



De liefde en je gezondheid

Beste lezer,

Deze nieuwsbrief gaat vaak over het effect van voeding op onze gezondheid. Dit keer wil ik graag een uitstapje maken en bespreken wat de effecten zijn van je liefdesrelatie op je gezondheid. Je kunt nog zo gezond eten en leven, als je relatie niet in balans is, kan dit je gezondheid alsnog ernstig schaden. Welke effecten



kan een relatie op je leven hebben volgens de wetenschap? Hoe houd je je relatie gezond volgens psychologen? In deze nieuwsbrief hierover meer!

Het huwelijk

Onderzoekers hebben meermaals vastgesteld dat de kwaliteit van je huwelijk effect kan hebben op je gezondheid (1). Een ongelukkig huwelijk kan de gezondheid schaden, terwijl een gelukkig huwelijk je gezondheid juist ten goede kan komen (2). Mensen met een goed huwelijk hebben een hogere overlevingskans bij kanker (3, 4). Ook het risico op het krijgen van een hartaanval, wordt door een goed huwelijk een stuk lager (5). Getrouwde mensen hebben over het algemeen een gezonder hart- en vaatstelsel (6). Veel stress en onenigheid kan zorgen voor toename van de ontstekingsstoffen in het bloed, terwijl een harmonieus huwelijk juist de ontstekingswaardes kan laten dalen (7). De kwaliteit van je relatie bepaalt voor een groot deel de staat van je immuunsysteem (8). Het is dan ook niet zo gek dat mensen met een gelukkig huwelijk gemiddeld ouder worden dan alleenstaanden (9, 10).

Je gezondheid wordt in grote mate beïnvloed door de mensen met wie je veel omgaat (11). Mensen met een stabiele liefdesrelatie ervaren minder stress (12). Onderzoekers zagen bij singles hogere testosteronspiegels en bij mensen met een relatie juist lagere spiegels van het stress-hormoon cortisol.

Gezonde gewoontes

Het spreekwoord "Waar je mee omgaat, daar raak je door besmet" is door wetenschappers bevestigd. Als één van de partners een positieve of negatieve verandering doorvoert, dan volgt meestal de ander ook na verloop van tijd (13, 14). Het is dus heel belangrijk om te beseffen dat we de gezondheid van onze partner kunnen beïnvloeden door onze eigen keuzen en gewoontes. Als één van beide gaat stoppen met roken, meer salades gaat eten of begint met sporten, motiveert dat de ander om mee te doen.

Veel huwelijke lopen op de klippen

Ruim 1 op de 3 huwelijken strandt (15). Op school wordt ons niet geleerd hoe je een relatie of huwelijk moet onderhouden en verzorgen. Zoals een tuin regelmatig aandacht nodig heeft om tot bloei te komen, zo hebben relaties dat ook (16). Een belangrijke oorzaak van problemen binnen een relatie is dat mensen een rugzak uit het verleden met zich meedragen. Mensen met veel negatieve ervaringen in de jeugd hebben vaker relatieproblemen (17).



Tips voor een gezonde relatie

Volgens psychologen is er veel dat je kunt doen om je relatie te verbeteren (18, 19):

Zorg voor afwisseling – Zowel gelukkige als ongelukkige koppels kunnen na verloop van tijd kwetsbaarder worden door de sleur (20). Daarom is het een goed idee om te zorgen voor voldoende variatie. Bezoek een nieuw restaurant, doe samen een cursus of ga naar het theater. Nieuwe dingen ondernemen brengt meer leven in de relatie.

Kijk goed naar jezelf – Het is gemakkelijk om de ander altijd de schuld te geven. Kijk eerlijk naar je eigen rol en neem daar verantwoordelijkheid voor. Bied excuus aan als je fout zit. Durf toe te geven waar je eigen zwakke punten zitten.

Spreek uit wat je aan de ander waardeert – Vaak zijn we geneigd om de ander te wijzen op de tekortkomingen. We blijven stil als de ander iets goed doet. Je zou ook dagelijks een moment kunnen nemen om elkaar te vertellen wat je goed vindt aan de ander. Zo komt er een positieve energie in de relatie.

Raak elkaar aan – Geef regelmatig een knuffel. Geef een zoen bij thuiskomst. Masseer elkaar op gezette tijden. Door fysiek contact maak je oxytocine aan, waardoor de band met de ander hechter kan worden (21).

Wees eerlijk naar elkaar – Zelfs een klein leugentje om bestwil kan het vertrouwen in de relatie schaden. Vertrouwen is de basis van een relatie. Beter een klap van de waarheid dan een kus door een leugen. Door eerlijk naar elkaar te zijn, zal je relatie alleen maar sterker worden.

Maak tijd voor elkaar – Het is heel belangrijk om regelmatig echt samen te zijn. Zonder de kinderen en de smartphone. Geef elkaar ook echt de aandacht als je samen bent. Een goede tip is om wekelijks samen iets leuks te doen, waarbij je om de beurt de ander verrast met iets nieuws.

Behoud je eigen leven – Als je af en toe tijd apart van elkaar doorbrengt, behoud je je eigen leven en identiteit. Je blijft dan interessant voor elkaar en jullie hebben elkaar dan ook weer nieuwe verhalen te vertellen.

De bovenstaande tips kunnen erg helpen, maar het belangrijkste is toch wel... Een goede communicatie!

Communiceren

Koppels die veel kibbelen en vervolgens wordt geleerd om beter te communiceren hebben naderhand lagere cortisolspiegels (22). Met communicatie wordt niet het overleg van alledaagse zaken bedoeld, maar het communiceren op een dieper niveau. Echt met aandacht luisteren naar de ander en kunnen delen wat er in je omgaat. Ik ben zelf alweer een tijd vrijgezel en ik denk dat als de communicatie in mijn relatie anders was geweest, dat dingen dan wel eens heel anders hadden kunnen lopen. Maar hoe kom je tot een goede communicatie?

Sinds mijn relatiebreuk ben ik meer boeken gaan lezen. Eén van de beste boeken die ooit geschreven zijn over het verbeteren van de communicatie binnen je relatie is 'Getting the love you want'. Het boek is verschenen in 1988 en heeft sindsdien honderdduizenden huwelijken gered. Het boek is op Amazon door meer dan 800 mensen beoordeeld en krijgt bijna 5 sterren (23). Zelfs Opera Winfrey heeft toegegeven dat dit boek haar huwelijk heeft gered. Helaas zijn de meeste mensen de Engelse taal niet machtig, daarom heeft mijn uitgever besloten het boek te vertalen. Het boek [Krijg de Liefde die je wilt](#) (een gids voor het verbeteren van je relatie) komt eind deze maand uit en is nu al bij ons te bestellen. Met de code **Liefde123** berekenen we geen verzendkosten. [Klik hier](#) voor meer informatie of om het boek te bestellen.



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

P.S. Mijn uitgever haalt de schrijvers van het boek *Getting the love you want* eind deze maand een weekend naar Nederland voor een lezing en twee dieptetrainingen. Zo kun je alleen of samen aan je relatie werken. Via aHealthylife krijg je nu 10% korting! [Klik hier](#) voor meer informatie.

De komende maanden trek ik weer het land in om lezingen en workshops te geven:

[18 mei - Workshop "Gezonde Darmen: Een Blijje Buik" - Oosterbeek](#)

[19 mei - Lezing "Supermarktleugens" - Heerenveen](#)

[21 mei - Lezing "Supermarktleugens" - Panningen](#)

[24 mei - Lezing "Eet Jezelf Gezond" - Siegerswoude](#)

[26 mei - Lezing "Supermarktleugens" - Sneek](#)

[29 mei - Workshop Fermenteren met Christian Weij - Soest](#)

Laatste artikelen aHealthylife

[Tip: zelfgemaakte groentefriet uit de oven](#)

[A1- of A2-melk, wat is het verschil?](#)

[Is komkommer een vrucht of een groente?](#)

[Recept: glutenvrije pizza met een haverbodem](#)

[Is roomboter goed of slecht voor je?](#)

[11 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van zwarte peper](#)

[Hoe maak je een bleekselderij sap?](#)

[8 ontweningsverschijnselen van het stoppen met koffie](#)

Opvallend gezondheidsnieuws van deze week (NIEUW)

[Ongezonder eten opnieuw goedkoper, gezond weer duurder](#)

[Het darmmicrobioom van immigranten verandert door Amerikaans eten](#)

[Bloedvatvernauwing door één energiedrankje](#)

[Onderzoek: dieetadviezen van bloggers deugen vrijwel nooit](#)

[Toezicht op slachthuizen rammelt al jaren](#)

[Geen bier, een beetje chocola en soms supplementen: zo eten topsporters](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[Keramische airfryer \(25% korting met code Multifry25\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[Ralph Moorman gezondheidsbox \(75% korting\)](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische magnesium](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Greetje van den Eede legt uit hoe je de kans op zwangerschap vergroot \(deel 3\)](#)

[Hoe ga je botontkalking effectief tegen? Wouter de Jong heeft de antwoorden](#)

[Geef je libido een boost - adviezen van Richard de Leth \(OERsterk\)](#)

[Ga een droge huid tegen - via je voeding. Jutta Koehler legt het uit.](#)

[Juglen Zwaan vertelt of boter al dan niet slecht is](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

Boek van de week:

Krijg de liefde die je wilt

Dit boek legt als geen ander boek helder uit hoe relaties werkelijk in elkaar zitten. Deze methode wordt succesvol toegepast in meer dan 50 landen, waarmee het een van de meest wijdverbreide en effectieve manieren is om je relatie te verbeteren. Dit boek biedt naast waardevolle kennis over relaties een praktisch stappenplan en dialogen die je zelf thuis kunt toepassen. Hierdoor krijg je een betere communicatie met je partner en meer compassie en begrip voor elkaar. Door de vele bruikbare tips leer je hoe je meer romantiek en passie terugbrengt in je relatie.



Wat je uit dit boek kunt leren:

- Waarom je ooit verliefd bent geworden op juist die partner die jou nu zo irriteert;
- Waarom je relatie in een dip kan raken en hoe je dat weer herstelt;
- Dat jouw verleden impact heeft op je relatie en wat je daarmee kunt doen;
- Hoe je conflicten omkeert in een steeds hechtere verbinding;
- Hoe je gevoelige onderwerpen op een veilige manier bespreekt;
- Hoe je een liefdevolle relatie vol plezier creëert.

Wat maakt dat een relatie die goed begint, na een tijd gecompliceerd wordt? De auteurs Harville Hendrix en Helen LaKelly Hunt wijden gezamenlijk hun leven aan het vinden van de antwoorden én de oplossingen op die vraag. Harville is psycholoog en wereldwijd bekend om zijn baanbrekende werk met paren. Helen is psycholoog en is opgenomen in de Women's Hall of Fame, een eerbetoon voor haar inzet voor betere posities van vrouwen. Het boek past niet door de brievenbus en zal met de pakketpost worden verstuurd. Met de code Liefde123 nu geen verzendkosten op dit boek [in onze webwinkel](#).

Nieuwe producten in de webwinkel

We hebben niet stilgezeten en weer nieuwe producten toegevoegd aan het assortiment van de webwinkel:

[Greenpan keramische pannenset geschikt voor inductie](#) - Gezond koken

[Microzilver tandenborstels \(ook voor elektrisch\)](#) - Bacteriedodende tandenborstels

[De #1 natuurlijke zonnebrandcrème in de wereld](#) - Beste volgens de EWG

[Ozongeneratoren](#) - Spoedig meer over de toepassingen hiervan!

[Luchtkwaliteitsmeters voor in huis](#) - Zie hoeveel fijnstof in je huislucht zit

[Luchtreinigers van Winix \(tegen hooikoorts\)](#) - Filter fijnstof en pollen uit de lucht

[TDS meter voor het meten van waterkwaliteit](#) - Hoe vervuild is je water?

[Biologisch kokoswater](#) - Hydraterend en goede dorstlesser

Spreuk van de week

Tips voor meer geluk in je leven: 1. Luister niet naar geroddel. 2. Maak je niet druk om wat anderen van je denken. 3. Wees dankbaar. 4. Ga op zoek naar het goede in iedere situatie. 5. Lach meer. 6. Wees lief.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[Meer info](#)



[Zerowater filter](#)

[Meer info](#)