Vakantie …… en dan ziek worden.

De vakanties komen eraan, iedereen kijkt er naar uit en telt de dagen af. Men vind dat hij eraan toe is om even te ontspannen aan de verplichtingen.

Dagen wordt er gewerkt om alles voor elkaar te krijgen en in te pakken en dan is het eindelijk zover….. Vakantie.

Even lekker niets doen geen stress even niets.

Het lichaam en de geest vinden het heerlijk dat even niets moeten, men komt een soort van ontspanning terecht die ze al even niet hebben gevoeld.

**Maar hoe komt dat dan dat mensen toch juist op vakantie ziek worden?**

 **Een aantal factoren spelen hiermee een rol?**

* Stress komt vrij denk aan hartinfarcten en migraine aan vallen.
* Verkeerde voeding eten
* Drinken van niet zuiver water
* Toename alcohol
* Insectenbeten
* Ongevallen
* Darmproblemen
* Griep en koorts
* Overmatige vermoeidheid
* Ander slaappatroon
* Andere leefstijl
* Op je vrije dagen ben je je meer bewust van je lichaam en voelt de klachten daardoor ook meer
* Lichaam raakt uit balans door de snelle omschakeling van actie naar rust
* Uitstellen van ziekte door zware verantwoordelijkheid

 **Tips om op vakantie te gaan zonder ziek te worden.**

 \*Zorg dat je je werk afbouwt voordat je gaat

\*Ga uitgerust op vakantie

\* Vervang werk door te gaan sporten

\* Bekijk in je vakantie hoe je omgaat met je werk stress, mogelijk mag je het wat rustiger aan gaan doen.

\* Zorg voor goede voorzieningen zoals schoon drink water, middelen tegen insecten beten

\* Wanneer je naar het buiten land gaat weet dat je altijd je eigen arts kan raadplegen of de vakantiedokter in Nederland voor overleg

\*Ga geen dingen doen die je thuis ook niet zo doen

Vooral genieten van een heerlijke tijd met elkaar en de zon dat is toch iets waar we met zijn allen naar verlangen. Nieuwe plannen maken maar vooral ven niets doen, het hoofd leeg maken en het lichaam laten rusten.

Mocht je nu vragen hebben over dit onderwerp mail naar info@marcurius.nl of zet je reactie op facebook.

 Veel plezier en een fijne zomer namens ,

Natuurgeneeskundige praktijk Marcurius
Marijke klein Gunnewiek
www.marcurius.nl