

Intermittent Koude of Warmte training; Een weldaad voor ons lichaam?

Het is winter waarin het lekker koud hoort te zijn. Sommigen onder ons aanbidden de koude en anderen verafschuwen het. De één kan niet wachten tot de schaatsen weer onder gebonden kunnen worden voor de 16^e Elfstedentocht. De ander vlucht het land uit om in warmere oorden te 'overwinteren'. Wat is nu goed voor ons lichaam, de koude of de warmte?

Lekker winters weer is voor mij vrieskou met een zonnetje.

We leven in een landje met verschillende seizoenen. Ikzelf ben echt een seizoenen mens. Ik zou niet kunnen leven in een klimaat met alleen maar warmte. Ik houd ook, misschien zelfs wel meer, van de kou. Eindelijk hebben we toch een beetje winter, hoewel het echte koufront al weer achter de rug lijkt te zijn. Maar als we gaan kijken naar strenge winters waarin we de Elfstedentochten hebben kunnen rijden, zit er nog een grote kans in dat we nog een beetje kou gaan krijgen. Ik heb namelijk even gekeken in welke maanden de Elfstedentocht is gereden. Om die tocht te kunnen rijden moet er toch sprake zijn van behoorlijk wat uurtjes vrieskoude.

1909 is het jaar dat de eerste Elfstedentocht is gereden en wel op 2 januari. In de afgelopen 108 jaar is de tocht der tochten slechts 15 maal gereden. De meeste tochten zijn gereden in de maand februari namelijk 8 van de 15 keer. 1 maal is de tocht in december gereden en 6 maal in januari. Dus nog alle kans op nog een koufront zou ik zeggen. Wanneer we het ijs op gaan zijn we goed ingepakt met wollen truien, sjaals en mutsen en lekkere dikke handschoenen aan. Op zich niet verkeerd, want als je valt, val je toch wat zachter op dat harde ijs. Maar is het allemaal nodig om je zo dik in te pakken?



Ijskoud kunstje

Er zijn namelijk mensen die hele andere dingen doen met ijs. Die gaan er gewoon lekker in zitten. Wim Hof, bijgenaamd 'The Iceman', heeft verschillende records op zijn naam staan wat met ijs te maken heeft. Wim Hof traint zijn lichaam en geest in de harde natuur tijdens extreem koude omstandigheden. Onder die omstandigheden moeten mindset en ademhaling optimaal zijn om de koude te kunnen trotseren. Hij heeft een manier ontwikkeld, de 'Wim Hof Methode' (WHM), waarin 3 componenten een belangrijke rol spelen.

- Ademhalingsoefeningen
- Trainen van de mindset / concentratie
- Graduele blootstelling aan koude



Door zijn methode toe te passen zou je grote gezondheidswinst kunnen behalen. Mijn man – Piet – heeft zijn opleiding gevolgd en is samen met Wim Hof naar Polen geweest voor een koude Experience. Op de laatste dag liepen ze in blote bast en korte broek in een sneeuwstorm van – 4C° naar – 20 C° de berg op. Nou, als je het over koude-experience hebt ‘Het doet werkelijk iets met je lichaam wanneer je hier mee aan de slag gaat’, zegt Piet. ‘Tijdens de Polen reis heb ik daar vele mensen ontmoet met verschillende klachten die allen positieve resultaten

hadden geboekt, van meer energie, tot minder pijn in gewrichten, tot weer kunnen lopen. Er was een man die in een rolstoel binnen kwam vanwege de heftige pijnen door de ziekte van Lyme. Deze man ging met de rolstoel aan de hand terug naar huis. Wonderbaarlijk!’.

Ja, dat de WHM iets doet mag duidelijk zijn. Er zijn inmiddels ook al verschillende onderzoeken geweest, met Wim Hof in de hoofdrol, waaruit ook werkelijk is gebleken dat je door het gebruik van bovengenoemde componenten van de WHM je tot je diepere fysiologie kunt doordringen. Dit betekent direct veel gezondheidswinst.

Intermittent koude prikkel

Maar moet je dan de hele tijd in de kou leven? Moeten we dan allemaal maar gaan verhuizen naar de Noordpool? Nee, dat lijkt ook weer geen goed plan. Het blijkt juist uit wetenschappelijk onderzoek dat langdurige blootstelling aan de koude de incidentie van kanker vergroot. Juist verder weg van de evenaar wonen neemt dus de kans op het krijgen van kanker toe. Ons lichaam is niet bestand tegen langdurige koude. Het kan wel heel goed tegen korte extreme prikkel van koude. Dat geeft een positief effect op het lichaam. Dus bijvoorbeeld de ochtend beginnen met een koude douche (of koud afdouchen) is zeer gezond voor iedereen. Dit geeft een hormetische prikkel. Zoals ik al een keer eerder heb verteld is hormese het biologische effect dat ontstaat na het geven van een stof/prikkel - in dit geval de koude prikkel - wat bij lage dosis positieve effecten kan hebben, maar in hoge dosis schadelijk kan zijn. Dus kortstondige blootstelling aan koude is positief, terwijl langdurige blootstelling aan koude negatief is voor de gezondheid.

Intermittent hitte prikkel

Toch komt er in IJsland – waar het toch behoorlijk koud is - maar weinig kanker voor. dit komt omdat deze mensen de warmtebronnen opzoeken bij geisers. Zij gaan dus juist een extreme hitteprikkel aan hun lijf geven om de gezondheid te bevorderen.

Intermittent Living.

Eigenlijk zouden we het best aan intermitterend living moeten doen om de gezondheid weer helemaal op de rit te krijgen. Leo Pruimboom



- wetenschappelijk onderzoeker en klinisch psycho-neuro-immunoloog - zegt dit hierover: 'Ons overlevingsinstinct wordt nog maar zelden écht geprikkeld. Elke dag staat er eten op tafel, drinkwater komt gewoon uit de kraan en onze laatste biologische vijanden houden we in toom met antibiotica. Deze ingesleten routine is uiteindelijk funest voor lichaam en geest. Kies voor een afwisselend en gezond leven: daag uzelf uit met Intermittent Living!' Dit betekent:

- Intermittent koude
- Intermittent hitte
- Intermittent vasten
- Intermittent dorst
- Intermittent ademen
- Intermittent

Met het Valentijns feest in het vooruitzicht is het misschien een leuk ideeetje om samen naar de sauna te gaan. Dan pak je intermitterend koude, intermitterend hitte en intermitterend ontspanning in één klap mee.

Of kom gezellig bij Fitnesscentrum Unique de nieuwe workshop Intermittent Living Cold volgen, waarbij intermitterend koude, intermitterend ademen en een klein beetje intermitterend vasten aan de orde komen.

In ieder geval wens ik u een heel fijn intermitterend Valentijns feest



Inez Plaatsman
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding
Klinisch psycho neuro immunoloog (io)