



Baas over stress

Ook tijdens de feestdagen

Hoe blijf je stress de baas? Ons hoofd zit al vol. En dan komen die feestdagen er nog bij, dit geeft extra stress. Je rent van hot naar haar. Ontspannen lijkt niet mogelijk. Toch is het makkelijker dan je denkt! Begin met de evolutionaire reactie op stress: vechten of vluchten. Met andere woorden, ga bewegen. Boksen, stoeien of rennen. Zo krijgt je lichaam de kans om stress en spanning goed fysiek te verwerken.



Let op je voeding! Vermijd zoveel mogelijk voeding en dranken die de stress-reactie onderhoudt zoals cafeïne, cacao, alcohol of suikers. Vermijd zoveel mogelijk deze stimulerende voedingsmiddelen. Gezonde voeding met veel groenten, fruit, eiwitten (vis, vlees en ei) en goede oliën (m.n. omega-3-vetten) ondersteunt juist een goede verwerking van stress.

Beloon jezelf iedere dag met iets leuks. Gewoon klei-

ne dingetjes, zoals een voetenbadje, toch nog tien minuutjes dat boek lezen, of een keer lekker vroeg naar bed.

Neem regelmatig een kopje thee van rustgevende kruiden. Probeer eens lavendel, citroenmelisse, hop, slaapmutsje of kamille. De kruiden kunnen de typische stressverschijnselen, zoals angst, spanning, rusteloosheid of verstoorde slaap verlichten.

Lawaai verbruikt,

stilte voedt

De geluidsbelasting neemt steeds verder toe. We wonen dicht op elkaar en het verkeer wordt steeds drukker. Zo sterk dat waarschijnlijk de geluidsbelasting in de komende jaren een groter probleem wordt dan luchtvervuiling. Uit onderzoeken blijkt dat geluid een grote impact heeft op onze kwaliteit van leven. En zo op onze gezondheid. In de eerste plaats is te veel geluid hinderlijk. Daarnaast kan het leiden tot hoge bloeddruk, verstoring van de slaap en zelfs tot hartkwalen.



We kunnen geluidsbelasting accepteren of we kunnen er zelf wat aan doen. Wees je bewust van alle apparaten die aan staan. Hoeveel geluid geeft bijvoorbeeld je koelkast? Hoe hard zet je de muziek aan? Let er op, niet alleen voor jezelf maar ook voor je omgeving.

Absolute stilte is bij 0 decibel. In onze omgeving is een waarde onder de 50 decibel bijna nergens meer te vinden, zelfs in de zogenaamde 'stiltege-

bieden' kom je niet onder deze waarden.

Probeer een keer per dag de stilte op te zoeken, door bijvoorbeeld een stukje te gaan wandelen in een stil gebied. 'Stilte' en 'natuur' versterken elkaar in positieve zin. Of zet alle apparatuur die uit kan in huis, eens echt uit.

In het begin kan stilte wat onwennig overkomen. Als je eenmaal ervaren hebt wat stilte voor je kan doen, dan zul je steeds vaker de stilte opzoeken.

Paddenstoelen



Paddenstoelen: ze zijn er in vele soorten en maten, en niet alleen in de herfst of winter. Het hele jaar groeien er paddenstoelen. Tegenwoordig mogen ze in kleine hoeveelheden weer wild geplukt worden. Verdiep je er goed in voordat je 'zomaar' gaat plukken. Veel paddenstoelen zijn heerlijk en hebben een medicinale werking. Maar er zijn ook paddenstoelen die heerlijk smaken en uitermate giftig zijn!

'Functional food'

Paddenstoelen zijn als gezondheidsbevorderaars in ons land nog tamelijk onbekend. En onbekend maakt onbemind. Paddenstoelen zitten boordevol voedingsstoffen als eiwitten, mineralen en vitaminen. En bovendien bevatten ze weinig calorieën. Ze passen heel goed binnen een gezond voedingspalet. Naast deze 'gewone' voedingsstoffen bevatten paddenstoelen componenten die een duidelijk positief effect op de gezondheid hebben, voeding met een functie. Met name het lichaamseigen afweersysteem wordt door het eten van paddenstoelen gestimuleerd.

Wild plukken

In het wild mag je per persoon een champignon-

bakje vol plukken. Tegenwoordig zijn er workshops waarin je leert welke wilde paddenstoelen je kunt plukken en eten. Het voordeel van wild geplukte paddenstoelen is dat ze veel meer goede voedingsstoffen bevatten. Zo bevatten wilde paddenstoelen hoge concentraties vitamine D, terwijl de gekweekte bijna niets bevatten.

Kiezen voor zekerheid?

Verschillende paddenstoelensorten zijn ook in pilvorm verkrijgbaar, zoals de Shiitake, Reishi en Maiitake. Zo kun je heel gericht het afweersysteem ondersteunen. Je hoeft niet af te vragen of je de juiste paddenstoel kiest, of de grond en weersomstandigheden wel juist zijn geweest. Desondanks blijven wilde paddenstoelen een heerlijke lekkernij.