

'Beweeg in de zomerzon!' column in GezondheidPlus

Goede voeding is onlosmakelijk verbonden met beweging en het behalen en behouden van een goede gezondheid. Dat bewegen belangrijk is, weet je zelf natuurlijk ook wel. Wat misschien nieuw voor je is, is dat beweging je kan beschermen tegen het ontstaan van kanker en vroegtijdige sterfte. En dat níet bewegen zelfs twee keer zo dodelijk is als obesitas (zwaarlijvigheid). Je kunt het risico op vroegtijdige sterfte verlagen door elke dag een stevige wandeling van 20 minuten te maken.

Beweging als onderdeel van behandeling tegen kanker

Beweging beschermt tegen het ontstaan van kanker. Daarnaast verbetert het ook de prognose van mensen met kanker, verlaagt beweging de kans om aan kanker te sterven en voorkomt het de terugkeer van kanker. Beweging verbetert tevens de levenskwaliteit en vermindert de bijwerkingen van chemotherapie. Op de lange termijn helpt beweging om de lichaamsfuncties te herstellen. Ook kan beweging meer energie geven, een verbetering van de levenskwaliteit én een verbetering van de mentale gezondheid. Dit komt doordat beweging een positief effect heeft op de stemming en het welbevinden.

Al deze redenen laten zien dat beweging een onderdeel zou moeten uitmaken van een behandeling tegen kanker. Daarbij moet wel rekening gehouden worden met de persoonlijke constitutie om het lichaam niet uit te putten. Want ook dit kan weer klachten met zich meebrengen.

Rekening houden met je constitutie

Ook voor mensen zonder kanker is het belangrijk om te bewegen. “No pain, no gain!” zullen de fanatiekelingen heel gedreven roepen, hardlopend door het park of zwetend in de sportschool. Hoewel deze uitspraak wel opgaat voor mensen met een sterke constitutie, gaat deze uitspraak helaas niet op voor iemand met een gevoelige constitutie.

Fanatiek bewegen is niet per se gezond voor iedereen. Voor mensen met een gevoelige constitutie, een uitputting zoals een burn-out of een fysieke uitputting zoals tekorten van bijvoorbeeld bepaalde vitamines en mineralen, kan intensief hardlopen vele klachten met zich meebrengen. Daarom is het belangrijk om rekening te houden met je constitutie en daarbij de mate van beweging hierop af te stellen.

Bewegen in de zomerzon: gratis vitamine D

Dat bewegen en vitamine D belangrijk zijn voor de botten, hoef ik je vast niet uit te leggen. Je kunt in de zomer twee vliegen in één klap slaan: ga lekker naar buiten en maak een wandeling. Zo blijf je in beweging én verkrijgt je gratis vitamine D!

Kijk voor meer informatie en bronverwijzingen op <http://combivitaal.nl/beweging-tegen-kanker-en-vroegtijdige-sterfte/>

Gepubliceerd op 1 juli 2015 in het blad GezondheidPlus