



BEWEGING... GEEFT MEER ENERGIE!

**En ook hier geldt:
lachen is gezond**

Als lachen en grinniken niet iets is dat jegevoelens kan verbeteren, dan moet dat in ieder geval van een lachpauze afgezien worden. Het doet niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor de creativiteit. Het is een natuurlijke manier om stress te verminderen en de afweerkrachten te versterken. Het is een eenvoudige manier om de gezondheid te verbeteren en de energie te herstellen.

Een lachbui stimuleert de bloedsomloop en ademhaling, waardoor het transport van zuurstof en voedingsstoffen in het lichaam opgedreven wordt. De lachbui bevrijdt u bovendien ook van spanningen en nerveuze energie die zich in het lichaam hebben opgestapeld. U raakt daardoor meer ontspannen, waardoor u van zelf meer energie krijgt.

Er zijn van die dagen dat ons energiepunt ver onder het nulpunt ligt. We willen het liefst de hele dag in bed blijven liggen om onze batterijen weer op te laden. Maar er bestaat nog een andere prima remedie tegen lusteloosheid: beweging!

Als u zich loom en moe voelt, is beweging natuurlijk het laatste waar u aan denkt. En toch is een lichamelijke inspanning het middel bij uitstek om vermoeidheid te overwinnen. Een gezond lichaam werkt namelijk volgens het principe van vraag en aanbod: hoe meer energie het nodig heeft, hoe meer het produceert. Bovendien is beweging ook een primaire levensfunctie volgens **professor Borms**: "Verschillende studies hebben reeds de weldadige effecten van beweging op het menselijke organisme aangetoond. Fysieke activiteiten zouden levensverlengend werken, de levenskwaliteit gunstig beïnvloeden en bovendien een belangrijke rol spelen bij de groei en ontwikkeling. Kinderen die bijvoorbeeld geen normaal bewegingspatroon kennen tijdens hun jeugd, ontwikkelen vaak groeistoornissen. Spieren en botten verliezen kwaliteit als ze hun primaire functie, namelijk bewegen, niet kunnen uitvoeren."

Gewoon bewegen of echt sporten?

Spieren die niet gebruikt worden, taktelen dus af en worden vervangen door vet. En spieren die definitief verdwenen zijn, kunnen niet meer gerecupereerd worden. Bewegen blijft de boodschap. Maar het is niet voor iedereen even evident om 3 keer per week te gaan sporten. Een drukke baan, kleine kinderen,... maken het vaak moeilijk om tijd vrij te maken. Toch kan beweging ook op andere manieren dan via sport ingebouwd worden in het dagelijks leven. De trappen oplopen in plaats van de lift te nemen of fietsen in plaats van met de auto te gaan, maakt al een groot verschil. Het klinkt ouderwets, maar het blijft een factor die erg onderschat wordt. Beweging is met andere woorden mogelijk voor iedereen.

Aërobe of anaërobe sporten?

Voor die groep mensen die toch tijd kunnen en willen vrijmaken om regelmatig te sporten, is er natuurlijk een waaier aan mogelijkheden. Maar welke sporttakken geven nu echt meer energie? Professor Borms pleit voor de aërobe sporten, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, roeien, joggen, langlaufen,...

"Sportwetenschappers zijn het erover



PROFESSOR BORMS:

"De trappen oplopen in plaats van de lift te nemen of fietsen in plaats van met de auto te gaan... Het blijft een factor die erg onderschat wordt"

eens dat matige en continue inspanningen het beste zijn voor gezondheid én conditie. Maar ik vind het in de eerste plaats belangrijk dat men plezier beleeft aan de sporten die men doet. Kies dus een sport die u graag doet, zelfs al is dat een anaërobe sporttak als squash of basket. Daarnaast vind ik ook spiertraining heel belangrijk.

Hierbij bedoel ik niet de krachttraining met zware gewichten, maar de spiertonifiëring zoals ze ook in verschillende aerobicslessen gebracht wordt. Spiertoniëring rekt spieren en verstevigt ze. Dit is belangrijk omdat het de reservehoeveelheid aan botten en spieren opbouwt en dat kan natuurlijk later van pas komen bij eventuele osteoporose, gewichtsverlies,..."

Werkt fysieke inspanning ontspannend... of verslavend?

Fysieke inspanning is dus een efficiënt middel tegen futloosheid, maar dat heeft niet alleen met een verbeterde bloedcirculatie te maken. Naast die metabole aanpassingen, veroorzaken fysieke inspanningen immers ook hormonale aanpassingen en die hebben een positief effect op het gemoed. Vandaar dat u zich zo opgepept voelt na een flinke wandeling. Recent wordt actieve beweging ook gebruikt bij de behandeling van depressieve patiënten. Maar het oppeppende effect van sport of fysieke inspanningen kan ook verslavend werken. Professor Borms: "Sommige mensen gaan drie keer per dag een behoorlijk aantal kilometer lopen. Objectief gezien is dit nergens voor nodig. Sterker nog: te veel bewegen kan ook slecht zijn. Vanaf een bepaalde hoeveelheid inspanningen nemen de positieve effecten van sporten zelfs niet meer toe. En bovendien brengt een teveel aan beweging ook letsels en uitputting met zich mee. Vandaar dat wij pleiten voor matige beweging."



EEN GOEDE NACHTRUST IS OOK ONONTBEERLIJK

Beweging is belangrijk voor uw gezondheid en conditie. Maar het tegenovergestelde is minstens even noodzakelijk: voldoende slaap. En hoe dieper die slaap is, hoe beter u recupereert...

De slaap bestaat uit verschillende fasen. Fasen van diepe slaap worden afgewisseld met perioden van REM-slaap. REM staat voor Rapid Eye Movements, omdat de ogen eigenlijk actief blijven in deze fase. In de REM-fase slapen we minder vast en kan ons lichaam ook minder recupereren. De echte herstelprocessen vinden daardoor plaats in de fasen van diepe slaap. Tijdens deze fasen, die vooral

aan het begin van de nacht voorkomen, maakt het lichaam nieuwe cellen aan en produceert het anti-stoffen ter bestrijding van infecties. Vier tot vijf maal per nacht wordt de slaap dan onderbroken door de REM-slaap, die langer blijft duren, naarmate de nacht verstrijkt. Maar het is vooral de diepe slaap die het lichaam laat recupereren en dus weer energie geeft. Na een slaap met voldoende diepe slaap worden we dan ook uitgerust en fris wakker.

Toch betekent dit niet dat u zo lang mogelijk moet slapen. Sterker nog: als u langer slaapt dan nodig is, zult u zich nog lomer voelen als u opstaat. En ook niet iedereen heeft evenveel behoefte aan slaap. Een kortslaper bewijst zichzelf dan ook zeker geen dienst door koste wat kost acht uur te willen slapen. Pas uw slaap daarom aan uw natuurlijke ritme aan.

>>>

Slaap wel!

- Richt uw slaapkamer zodanig in dat ze uitnodigt tot slapen. Een kamer volgepropt met spullen, werkt niet rustgevend. Gebruik het bed ook alleen maar om te slapen. Eten, tv-kijken,... doet u beter ergens anders - Slaap bij voorkeur in een rustige, donkere en goed verluchte kamer en op een niet te zachte matras - Een slaapritueel kan helpen om uw slaap voor te bereiden. Bouw uw activiteiten af volgens een vast schema: huis afsluiten, een bad of douche nemen, een glas warme melk drinken,... - Bereid ook uw geest voor en laat hem tot rust komen. Lees dus liever geen spannend boek net voor het naar bed gaan en vermijd televisieprogramma's die de rust verstoren. Een knuffelpartij of massage daarentegen maken u ontspannen en zijn daardoor perfecte, natuurlijke slaapmiddelen.