

Druk? Zorgen? Vermoeidheid? Stress?

Iedereen heeft momenten in het dagelijkse leven, dat het even niet zo lekker gaat. Het zit tegen of dingen gaan niet zoals je wilt of had verwacht. Dit is heel normaal en van alle tijden.

Maar ons leven is de afgelopen twee decennia behoorlijk veranderd. Door de digitalisering kunnen we nu zonder veel moeite 24 uur per dag actief zijn. Er is altijd wel iets of iemand die aandacht vraagt. Een moment voor jezelf nemen en tot rust komen, is geen vanzelfsprekendheid meer. Het is nu een uitdaging geworden.

En?

Onvoldoende rust en bezinning zorgen voor stress. Bij stress komen stresshormonen in ons lichaam vrij. Wanneer stresshormonen niet worden opgeruimd, komt onze gezondheid op de lange termijn in gevaar.

Stresshormonen zorgen er namelijk voor dat de werking van andere hormonen verminderen of compleet ongedaan worden gemaakt. Zoals bijvoorbeeld bij het hormoon insuline het geval is.

Wanneer in het lichaam de insulinereregulering niet goed werkt, kan dat leiden tot de diagnoses Diabetes Mellitus, depressies, hart- en vaatziekten.

<https://flow-innovation.nl/ProjectDiabetes/>

Wat kun je hieraan doen?

Naast adviezen om meer te bewegen, minder achter een scherm te zitten, worden er medicijnen voorgeschreven. Medicijnen zijn gemakkelijk en hebben vaak snel effect.

Keerzijde is dat medicijnen de verstoring in het lichaam in stand houden. Het verkleint de effecten van de verstoring, maar pakt de eigenlijke verstoring niet aan. Een opstapeling van medicijngebruik kan dat tot gevolg hebben.

Een holistische aanpak heeft de voorkeur en zeker als dat gecombineerd kan worden met wat het lichaam zelf kan.



Mindfulness- en meditatietechnieken

Technieken die bij mindfulness en meditatie gebruikt worden, verminderen aantoonbaar symptomen van o.a. stress en maken gebruik van het lichaam om zaken op orde te stellen.

Het leren van die technieken kosten tijd en zelfdiscipline en dat is in tegenstrijd met de reden waarom we dit willen doen.

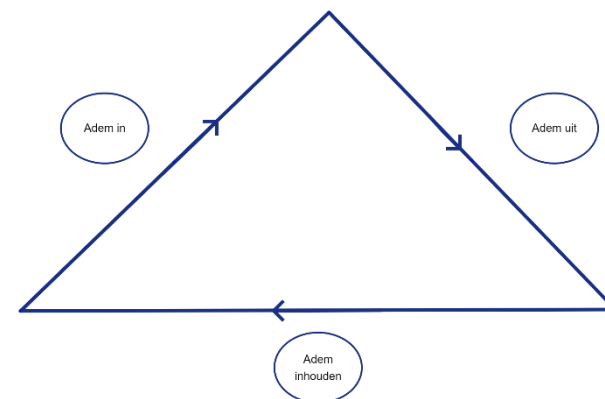
Het is mogelijk om binnen een minuut met ademhalingsoefeningen je hartslag te verlagen.

De techniek is simpel en kan bijna overal toegepast worden.

Ademhalingstechniek in drie stappen

De volgende ademhalingstechniek bestaat uit drie stappen: adem **in**, adem **uit** en adem **inhouden**.

Elke stap duurt drie seconden. In de onderstaande figuur worden de stappen in een driehoeksvorm getoond. Adem in voor drie seconden, adem uit voor drie seconden en hou de adem in voor drie seconden. Doe de drie stappen vijf keer.



Figuur 1: de drie stappen in de vorm van een driehoek. Adem in, adem uit en adem inhouden.

Als het goed is je hartslag nu lager, voel je je kalmer en energiever.

Op de achterzijde is de driehoek in het groot afgebeeld. Door tijdens de oefening met je wijsvinger of ogen de stappen te volgen, wordt het effect versterkt.

Meer informatie

<https://flow-innovation.nl/ProjectDiabetes/>



