

'Bijtanken in de zomer ' column in GezondheidPlus

Na een jaar van rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan, verlangen veel mensen in de zomer naar rust. De zomervakantie biedt een mooie kans om op te laden. Het eten en drinken van gezonde voeding is een relatief eenvoudige manier om bij te tanken. Maar met alleen gezonde voeding bent u er nog niet.

Energievreters en energiegevers

Sommige voedingsmiddelen geven energie terwijl andere juist energie nemen. Als u wilt bijtanken, kunt u 'energievreters' zoals koffie, suiker, energydrinks, alcohol, chocola, zwarte thee, koemelk en tarwe beter laten staan. Eet liever rustgevend biologische voedingsmiddelen zoals gekookte (groene) groenten, broccoli, aardappelen, haver, blauwe bessen, vlees, vette vis, zaden, verse ongebrande noten, bananen, uien en scharreleieren. Maar naast deze 'energiegevers' is er meer nodig om bij te tanken.

Positieve stress als immuunversterker

Uw droombaan, gezin of sociale leven kan veel energie geven. Overwerken is geen probleem, de kinderen vermaken met allerlei activiteiten of al die gezellige feestjes meepakken; niks is te gek. Korte periodes van zogenoemde positieve stress geven veel energie en kunnen het immuunsysteem versterken. Maar let er goed op dat u uw grenzen niet verwaarloost. Want langdurige positieve stress kan u veranderen in een workaholic, een zichzelf wegcijferende superouder of losgeslagen party animal.

Gas terugnemen voorkomt uitputting

Langdurige stress, zowel positief als negatief, gaat uiteindelijk ten koste van uw gezondheid. Het bevordert de ontwikkeling van tumoren, hartaandoeningen, een hoge bloeddruk, diabetes en artritis. Maar ook het uitscheiden van bijnierhormonen door de bijnieren, oftewel de stressklieren. Neem daarom tijdig gas terug zodat u uzelf niet overwerkt, overbelast en uitput.

Bijnieren als accu van het welzijn

De bijnieren kunt u zien als een soort accu. Ze hebben invloed op het functioneren van weefsels, organen en klieren. Daarnaast beïnvloeden ze ook de manier waarop u denkt en hoe u zich voelt. Dit komt doordat de bijnieren de meest krachtige hormonen zoals (nor)adrenaline, insuline en cortisol aansturen. Is uw accu opgeladen, dan heeft u genoeg veerkracht, energie, doorzettingsvermogen en levenslust. Is de reserve aan de lage kant, dan is er vaak sprake van vermoeidheidsklachten, lusteloosheid, verteringsproblemen, lever gerelateerde klachten, uitputting of vage klachten.

Een natuurdietist kan u begeleiden bij een passend eetpatroon, dagelijkse beweging en meditatie zodat u kunt bijtanken. Houd naast deze goede voorzorgsmaatregelen rekening met uw fundamentele behoeften aan slaap, regelmaat en (innerlijke) rust. Zo kunt u er na de zomer weer met een opgeladen accu tegenaan!

Gepubliceerd op 1 juli 2014 in het blad GezondheidPlus