

NIEUWSBRIEF

05 oktober 2011

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

DE R.... IN DE MAAND WEERSTAND EN DEPRESSIE

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching. Jaargang 1 nr. 10

Door Johan Hooglugt

Inleiding

De zomermaanden zijn weer voorbij. De maand oktober heeft zijn intrede gedaan.

Als de dagen korter worden, bij het naderen van de herfst, voelt bijna één op de drie personen een verandering in zijn energie huishouding en zijn algemene stemming. Dit laatste kan leiden tot depressies.

Weerstand

Veel mensen besluiten de komende maanden weer extra vitamines in te gaan nemen. Is dit nu allemaal wel nodig?

Onze weerstand tegen ziektes hangt af van de conditie van ons immuunsysteem. Normaal gesproken is onze weerstand na de zomermaanden goed. We zijn allemaal tot rust gekomen en hebben veel energie opgedaan van de zomerzon (Vit D). Door de geringe uren zon hebben we de afgelopen zomer veel te weinig vitamine D gekregen. Dit heeft dan ook gevolgen voor onze weerstand.

Door gezond te eten kunnen we onze weerstand positief beïnvloeden.

Voorbeelden van goede voedingsmiddelen zijn: fruit, groente, vette vis (omega 3) olijfolie, noten, knoflook, uit, prei, broccoli, granen, Japanse paddestoelen, groene of witte thee en andere voedingsmiddelen die rijk zijn aan Vit. C.

Een grote fout die wij in de herfst- en wintermaanden maken is dat we meer suikerhoudende voedingsmiddelen gaan eten. Suiker geeft ons energie. Toch werkt dit negatief op ons immuunsysteem. Suiker is eerder een gifstof dan dat het positief is voor onze gezondheid. Dit geldt zeker ook voor onverzadigde vetten die bijvoorbeeld in chips producten en koek zitten.

Depressie

We hebben die zomerwarmte zo enorm gemist. De komende periode zorgt voor veel mensen somberheid en neerslachtigheid. Bij ongeveer 450.000 mensen is er zowaar sprake van een depressie in deze maanden. De dagen zijn al weer een stuk korter met nagenoeg geen tot weinig zonlicht. Dit heeft grote invloed op ons bioritme. Ons dag en nachtritme wordt

verstoord. Velen van ons komen slecht(er) in slaap en worden doodmoe wakker. De zin om dingen te ondernemen lijkt te zijn verdwenen.

Checklist herfstdepressie

- * slaapstoornis
- * vermoeidheid
- * minder energie
- * geen zin om er op uit te gaan
- * concentratieproblemen
- * prikkelbaar zijn
- * stemmingswisselingen
- * somber tegen dingen aankijken
- * meer gaan eten / toename gewicht
- * leeg gevoel hebben

Zijn er meerdere punten voor jou herkenbaar? Het kan zomaar zijn dat je in meer- of mindere mate last hebt van een herfstdepressie. Kunnen we hier iets aan doen? **Zeker weten!**

Beweging

Ga er regelmatig op uit. Zorg dat je voldoende frisse lucht binnen krijgt. Ook in de wintermaanden is het goed om buiten te zijn.

bron: HeartMath USA

Onderzoek Mc.Craty et al 1996, onderzoek Lehrer et al., 2003; Vaschillo, Lehrer, Rishe, en Konstantinov, 2002

Lichtenergie

Licht beïnvloedt en controleert rechtstreeks diverse uiterst belangrijke functies van ons emotionele brein. Het licht dringt door in de hersenen via de ogen en zijn prikkels worden direct doorgegeven aan een speciale groep cellen, de hypothalamus, die in het hart van het emotionele brein ligt. Dit regelt de productie van alle hormonen, eetlust, slaap- en menstruatiecyclus, het libido, de lichaamstemperatuur, de stofwisseling van vetten en vooral de stemming en de energie om tot handelen over te gaan. Iedereen kent wel de Philips Wake-up lampen die heel langzaam de komst van het ochtendlicht nabootst, het zogenaamde zachte ontwaken verzorgt.

HeartMath

Zoals je hiervoor kunt lezen zie je dat ons emotionele brein veel voor onze weerstand en psychische stemming kan betekenen. Het HeartMath® Instituut bestaat inmiddels 20 jaar en heeft zeer veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van ons brein en de invloed op ons lichaam/geest en daardoor ons welbevinden. De methode van Heartmath is een manier om optimaal in balans te komen. De methode is eenvoudig en solide, met wetenschappelijk aangetoonde resultaten. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Met weinig tijdsinspanning werkt u aan meer balans en vreugde in uw leven. De methode meet onze Hart Ritme Variabiliteit (HRV) Bezoek mijn site eens voor een uitgebreide uitleg over HRV.

Weerstand

In eerdere studies is aangetoond dat de Hart Lock-In techniek de balans van het autonome zenuwstelsel verbetert en een boost teweeg brengt van de IgA speekselcellen. De functie van dit antilichaam is het lichaam te beschermen tegen indringers van buitenaf, zoals bacteriën en virussen.

Heart Lock-In methode

Stap 1: Hartfocus

Verplaats uw aandacht naar het gebied rond uw hart.

Stap 2: Hart ademhaling

Stel u voor dat u in – en uitademt via uw hart. Adem rustig in en uit gedurende 4 a 5 sec.

Stap 3: Hart Gevoel

Roep een positief gevoel /waardering op en probeer dit opnieuw te voelen.

Stap 4: Hart

Zend deze gevoelens van waardering, genegenheid of liefde uit naar uzelf of anderen.

Depressie

Waarom HRV biofeedback voor depressie? Onderzoek heeft aangetoond dat bij gezonde personen, HRV biofeedback een aanzienlijke toename van de werking van de baroreflex veroorzaakt (verandering in de hartslag voor elke mm Hg verandering in de bloeddruk), vermoedelijk leiden tot een beter homeostatische controle over bloeddruk en andere processen die hiermee samenhangen (Lehrer et al., 2003; Vaschillo, Lehrer, Rische, en Konstantinov, 2002). Het toont ook een toename van een verhoogde parasympathische activiteit aan (ontspanning binnen Autonome Zenuwstelsel). Dit resulteert in vermindering van depressieve symptomen. (Bezoek mijn site voor een uitgebreid verslag van het onderzoek.)

Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan

Informatie

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd zijn geraakt in de methode van HeartMath neem dan vrijblijvend contact op.



U kunt bij ons ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Relatie problemen
- Behandeling tegen ADHD/ADD
- Behandeling tegen vele chronische aandoeningen zoals CVS/ Fibromyalgie
- oplossen slaapproblemen

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

