



GA ER EENS VAKER TUSSENUIT

Vaak wordt gedacht, hoe langer iemand vakantie neemt, hoe meer lichaam en geest tot rust komen? Meerdere korte vakanties of een lang weekend er tussenuit zijn echter veel effectiever. Tijdens een vakantie ontspant u snel, maar na de vakantie komt de stress weer even snel om de hoek kijken. Drie dagen na een tweeweekse vakantie zitten de meeste vakantiegangers weer volop in de hectische routine van voor de vakantie. Daarom concluderen de wetenschappers van de [Universiteit van Tel Aviv](#): ga vaker een paar dagen weg!

BEWEGEN BESCHERMT TEGEN 13 SOORTEN KANKER

Het was al bekend dat matig intensieve lichaamsbeweging een goede manier is om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen. Nu hebben onderzoekers ook ontdekt dat het ons ook beschermt tegen 13 soorten kanker. Lichaamsbewe-



ging helpt nog beter dan alleen afvallen. Mensen die in hun vrije tijd matig of intensief bewegen, hebben veel minder kans op 13 van de 26 kankersoorten die werden onderzocht, dan mensen die een sedentair ofwel zittend leven leiden. Onderzoekers van het Amerikaanse Kankerinstituut onderzochten de hoeveelheid beweging en het vóórkomen van kanker bij 1,4 miljoen deelnemers. Ze ontdekten dat lichaamsbeweging de beste bescherming bood tegen adeno-carcinoom in de slokdarm (42 procent minder kans) gevolg door leverkanker (27 procent), longkanker (26 procent) en niertumor (23 procent). Naar schatting leidt wereldwijd 31 procent van de mensen een zittend, inactief leven.

Bron: *JAMA Internal Medicine* 2016

DE VOEDINGSMIDDELEN TEGEN ONTSTEKING

Ontstekingen blijken een grote rol te spelen bij veel chronische gezondheidsproblemen zoals hartziekte, diabetes, alzheimer en bepaalde kankersoorten. Wetenschappers benoemen nu 5 voedingsmiddelen die ontsteking kunnen voorkomen, en zelfs kunnen genezen als het proces al begonnen is.

Alle groeten en fruitsoorten die polyfenolen (antioxidanten) bevatten, bieden bescherming tegen ontsteking, aldus onderzoekers van het Instituut voor Veroudering & Chronische Ziekten van de Universiteit van Liverpool.

Maar er zijn er vijf die extra rijk zijn aan deze micronutriënten.

Dat zijn:

- Uien
- Kurkuma
- Blauwe druiven
- Groene thee
- Acaïbessen

Deze vijf zouden bij iedereen op het menu moeten staan, zeggen de onderzoekers. Maar als mensen ouder worden en vatbaarder worden voor chronische ontsteking zijn ze nog belangrijker. Oudere mensen kunnen ook overwegen om resveratrol (een polyfenol dat vooral in de schil van de blauwe ruiven zit) en curcumine (dat in kurkuma zit) aan de lijst toe te voegen.

Bron: *British Journal of Nutrition* 2016



SPIERPIJN VERMINDEREN EN LEVENSDUUR VERHOGEN?

Wat is de beste manier om spierpijn na een zware training te verminderen? Experts raden rust aan.

Volgens een recente studie hebben pijnstillende middelen, zoals aspro's en aspirines weinig effect op spierpijn die enige tijd na een zware workout ontstaat. Spieren hebben ongeveer 48 tot 96 uur nodig om te herstellen van een zware training. Tip: Wilt u uw levensduurverwachting met meer dan 5 jaar positief beïnvloeden, doe dan iedere week minimaal twee training met spierversterkende oefeningen.