

Dit doen gezonde vrouwen ELKE DAG!

**HOE DOE JE DAT TOCH:
GEZOND EN GELUKKIG LEVEN?
ZEVEN EXPERTS DELEN GRAAG
DE GEHEIMEN VAN EEN
GEZONDE LEEFSTIJL MET JOU.
VOOR ELKE DAG!**

7 TIPS

Wees zuinig op je huid

Evelien Leijten, huid- en schoonheidsspecialiste en eigenaresse van schoonheidsinstituut Résidence de beauté: "Ik ben altijd al zuinig geweest op mijn huid. Ik gebruik dagelijks de juiste huidverzorging waarbij ik regelmatig wissel van crème. Wat ook goed werkt voor je huid zijn wisseldouches: eerst met koud water, daarna warm en eindigen met koud water. Je huid krijgt een opkikker, waardoor de doorbloeding verbetert en cellulite vermindert. In het begin is het even wennen, maar daarna wil je niet meer anders! Een gezonde verslaving dus. Ik ben gespecialiseerd in natuurlijke huidverzorging en -verbetering. Huidverbetering heeft niet alleen te maken met wat je erop smeert. Maar ook met wat je eet, hoeveel je beweegt, de mate waarin je drinkt en of je rookt."

ZO VERBETER JE DE CONDITIE VAN JE HUID:

- Vervang koffie door verse gemberthee. Door te veel koffie verzuurt je lichaam, wat je lever belast en daardoor houd je meer afvalstoffen vast. Door te veel afvalstoffen kunnen essentiële voedingsstoffen minder goed bij je cellen komen. Dit heeft invloed op je immuunsysteem en uiteindelijk ook op je huid. Het gevolg is een onregelmatige, droge of juist vette huid, donkere kringen onder je ogen en minder energie. Gember versterkt juist je immuunsysteem.
- Scrub twee keer per week je gezicht en breng daarna een maskertje aan. Vergeet daarbij je hals en decolleté niet, want je huid daar veroudert net zo snel als die van je gezicht. Met een peeling (scrub) verwijder je dode huidcellen en verbeter je de doorbloeding. En de ingrediënten van het masker voeden de huid.
- Breng dagelijks een crème met een beschermingsfactor (SPF) aan over je gezichtscreme. Dit beschermt je huid tegen huidveroudering en pigmentvlekjes die kunnen ontstaan door uvB-straling. Doe dit het hele jaar door, want ook als het bewolkt of grijs is, is er uvB-straling.

WIST JE DAT...?

Dagelijks twee liter water drinken (kruidenthee mag ook) zorgt voor een goede vochtbalans in de huid en dat je daardoor rimpels tegengaat?

Slaap als Doornroosje

Een goed slaap- en waakritme is een must voor je gezondheid. Schoonheidsslaapjes bestaan echt, want in de nacht worden je huid- en haarcellen vernieuwd. Door te weinig slaap wordt dit proces verstoord.

Slaapdeskundige Peter Vaessen: "Mijn vrouw en ik hadden jarenlang een klok die de tijd op het plafond van de slaapkamer projecteerde. Na lang aandringen van mijn kant hebben we de klok als experiment een paar dagen uitgeschakeld. Nu wil ze niet meer anders, omdat ze merkt dat haar slaapkwaliteit is verbeterd. Ook hebben we de televisie de slaapkamer uit gedaan, net als onze smartphones en tablets. Want ook die verstoren je natuurlijke slaapritme. Mede door het blauwe licht van de schermen stellen ze de productie van het slaaphormoon melatonine uit. Ons eigen slaap-waakritme is er enorm op vooruit gegaan, we worden uitgerust wakker. En nog een voordeel: voldoende nachtrust versterkt je natuurlijke afweersysteem, waardoor je minder vatbaar bent voor ziektes."

WIST JE DAT...?

Uit onderzoek van de University of Chicago blijkt dat slaapgebrek snaitrek bevordert? Door te weinig slaap ontstaan er hormonale veranderingen in je lichaam die ervoor zorgen dat je meer trek krijgt in calorierijke snacks.

Hup, in de benen!

Wandelen is misschien wel de makkelijkste manier om je gezondheid een boost te geven. Het bevordert je bloedsomloop en stofwisseling, waardoor je meer calorieën verbrandt. Je krijgt er sterkere en soepelere botten en spieren van. Het is goed voor je humeur én het helpt tegen depressie. Dit blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit in Nijmegen. Als je stevig doorstapt, maakt je lichaam bovendien endorfine en serotonine (gelukshormonen) aan en vermindert het stresshormoon cortisol.

Hilde Backus, psycholoog en wandelcoach: "Als kind vond ik wandelen een saaie bezigheid. Daar kwam verandering in toen ik als zeventienjarige met een vriendin voor het eerst op vakantie naar Spanje ging en we logeerden in een huis dat afgelegen lag. Wat bleek? Zodra het begon te schemeren, werden we bang. We sloten alle luiken voor de ramen en durfden ons haast niet meer te verroeren. Op een dag maakten we een wandeling, ter afwisseling van het liggen op het strand. We raakten alleen hopeloos verdwaald! Pas na heel wat omwegen en bijna onbegaanbare bospaden hebben we de weg teruggevonden. We waren zó opgelucht en voelden ons euforisch en onoverwinnelijk! Van onze angst was niets meer over en de luiken zijn niet meer dicht geweest. Ook dit is een gezond effect van wandelen: je emotionele brein komt tot rust, wat angstgevoelens en piekeren tegengaat. Dit komt door myeline, een soort vetlaagje dat rond de zenuwen zit en dat dikker wordt tijdens het wandelen. Hierdoor kun je ook makkelijker complexe beslissingen nemen en word je creatiever in je oplossingen. Wel zo handig als je verdwaalt..."

Go wild!

Kruidendeskundige Andrea Bleeker: "Vroeger had ik vaak hoofdpijn en had ik last van vermoeidheid. Om meer levensenergie te krijgen, ben ik begonnen met het drinken van thee van verse, wilde kruiden. Zoals brandnetel, dovenetel, madeliefjes en paardebloemen. Sindsdien heb ik weer volop energie. Ook ben ik kruiden gaan eten. Er zijn veel wilde planten en kruiden die eetbaar zijn: goudbloem, madeliefjes, viooltjes, paardebloemen. De gele bloemknop van de paardebloem is geneeskrachtig en reinigt de lever. De blaadjes ervan werken vochtafdrijvend. De stengel is licht giftig, die moet je dus niet eten. Ik drink in de zomer thee van pepermunt of citroenmelisse. Het liefst uit eigen tuin, want de plantjes die je koopt bij het tuincentrum worden vaak bespoten. En als je kruiden bij de supermarkt koopt, heb je kans dat ze gewassen zijn met chloorwater om ze te desinfecteren."

WIST JE DAT...?

Kurkuma (geelwortel) een wonderkruid is? Volgens onderzoek van de universiteit van Californië genezen wondjes sneller als je kurkuma eet. En het verkleint de kans op alzheimer en ontstekingsziekten zoals reuma.

WIST JE DAT...?

Je gemiddeld 1,8 jaar langer leeft als je elke week vijf kwartier wandelt? Dit blijkt uit onderzoek van wetenschappelijke instituten in Boston.

GRATIS PODCAST
Download de gratis podcast van een begeleide ontspanningswandeling op Vriendin.nl.



Dáág stoel: weg met zitvlees

Neuropsycholoog Erik Scherder: "Zitten is het nieuwe roken, lees je steeds vaker. En niet zonder reden. Te veel zituren achter elkaar is minstens zo slecht als roken en verhoogt de kans op hoge bloeddruk, rugklachten, diabetes, angststoornissen, hart- en vaatziekten en obesitas. Dat komt doordat je stofwisseling én het denkvermogen achteruitgaan als je langer dan drie uur achter elkaar zit. Andersom geldt hetzelfde: om de drie uur een half uurtje actief zijn is goed voor je bloedvaten, bloeddruk, de conditie van je hart en voor je hersenen.

Ik fiets 's ochtends een half uur naar mijn werk en 's avonds fiets ik weer een half uur terug. Dus de dagelijkse beweegnorm van dertig minuten haal ik met gemak. Maar als ik tussen deze fietsmomenten acht tot tien uur voornamelijk stilzit, telt mijn lichaam toch de schadelijke zituren op. Het is niet per se nodig om vaker naar de sportschool te gaan – het is veel meer van belang dat je gedurende de dag actiever wordt!"

Erik Scherder is werkzaam op de Vrije Universiteit in Amsterdam. Dankzij hem kun je de eerste en tweede etage van dit pand alléén bereiken door de trap te nemen! (mindervaliden uitgezonderd)

WIST JE DAT...?

Hoe meer je zit, hoe groter het risico is op vroegtijdig overlijden, door welke oorzaak dan ook? Dit blijkt uit Australisch onderzoek onder 222.497 mensen van 45 jaar en ouder.

Elke dag op de yogamat

Dorien van Nieukerken, yoga- en meditatiedocente en directeur van het Heart to heart centrum voor welzijn en inspiratie: "Yoga en meditatie zijn me met de paplepel ingegoten. Ik was negen jaar toen ik met mediteren begon. Dat vertelde ik aan niemand, het was veel ongebruikelijker dan nu. Sinds mijn veertiende doe ik ook dagelijks aan yoga en ik doe adem oefeningen. Ik was een gevoelig kind en liet me makkelijk meeslepen door wat er om me heen gebeurde. Door yoga en meditatie leerde ik bij mezelf te blijven. Met meditatie verminder je de negatieve gezondheidseffecten van stress. Het werkt rustgevend en ontspannend. En het is goed voor je hart en immuunsysteem.

Yoga bevordert je bloedsomloop. Het zorgt voor een betere ademhaling en lagere bloeddruk. Je krijgt er meer energie van, omdat je de energiebanen (meridianen) in je lijf opent. Dit gebeurt door langzame en zachte bewegingen die je met je volle aandacht doet. En elke dag even ondersteboven staan, zoals je doet bij de zonnegroet, werkt goed tegen een winterdepressie dankzij extra bloedtoevoer naar de hersenen."

WIST JE DAT...?

Regelmatig mediteren veroudering van het brein tegengaat? Dit blijkt uit onderzoek van Ohio State University. Mensen die regelmatig mediteren, hebben op latere leeftijd meetbaar meer grijze stof in het brein. En hoe meer grijze stof, hoe beter je hersenen informatie kunnen verwerken.

Een 4 minuten power work-out

Sjoerd Kunstt, personal trainer: "Ik was fysiotherapeut. Maar omdat er steeds meer papierwerk bijkwam en ik het contact met mijn patiënten begon te missen, ben ik gewiticht naar personal trainer.

Samen met mijn klanten werk ik toe naar een gezonder, sterker en strakker lichaam. De beste training is de HIIT, de high intensity interval training, waarbij je werkt aan je conditie en je spierkracht. Een perfecte oefening voor vrouwen is de kettlebellswing in HIIT-vorm. Een kettlebell is een soort kogel met een handvat eraan.

Op YouTube vind je veel oefeningen, maar de traditionele work-out is de de kettlebellswing. Daarmee train je in vier minuten vooral je bilspieren, bovenbenen en buik- en rugspieren. Het gaat als volgt: twintig seconden explosief trainen en tien seconden rust. Dit herhaal je acht keer. Houd de kettlebell laag tussen je benen en zwaai hem met gestrekte armen vanuit de heupen snel horizontaal heen en weer terug. Elke dag een paar minuten met de kettlebell en je bent fit!"

WIST JE DAT...?

Je met drie keer HIIT per week de kans op een hartaanval met 15% verkleint? En de kans op een beroerte zelfs met 40%? Dat is de conclusie van onderzoekers van de universiteit van Michigan.

