

# Doelgericht

## Tips voor een positieve instelling



Leven in een jachtige en prestatiegerichte maatschappij, de immense informatiestroom die ons dagelijks overspoelt, een verkeerde levensstijl, diverse problemen en tegenslagen die ons allemaal overkomen... ze liggen mee aan de basis van het feit dat minstens 20 % van de vrouwen en 10 % van de mannen ooit in hun leven met een zekere vorm van depressiviteit te maken krijgt. Wat zijn de belangrijkste tips om neerslachtigheid en milde tot matige depressiviteit om te buigen tot een positieve instelling?

### Levensstijlaanpassingen

#### Beweeg meer, doe aan sport

Wie regelmatig aan lichaamsbeweging doet en dit vooral op een "aerobe" manier (matige intensiteit met voldoende zuurstofopname), loopt minder kans op depressiviteit, zo simpel is het. Lichaamsbeweging verhoogt het gehalte van de zenuwstofstoffen serotonine en dopamine in de hersenen, waardoor we positiever denken, meer ontspannen zijn en meer kunnen genieten van de kleine dingen des levens.

#### Kom meer buiten, geniet verstandig van de zon

Industrialisatie en een westerse levensstijl hebben ervoor gezorgd dat we veel minder dan onze voorouders buiten komen. Niet alleen krijgen we hierdoor minder zuurstof binnen (elementair voor goede hersenfuncties), we maken ook veel minder van de "zonnevitamine" D3 aan. Een te lage bloedspiegel aan vitamine D verhoogt de kans op depressiviteit (vooral bij bejaarden) en verhoogt ook de kans op de "winterblues" tijdens de donkere dagen van het jaar.



∴ *Lichaamsbeweging zorgt er voor dat we positiever denken, meer ontspannen zijn.*

#### Doe aan buikademhaling

Buikademhaling of "diafragmatisch" ademen, waarbij we het middenrif gebruiken en de buik tijdens de inademing doen uitzetten, helpt stressgevoelens verminderen. Zeker als we, in plaats van 10 à 14 maal per minuut oppervlakkig ademen (zoals de meesten doen), het houden op 6 diepe ademhalingen per minuut: inademen via de neus, 1 à 2 seconden de adem inhouden en vervolgens uitademen via de mond. Dit alles versterkt de nervus vagus, de belangrijkste zenuwbaan van het rustgevende parasympatisch zenuwstelsel

#### Kies de gepaste "Mind-Body Intervention"

Als ze gebeuren onder leiding van een professional en de methode gevonden wordt die best bij je past, kunnen de "Mind-Body Interventions" helpen positief in het leven te staan. Zo kan yoga duidelijk het niveau van het stresshormoon cortisol verlagen en kunnen yoga, tai chi en mindfulness het ontstekingsniveau in het lichaam verlagen (dat mee aan de basis van depressiviteit ligt).



∴ *Buikademhaling, waarbij we het middenrif gebruiken en de buik tijdens de inademing doen uitzetten, helpt stressgevoelens verminderen.*



⋮ *Beperk je tijd op GSM, smartphone, computer en gameconsoles of voor de TV... tot het minimum.*

### Beperk de elektrosmog

Zonder dat we het voelen, krijgt ons lichaam voortdurend af te rekenen met elektromagnetische straling of “elektrosmog”. Die belast het zenuwstelsel, waardoor we minder tot rust komen en negatiever gaan denken. Beperk daarom je tijd op GSM, smartphone, computer en gameconsoles of voor de TV... tot het minimum en probeer ze zo vaak als mogelijk te onderbreken voor enkele minuten lichaamsbeweging. En vermijd ze zoveel mogelijk het laatste uur voor het slapengaan.

### Slaap voldoende, neem op tijd ontspanning

De herstellende en recupererende functie van een gezonde slaap op zowel mentaal als fysiek vlak kan niet voldoende benadrukt worden. Zo is voldoende “droomslaap” of REM-slaap (met “Rapid Eye Movements” of snelle oogbewegingen) onmisbaar voor een optimaal geestelijk welbevinden. Wie slecht slaapt, zal meestal door de overige tips in dit artikel geholpen worden. Verder moeten we ook overdag voldoende tot ontspanning komen en ervoor zorgen dat er een goede balans is tussen werk en rusttijden.

## Voedingsaanpassingen

### Onbewerkte, nutriëntrijke voeding

Het spreekt vanzelf dat er een verband bestaat tussen de kwaliteit van ons dieet en onze geestelijke gezondheid. De voedingswijze waarvan het best is aangetoond dat ze de kans op neerslachtigheid vermindert, is het Mediterrane dieet. Hierbij staan vooral op het menu: verse groenten en fruit, noten, volle granen, ongeraffineerde olijfolie, gefermenteerde melkproducten, vette vis en af en toe een eitje. Deze voedingsmiddelen zijn vooral rijk aan antioxidanten, magnesium, vitamines B, volwaardig eiwit en omega-3-vetzuren, de belangrijkste voedingsstoffen voor een gezond zenuwstelsel. Als deze voedingsmiddelen ook nog genuttigd worden in een ontspannen atmosfeer en met occasioneel een glaasje rode wijn, dan kunnen ze nog meer bijdragen tot een ontspannen en positieve ingesteldheid. Bij uitbreiding kunnen we stellen dat een voedingswijze met voldoende variatie (in groenten, fruit, noten, zaden, extra vierge oliën, plantaardige en dierlijke eiwitbronnen) en die enkel gebruik maakt van ongeraffineerde en onbewerkte voedingsmiddelen, de mentale gezondheid verbetert.

### Vermijd deze boosdoeners

Eén van de hoofdoorzaken waarom in deze tijden steeds meer mensen gestresseerd en somber gestemd zijn, is het feit dat de westerse voeding sterk bewerkt en verarmd is en teveel storende stoffen bevat. De grootste boosdoeners die we best volledig schrappen,



⋮ *Een correct saffraanextract werkt minstens even goed als antidepressiva, maar heeft niet de nevenwerkingen van die laatste.*

zijn suiker en industriële vetten. Suiker (in snoep, frisdrank, gebak, en duizenden voedingsmiddelen...), is een rover van voor de hersenfuncties zeer belangrijke voedingsstoffen magnesium en vitamines B. Industriële vetten zijn arm aan de voor de hersenen zeer belangrijke vitamine E en bevatten heel vaak ontsteking veroorzakende transvetzuren en zenuwcel beschadigende peroxiden (vrije radicalen). Ze zitten vooral in geraffineerde oliën en -vetbereidingen, sauzen, dressings, industrieel gebak, junk food en bewerkte vleeswaren (“charcuterie”). Beperk zoveel mogelijk alcoholgebruik en probeer het bij maximaal 3 koppen koffie per dag te houden. En onthoud: licht frisdranken zijn nog slechter voor de stemming dan gesuikerde frisdranken!

### Nuttige planten

De plant waarvan het meest omstandig een antidepressieve werking is aangetoond, is Sint Janskruid (*Hypericum perforatum*). Helaas, een Belgische voedingssupplement mag de werkzame dosis daarvan niet aanvoeren. Bovendien mag Sint Janskruid niet gebruikt worden in combinatie met heel wat medicijnen, waardoor ze in de praktijk niet zo vaak ingezet wordt. Daarom is tot nader order een kwaliteitsproduct van **saffraanstampers (Crocus sativus)** de best inzetbare plant bij depressiviteit, die zelfs met antidepressiva mag gecombineerd worden. Saffraan beschermt de zenuwcellen tegen vrije radicalen en verhoogt de voor de stemming zo belangrijke zenuwstofstoffen serotonine en dopamine. Een correct saffraanextract werkt minstens even goed als antidepressiva, maar heeft niet de nevenwerkingen van die laatste. Er bestaan ook “adaptogene” planten die ons beter met druk doen omgaan en die neerslachtige gevoelens door stress helpen afnemen: vooral **Rhodiola of rozenwortel (Rhodiola rosea)** en **Ashwagandha of Indiase ginseng (Withania somnifera)** zijn hierbij de toppers.

### Nuttige voedingsstoffen

Zeer nuttig bij neerslachtigheid is een **kwaliteitsvol (!) visolieprepraat dat per dag minstens 1 gram EPA aanvoert**: dat vermindert de ontstekingsfactor in de hersenen die mee aan de basis ligt van depressiviteit en deze omega-3-vetzuren mogen zeker in combinatie met antidepressiva gebruikt worden (waarbij het de kans op een gunstig effect daarvan verhoogt). Dat geldt ook voor de heel waardevolle **combinatie van magnesium en vitamines B**: die werkt niet alleen kalmerend en slaapbevorderend, ze bevordert de aanmaak van de voor de stemming zo belangrijke zenuwstofstoffen serotonine en dopamine. Kies wel voor een goed opneembare “gecheleerde” **magnesium zoals magnesiumbisglycinaat** en neem enkel genoeg met een **vitamine B-complex dat bioactieve, direct werkzame vormen bevat**. 