



Cardiologie Centrum Almere

Onze zorg klopt!

Aernout Somsen is cardioloog met als aandachtsgebieden beeldvorming en hartfalen. In het AMC deed hij zijn opleiding tot cardioloog en promotieonderzoek. Hij werkte als onderzoeker in Boston aan Harvard University en als cardioloog in Geneve en later in het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis alwaar hij verantwoordelijk was voor de hartfalen polikliniek en de opleiding van de cardiologen. In 2006 richtte hij Cardiologie Centra Nederland op en werkt in Amsterdam, Almere en Lelystad.

IJskoud & Hartverwarmend

De pinksterdagen waren dit jaar kouder dan de kerstdagen en in april heeft het nog gesneeuwd. We weten dat het in de lente koud kan zijn en daarom kijken we uit naar de zomer. Koude is soms vervelend maar kan ook verkoeling geven. Het kan zelfs gezond zijn.

Uit onderzoek is gebleken dat frequente blootstelling aan koude resulteert in bruin vet. Aanvankelijk dacht men dat alleen zuigelingen en knaagdieren die in winterslaap gaan dit soort vet hebben. Uit onderzoek is gebleken dat ook volwassenen beschikken over bruin vetweefsel. Dit bruine vet bevindt zich tussen de schouderbladen en langs de wervelkolom en rondom de nieren. Het kan toenemen door blootstelling aan koude en dat is nou net waaraan we in deze lente geen gebrek hebben.

In tegenstelling tot "normaal" vet is het bruine vet gezond omdat het aanzet tot energieverbranding en bescherming biedt tegen aderverkalking en vervetting van de bloedvaatwand (atherosclerose).

Dus als u wilt afvallen en de kans op hart- en vaatlijden wilt verlagen dan zoekt u de koude op. Een duik in koud

water of het nemen van een koude douche kunnen uw gezondheid verbeteren. In het begin is het een kwelling maar na enkele keren is de koude dragelijk en geeft het een heerlijk gevoel. Kijkt u wel uit voor onderkoeling als u een duik neemt in natuurwater in de lente.

Probeer het maar eens, het zal u verbazen hoe snel het koude water went. U zal ervaren dat deze koude lente hartverwarmend kan zijn.



De beste hartzorg, zonder wachttijden, vergoed door uw zorgverzekeraar.

Cardiologie Centrum Almere

Bartokweg 161 - 1311 ZX Almere ☎ 036 540 60 80

✉ almere@cardiologiecentra.nl 🌐 www.cardiologiecentra.nl