

Je gezondheid verbeteren in een aantal eenvoudige stappen



Je zou eens aan iemand, die vanuit de praktijk weet hoe je oud moet worden, moeten vragen wat nu gezond leven is, bijvoorbeeld aan een aantal honderdjarige. Wat zou dan hun antwoord zijn; ze zullen dan niet snel zeggen “artsen, medicijnen en veel te vet eten.”

We weten allemaal dan het meer is dan symptoombestrijding of het zo nu en dan vervangen van een versleten onderdeel. Het goede nieuws is dat er steeds meer wetenschappers met allerlei verschillende achtergronden steeds meer gezonde manieren ontdekken om oud te worden en gezond te leven zonder dure medicijnen of dagelijks in de fitnessruimte door te brengen. Hier volgen een aantal eenvoudige, mede door de wetenschap bewezen methodes om dit voor elkaar te krijgen. Het helpt je verder om zelf de juiste keuzes te maken voor je gezondheid en lichaam.

Nr. 1 lach naar hartenlust, lachen is gezond.

Met humor creëer je een beetje afstand om naar jezelf te kijken. Door lachen lijken ‘grote’ problemen opeens een stuk kleiner.

Onderzoekers hebben ontdekt, dat mensen die veel lachen een beter immuunsysteem hebben en minder vatbaar zijn voor infecties. Dit komt door het ‘gelukshormoon’ endorfine dat door de hersenen tijdens het lachen wordt geproduceerd. Endorfine heeft een kalmerend en pijnstillend effect.

Even lachtherapie oefenen:

Nr. 2 creativiteit maakt gezond.

Ben creatief en zorg ervoor dat je creatieve hobby's hebt dat is gezond voor de mens. Uit onderzoek blijkt dat senioren die zich bezighouden met creatieve activiteiten zoals zingen, schrijven, of schilderen gezonder en gelukkiger zijn dan degenen die dat niet doen.

Dus ga lekker een avondje dansen, schrijf een mooi boek of alleen maar een paar velletjes papier vol, haal verf en klieder daarmee de muur vol of gewoon op papier of doek, laat je gaan, volg je gevoel en voel je gezonder en gelukkiger.

Nr. 3 geef een massage of laat je masseren.

Recent wetenschappelijk [onderzoek](#) toont op unieke wijze aan dat massage zowel psychische als lichamelijke gezondheidsvoordelen biedt. Massage verlaagt de hartslag, de bloeddruk verlaagt en stresshormonen verminderen.

Dankzij massages word je minder snel ziek vanwege de positieve effecten op het immuunsysteem en stress heeft minder vat op je. Kortom massage is een doeltreffende manier om zowel de psychische als lichamelijke gezondheid te bevorderen. Begin meteen met een [gratis basis massagecursus](#). en laat je verwennen of verwen iemand uit je omgeving.

Nr. 4 eet carotenoïden

Carotenoïden geeft de gele tot roodachtige kleur aan voedingsmiddelen als sinaasappels, tomaten, paprika's, perziken en wortels. Schotse onderzoekers [ontdekten](#) dat het eten van deze vruchten en groenten met veel carotenoïden, de huid een iets gelige kleur geeft, waardoor deze er gezonder en aantrekkelijker uitziet. Carotenoïden, blijkt uit recent onderzoek, ernstige ziekten tegengaan zoals kanker, hartziekten en oogziekten. Carotenoïden antioxidanten als regulatoren van het immuunsysteem.

Er bestaan meer dan 500 varianten Carotenoïden, waaronder β -caroteen en luteïne. Carotenoïden zijn in vet oplosbare antioxidanten. Het behoed de vetmembranen tegen oxidatie. Een hoge inname van β -caroteen, een belangrijk carotenoïde in de voeding, zou het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Dus op naar de biologische winkel en wortels en andere oranje groenten en fruit halen, waardoor je een grote dosis vitamine A binnenkrijgt.

Nr. 5 meer en vooral dieper slapen.

De mens slaapt eigenlijk steeds korter en minder diep daardoor ontstaat er een slaapgebrek. Slaapgebrek leidt tot verminderde concentratie, slecht humeur en intense vermoeidheid. Slaappillen behoren tot de meest voorgeschreven medicijnen. Slaappillen zijn bedoeld voor tijdelijk gebruik terwijl uit onderzoek blijkt dat deze enorm verslavend werken waardoor mensen bijna niet meer zonder kunnen. Slaappillen verstoren je natuurlijke ritme en zijn ongezond. Slaapproblemen kunnen vaak beter verholpen worden door een aanpassing in leefstijl. Vaste routines, ontspanning na een stressvolle dag.

Slapen is gezond en noodzakelijk je lichaam en je geest komen tot rust, de spieren ontspannen zich, hartslag en ademhaling vertragen. Je bewustzijn is verlaagd is en de buitenwereld is voor

een aantal uren even weg. Je gaat dan dromen, dromen helpt bij het opruimen, sorteren, opslaan en wissen van herinneringen. En volgens sommige mensen sta je in contact met het bovennatuurlijke en kunnen mensen zelfs uit hun lichaam treden.

En heb je moeite met goed slapen, volg dan deze [Slaap oefeningen en ontspanning](#).

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

• -

[Tumblr](#)

• -

[Gmail](#)

• -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding