



THEORIE MODULE 11



Voedingscoach aan huis



Ontspannen, rust en slapen

Ontspannen

Ontspannen: ontspannen is zowel lichamelijk als geestelijk

Ontspannen helpt mensen een prettiger leven lijden. Maar goed ontspannen zijn is ook nodig om angsten te voorkomen. Want wie voortdurend gespannen is, krijgt daar last van. Ontspannen zijn betekent ook dat het hoofd ontspannen is. Wie denkt dat lichamelijke ontspanning tegelijkertijd kan bestaan met psychische spanning heeft het mis. Ontspannen betekent dat het hoofd relaxt is en dat daardoor het lichaam daarin meegaat. Spanning heeft dan ook alles te maken met spierspanning en die ontstaat vanuit gedachten.

Spanning: je lichaam geeft het aan

Spanning is wat het woord al zegt. Spieren staan gespannen. Dat kan in het hele lichaam zijn, maar ook in delen daarvan. Het kan lijden tot spierkrampen, maar ook tot hoofdpijn of verkrampingen. Maar spanning die langduriger wordt ervaren kan op termijn tot veel meer narigheid leiden. Overspannen worden, angstaanvallen, hyperventilatie of een burn out kunnen dan voorkomen. Het is dus belangrijk om te ontspannen.



Hoe merk je dat niet ontspannen bent?

Vaak merk je wel dat je niet ontspannen bent. Je bent gehaast, geïrriteerd, kunt nergens tegen of je voelt je lichamelijk niet goed. Let eens op je lichaam als het om spanning gaat, want spierspanning zorgt voor angsten en maakt iemand daardoor nog meer gespannen. Let eens op hoe vaak je op een dag je spieren spant: hoe je je handen om een leuning klemt, je kaken spant, je nekspieren helemaal vastzitten als touw of je met opgetrokken schouders zit.

Wel lichamelijk ontspannen, maar niet geestelijk?

Je ontspannen is een combinatie van factoren. Je kunt niet alleen lichamelijk ontspannen zijn als je je hoofd niet leeg kunt maken. Een hoofd vol zorgen of ellende hebben nu eenmaal tot gevolg dat ook je lichaam verkramppt. Wie dus echt wil ontspannen, zal moeten zorgen voor zowel een ontspannen geest als een ontspannen lijf. Wie zijn geest leeg heeft, heeft overigens ook vaak een ontspannen lichaam, maar omgekeerd is dat niet het geval.

Hoe kun je je ontspannen?

Je kunt ontspannen door verschillende dingen te doen. Dit kan zijn:

- sporten ontspant. Ga lekker bijvoorbeeld een half uurtje zwemmen. En sluit dan af door nog een paar minuten te dobberen. Ga op je rug liggen met je hoofd zo dat je oren onder water blijven. Doe je armen wijd. Doe je ogen dicht. Laat je zo even heerlijk drijven en ervaar hoe alle stress uit je lijf verdwijnt, als dit al niet is verdwenen door de lichamelijke inspanning en het warme water.
- ga lekker hardlopen of fietsen. Concentreer je daarbij op je lijf en je omgeving. Registreer wat je lichaam doet, hoe je voeten zich verhouden, wat je voelt bij iedere stap die je maakt.
- ga mediteren. Door te mediteren kom je in een andere staat. Gedachten mogen komen en gaan, maar ze moeten niet blijven hangen.
- ga lekker dansen. Dansen is uitstekend om je lekker uit te leven en je hele lijf los te gooien.

Slapen

Laten we beginnen met de onzin uit de wereld te halen dat je iedere dag minimaal 7 tot 8 uur per nacht moet slapen, want jou aantal benodigde uren slaap is afhankelijk van persoon, leeftijd, slaapomstandigheden en bed. De tijd dat men slaapt, schommelt tussen vier en elf uren per nacht. Ongeveer 10% van de bevolking heeft genoeg aan een gemiddelde van 6,5 uur per nacht en zowat 15% heeft meer dan 9 uren nodig. Kinderen hebben meestal iets meer slaap nodig, terwijl bejaarden het doorgaans met iets minder kunnen stellen. Ook geografische factoren kunnen een rol spelen. Zo slaapt men normaal iets langer in de bergen en minder lang aan zee.

Te veel uur in bed is ook zeker niet goed voor je lichaam. Als je nacht vaak onderbroken wordt dan merk je dat je 's ochtends alsnog vaak moe wakker wordt. Het beste om goed en snel te kunnen slapen is naar bed gaan als je pas moe bent, dus je moet geen tijd met jezelf gaan afspreken want uiteindelijk slaap je hier alleen maar slechter door.

Veel mensen geven aan slecht te slapen, vaak weten ze niet hoe dit komt maar de oplossing ligt vaak voor de hand.

Mensen gaan vaak voor het slapen dingen doen die niet "goed" zijn voor het slapen.

Hieronder enkele tips om beter te slapen:



- TV kijken voor het slapen gaan is niet goed, je kunt beter even een boekje lezen
- voor het slapen gaan is het niet slim om te gaan eten, doe dit uiterlijk 1,5 tot 2 uur voordat je naar bed gaat.
- ook koffie, cola en andere cafeïne houdende dranken zijn niet goed voor het slapen gaan, neem liever een glas water.
- ga voor het slapen gaan nog even een stukje wandelen, je lichaam wordt nu wat vermoeid en zo slaap je misschien sneller



Voedingssupplementen

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor vitamines en mineralen is in Nederland bepaald door de Gezondheidsraad. Deze hoeveelheid vitamines en mineralen krijg je met de voeding binnen. Echter, het is best lastig om elke dag alles binnen te krijgen. Zelfs als je iedere dag gezond en gevarieerd eet. De ene dag eet je dit en de andere dag eet je dat. Soms heb je het druk of ben je onderweg. En dan schiet een gezonde maaltijd er wel eens bij in.

Voedingssupplementen geven een aanvulling op een gezond voedingspatroon. Meestal in de vorm van tabletten, capsules, vloeistof of poeder. Een supplement heeft de voorkeur boven verrijkte voeding. Denk aan melk met extra calcium.

De behoefte aan vitamines en mineralen is per persoon verschillend en onder andere afhankelijk van de leeftijd.

Ouderen en mensen met een donker huidskleur hebben vaak een vitamine D tekort.

Zwangere vrouwen wordt vaak foliumzuur geadviseerd.

Mensen die roken hebben een grotere behoefte aan vitamine C.

Supplementen kunnen ook gebruikt worden om bepaalde klachten te voorkomen of te verminderen. Bijvoorbeeld Vitamine D is van belang ter voorkoming van osteoporose, omdat het de opname van calcium stimuleert.

Bij het uitzoeken van een supplement is het belangrijk om vast te stellen:

Wat heb ik nodig? Dat kan een aanvulling zijn op de voeding omdat je niet altijd gezond eet of omdat je meer van een bepaalde stof nodig hebt dan dat je met voeding binnenkrijgt.

Het kan ook zijn dat je een supplement wilt inzetten ter voorkoming of vermindering van een klacht.

Overschrijd de maximale hoeveelheid niet.

