



LEEFSTIJLGENEESKUNDE

Gezond op weg

Hoe kleine veranderingen een groot
verschil kunnen maken.

Door Lukas Vandromme

UITGAVE

mei 2023

AUTEUR

Lukas Vandromme



- kPNI therapeut
- Kinesitherapeut

CONTACT

Physio Xpo

Doorniksesteenweg 81B, 1.3 8500 Kortrijk

www.physioxpo.be

SOCIALE MEDIA



[Facebook](#)



[Linkedin](#)



[Instagram](#)

Inleiding



“...en een goeie gezondheid, want dat is het belangrijkste!” Hoe vaak hebben we dit elkaar al gewenst op Nieuwjaar? Daarna volgen de goeie voornemens die al snel te ambitieus bleken...

Gezond eten, meer bewegen, we weten allemaal dat het moet, maar het lukt ons eenvoudigweg niet om het waar te maken...

Gezondheid boeit mij wél en vooral die van de gezonde sporters. Daarom ga ik kinesithérapie studeren. Ondanks de juiste therapieën zie ik vaak mensen die toch niet helemaal herstellen.

In 2016 ga ik naar een congres dat mijn visie voorgoed zal veranderen. In plaats van het symptoom te behandelen gaan we zoeken naar de **onderliggende oorzaken van de problemen!**

Ik deel graag enkele tips over hoe je zelf **gezond op weg** kan gaan. En ze werken, ik heb het zelf ondervonden!



Links zie je mij voordat ik kPNI (klinische psyche neuro immunologie) leerde kennen.

Ik was gelukkig, maar had vaak lage rugpijn, sinusitis, was vaak vermoeid, had darmproblemen en voelde mij niet 100% in mijn job.

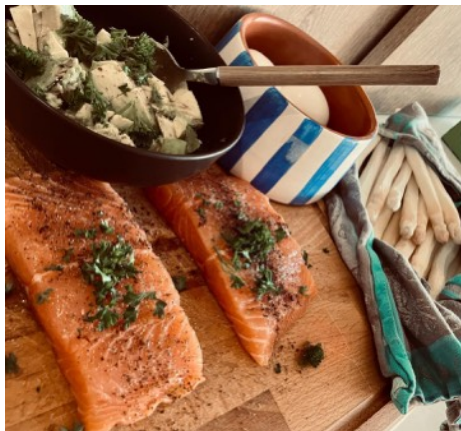
Op de rechterfoto heb ik enkele **eenvoudige gezondheidsprincipes** toegepast die ik hier deel in dit e-book. Ik heb geen last meer van lager rugpijn, heb veel meer energie, adem vrij en heb geen darmproblemen meer. Ook mijn job zit helemaal goed: mensen preventief & curatief begeleiden en gezond op weg zetten!

Met deze tips wil ik jou gezond op weg zetten, veel succes!

Lukas

1. “Wat mág ik nog ETEN?”

Als ik met mensen praat over voeding of vragen krijg zoals *“is dit wel gezond, mag ik dit wel eten?”* zijn mensen vaak gefrustreerd. Wat mág ik nog eten?



En toch, er is zoveel lekkers wat je kunt eten én waar je de essentiële voedingsstoffen uit kunt halen. Is dat niet het belangrijkste? Want, waarom eten we eigenlijk? Om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die onze lichaamsfuncties nodig hebben!

Voeding die energie geeft

Eigenlijk willen we voeding eten die ons **ENERGIE** geeft, toch? En dus voeding die ons niet te veel energie kost! Hoe werkt dat dan?

Daarvoor neem ik u even mee naar de tijd van onze voorouders. Wat zij toen gegeten hebben kunnen we afleiden uit onderzoek van botten en tanden. Daaruit blijkt dat ze veel **eiwitten** gegeten hebben en ook de **juiste**

vetten. Onze omgeving is veel sneller geëvolueerd dan onze genen.

Dus moeten we voornamelijk mensenvoeding eten, want dat kennen onze genen. En dus geen roze donuts of paarse Fanta... Hoe doen we dat concreet?

“We eten om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die onze lichaamsfuncties nodig hebben”



Hierbij een voorbeeld van hoe een **gezond ontbijt** er kan uitzien:

Eieren zijn rijk aan eiwit en bevatten weinig calorieën.

Vergeleken met ontbijtgranen en wit brood hebben ze ook

een **verzadigingsindex die vijftig procent groter is.**

Daarom kan bijvoorbeeld een omelet een ideaal ontbijt zijn.

Daarnaast zijn eieren één van de belangrijkste bronnen van choline. Dit is een voedingsstof die bijdraagt aan ontspanning en herstel.

Eet mensenvoeding = voeding die we al miljoenen jaren eten en blijf weg van industriële voeding, eet dus pure voeding!

Eet geen zes keer per dag & sla nu en dan een maaltijd over (intermittent fasting). Als dit niet lukt, dan ben je insuline-resistent en kan je hulp gebruiken.

2. “Bewegen? Ik heb een zittende job!”

Wie
meer
dan 10

uur per dag zit, loopt
bijna 35% meer kans
op (vroegtijdig)
overlijden dan wie

slechts 1 uur per dag zit. Verminderde productiviteit en
minder energie zijn een bijkomend gevolg van langdurig
zitten.



Beweegpauzes als antwoord

Wie gezond wil zijn, zou elk half uur even moeten
rechtstaan. Regelmatig de zittijd onderbreken, verhoogt de
productiviteit en verkleint het risico op hart- en
vaatziekten, rugpijn, overgewicht en diabetes type 2.

Drie maal een half uur bewegen per week zal niet
volstaan om de negatieve gevolgen van een te lange zittijd
te compenseren.

Voor wie thuis werkt kan dit geen probleem zijn, maar
ook op kantoor kan het zelfs aangenaam zijn om samen
met collega's te bewegen.

Hoeveel uren per dag zit jij?

Naast wisselwerken (sta- en zitbureaus), kan je ook vaker de trap nemen (vb. telkens je naar het toilet moet, koffie/thee, water gaat halen...), of kan je de zittijd onderbreken met eenvoudige oefeningen (vb. 20x rechtstaan en weer gaan zitten).

Hoeveel keer heb je vandaag al jouw zittijd onderbroken?



Onze zittijd is een grote verstoorder van de lichamelijke balans en zeker van ons immuunsysteem.

Sta om het uur even recht om even te bewegen, ook al is maar even op en neer de trap.

Dit is een kleine verandering die een groot verschil kan maken!

3. “Ik drink 8 glazen water per dag”

En daar is nu net helemaal geen wetenschappelijk bewijs voor dat dit goed is... Misschien wel integendeel.



Is het eigenlijk wel logisch om zowel 's morgens als 's avonds in de auto, en daartussen een hele dag door op kantoor én tijdens meetings, continu aan je fles water te zitten? Is het wel zo nuttig om te drinken vòòr je dorst krijgt als je gaat sporten, en om daarna continu te drinken tijdens het sporten? En wat met élke slok water die men tussen élke fitnessoefening neemt? Onze hersenen snappen er niks van.

“Drink wanneer je dorst hebt' is het enige correcte advies” - Prof. Tim Noakes

Want dit hebben we nooit gedaan! Als we dorst hadden, dan gingen we water zoeken.

Door ons hedendaags ‘drinkgedrag’ zijn we bovendien ons dorstgevoel kwijtgeraakt en weten we niet meer wanneer we echt dorst hebben of niet. Dorst is een

hersengevoel, en bij de meesten onder ons is dat volledig ontregeld.

Heeft de mens evolutionair gezien altijd overvloedig water ter beschikking gehad vòòr hij op jacht ging? Of was tekort aan water net één van de redenen om te gaan bewegen?

Evolutionair dronken we omdat we dorst hadden en niét omdat we ons vervelen op het werk, of omdat we een vergadering hebben en iedereen drinkt. We dronken nooit heel de dag door kleine hoeveelheden! Als we dorst hadden, gingen we water zoeken en dronken we tot verzadiging. Dat deden we één of meerdere keren per dag afhankelijk van het weer: wandelen in de bergen bij 45° of een hele dag bureauwerk is een andere behoefte.

Drink enkel als je dorst hebt en drink dan tot verzadiging (bulk drinken). Het is afgeraden om continu water in kleine slokjes te drinken omdat dit zelfs de nieren kan overbelasten.

Heb je zelden dorst, drink dan 's morgens eens een glas water met een kwart koffielepel zout om de dorst prikkel te verhogen.

4. “SLAAP WÉL!”

Slaapproblemen, veel Belgen hebben er last van. De oplossingen zijn vaak slaapmedicatie...

Maar wat als jouw partner de oorzaak is van jouw

slaapprobleem? Of jouw situatie op het werk? Hoe duurzaam zijn we dan aan het

werk door iedere avond een pilletje te nemen?



Ja, een goede nachtrust is van cruciaal belang voor een sterke immuniteit. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich en worden immuuncellen aangemaakt die ons beschermen tegen ziektes en infecties.

Hier zijn enkele [tips voor een betere slaap:](#)

1. Houd een **vaste slaaproutine** aan en ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op.

2. Maak de slaapkamer donker, stil en koel. Gebruik oordopjes of een witte ruis-machine als het nodig is om omgevingsgeluiden te blokkeren.

3. Vermijd cafeïnehoudende dranken en voedingsmiddelen, alcohol en nicotine en zware maaltijden vlak voor het slapengaan.

4. Ontspan voor je gaat slapen. Doe bv. wat yoga, meditatie of ademhalingsoefeningen.

5. Beperk de schermtijd voor het slapengaan omdat dit het niveau van het slaaphormoon melatonine verstoort.

Het is belangrijk om deze tips consequent toe te passen om de beste resultaten te behalen en op die manier de gezondheid van het immuunsysteem te verbeteren.

**Slaap minimum 7 en idealiter 8 of 9 uur om
lichaam & geest te herstellen.**

Voldoende **kwalitatieve slaap** is nodig voor deze
lichaamsfuncties:

- drainage van het brein
- herstel van het immuunsysteem
- productie van het schildklierhormoon,
geslachtshormonen en het groeihormoon wat de schade
van alle weefsel herstelt.

5. DE KRACHT VAN ADEMEN

De kracht van ademen ligt in het vermogen om ons zenuwstelsel te reguleren en onze mentale en emotionele toestand te beïnvloeden.



Hier zijn enkele manieren waarop de kracht van ademen ons leven positief kan beïnvloeden:

- 1. Stressvermindering:** diep ademen activeert de ontspanningsreactie in ons lichaam, activeert het parasympathische zenuwstelsel en vermindert de productie van stresshormonen zoals cortisol.
- 2. Verbeterde focus en mentale helderheid:** Door onze aandacht op de ademhaling te richten, cultiveren we het bewustzijn van het huidige moment, waardoor we ons effectiever op de taak kunnen concentreren en onze cognitieve prestaties kunnen verbeteren.

3. Verbeterde energie en vitaliteit: juiste

ademhalingstechnieken optimaliseren de zuurstofopname en verbeteren de bloedcirculatie, wat resulteert in verhoogde energieniveaus.

4. Emotionele regulatie: Langzame, diepe ademhalingen kunnen worden gebruikt om woede te kalmeren en een gevoel van emotioneel evenwicht en stabiliteit te bevorderen.

5. Stressbeheersing en veerkracht: Regelmatige beoefening van ademhalingsoefeningen kan helpen veerkracht tegen stress op te bouwen en ons vermogen om met uitdagende situaties om te gaan te verbeteren. Door bewuste ademhaling op te nemen in onze dagelijkse routines, ontwikkelen we een waardevol hulpmiddel voor het beheersen van stress en het handhaven van emotioneel evenwicht.

Adem regelmatig extra diep in & uit. Hierdoor creëer je hypoxie en dat is een fantastische hormetische prikkel (kortdurende stressprikkel die gunstig is voor de gezondheid). Dit verbetert de neuroplasticiteit en doorbloeding van de hersenen en het geheugen
Daardoor adem je ook dieper en krachtiger als je sport.

CONCLUSIE

Heb ik jullie wat verward, dingen verteld die ingaan tegen wat ons vaak wordt ingepeperd in de klassieke media? Ja?

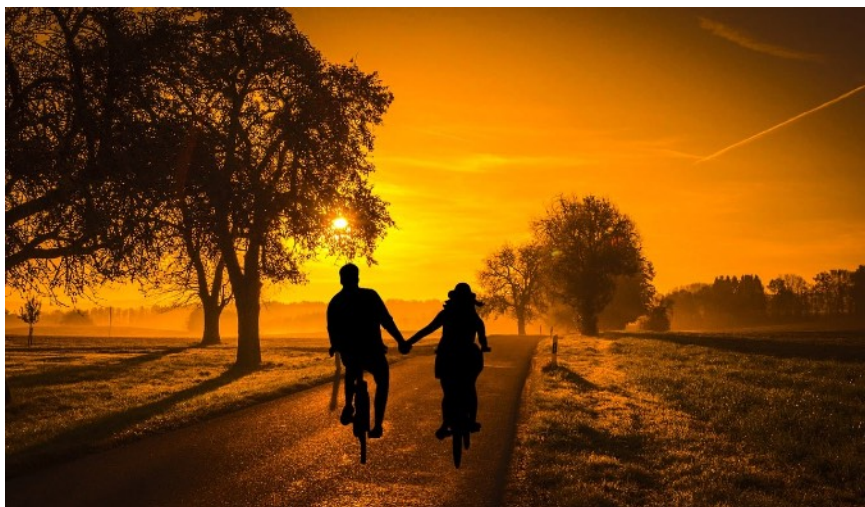
Super! Want de oplossing ligt vaak niet in het herhalen van het recept, maar door enkele ingrediënten aan te passen.

Dit is ook net wat we doen binnen onze behandeling van chronische klachten. Niet hetzelfde herhalen, niet dezelfde dingen gaan doen, maar net iets anders. Door breed te kijken naar klachten, door punten met elkaar te verbinden.

Er is altijd een oplossing, maar onze hersenen moeten dat eerst geloven. Er was toch ook een tijd dat er geen klachten waren? Laat ons dan op zoek gaan naar de luxerende momenten en de omstandigheden.

Wil jij ook gezond op weg? Wil je daarin begeleid worden? Neem dan zeker contact met ons. Schrijf je alvast [hier](#) in voor **onze nieuwsbrief!**

Tot binnenkort!



PHYSIO **X** PO
— gezond op weg —