

loze ziekten blijkt te beschermen. De meeste mensen op het noordelijk halfrond hebben een tekort aan deze vitamine. Zorg dat u geregeld met uw huid in de zon komt. Gebruik voedingssupplementen zoals selenium, lycopene, bètacaroteen en vitamine C en E, die een natuurlijke bescherming bieden tegen zonlicht. Dan hoeft u geen chemische zonnebrandcrèmes te gebruiken, die mogelijk schadelijk voor u zijn. ♦

92

Zorg voor voldoende nachtrust

Zeven uur slaap per nacht kan uw kans op kanker aanmerkelijk verminderen, blijkt uit onderzoek. Een slaapttekort beïnvloedt uw insulinespiegels en draagt zo bij aan overgewicht en zelfs diabetes. Zeven uur slaap is precies goed, maar negen uur is te veel: vrouwen die meer dan negen uur slapen, hebben een verhoogd risico op een beroerte. ♦

93

Adem door uw neus

Verkeerd ademen kan bijdragen aan astma en zelfs aan ADHD. Als u niet goed ademhaalt, probeer dan de Buteyko-methode of ademhalingstechnieken uit de yoga. ♦

94

Ga wandelen

Wandelen in een normaal tempo (vierenhalve km per uur) heeft dezelfde gunstige effecten op uw gezondheid (vooral die van vrouwen) als hardlopen. U voorkomt ouderdomsziekten en hart- en vaatproblemen. Bij snelwandelen verbrandt u zelfs meer calorieën dan wanneer u hardloopt, maar

zonder dat het kraakbeen in uw gewrichten gevaar loopt. Gebruik een Zwitserse bal om uw buik-, rug- en borstspieren te trainen. Kies liever losse gewichten dan een fitness-toestel, want dat is minder geschikt voor een holistische lichaamsstraining. ♦

95

Slaap in het pikkedonker

Te veel licht verstoort de productie van melatonine, het hormoon dat ons biologische ritme regelt. Bovendien is 's nachts werken en overdag in een lichte kamer slapen in verband gebracht met een verhoogde kans op kanker. Koop een slaapmasker of verduisteringsgordijnen. ♦

96

Onderneem nieuwe dingen

Houd uw hersenen actief, wees nieuwsgierig en zorg dat u een levensdoel hebt – dat mag ook een fysieke uitdaging zijn. Routine stopt niet alleen uw zintuigen af, maar kan zelfs ziek maken. Volgens Jaak Panksepp, een psycholoog van de Bowling Green State Universiteit, is een van de belangrijkste menselijke instincten de 'zoekmodus': een systeem in de hersenen dat zich bezighoudt met problemen oplossen, of dat nieuwsgierig is naar iets nieuws. Mensen die oud worden stellen zichzelf steeds nieuwe doelen en blijven leergierig. Belangstelling voor nieuwe dingen en een pioniersgeest, bleken de ingrediënten van het 'levenselixer' te zijn van een groep verpleegkundigen op leeftijd. Wissel uw activiteiten af en zorg dat u bezigheden hebt die uw probleemoplossende vermogen aanspreken. ♦

97

Houd van uw werk en stel u dienstbaar op

Neem alleen genoegen

met werk waar u blij van wordt en doe het met enthousiasme. Mensen die tevreden zijn met hun leven en hun werk, leven langer dan degenen die op voet van oorlog staan met hun omgeving. Een leven dat ten dienste staat aan anderen geeft het meeste voldoening. ♦

98

Zoek gezelschap

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat stress vaak te maken heeft met hulpeloosheid en eenzaamheid. Alles wat kan bijdragen aan het herstellen van relaties – met familie, de omgeving, God – brengt genezing. Als u zich bij één nieuwe groep aansluit, halveert u de kans op overlijden al. Ook beschermt het contact met anderen u tegen hart- en vaatziekten. Zoek hen geregeld goed gezelschap op en deel uw verhaal met hen. ♦

99

Ruim oude emoties op

Probeer een van de nieuwe psychologische methodes, zoals de Thought Field Therapy (TFT) of Emotional Freedom Techniques (EFT). Het zijn twee voorbeelden van acupunctuur zonder naalden, waarbij de therapeut of cliënt op verschillende meridiaanpunten in het lichaam klopt, terwijl de patiënt zijn emotie of klacht benoemt. In een onderzoek onder patiënten met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) – waarvan bekend is dat het erg moeilijk te behandelen is – verminderde TFT hun stress met meer dan de helft. ♦

100

Leer u in de ander te verplaatsen en anderen te vergeven

Een uitstekend tegengif tegen stress is oprechte vergevingsgezindheid en inlevingsvermogen. Het vergeven van anderen helpt tegen depressie en stress. ■

Dit artikel is eerder gepubliceerd in het Britse medische tijdschrift *What Doctor's Don't Tell You*, dat in Nederland wordt uitgegeven als *Medisch Dossier*. Op de website www.theoptimist.nl/honderdmanieren vindt u de wetenschappelijke bronnen waarop dit artikel is gebaseerd.



EFT