

Citaat van de maand

Het leven bestaat in hoofdzaak niet uit grote opofferingen en wonderbaarlijke prestaties, maar uit kleine dingen.

- E.G.White, De weg tot gezondheid -

De impact van eenzaamheid

Eenzaamheid kan aanleiding zijn tot geestelijke achteruitgang op latere leeftijd.

Een nieuw onderzoek heeft eenzaamheid en depressie in verband gebracht met een verhoogd risico op geestelijke achteruitgang bij oudere mensen. Onderzoekers hebben gegevens bestudeerd van meer dan 8300 volwassenen van 65 jaar en ouder die iedere twee jaar werden beoordeeld tussen 1998 en 2010. Aan het begin van het onderzoek gaf 17 % aan dat ze eenzaam waren, waarbij de helft van degenen die eenzaam waren leden aan depressie. Tijdens het onderzoek nam de geestelijke achteruitgang 20 % sneller toe onder de eenzaamste mensen in vergelijking met degenen die niet eenzaam waren. Mensen die depressief waren aan het begin van het onderzoek gingen ook sneller geestelijk achteruit.

HealthDay News, 20 juli 2015

Voorkom een burn-out

Stress wordt tegenwoordig in verband gebracht met bijna elk medisch probleem dat we hebben – hartaanvallen, hoge bloeddruk, maagzweren, hoofdpijn, rugpijn, astma, zelfs kanker. Maar te weinig stress kan ook ziekten veroorzaken, zoals vermoeidheid, verveling, rusteloosheid, ontevredenheid en depressie. Het is een uitdaging om de middenweg te vinden tussen de twee uitersten.

Wat is stress?

Stress komt in iedere situatie voor waar een verandering nodig is. De stress van het aanpassen aan sommige situaties kan extreme genotgevoelens met zich meebrengen: het skiën van een helling, het winnen van een wedstrijd, het krijgen van promotie. Andere stress is misschien niet zo opwindend, maar veroorzaakt toch sterke gevoelens van tevredenheid: een romantische avond, een compliment van een collega, het goede rapport van een kind. Andere stress kan ons vermoeien ook al zijn ze op zich goed: een trouwfeest, een familiereünie. Dan is er de stress die ons uitput en terneergeslagen maakt: het verlies van een baan, opstandige kinderen, echtscheiding, en het sterven van een geliefde persoon.

Gezondheid wordt wel eens het vermogen genoemd om zich aan te passen aan de stress van het leven. Als dat zo is dan moeten gezonde mensen manieren vinden om hun stress in een positieve balans te houden.

Nemen de stressproblemen toe?

De snelheid van het moderne leven sleurt ons mee. Wij worden voortdurend aangespoord om nu te doen, nu te zien, nu te kopen, nu te genieten. Per slot van rekening hebben wij volgens de reclame maar één kans in het leven en moeten we het er nu van nemen.

Maar na een paar jaar van grijpen, doen, zien en kopen beginnen we ons verslagen en teleurgesteld te voelen. De rekening wordt ons onvermijdelijk gepresenteerd: burn-out, schulden, zwakke gezondheid, depressie, verlies van levenslust. Het is een vicieuze cirkel die vele goedbedoelende mannen en vrouwen heeft verstrikt.

Hoe kunnen we ons hiertegen beschermen?

Het is moeilijk om een gezond lichaam ernstige schade toe te brengen door stress. U kunt uw lichaam helpen en het be-



Salade dressing

Ingrediënten:

- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 theelepel uienpoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- 2 eetlepels honing
- ½ kop rauwe cashewnoten
- 1 theelepel zout
- ½ kop citroensap
- 2 kopjes water

Bereiding:

Mix alle ingrediënten in een blender samen tot een gladde dressing en koel deze voor het serveren.

Deze nieuwsbrief is een initiatief van Gezonder Leven Gorinchem en verschijnt eens in de twee maanden. Wilt u hem niet langer ontvangen? Laat het ons weten.

Contact:

info@gezonderleven-gorinchem.nl

Rianne Belder
De Wiel 14, 3361 TB Sliedrecht
06 - 422 377 40

Meer informatie:

www.gezonderleven-gorinchem.nl

schermen tegen de schadelijke gevolgen van stress door een paar eenvoudige stress-inentingen. De belangrijkste zijn:

- Regelmatige actieve beweging. Ten minste 30 minuten per dag. Beweging produceert endorfine, de goedgevoel hormonen die het lichaam tegen stress beschermen. Zonlicht en frisse lucht produceren ook endorfinen, dus buiten bewegen is nog beter.
- Een eenvoudig, vegetarisch dieet. Het lichaam kan zo'n dieet gemakkelijk verwerken. Het resultaat is meer energie, efficiëntie en uithoudingsvermogen.
- Geen sigaretten, alcohol, cafeïne of andere schadelijke middelen. Van deze stoffen krijgen we de behoorlijke rekening later gepresenteerd, en vaak begint dat al de volgende dag.
- Voldoende rust. Dit houdt een goede nachtrust in en regelmatig perioden van ontspanning.
- Overvloedig gebruik van water vanbinnen en vanbuiten. Drink genoeg water om de urine licht van kleur te houden (6 tot 8 glazen per dag). Een warme en koude douche iedere ochtend is een goed begin van de dag.
- Stabiele steun in het leven. Een godsdienstig geloof, een liefdevol gezin, een bevredigende baan, inspirerende vrienden, een doel in het leven – dat zijn allemaal inentingen tegen de stress.
- Een positieve geestelijke instelling. Stelt u zich een zeer chagrijnige man voor die al mopperend door de regen naar zijn werk loopt. Wat gebeurt er bij die man vanbinnen? Stel u nu drie vrolijke kinderen voor die in dezelfde regen spelen. Wat gebeurt er bij de drie kinderen vanbinnen? Wie heeft de meeste stress? Het verschil ligt niet in de omstandigheden maar in de houding ten opzichte van die omstandigheden.

Wij hebben in ons leven heel vaak een keuze. Stel het niet langer uit! Kies ervoor om van het leven te genieten. Prijs de zonneschijn en de regen. Ruik de bloemen, lach terug, speel met de kinderen.

Deze benadering van het leven kost weinig en bezorgt u geen katers. Er wordt later geen rekening gepresenteerd. Maar het levert juist overvloedig veel op.

