

# Stress de baas

***De mooie zomer en de vakanties die vooral gericht zijn op ontspanning, genieten en plezier zijn voorbij en we moeten ons weer voorbereiden op de 'stressvolle zaken van alle dag'. Wanneer we weer aan het werk zijn lijkt het al weer eeuwen geleden dat we zo'n mooie tijd achter de rug hebben. We worden direct opgeslokt door alle verplichtingen. De foto's moeten ons aan de blije gebeurtenissen herinneren.***

## **Vele vormen van stress.**

Er zijn vele vormen van stress, fysieke -, mentale -, emotionele stress etc. We worden gestreste door files, deadlines, prestatiedruk, verkeerde en/of te kort aan voeding, lawaai, kunstlicht, straling, monotone en eentonige arbeid etc. Niet iedereen wordt gestreste van dezelfde situatie. De één kan makkelijker met fysieke stress omgaan, terwijl een ander nauwelijks emotionele stress kent. Ieder mens is uniek en reageert daarom ook anders op eenzelfde situatie. Vandaag de dag heeft iedereen met stress te maken, maar met wat voor vorm van stress we ook te dealen hebben we kunnen er zelf altijd iets aan doen. We kunnen het lichaam stressbestendiger maken.

## ***Wat gebeurt er bij stress in ons lichaam?***

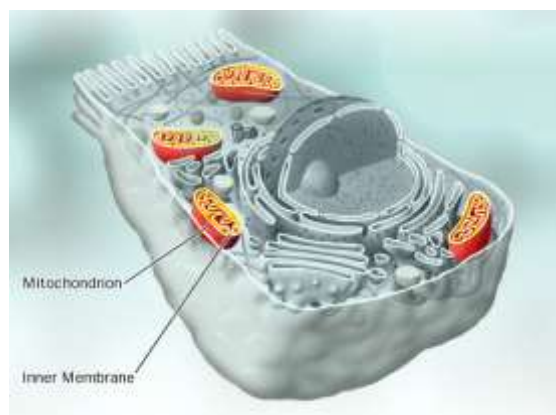
Normaal gesproken wordt er bij belasting van ons lichaam voldoende energie geproduceerd om de taak te volbrengen en zorgen de anti-oxidanten vanuit ons lichaam en onze voeding dat de afvalstoffen, de vrije radicalen, weer snel en volledig worden geneutraliseerd. Het maakt hierbij niet uit of het om fysieke arbeid of mentale prestaties gaat. In stressvolle situaties echter moeten de mitochondriën – de energiecentrales van ons lichaam - duidelijk meer energie produceren dan normaal. Wanneer er dan niet voldoende anti-oxidanten aanwezig zijn blijven er meer vrije radicalen achter in ons lichaam. Wanneer deze vrije radicalen niet of niet voldoende worden geneutraliseerd, dan worden onze cellen en celstructuren aangevallen door deze vrije radicalen en de cellen worden belemmerd in hun energievoorziening en –productie. Zij kunnen ook het DNA beschadigen en zorgen voor mutaties (veranderingen in de cel). Een teveel aan vrije radicalen wordt ook wel oxidatieve stress genoemd met de hieronder genoemde gevolgen:

- Concentratievermindering
- Vermoeidheid en futloosheid.
- Slaapstoornissen
- Zweten en innerlijke onrust

Alles kost gewoon meer moeite. Zowel op fysiek als mentaal niveau.

Chronische oxidatieve stress kan ontstekingen veroorzaken. Cellen worden permanent beschadigt, wat zich uiteindelijk op volledige organen kan uitwerken. Ontstekingen (LGI; Low Grade Inflammation) zijn één van de hoofdoorzaken en de basis van vele chronische ziektes. Zo kunnen deze leiden tot verzwakking van het hart, maar ook Alzheimer of kanker veroorzaken. Oxidatieve stress belemmert ook de geest. Zo kunnen er ook klachten als mentale uitputting, Burnout en depressieve klachten ontstaan.

Stress is een complex gebeuren wat oorspronkelijk voor noodsituaties is ontworpen. Dus voor kortdurende spanningsverhogingen. Echter tegenwoordig kennen we meer langdurige stress. Daar heeft ons lichaam nog niet het juiste antwoord op. Stress vermijden is voor de meesten onder ons niet mogelijk. Dat zou wel het mooiste zijn. Soms kunnen we in een bepaalde situatie niets aan de oorzaak van de stress doen. We kunnen dan gelukkig wel iets aan de gevolgen van de stress doen en het lichaam stressbestendiger maken.



Dat is eigenlijk niet mijn idee van 'genezing', want ik pak liever het probleem bij de wortel aan, maar soms moeten we het lichaam op deze manier een handje helpen.

**Stress de baas door:** leefstijl veranderende adviezen

- *Intermittent Living*
- Voldoende *nachtrust*
- Voldoende *beweging*. Dat hoeft niet perse sport te zijn.
- *Positief denken*

Verder kunnen we aan de ene kant de **stress neutraliseren** door suppletie van anti-oxidanten. Deze zorgen voor het neutraliseren van vrije radicalen en beschermen de mitochondriën. We moeten dan denken aan:

- **Resveratrol:** een aantal artsen specificeren resveratrol al als de 'levensverlengende stof' van de toekomst
- **Chlorofyl;** De groene kleur van de bladgroente welke zowel als anti-oxidant kan worden ingezet, maar ook bekend staat als belangrijkste energieproducent van onze planeet. Neem daarom af en toe eens een lekkere groene smoothie met veel groene groentes.
- **Groene thee**
- **Vitamine E:** vooral voor bescherming van de hersenen. Bij gelijktijdig inname met aloe vera verveelvoudigt dit de anti-oxidatieve werking.
- **Selenium;** selenium gecontroleerde enzymen in de hersenen kunnen oxidatieve stress verminderen en dat is vooral in de vroege stadia van deze ziekten van groot belang (leeftijdsgelaten hersenaandoeningen zoals Parkinson, Alzheimer en dementie). Selenium is ook essentieel voor het cellulair metabolisme (celstofwisseling) en is vereist voor de activering van het schildklierhormoon.



Aan de andere kant kunnen we de **energieproductie stimuleren** dmv *micro-nutriënten*. Met gerichte micro-nutriënten is het mogelijk om de energieproductie in het lichaam te stimuleren en de efficiëntie te verbeteren. Hierbij valt vooral te denken aan:

- **Vitamine B;** de B-vitamines werken hand in hand en zijn belangrijk voor de energieproductie in de hersenen. Heel veel mensen komen vitamine B tekort. Het is niet goed meetbaar in het bloed. Het gaat er om dat er voldoende vitamine B in de cellen zit. Vaak helpt vitamine B-complex en vooral ook vitamine B12 bij vermoeidheid- en stress gerelateerde klachten.
- **Choline:** is belangrijk voor het metabolisme van aminozuren (eiwitten). Het heeft een grote positieve invloed op de hersenen en de zenuwcellen als een nutriënt. Het dringt rechtstreeks door in de hersencellen en vormt een chemische stof die het geheugen stimuleert. Dus goed bij vergeetachtigheid, prikkelbaarheid, slaperigheid en verschillende hoofdpijnklachten
- **Co-enzym Q10:** zoals hierboven al eerder benoemd wordt al onze energie door de mitochondriën geproduceerd. Deze mitochondriën hebben het enzym CoQ10 nodig om de energie te kunnen produceren. Bij meer stress moet er meer energie worden geproduceerd en is er derhalve ook meer CoQ10 nodig. Dit komt normaliter in ons lichaam voor, maar vanaf onze 30<sup>e</sup> levensjaar gaat dit al verminderen. Daarom is extra suppletie aan te raden zeker voor hart en hersenen.
- **IJzer:** ijzer geeft de rode kleur aan onze rode bloedlichaampjes die weer verantwoordelijk zijn voor het zuurstoftransport naar de cellen. Zuurstof is energie!
- **L-Carnitine:** vooral van belang voor hart, spieren, lever en immuuncellen

Zo, dat zijn toch weer aardig wat mogelijkheden om uw stress de baas te worden. Ikzelf heb ook heerlijk genoten van de weekeindjes weg met de camper, maar ondanks mijn toch wel stressvolle, drukke werkomstandigheden weet ik mijn hoofd met gemak boven water te houden en geniet van elke dag. Door Intermittent Living toe te passen en af en toe wat hulp te zoeken met wat extra ont-stressende supplementen. Zorg er ook voor dat de stress niet jou de baas is, maar dat jij de regie hebt over de stressvolle omstandigheden. Succes met het vinden van jouw ontstressmethode en geniet.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum:

[www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)