

4 experts + 11 specialisten slaan de handen ineen

# GEZOND VAN KOP TOT TEEN

**De Poepdokter**

*Nienke Gottenbos*

**De Hormoonfactor**

*Ralph Moorman*

**Pure Pascale**

*Pascale Naessens*

**aHealthylife**

*Juglen Zwaan*



# Inhoud

## VOORWOORD

8

## OVER DE AUTEURS

10

## HOOFDSTUK 1 – HET HART- EN VAATSTELSEL

13

Over het bloedvatenstelsel	13	Hartinfarct of hartaanval	25
Het hart	14	Hartritmestoornis, Aneurysma	26
De aders, Lichaamsaders	16	Spataders	27
Kransslagaders	17	Erfelijke factoren	27
Het bloed	17	Het vrouwenhart	27
Bloedplaatjes	19	Syndroom X	28
Bloeddruk	20	Richtlijnen	29
Aandoeningen	20	Atypisch	30
Hoge bloeddruk, lage bloeddruk	21	Leefstijltips voor een gezond hart- en vaatstelsel	30
Hoog cholesterol	22	Risicofactoren	32
Slagaderverkalking	23	Gerecht van Pascale: Zalm met kruidige tomatensaus	39
Beroerte	24		
Hartfalen	25		

## HOOFDSTUK 2 – HET BEWEGINGSAPPARAAT

41

Het skelet	41	Zweepslag, Botbreuk	49
Gewrichten	42	Spiervermoeidheid	50
De wervelkolom, De schedel	45	Kramp	50
Ledematen		RSI	50
(armen en handen, benen en voeten)	46	KANS	51
Spiereen, Spierweefsel en pezen	47	Leefstijltips voor een gezond bewegingsapparaat	52
Aandoeningen aan het bewegingsapparaat	48	Basisadvies sportschema	57
Reumatische aandoeningen	48	Gerecht van Pascale: Omelet van snijbiet met feta en walnoten	61
Inspanningsgerelateerde aandoeningen	49		

## HOOFDSTUK 3 – HET SPIJSVERTERINGSSTELSEL

63

Over dit stelsel	63	Hersen-darm-as	79
Mond	63	Laaggradige ontstekingen	80
Maag	65	Gewicht	81
Dunne darm	67	Aandoeningen: oorzaken en oplossingen	83
Enzymtekort	68	Darmziektes	84
Lever & gal	70	Opgeblazen gevoel & winderigheid	84
Barrièrefunctie en hyperpermeabele darm	71	Verstopping	86
Darmslijmvlies	73	Dunne ontlasting	87
Dikke darm	74	Buikpijn	88
Je darmflora	77	Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)	89
Taken van de darmflora	78	Ontstekingsziektes van de darmen: ziekte van Crohn & colitis ulcerosa	90
Navertering	78	Fabels & feiten rondom de darmen	91
Immuunsysteem	79		

De invloed van voeding en supplementen op je spijsverteringsstelsel	94	Probiotica	100
Eten voor je darm (flora)	96	Gerecht van Pascale: Gefermenteerde wortelen	105
Leefstijl	98	Gerecht van Pascale: Gefermenteerde tomatensaus	107

## HOOFDSTUK 4 – DETOXIFICATIE

109

Zo werkt het	109	Galstenen en verwijderde galblaas	126
Lever	110	Blaasgezondheid	127
Glutathion tegen gifstoffen	114	Andere urinewegklachten	129
Lekker detoxen?	116	Nierstenen en niergruis	130
Help je lever echt een handje	118	Aambeien en anuskloufjes	132
Nieren	120	Gerecht van Pascale: Lauwarme zuurkool met makreel	135
Aandoeningen & klachten	124		
Leverproblemen	124		

## HOOFDSTUK 5 – HET IMMUUNSISTEEM

137

Werking van het immuunsysteem	138	Diabetes mellitus, Coeliaki	147
Het aangeboren systeem	140	Reuma	148
Ontstekingsreactie	141	Leefstijladviezen voor het immuunsysteem	149
Adaptief afweersysteem	141	Voeding	151
Lymfeklieren	142	Niet bevorderlijk voor het immuunsysteem	153
Vaccinaties	143	4 Tips voor een betere weerstand	153
Allergie, Celniveau, Oorzaak	144	Gerecht van Pascale: Kabeljauwhaasje met shiitake en zoete puntpaprika	157
Aandoeningen aan het immuunsysteem	146		
Ziekte van Graves	146		

## HOOFDSTUK 6 – HET HORMOONSTELSEL

159

Functie hormoonstelsel bij man en vrouw	161	Prolactinoom	176
Hormoonstelsel uit balans door huidige maatschappij	161	Acromegalie	176
Over het slot (receptoren) en de sleutel (hormonen)	161	Niet functionerend hypofyse-adenoom	177
De werking van hormonen	162	Hypopituitarisme	177
Hormoonklieren	162	Aandoeningen aan de schildklier	177
Welke hormoonklieren zijn er?	162	Trage schildklier	178
De hypothalamus	165	Ziekte van Hashimoto	179
De hypofyse	166	Te snel werkende schildklier	181
De schildklier	167	Vergrote schildklier	182
De bijniereen	168	Aandoeningen aan de bijniereen	183
De teelballen	170	Bijnieruitputting	183
De eierstokken	171	Ziekte van Addison	185
De alvleesklier	172	Ziekte van Cushing	185
De pijnappelklier	174	Bloedtest/urine meten	186
Aandoeningen aan het hormoonstelsel	175	Aandoeningen aan de teelballen	187
Aandoeningen aan de hypothalamus	175	Varicocèle (spatader)	187
Aandoeningen aan de hypofyse	175	Penopauze of weefselafbraak testes	187
Ziekte van Cushing	176	Aandoeningen aan de eierstokken	188
		PCOS	190
		Menstruatieklachten	191
		Overige bekende vrouwenklachten	191

Aandoeningen aan de alvleesklier	192	Slaapproblemen	198
Insulineresistentie	192	Leefstijladviezen voor	
Diabetes type 2	196	het hormoonstelsel	201
Diabetes type 1	196	Gerecht van Pascale: Zeespaghetti	
Aandoeningen aan de pijnappelklier	198	met broccoli en kruidentapenade	209

## HOOFDSTUK 7 – HET VOORTPLANTINGSSTELSEL 211

Mannelijke geslachtsorganen	212	Vroegtijdige ejaculatie	230
Vrouwelijke geslachtsorganen	215	Vergrote prostaat	230
Aandoeningen	224	Prostaatkanker, SOA's	231
Aandoeningen bij vrouwen	225	Chlamydia, Genitale wratten	231
Extreem bloedverlies, Myomen	225	Gonorrhoe, Hepatitis B	232
Fistels	226	Herpes genitalis	232
Lichen sclerosus	226	HIV	233
Eierstokcysten	226	Schaamluis, Schurft	234
Baarmoederpoliepen	227	Syfilis, Trichomoniasis	234
Endometriose	227	Verstoorde flora	235
Baarmoederhalskanker	228	Leefstijladviezen voor	
Vaginale droogheid	229	het voortplantingsstelsel	236
Aandoeningen bij mannen	229	Gerecht van Pascale: Zeebaars met	
Erectiestoornis, Priapisme	229	bloemkoolpuree en	
Penisbreuk	230	gepofte pompoenpitten	243

## HOOFDSTUK 8 – HET ADEMHALINGSSTELSEL 245

Over dit stelsel	245	Astma	253
De neus	245	COPD	254
Mondholte	248	Longembolie, Longontsteking	256
Strottenhoofd	248	Slaapapneu	257
Luchtpijp	248	Verkoudheid	258
Bronchiën	248	Leefstijladviezen voor	
Longen	249	een gezond ademhalingsstelsel	258
Longblaasjes	249	Voeding	258
Ademhalingsspieren	250	Eindelijk echt stoppen met roken	259
Onbewuste ademhaling	250	Voeding en supplementen die je longen	
Zuurstof	250	beschermen tegen luchtvervuiling	264
Geen zuurstof	251	Gerecht van Pascale: Spaghetti van	
Zuurstofarme lucht	251	spitskool met zalm en een notensausje	267
Aandoeningen	252		

## HOOFDSTUK 9 – DE HUID 269

De opbouw van de huid	270	De huid en vitamine D	276
De epidermis	270	PH-waarden	276
De dermis	271	Een nieuwe huid	277
De bindweefsellaag	272	Zweet	278
Lichaamswarmte	272	Lichaamshaar	278
Pigment	273	Huidproblemen	279
Collageen	274	Huidveroudering	279
De zon	274	Eczeem	280
Infrarood	274	Psoriasis	281
Ultraviolette straling	275	Vitiligo	282

Acne	283	Stress	290
Cellulite	284	Slaap en rust goed	290
Lupus	285	Zon verstandig en rook niet	290
Huidkanker	286	Huidverzorgingsproducten	290
Pigmentvlekken	288	Zon verstandig en rook niet	290
Droge huid	288	Huidverzorgingsproducten	290
Leefstijladviezen	289	Gerecht van Pascale: Kruidig	
Voeding	290	kipgehakt met wortelen en tomaat	295

## HOOFDSTUK 10 – DE PSYCHE 297

De hersenen	297	Psychisch-emotionele aandoeningen	318
Grote hersenen	297	PTSS & angststoornissen	319
Hersenschors (cortex)	298	Depressie	320
Kleine hersenen (cerebellum)	298	Epilepsie	324
Hersenstam en zenuwstelsel	298	MS	326
Het limbisch systeem	298	Migraine en clusterhoofdpijn	328
Cognitieve functies	299	Verslaving	330
Geheugen	300	Leefstijladviezen	
Aandacht, Informatieverwerking	301	voor gezonde hersenen	332
Executieve functies	303	Training, Ontspanning	332
De bloed-hersenbarrière	304	Beweging	334
Neurotransmitters	306	Voeding	334
Aandoeningen	308	Slaap	335
Dementie	308	Sociale contacten	335
Parkinson	310	De visie van Yvonne van Stigt	336
Als je brein anders werkt:		Vroegkinderlijke ontwikkeling	339
autismespectrum & AD(H)D	311	Complex systeem	341
AD(H)D	314	Gerecht van Pascale: Blauwe bessen	
Dyslexie en dyscalculie	316	met kefir, granaatappel en cacaoibs	345

## HOOFDSTUK 11 – STRESS, VERMOEIDHEID EN SLAAP 347

Slapen	352	Snoozen, Werk	359
Slaapcycli	352	Social jetlag, Slaapschuld	359
Dromen	354	Cafeïne	360
Aandoeningen door stress	356	Andere tips	360
Slapeloosheid	356	Voeding voor een betere nachtrust	361
Hypersomnie	356	Supplementen voor een betere nachtrust	361
Circadiane slaapstoornissen	356	Gerecht van Pascale:	
REM-slaapgedragsstoornissen	357	Anti-stress praline	365
Leefstijladviezen	358	Gerecht van Pascale:	
Leefstijladviezen voor een		Smoothie van banaan en kefir	
goede nachtrust	359	met kersen en pistachenoten	367

### Recepten info

De recepten zijn opgesteld voor 2 personen. Je mag de hoeveelheden van de recepten altijd aanpassen naar eigen behoefte. Ben je een kleine eter, neem dan minder. Eet tot je aangenaam voldaan bent. Ben je een grote eter, actief of heb je een zwaar beroep, maak dan grotere porties klaar. Om de ingrediëntenlijst niet onnodig lang te maken zijn peper, zout, olijfolie en boter niet mee opgenomen, ik ga ervan uit dat je dit altijd in huis hebt.



# HOOFDSTUK 1

## HET HART- EN VAATSTELSEL

“ Door onze aderen stroomt het bloed. Het bloed is een transportsysteem, waarmee in het lichaam zuurstof, voedingsstoffen, hormonen en afweerstoffen worden vervoerd. Ook heeft het lichaam ons bloed nodig om afvalstoffen via de lever, nieren en ademhaling kwijt te kunnen raken. ”

**E**en gezond hart- en vaatstelsel is voor het lichaam cruciaal om goed te kunnen functioneren. Met het ouder worden krijgen veel mensen te maken met klachten aan dit stelsel. Dat is ook terug te zien in de cijfers, want cardiovasculaire problemen behoren tot de meest voorkomende doodsoorzaken van ons land. In dit hoofdstuk leggen we uit hoe het hart- en vaatstelsel werkt en wat je kunt doen om het gezond te houden. Een leidraad hiervoor vormt ons interview met dr. Janneke Wittekoek.

*Janneke is cardioloog, gezondheidswetenschapper en oprichter van de HeartLife Klinieken in Utrecht. In 2017 verscheen haar eerste boek Het Vrouwenhart en in het voorjaar van 2019 publiceerde zij haar tweede boek: Het Vrouwenhart: werkboek en in het najaar 2019 publiceerde zij Healthy Heart. In dit boek legt zij onder andere uit hoe het hart- en vaatstelsel werkt en wat het verschil is tussen het hart- en vaatstelsel van man en vrouw. Het is Janneke's missie om vrouwen te motiveren op een gezonde manier te werken aan hun hartgezondheid.*

---

### OVER HET BLOEDVATENSTELSEL

Ons lichaam bevat een wirwar van ontelbare aders en bloedvaten van onze kruin tot in onze kleine teen. Het bloed in ons lichaam stroomt normaal gesproken alleen door het door Moeder Natuur aangelegde wegennet. Het hart is het stralend middelpunt van onze bloedsomloop. Dit orgaan stuwt het bloed door de vaten en zet daarmee de circulatie als een katalysator in gang. Maar dit doet zij niet alleen. Ook voor de longen is een glansrol weggelegd. Zij voorzien de vaten van zuurstof. Vanaf onze geboorte, op het moment dat de verloskundige of een kersverse papa glimmend van trots, de navelstreng



## HOOFDSTUK 5

# HET IMMUNUSYSTEEM

“ Zoals uit de eerdere hoofdstukken al blijkt werken alle onderdelen en systemen in ons lichaam nauw met elkaar samen, zodat wij - in principe - optimaal kunnen functioneren. Dat superlijf van ons is helaas wel vatbaar voor indringers van buitenaf. Zo kunnen we door een virus of een bacterie goed ziek worden. In het dagelijks leven worden we continu blootgesteld aan allerlei virussen, schimmels en bacteriën. ”

**L**ik je je vingers af na het oppeuzelen van een lekker sinaasappeltje, schrok je per abuis een hele sloot bacteriën op die aan je vingers kleeft. En dat broodje met romige filet americain dat al een halve dag ligt te broeien op het aanrecht, dat kan nog wel toch? Blootstelling aan kwade bacteriën, schimmels, parasieten en virussen hebben we lang niet altijd in de hand. Immers, deze duivelse micro-organismen zijn met het blote oog vaak niet waar te nemen.

*In dit hoofdstuk legt Harry Wichers uit hoe we het immuunsysteem gezond kunnen houden. Harry Wichers is biochemicus en schrijver van het boek De Achilleshiel van Allergie, en onderzoeker bij de Universiteit Wageningen, naar de invloed van voeding op ons immuunsysteem.*

(Om je overigens te behoeden voor een micro-organismen-fobie: die kleine rakkers zijn niet allemaal duivels, hoor. Er zijn er heel veel die onze ‘vriend’ zijn, mits zij zich op de goede plek in ons lichaam bevinden. En dat is dus niet in het bloed. Neem de microbiota; we kunnen niet zonder hen. Hierover meer in het hoofdstuk over de Spijsvertering. In dit hoofdstuk hebben we het vooral over de bacteriën die per ongeluk op de verkeerde plek terechtkomen, en over virussen.)

Je kunt niet altijd weten of iemand een griepje onder de leden heeft, want het duurt soms even voordat een virus gretig in het rond grijpt. Wees niet bevreesd, want ons lichaam is uitgerust met een immuunsysteem dat hard aan de slag gaat om ongenode gasten uit te roeien met behulp van een groot aantal cellen en mole-



*Gerecht van Pascale*

## Zeespaghetti met broccoli en kruidentapenade

EEN GOED GERECHT VOOR DE JUISTE HORMOONHUISHOUDING

*Zeespaghetti is rijk aan jodium en paranoten aan selenium. Beide mineralen zijn heel belangrijk voor de aanmaak van schildklierhormonen<sup>144, 145</sup>.*

### Ingrediënten (2 pers):

- 120 g zeespaghetti
- 15 paranoten
- 1 broccoli
- 1 knoflookteentje
- 40 g gemengde verse kruiden (peterselie, bieslook, basilicum...)
- 1 scheutje appelciderazijn
- broccolikiemen

1. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli 1 minuut in water met een flinke scheut olijfolie, peper en zout, en giet af.
2. Spoel de zeespaghetti, giet er lauw water bij en laat vier tot vijf minuten weken. (Je kunt zeespaghetti ook weken in koud water, maar op deze manier wordt de zeespaghetti lauwwarm en zo smaakt dit gerecht het best.)
3. Mix de knoflook, paranoten en verse kruiden met een scheutje appelciderazijn en flink wat olijfolie tot een dikke tapenade. Kruid met peper en zout. Voeg er eventueel nog een scheut olijfolie aan toe, als de tapenade te droog blijft.
4. Meng de tapenade door de zeespaghetti, voeg de broccoliroosjes toe en maak af met wat broccolikiemen.



## HOOFDSTUK 7

### HET VOORTPLANTINGSSTELSEL

“ *Hoewel het overgrote deel van het mannelijk en vrouwelijk lichaam anatomisch redelijk met elkaar overeenkomt, lijkt hun voortplantingsstelsel van de man en vrouw van elkaar op het eerste oog van elkaar te verschillen. Maar is dat wel zo, of lijken ze meer op elkaar dan je denkt? In elk geval vullen ze elkaar aan, waardoor voortplanting mogelijk is.* ”

**I**n de embryonale fase lijken meisjes en jongens nog sprekend op elkaar. Aan het einde van het eerste trimester krijgen (afhankelijk van de hoeveelheid testosteron) jongetjes een penis en meisjes een clitoris). De zwellichamen van de clitoris zitten daarbij vooral aan de binnenkant, in buitenste schaamlippen en naast de vaginawand. Wat bij een jongen de zaadballen worden, worden bij het meisje de eierstokken. Eierstokken blijven in de buikhollte, zaadballen dalen in de loop van de zwangerschap af naar de balzak. Een meisje ontwikkelt eileiders en een baarmoeder, een jongen zaadleiders en een prostaat. Hierdoor kunnen zij zichzelf uiteindelijk weer voortplanten. Dat is natuurlijk de primaire functie van het voortplantingsstelsel.

*In dit hoofdstuk geeft gynaecologe Barbara Havenith haar tips voor een gezond voortplantingsstelsel. Barbara is mede-auteur van het boek 'Hormoonbalans voor Vrouwen'*

De mens is echter een van de weinige levende wezens op de wereld dat seks heeft voor het plezier. Dolfijnen en bonobo-aapjes horen met ons in dat schaarse rijtje thuis. Van naakt zijn we niet vies meer. Was het hele land in 1967 nog in rep en roer toen kunstenaar Phil Bloom voor het eerst volledig naakt in een ligstoel op tv te bewonderen was, tegenwoordig zijn er reality-series waarin de deelnemers erop uit zijn om met zoveel mogelijk mensen het bed te delen (en dat dan ook in volle glorie doen op tv). Bovendien, of je het nu leuk vindt of niet: seks verkoopt als een tuit. Het zien van (half)naakte dames of heren die in verleidelijke poses de nieuwste telefoons of parfums aanprijzen, geeft de verkoop een enorme boost.

Betekent dat nou dat we nu een stuk coulanter staan tegenover seksualiteit dan een halve eeuw geleden? Genderneutraliteit en -verandering, homoseksualiteit of asexualiteit worden vaker bespreekbaar gemaakt. Zo zijn er steeds

### Symptomen

- Hoesten
- Kortademigheid
- Vermoeidheid
- Verminderde spierkracht
- Gewichtsveranderingen

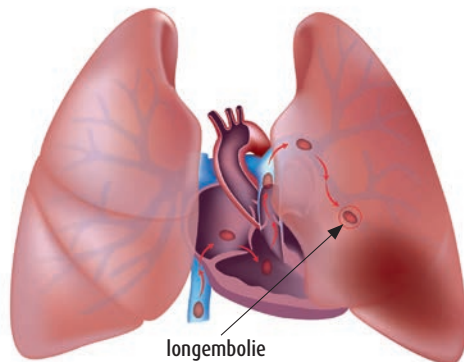
### Zelf doen

COPD is vaak het gevolg van schade aan de longen. Deze schade kan bijvoorbeeld ontstaan door langdurig roken. Veel mensen bij wie COPD zich openbaart (meestal na hun veertigste) hebben gerookt. Er zijn echter ook andere oorzaken, zoals astma, longontstekingen of het werken met schadelijke stoffen zoals houtstof, asbest, lijn en verfdampen.

COPD is uiteraard niet te voorkomen. Soms is er sprake van domme pech. Wil je het risico op de ontwikkeling van COPD reduceren, laat dan in ieder geval de peuken links liggen. Werk je in een omgeving waar veel met schadelijke stoffen wordt gewerkt, wees dan ook altijd zorgvuldig en draag een mondkapje.

### LONGEMBOLIE

De longslagader is de ader die loopt van het hart naar de longen en zorgt voor de afvoer van zuurstofarm bloed. In de longen worden de afvalstoffen uitgeblazen en ademen we verse zuurstof in. Deze zuurstof wordt dan via de longader naar het



hart en de rest van ons lichaam gepompt. Bij een embolie raakt er een ader, slagader of vertakking van deze aders verstopt door bijvoorbeeld een bloedpropje of een luchtbel. De hoeveelheid zuurstof in het bloed neemt af. Net als bij een hartinfarct, krijgen de lichaamsdelen achter de ongewenste blokkade tijdelijk geen of minder bloed. Het weefsel kan dan afsterven. Dit wordt een longinfarct genoemd. Vaak heeft de blokkade ook effect op het hart, dat minder bloed kan rondpompen.

### Symptomen

- Benauwdheid
- Pijn op de borst
- Hoesten (met bloed)
- Versnelde ademhaling
- Zweeten
- Licht gevoel in het hoofd
- Een verhoogde of juist zwakke hartslag

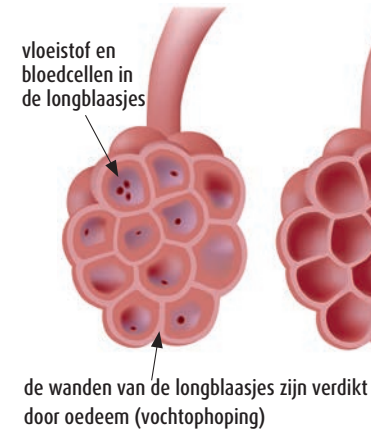
### Zelf doen

Mensen op een wat hogere leeftijd die overgewicht hebben en weinig tot niet bewegen, hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van een longembolie. Ook roken verhoogt de kans. Een gezonde leefstijl, goede voeding en voldoende beweging kunnen het risico dus aanzienlijk verminderen. Niet alle oorzaken van een longembolie ontstaan onder invloed van menselijk handelen. Erfelijkheid, een hoge bloeddruk of een gebroken been, bekken of heup kunnen een longembolie in de hand werken.

### LONGONTSTEKING

Een longontsteking is geen sinecure. Er zijn dan vertakkingen, bronchiën en longblaasjes ontstoken. Meestal is de boosdoener een bacterie, soms een virus. In de strijd tegen de ziekteverwekker maken de slijmvliezen extra slijm aan. Dit slijm is dik en moeilijk op te hoesten, waardoor er een benauwd gevoel kan ontstaan. De longblaasjes hebben bovendien moeite met

### LONGONTSTEKING



het opnemen van zuurstof. Wanneer beide longen ontstoken zijn, wordt er gesproken van een dubbele longontsteking. Een longontsteking heeft langdurige impact op de gesteldheid en conditie.

### Symptomen

- Pijn bij het ademen
- Ophoesten van slijm met soms bloed
- Vermoeidheid
- Koorts
- Rillingen
- Spierpijn en pijn bij de longen

### Zelf doen

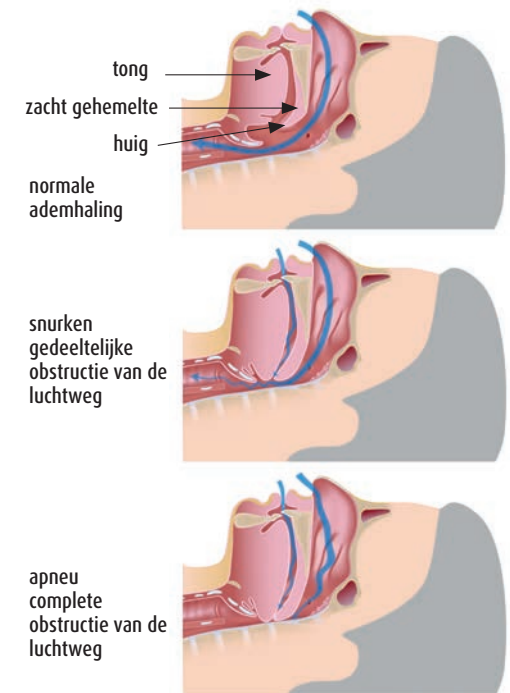
Een longontsteking ontstaat meestal niet onder invloed van menselijk handelen. Mensen die roken hebben overigens wel een vier keer zo grote kans op het oplopen van deze aandoening. Een longontsteking kan, afhankelijk van de oorzaak (bacterie of virus) ook besmettelijk zijn. Wees dus alert wanneer er in de omgeving iemand met een longontsteking is en zorg voor wat extra hygiënemaatregelen.

### SLAAPAPNEU

Mensen die net papa of mama zijn geworden, kunnen in de nacht soms angstvallig de ademhaling van hun pasgeboren spruit

### GEZOND

in de gaten houden. Zij slaan direct alarm als de adem stopt. Op latere leeftijd liggen we meestal niet meer zo aandachtig naar de ademhaling van onze bedpartner te luisteren. Maar ook dan kan de adem plotseling stikken. Dat heet slaapapneu. Bij deze aandoening stopt de ademhaling in de slaap, soms tot wel vijftig keer per uur. Er komt dan geen lucht in of uit de longen, waardoor er een tekort aan zuurstof in het bloed ontstaat. Hoewel de persoon die te maken heeft met slaapapneu hier zelf vaak niet wakker van wordt, raakt het slaappatroon wel verstoord. In de slaap herstelt het lichaam namelijk van alle indrukken die overdag zijn opgedaan, maar wanneer het lijf constant naar zuurstof snakt kan het herstelproces niet goed worden voltooid. Slaapapneu is voor artsen soms moeilijk te ontwaren, omdat de klachten zich stapje voor stapje openbaren. Ook is het lastig om zelf te diagnosticeren dat je slaapapneu hebt.





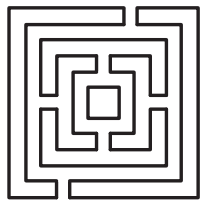
## LEEFSTIJLADVIEZEN VOOR GEZONDE HERSENEN

Wat kun je doen om je hersenen zo gezond mogelijk te maken en te houden? In principe niet heel veel anders dan je zou doen voor de rest van je lijf! Toch is er wel een aantal dingen die specifiek voor de hersenen belangrijk zijn. Het doen van hersengymnastiek is bijvoorbeeld geen overbodige luxe. Hoewel de hersenen geen spier zijn en als zodanig niet getraind kunnen worden, is het wel degelijk belangrijk om de grijze massa fit te houden. Er zijn vele trucjes die de kans op een hersenaandoening later in je leven kunnen doen verminderen.



### TRAINING

Met de jaren gaat ons vermogen om belangrijke zaken in onze herinnering op te slaan namelijk achteruit. Het wordt daarmee lastiger om snel te schakelen, meerdere dingen tegelijk te doen of bijvoorbeeld te leren hoe je nieuwe smartphone in hemelsnaam werkt. Maar het afnemen van je geheugen is geen onomkeerbaar proces! Door het trainen van je hersenen kun je de veranderingen ook juist positief beïnvloeden.

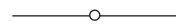


Je traint je hersenen vooral door jezelf iets nieuws aan te leren. Denk aan een instrument bespelen, een taal leren of kookles. Ook lezen, bridgen, schaken en een potje Memory kunnen bij regelmatige herhaling al een groot verschil maken. Geen straf om daarmee aan de gang te gaan! En doe je liever iets eh, moderners, dan zijn flink puzzelen op een sudoku, een escaperoom of - waarom niet - wetenschappelijke theses natuurlijk ook prima manieren om je hersenen in conditie te houden.

### ! TIP

Eén van de beste trainingen die je je hersenen kunt geven, is het gebruiken van je 'andere hand'. Vaak verzinken we in het

gemak van het gebruiken van onze dominante hand om dingen mee te doen. Keer dat eens om en gebruik je andere hand eens om je tanden te poetsen, dopjes op flessen te draaien, te tekenen of de planten water te geven!



### ONTSPANNING

Je merkt het zelf al wel eens. Als de agenda overloopt en je teveel taken op je bord hebt, word je minder alert en functioneer je minder goed. Een foutje sluipt er dan zo in. Vooral de hippocampus en het voorste gebied van de hersenen (dat bijvoorbeeld verantwoordelijk is voor het plannen en organiseren), kunnen hun taken hierdoor minder goed uitvoeren. Door in stressvolle periodes de tijd te nemen om regelmatig (diep) te ontspannen, geef je de hersenen rust. Dat is overigens makkelijker gezegd dan gedaan, want het daadwerkelijk kunnen ontspannen vergt ook vaak weer tijd. Zo komt het nogal eens voor dat iemand na een stressvolle periode afreist naar een tropisch oord en de eerste paar dagen ligt te stuiteren op het strandbed. Een rigoureuze aanpak is daarom niet altijd de meest bevorderlijke. Kies liever elke dag een paar mini-rustmomenten, bijvoorbeeld in de vorm van een ademhalings-oefening, sporten, een wandeling of een korte meditatie. Plan minimaal een avond

in de week voor jezelf in, waarin je doet wat jou ontspanning geeft. Ook ontspannings-oefeningen zoals yoga en mindfulness kunnen helpen. Dus rol die yogamat uit en hoppa, in de down facing dog! Wist je trouwens dat je na zo'n pauzemoment weer veel effectiever werkt? Zo heb je die 'verloren' tijd gelijk weer terugverdiend!

En of je nu in lotushouding op een yogamatje wilt zitten, of liever in een gebed een connectie maakt met de god van jouw geloof: onderzoek toont aan dat het niet uitmaakt onder welke traditie of geloof je ontspant - als je het maar dóet. Zelfs mensen die niet geloven in een god of hogere macht, hebben baat bij ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen of mindfulness.

### ! TIP

#### 1-minuut-meditaties

Geen tijd om te ontspannen? Deze mini-meditaties kun je doen tijdens je drukke werkdag, op de wc, tijdens het schoonmaken of in de bus. Doe er minstens 5 per dag!

1. Hou je oren en ogen dicht en adem 3-5x diep in en uit via je buik. Adem in door je neus en uit door je mond.
2. 'Borstel' je energieveld aandachtig met je eigen handen, begin bij je hoofd en eindig bij je voeten.
3. Luister 1 minuut naar ontspannende muziek of naar *binaural beats* (dit werkt het beste met een koptelefoon).
4. 'Scan' je lichaam van top tot teen en ontspan je spieren daar waar je aandacht langskomt.
5. Wortel je voeten in de aarde. Adem licht en liefde in, adem stress en verdriet uit en geef het aan de aarde.



# LAAT JE LIJF (WEER) ALS EEN GOED GEOLIEDE MACHINE WERKEN!

## In dit boek vind je:

- ✓ Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- ✓ Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- ✓ Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 15 experts en specialisten
- ✓ Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- ✓ Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!



## DE AUTEURS

### Nienke Gottenbos

Darmfloratherapeut en  
Eigenwijs Voedingsdeskundige



### Ir. Ralph Moorman

Levensmiddelentechnoloog,  
gespecialiseerd in voeding,  
hormonen en anti-aging



### Pascale Naessens

Voedingsdeskundige en  
gespecialiseerd in low-carb  
recepten



### Juglen Zwaan

Orthomoleculair therapeut en  
Voedingsdeskundige



Met medewerking van (medisch)  
specialisten:

*Pauline Dekker, Tjerk Feitsma,  
Barbara Havenith, Rogier Hoenders,  
Nathan Hutting, Wanda de Kanter,  
Maarten Moen, Yvonne van Stigt,  
Jetske Ultee, Harry Wichers,  
Janneke Wittekoek.*

ISBN 978-94-93042-12-4



9 789493 104212 4 >

**Spl!nt**  
media