

1 Januari 2022

1e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

**Vriendelijkheid is als sneeuw.
Het bedekt alles onder een zacht laagje.**

Foto: Wengebied 2021



Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:
0174-630740
Op werkdagen van
08.00 tot 22.00 uur.
Spreek in, wij bellen u
terug.

En via de email:
mtc@fysiomoveon.n

**Het hele team van
Medisch Trainingscentrum Move On
wensen u een
gezond & sportief 2022.**

Houdt uw mail en onze website in de gaten voor de corona updates.

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik van ons e-mailadres: mtc@fysiomoveon.nl.

Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan gebruik van ons telefoonnummer: 0174-630740

-> liefst op maandag of donderdag van 8.30 tot 17.00 uur.

Vergeet tijdens de training uw bidon en handdoek niet!

“De vijf bijwerkingen van vriendelijk zijn”

DAVID R. HAMILTON

DE VIJF BIJWERKINGEN VAN VRIENDELIJK ZIJN

Dit boek gaat ervoor zorgen dat je je beter voelt, gelukkiger bent en langer leeft



Uitgeverij Succesboeken.nl

In dit positief geschreven boek lees je hoe David Hamilton ervan overtuigd is dat je gelukkiger kunt worden, je fitter kunt voelen en langer kunt leven. Dit alles heeft hij nog eens wetenschappelijk onderbouwd.

Vriendelijk zijn maakt ons gelukkiger

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de groep die de opdracht kreeg vriendelijk te zijn en goed te doen aan het eind van de onderzoeksperiode gelukkiger was dan de controlegroep, die die opdracht niet kreeg. Dagelijks vijf goede daden doen is al genoeg.

Vriendelijk zijn is goed voor het hart

Door vriendelijk te zijn wordt het hormoon oxytocine geproduceerd. Oxytocine is goed voor hart en bloedvaten, speelt een belangrijke rol bij het hechtingsproces tussen moeders en baby's en ouders en hun kinderen. Oxytocine wordt gezien als de lym die relaties en gemeenschappen bij elkaar houdt. Oxytocine wordt ook het knuffel- of liefdeshormoon genoemd.

Vriendelijkheid zijn vertraagt het verouderingsproces

Je hebt je chronologische leeftijd en je biologische leeftijd. De eerste is duidelijk. Het is de leeftijd in jaren sinds je geboorte. De biologische leeftijd is echter afhankelijk van veel factoren. Zoals onze voedingsgewoonten, hoeveel lichaamsbeweging je krijgt, stressniveau, ons gedrag en of we aardig zijn of niet. De biologische leeftijd kan dan ook ouder of jonger zijn dan de chronologische leeftijd. Goede genen leveren daar maar een kleine bijdrage aan. Vriendelijk zijn een veel grotere. Het werkt onder andere positief door op verouderingsprocessen van spieren en het immuunsysteem. Ook vermindert het ontstekingsprocessen.

Vriendelijk zijn verbetert onze relaties met anderen

Door vriendelijk te zijn en als groep efficiënt te zijn en alles met elkaar te delen, is van oudsher de kans op overleving groter dan bij gemeenschappen waar het motto ieder voor zich is, oftewel survival of the fittest. Dit oude principe van delen, kan toegepast worden op relaties in het klein. Bij pas getrouwde stellen die belangstelling voor elkaar hebben en naar elkaar luisteren (actief constructieve manier van communiceren) is de kans dat de relatie stand houdt groter dan bij stellen die meer hun eigen gang gaan en weinig met elkaar delen. Dit geldt ook tussen vrienden, broers en zussen, ouders en kamergenoten.

Vriendelijk zijn is besmettelijk

Goed voorbeeld doet goed volgen. Zie je iemand iets vriendelijk doen voor een ander, dan is het makkelijk om dat zelf ook te doen. Je gaat je goed voelen en krijgt een warm gevoel van binnen. Je wilt dan ook graag iemand helpen. Dat hoeft niet iets groots te zijn. Iets op te rapen van de groen en het aan iemand te geven die het heeft laten vallen, is ook iets goeds doen. Niet alleen volwassenen zijn er gevoelig voor als mensen vriendelijk zijn. Jonge kinderen zitten nog in de fase van de nabootsing en zijn er uitermate gevoelig voor.

Door de hoofdstukken heen lopen als een rode draad tips over vriendelijk zijn en verhalen van personen die vertellen welke invloed vriendelijkheid op hun leven heeft. Als zoiets simpels zoveel gezondheidswinst en geluk oplevert: wat let je dan om ook vriendelijk te zijn?

Over de auteur

David Hamilton is een voormalig wetenschapper uit de farmaceutische industrie. Hij is nu een bestsellerauteur die de hele wereld over reist en lezingen en workshops geeft om mensen te helpen de kracht die de geest op het lichaam heeft te begrijpen.

Bron: Een uitgave van NL Net / Lymfologica -> over lymfoedeem en lipoedeem nr. 32 / oktober 2021.



De vijf bijwerkingen van vriendelijk zijn

David Hamilton is een voormalig wetenschapper uit de farmaceutische industrie. Hij is nu een bestsellerauteur die de hele wereld over reist en lezingen en workshops geeft om mensen te helpen de kracht die de geest op het lichaam heeft te begrijpen.

Ondanks wat je misschien is verteld, zijn wij niet van nature egoïstisch. De waarheid is, dat we van nature vriendelijk zijn.

Het is wetenschappelijk bewezen dat vriendelijkheid de hersenen verandert, een impact heeft op het hart en het immuunsysteem, een remedie is tegen depressie en zelfs het verouderingsproces vertraagt. We zijn eigenlijk genetisch geconstrueerd om aardig te zijn. In *De vijf bijwerkingen van vriendelijk zijn* laat David Hamilton ons zien dat de effecten van vriendelijkheid dagelijks gevoeld worden door ons zenuwstelsel. We voelen ons gelukkiger en zijn gezonder wanneer we vriendelijk zijn.

In zijn nuchtere en toegankelijke stijl laat David zien hoe:

- ♥ Vriendelijk zijn ons gelukkiger maakt
- ♥ Vriendelijk zijn goed is voor ons hart
- ♥ Vriendelijk zijn het verouderingsproces vertraagt
- ♥ Vriendelijk zijn onze relaties met anderen verbetert
- ♥ Vriendelijk zijn besmettelijk is

“Vriendelijkheid is een krachtig medicijn. Door vriendelijkheid bewust te gaan trainen zal je leven op solide, meetbare wijze gaan verbeteren – een betere gezondheid, meer innerlijke vrede, dagelijks overvloed, enorme vreugde en meer liefde. Dit inspirerende boek van dr. Hamilton laat je zien hoe.”

— Robert Holden, auteur van *Life loves you en Shift happens!*



Voor meer informatie:
www.dravidhamilton.com

9 789492 665478

“De Vitaliteitsschijf van vijf”

Wat u zelf kunt doen om vitaal oud te worden:

1. **Verrijk uw omgeving** ->

Zeg ‘Ja’ tegen het leven: ga op dansles of ga mee naar een expositie van een schilder die je niet kent. Sta open voor een onbekende of krijg dat nieuwe computerprogramma onder de knie. Gun je hersenen wel even de tijd, naarmate je meer nieuwe dingen doet, leer je ook weer iets gemakkelijker vaardigheden. Het werkt als een interne verjongingskuur—wie blijft leren, blijft jong. Eigenlijk zouden alle ouderen een gratis museumjaarkaart moeten krijgen.



2. **Verhoog uw hartslag** ->

Begin vandaag met bewegen, als u dat nog niet deed. Het houdt onder meer de doorbloeding van de hersenen langer goed, beschermt tegen ontstekingen en houdt ook de cognitieve hersencircuits langer op peil—de geheugen en uitvoerende vaardigheden.

Ouderen zouden bossen, parken en tuinen in hun omgeving moeten hebben: minder vuile lucht en geluidsoverlast helpen vaardigheden op peil te houden.

Conditietraining met een matige intensiteit (fietsen—zwemmen) en oog-hand-sporten (yoga, dans, schermen) zijn vooral effectief.

3. **Verbind u met anderen** ->

Contacten aangaan en onderhouden beperkt niet alleen het verval van het brein, het zorgt ook voor een groter gevoel van welzijn. Helemaal als die relaties met vrijwilligerswerk te maken hebben, zo blijkt uit diverse studies.

Je nuttig voelen geeft vaak een kick.



4. **Voed uw hersenen** ->

Er is nog veel onderzoek nodig voordat er bewijs ligt welke voedingsmiddelen helpen vitaal oud te worden. Antioxidanten hebben inmiddels wel een goede naam opgebouwd. Ze zitten in groente, fruit, kruiden, thee en sommige wijnen. Omega 3-vetzuren in vette vis houden het brein soepel. En af en toe vasten—bijvoorbeeld een week uw ontbijt overslaan—doet uw lichaam goed.

5. **Voorkom ziektes** ->

Gewoonten als roken, drinken, zitten, te vet en te zout eten ondermijnen het lichaam.

Maar ook stress werkt verwoestend op ons afweersysteem.

Ontspanningsoefeningen, yoga, mindfulness en/of ademhalingsoefeningen kunnen stress reduceren waardoor het afweersysteem verbeterd.

Bron: Algemeen Dagblad 10 december 2019.