt.

Deel 5: Massage

Inleiding

Op het moment dat we worden geboren is het tastzintuig het eerste dat zich ontwikkelt. Bij de aftakeling is het tastzintuig ook het langst dat intact blijft.

Gevoel is dus een zintuig. Je kan zeggen dat je een grote voelspriet bent. Je krijgt constant informatie binnen van zowel van buitenaf als van binnenuit. Ik wil ik het vooral over de informatie van buitenaf hebben.

Je registreert warmte en kou, weet het verschil tussen vederlichte aanraking en harde aanraking, maar ook pijn.

Al deze informatie moet verwerkt worden om een reactie te kunnen geven

Om daar iets meer over te vertellen moet je weten hoe het communicatienetwerk werkt.



Communicatienetwerk

***Het centraal zenuwstelsel** is een communicatienetwerk dat ervoor zorgt dat het lichaam kan functioneren in de omgeving. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen het centraal zenuwstelsel en het perifere zenuwstelsel. Het centraal zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg.

Het ruggenmerg is de bundel zenuwbanen vanuit de hersenen die door de wervelkolom naar de rest van het lichaam loopt. Naast deze zenuwen, behoren ook de craniale zenuwen hiertoe. Deze hersenzenuwen verlaten het brein direct en zorgen voor de aansturing van de hoofd-, gezicht-, en nekspieren en het doorgeven van sensorische informatie van de zintuigen in het gezicht.

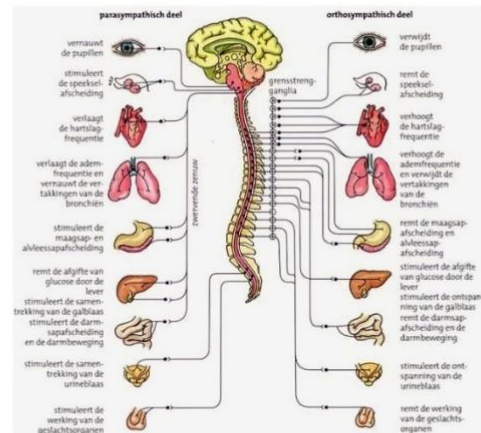
Het centraal zenuwstelsel kan gezien worden als het controlecentrum van het zenuwstelsel en heeft grofweg drie functies:

- 1) Het ontvangt informatie van de zintuigen over onze omgeving en over ons eigen lichaam. Deze informatie wordt ook wel sensorische informatie genoemd.
- 2) Het verwerkt deze informatie en verbindt dit met andere informatie, bijvoorbeeld dingen die in het geheugen zijn opgeslagen.
- 3) De verwerkte informatie wordt gebruikt om de spieren en organen aan te sturen.



***Het perifeer zenuwstelsel** is de verbinding tussen het centrale zenuwstelsel, de spieren, organen en de zintuigen. Dit zenuwstelsel wordt opgesplitst in het autonome zenuwstelsel en het somatische zenuwstelsel.

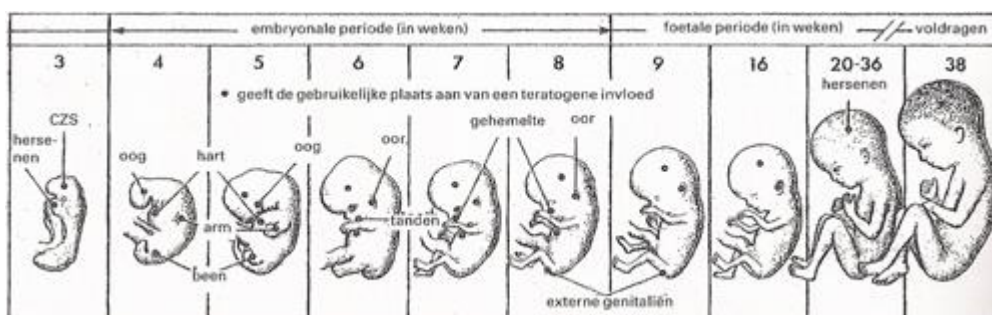
***Autonome zenuwstelsel:** functioneert automatisch en je hebt daar geen controle over, denk daarbij aan ademen, het aansturen van je hart en verschillende organen (reflexen). Dus het reilen en zeilen van het lichaam. Het autonome zenuwstelsel wordt verdeeld in:



- ❖ Orthosympaticus: werkt vooral als we actief zijn, vooral bij stress. Hartslag gaat omhoog, spijsvertering wordt bijna stil gelegd. Er gaat meer bloed naar de spieren. Het lichaam maakt zich klaar voor actie (fight/flight)
- ❖ Parasympaticus: doet het tegenovergestelde dan bovenstaand. Hartslag gaat omlaag, spijsvertering wordt geactiveerd en energie wordt opgeslagen.
- ❖ Somatische zenuwstelsel stuurt de skeletspieren aan en zorgt ervoor dat we kunnen lopen, voetballen, praten. Alles wat nodig is voor interactie met de omgeving. Dit zijn bewuste acties. Al zijn er ook een hoop bewegingen geautomatiseerd, zoals lopen. Dit komt omdat we het al zo goed hebben geleerd, dat we er nu bijna niet meer over na hoeven te denken.



Een goed werkend communicatiesysteem, dat alles met elkaar verbindt en op de informatie die, bewust en onbewust, binnenkomt kan reageren en eventueel kan aansturen. Dit systeem is zo belangrijk dat het bij de prenatale baby al in week 2 ontwikkeld wordt en blijft ontwikkelen gedurende de zwangerschap.



Aanraking

Een mens heeft aanraking nodig. Tijdens de aanraking komen er verschillende stoffen vrij die helpen om gezond te blijven. Maar ook aandacht is zeer belangrijk om het welzijn goed op peil te houden.

Er is ooit eens een wetenschappelijke proef gedaan met baby's. De baby werd 2 minuten genegeerd door de moeder, al voordat de 2 minuten om waren begon de baby alles uit de kast te halen om weer in contact te komen met de moeder. Het stressniveau ging hierbij omhoog.



Al keur ik zo een experiment niet goed, is het wel goed om te weten, wat er gebeurt. In het filmpje kan je zien wat er gebeurt. (Met de baby komt het goed) Het filmpje vind je op mijn website.

Tegenwoordig zie je steeds meer mensen die nogal veel aan het hoofd hebben, helaas betekent dit dat ze het gevoel voor zichzelf en de omgeving uit het oog verliezen. Hierdoor gaat onbewust ook het stressniveau omhoog.

We hebben het in het eerste deel al gehad over stress. De stresshormonen (adrenaline, noradrenaline en cortisol) zijn zeer belangrijk om te handelen wanneer het over leven en dood gaat. Maar omdat we nu in een prikkelrijke omgeving leven is stress geen uitzondering meer en zorgt het ervoor dat er steeds meer klachten ontstaan.

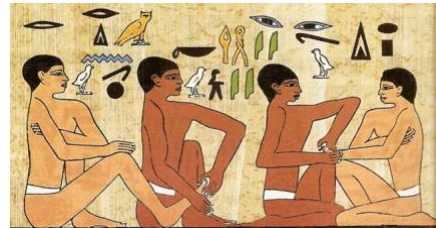
En zeker in de huidige tijd: Geen contact, niet zomaar naar buiten en veel binnen zitten. Dit helpt om besmetting te voorkomen en niet door te geven. Maar helpt niet om je weerstand op peil te houden en je gemoedsrust te kalmeren.

Deze periode levert echter ook goede dingen op, het is bijvoorbeeld een tijd van bezinning. We kunnen alles even op een rijtje zetten, wat is handig? Moet ik mijn levensstijl veranderen?

Ik hoop dat jullie in de vorige 4 delen advies hebben gekregen waar jullie wat aan hebben.

Massage

Massage bestaat al heel lang. In China zijn er geschriften gevonden over Kungfu (3000 voor christus). Hierin werd beschreven hoe je een lichaam goed moet verzorgen, waaronder het wrijven en rekken van de gewrichten. Ook in India zijn er geschriften bekend uit het boek de Veda (1800 v christus) in dit boek wordt hygiëne, massage en heilgymnastiek beschreven. Ook in Egypte zijn er reliëfvoorstellingen gevonden waar massage werd afgebeeld.



De Grieken gebruikten massage vooral voor de genezing. De medische massage bestaat vooral uit wrijven, kloppen en kneden. Hippocrates behandelde distorsie (verstuikingen) met fricties. Hippocrates schreef de eerste eed die doctors moesten nastreven voordat ze aan het werk konden. Hierin beschreef hij ook massagetechnieken (hard wrijven verbindt, te veel wrijven is schadelijk en middelmatig wrijven kan iemand laten groeien) dit waren richtlijnen waar de doctors zich aan moesten houden.

Zoals jullie lezen bestaat massage dus al heel erg lang en helpt bij het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Het helpt bij het preventief onderhoud van lichaam en geest, en om welbehagen, gezondheid en welzijn op peil te houden.

Massage is dus erg belangrijk, zie het als een onderhoudsbeurt van het lichaam.

Waarom is massage goed?

Massage is niet alleen een aanraking van de huid, ook van onderliggende structuren en de fascia, onderstaand vindt je twee filmpjes om meer te weten te komen over wat fascia nou precies is.

Massage helpt ook de bloedsomloop, lymfevatenstelsel, autonome zenuwstel (parasympaticus en orthosympaticus) en je hormoonsysteem te beïnvloeden, stress en pijn te verminderen én heeft een positief effect op herstel van het lichaam.



Massage is goed voor:

❖ De huid

De huid is het grootste orgaan, die verschillende functies heeft:

- Voelen; druk, pijn, warmte en kou. (Er zitten +/- 640.000 gevoel receptoren in)
- Bescherming tegen alle invloeden van buitenaf.
- Regeling van temperatuur.

Massage helpt de huid soepel te houden, omdat o.a. het collageen gestimuleerd wordt. Dit zorgt voor huidvernieuwing, waardoor de huid er frisser en jonger uit zal zien.

❖ Spieren

Spieren; In het lichaam zijn verschillende spieren (+/- 600), ieder op een verschillende plek in het lichaam met verschillende functies. De spieren zorgen ervoor:

- Dat botten met elkaar verbonden worden
- Dat je in staat bent je te bewegen
- Dat je rechtop kan staan
- Dat het bloed rondpompt in het lichaam, want je hart is immers ook een spier
- Ze hebben invloed op de snelheid van de bloedstroom
- Ze maken spijsvertering en uitscheiding van afvalstoffen mogelijk
- Ze helpen bij het handhaven van een normale lichaamstemperatuur

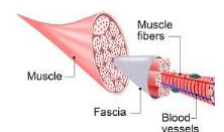
Massage helpt om de spieren soepel te houden, zorgt daarbij voor een betere doorbloeding en het verminderen van eventuele spanningen.

❖ Fascia

Fascia. Is een verbindingsweefsel tussen alle delen van het lichaam. Vroeger dacht men dat het een verpakkingsmateriaal was dat ervoor zorgt dat de spierstructuren kunnen glijden. Dit is inmiddels achterhaald. Om een idee te krijgen wat fascia nou doet, kun je het bij jezelf demonstreren. Pak een flinke plooi huid (maakt niet uit waar, bv. handen, kin, buik, benen) trek deze omhoog, laat dit daarna weer los. Je huid schiet direct naar de originele plek. Dat betekent dat alles op zijn plek gehouden worden. Maar ook dat alles onderling verschuifbaar is en hierdoor kan bewegen; ondanks deze bewegingen blijven de structuren met elkaar verbonden.



Fascia ziet er onder een microscoop uit als een groot spinnenweb. Naar mate we ouder worden wordt de elasticiteit minder. Denk maar aan rimpels. Ook in het fascia zitten zenuwen en het helpt dat alle structuren goed kunnen worden doorbloed en het weefselvocht optimaal blijft.



Massage helpt verklevingen van de fascia te verminderen of op te heffen, zodat er betere beweging van alle structuren eromheen is. Dat kunnen spieren, gewrichten, organen, huid of een combi van meerdere zijn.



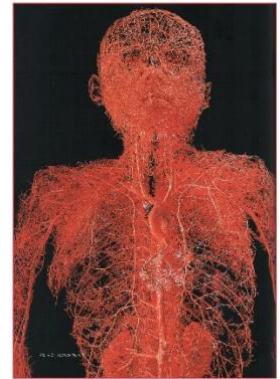
❖ Bloedsomloop

Bloedsomloop; Het bloed is een belangrijk transportmiddel van zowel zuurstof, voedingsstoffen, afvalstoffen als beschermende cellen.

Ons lichaam kent 2 soorten bloedsomloop, een grote en een kleine bloedsomloop.

Met als grootste functie dat het bloed koolstofdioxide opneemt in de longen en ze voorziet van zuurstofrijk bloed.

De kleine bloedsomloop vervoert zuurstofarm bloed van het hart naar de longen. In de capillairen in de longen wordt zuurstof in het bloed opgenomen en koolstofdioxide aan de longen afgegeven. Vanaf de longen stroomt het zuurstofrijke en koolstofdioxidearme bloed dan weer terug naar het hart. Via de linkerboezem en de linkerkamer wordt het zuurstofrijke bloed nu de grote bloedsomloop ingepompt.



Via de grote bloedsomloop komt het bloed met zuurstof bij alle organen en weefsels terecht die zuurstof en voedsel nodig hebben voor de verbranding. Als het bloed het zuurstof heeft afgegeven aan de weefsels stroomt het via de aderen en de onderste holle ader weer terug naar het hart. In het hart zijn het zuurstofarme bloed en het zuurstofrijke bloed strikt van elkaar gescheiden.

Massage verbetert de bloedsomloop in het lichaam. Een slechte bloedsomloop kan lichamelijke klachten veroorzaken zoals koude handen en voeten, vermoeidheid en pijn. Het is in feite een opstapeling van melkzuur in de spieren. Diverse massagetechnieken zorgen ervoor dat het melkzuur de spieren verlaat en de omloop van de lymfe (het lichaamsvocht) verbetert.

❖ Lymfevatenstelsel

Lymfevatenstelsel; Lymfestelsel is een afvoersysteem. Het begint bij de weefsels en gaat naar de steeds grotere lymfevaten. Als het onderweg een lymfeknoop tegenkomt, wordt het weer aan het bloed afgegeven. Het lymfevatenstelsel is belangrijk want het zorgt voor:

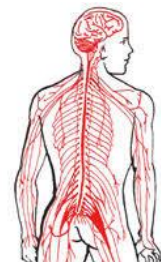
- Verwijderen van de afvalstoffen uit de weefsels, via de lymfeklieren worden deze afvalstoffen gefilterd en vernietigd.
- Afweer tegen infecties, de lymfeklieren bevatten vele witte bloedcellen. Deze kunnen via de lymfe aan het bloed worden afgegeven.

Massage helpt bij de afvoer van afvalstoffen en het weefselvocht beter te verdelen in de weefsels. Dit gebeurt al bij een vederlichte aanraking van de huid!

❖ Autonome zenuwstelsel

Autonome zenuwstelsel; Dit regelt de inwendige organen, ademhaling, spijsvertering, hartslag, het verwijden en vernauwen van de bloedvaten. Dit zenuwstelsel wordt in 2 systemen verdeeld.

- Orthosympaticus. Dit zorgt ervoor dat lichamelijke inspanning mogelijk wordt gemaakt. Het bereidt het lichaam voor op de vecht/vlucht/bevries en seksreactie. Kortom stress!
- Parasympaticus. Dit zorgt voor de rust in het lichaam, waardoor er een beter omstandigheid wordt gecreëerd voor de opbouw van weefsels en het herstelmechanisme van het lichaam wordt bevorderd.





De zenuwen lopen allemaal via de ruggengraat naar de verschillende delen van het lichaam, zoals bv. spieren, organen en de huid.

Stel, ik prik mij met een naald. De huid voelt dat er iets door de huid komt, de pijnreceptoren komen in actie, geven signaaltjes door aan het zenuwstelsel, deze gaat via het ruggenmerg naar de hersenen en gaat naar de juiste plek in de hersenen, daarna worden er meteen bruggen gelegd. Je kijkt naar je hand en roept tegelijkertijd AU. Je hebt je hand al eerder teruggehaald (reflex), dit wordt al gedaan voordat er signaaltjes naar de hersenen gaan. Dit is om ervoor te zorgen dat je te laat je hand terughaalt en daardoor de schade groter wordt.

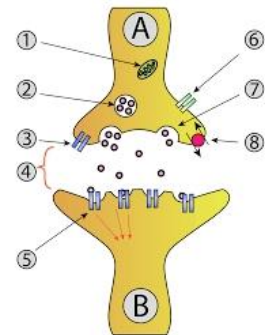
Massage helpt bij de voorbereiding van een belangrijk sportevenement. Helpt bij een betere sportprestatie, zorgt dat er minder snel spierpijn is. Sommige professionele sporters nemen hun eigen sportmasseur mee naar een belangrijke wedstrijd. Maar het helpt ook bij het ontspannen, het helpt dus tegen stress.

❖ Hormonen en neurotransmitters

Hormonen en neurotransmitters. Er komen bij aanraking verschillende hormonen en neurotransmitters (communicatiestoffjes) vrij, zoals het groeihormoon (GH). Het GH stimuleert de aanmaak van groeifactoren en is nodig voor vernieuwing en groei van weefsels, zoals spierweefsel, slijmvliezen en botweefsel.

❖ Groeihormoon

Het groeihormoon zorgt tevens voor goede vetverdeling: vet gaat meer onder de huid zitten en minder in de buik. Is zeer belangrijk voor de groei van kinderen en speelt een belangrijke rol bij de groeisput (lengtegroei) in de puberteit. Het wordt vooral tijdens de slaap aangemaakt.



Daarom is voldoende slaap zo belangrijk voor lichamelijke herstel. Verder helpt het bij het herstel na fysieke belasting en de opbouw van spiermassa.

In augustus in 1997 is er een publicatie geweest over een studie van weeshuizen. Daar bleek dat wanneer zuigelingen en kinderen niet werden aangeraakt, ze minder goed groeiden. Zowel fysiek als emotioneel. De ontwikkelingen werden verstoord en de kinderen werden ook vatbaarder voor ziekten. Soms volgde zelfs de dood. Er zijn talloze kinderen overleden, simpelweg omdat ze niet voldoende werden aangeraakt.

❖ Histamine

Histamine zorgt vooral dat de doorbloeding gestimuleerd wordt, is ook ontstekingsremmend en heeft een pijndepemde werking.
Acetylcholine

❖ Acetylcholine:

Acetylcholine: is een neurotransmitter (communicatiestofje), zodat de hersenen kunnen communiceren met de zintuigen en je spieren.



❖ **Oxytocine**

Oxytocine; is een neuropeptide die zowel als hormoon als neurotransmitter fungeert. Het speelt een belangrijke rol bij het verbinden van sociale contacten en gevoelens van plezier. Wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het zorgt er ook voor dat het stresshormoon (cortisol) wordt verminderd en je geluksniveau omhooggaat. Dus je wordt er vrolijk van, krijgt meer zelfvertrouwen en het helpt je te ontspannen.

Bij gewenste aanraking wordt oxytocine direct aangemaakt. Gemeende complimenten kunnen ook voor een boost zorgen. En muziek helpt ook een handje!

❖ **Endorfine**

Endorfine zorgt dat je minder pijn voelt. Werkt weerstandverhogend, geeft een geluksgevoel en helpt angst te onderdrukken. En is betrokken bij het beloningssysteem van de hersenen. ("Endo" betekend binnen en "dorfine" komt van morfine.)

Conclusie

Massage zorgt dus voor verschillende reacties die plaats vinden in het lichaam. Het gehele lichaam wordt in werking gesteld. Het is gezond voor je, het helpt je te ontspannen en het helpt bij herstel. Dus is het geen overbodige luxe!!!!

Bronvermelding:

(Myos opleidingen massagetherapie/atlas van het menselijk lichaam/anatomytrains/wikipedia.nl/menshealth.nl/heeljelichaam.nl/massageinfo.nl/massagepraktijkwoubrugge.nl/gezondheidsplein.nl/biologielessen.nl/praktijkuithanden.nl/massagevoordummies/insomnie.nl/fysioinfo/bewegen.nl/slaapinfo.nl/24high.nl/voedingscentrum/youtube/hartschichting/fotos via pixabay.nl)

Er is geprobeerd zo nauwkeurig mogelijk de bronnen te vermelden, mocht ik een bron vergeten zin meld dit dan (info@dejomassage.nl) dan zal ik deze toevoegen aan de bronvermelding.

09-05-2020 Deborah Bosma Brouwer-DeJoMassage-Almere