

Erica Suppletie

Training 4: Stress

Wat is stress?

Volgens de Van Dale betekent stress ‘aanhoudende geestelijke druk of spanning’.

- ▶ In basis normale biologische reactie op een potentieel gevaarlijke situatie. Wanneer je acute stress (bijvoorbeeld een auto-ongeluk/onveiligheid) ervaart, geeft ons zenuwstelsel hormonen af die ons een boost geven, deze hormonen triggeren de vecht- of vluchtreactie.
- ▶ Het versnelt onder andere de hartslag en ademhaling, spant spieren aan en brengt je in een staat van paraatheid. Klaar om de bedreiging aan te pakken óf om ervoor te vluchten. Deze reactie is bedoeld als tijdelijk en onder normale omstandigheden herstelt het lichaam er snel van.

Wat is stress en waar komt het vandaan?

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=iu9cUrVwvYw>

Langdurige stress

- ▶ Als het systeem voor een langere periode actief moet blijven, of wanneer het geconfronteerd wordt met een grotere stressor dan het aankan, dan resulteert dit in overbelasting.

Overbelasting chronisch → Burn-out.

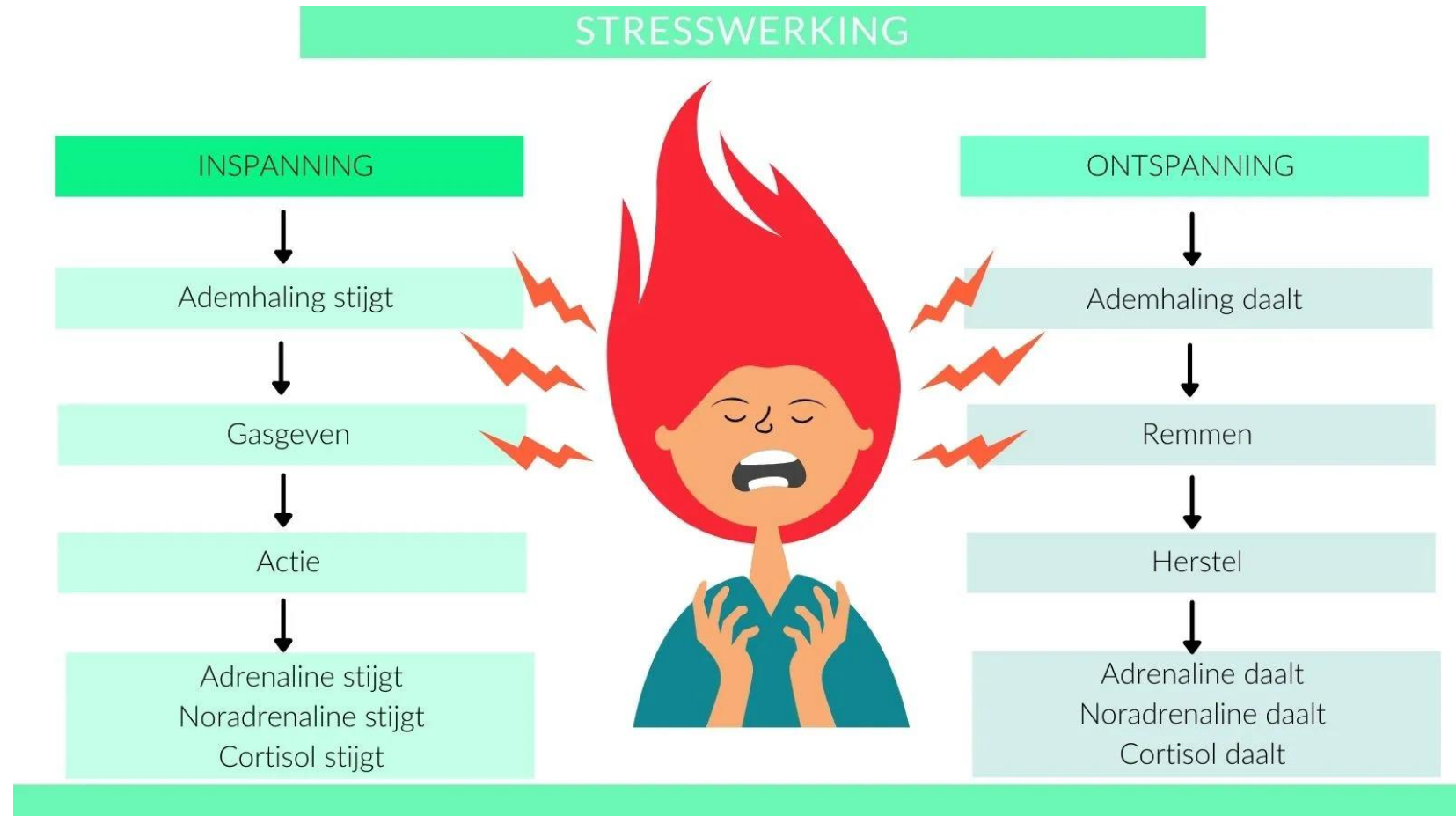
- ▶ 1 van de grootste gevaren van stress is de cumulatieve aard ervan. Dit houdt in dat hoe vaker het stresssysteem actief is, hoe gevoeliger de trigger raakt die het systeem in werking zet. En hoe vaker dit systeem 'aan' staat des te moeilijker wordt het om uit te schakelen.

Hormonen

De bekendste hormonen die vrijkomen bij stress zijn adrenaline en cortisol, daarnaast speelt noradrenaline ook een rol.

- ▶ **Noradrenaline:** fungeert hoofdzakelijk als neurotransmitter en de voornaamste taak is dan ook het doorgeven van signalen via je centrale zenuwstelsel. Noradrenaline zorgt er daarnaast voor dat de productie van adrenaline in je bijniermerg op gang komt. Wordt ook wel norepinefrine genoemd.
- ▶ **Adrenaline:** Zorgt ervoor dat je binnen enkele seconden klaar bent voor vechtvlucht reactie. Adrenaline wordt ook wel epinefrine genoemd.
- ▶ **Cortisol:** In tegenstelling tot de acute en kortstondige werking van (nor)adrenaline, maakt cortisol het juist mogelijk om voor langere tijd met een stressvolle situatie om te gaan. Het zorgt dat je ondanks druk toch kunt blijven presteren.

Stresswerking



Hormonen

Het fysieke effect van cortisol bij stress:

- ▶ Verhoogt de hartslag en bloedsuikerspiegel
- ▶ Helpt de hersenen om glucose effectiever te gebruiken
- ▶ Verhoogt de toegankelijkheid van stoffen die helpen bij weefselherstel
- ▶ Beperkt of vertraagt functies die niet essentieel zijn tijdens een (levens)bedreigende situatie, zoals spijsvertering en vruchtbaarheid
- ▶ Verhoogt de reactie van het immuunsysteem
- ▶ Heeft effect op de delen van de hersenen die angst, motivatie en stemming reguleren

Cortisol spiegel langdurig te hoog

Als cortisolspiegel te lang hoog blijft, heeft dat een negatief effect op de gezondheid en kan het bijdragen aan oa. :

- ▶ Gewichtstoename
- ▶ Hoge bloeddruk
- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Verminderde vruchtbaarheid
- ▶ Gebrek aan energie
- ▶ Diabetes type 2
- ▶ Osteoporose
- ▶ Mentale troebelheid (hersenmist/brainfog) en geheugenproblemen
- ▶ Een verzwakt immuunsysteem, waardoor je kwetsbaarder bent voor infecties
- ▶ Een verminderde gemoedstoestand

Waarschuwingssignalen & symptomen

- ▶ Geheugen- en concentratieproblemen;
- ▶ Besluiteloosheid;
- ▶ Depressie, angstgevoelens, constant piekeren;
- ▶ Uitstelgedrag, verwaarlozen van verantwoordelijkheden;
- ▶ Neiging tot overmatig gebruik van alcohol, tabak of verdovende middelen;
- ▶ Gewichtstoename of gewichtsverlies;
- ▶ Hoge bloeddruk, abnormale of snelle hartslag, hartkloppingen, pijn op de borst, hartaanval;
- ▶ Vaak verkouden of griepig;
- ▶ Pijntjes en kwaaltjes;
- ▶ Misselijk- en duizeligheid;
- ▶ Auto-immuun-, ontstekings-, en allergische symptomen zoals: opvlammingen van astma, artritis, acne, eczeem, psoriasis, brandend maagzuur, zweren en/of prikkelbare darmsyndroom
- ▶ Laag libido en vruchtbaarheidsproblemen (bij vrouwen & bij mannen), PMS
- ▶ Constant gevoel van nervositeit

DE EFFECTEN VAN STRESS OP ONS LICHAAM

HUID

huidproblemen als acne, psoriasis, eczeem, dermatitis, willekeurige huiduitslag

MAAG

maagzweer, reflux, ontstekingen voedsel allergieën, misselijkheid prikkelbaredarmsyndroom toe/afname gewicht

ALVLEESKLIER

insulineresistentie en verhoogd insulineniveau leidt tot diabetes, overgewicht en aantasting van de aderen

IMMUUNSYSTEEM

minder effectief immuunsysteem om ziekte te bestijden en van te herstellen leidt tot ontstekingen in het lichaam wat diverse chronische aandoeningen kan veroorzaken

HOOFD

stemmingswisselingen, agressie depressie, irritatie, gebrek aan energie, concentratieproblemen paniek aanvallen

HART

hogere bloeddruk, versnelde hartslag, verhoogd risico op hartaanval en broerte hoog cholesterol

INGEWANDEN

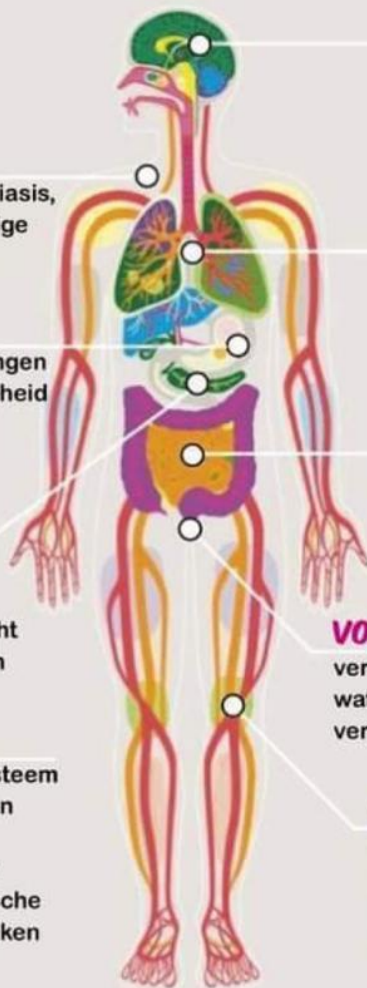
verminderde opname voedingsstoffen lagere spijsvertering, verminderde enzym afgifte, verhoogd risico op oa darmziekten, diabetes en meer...

VOORTPLANTINGSSYSTEEM

verlaagde testosteron en estradiol productie wat leidt tot verminderde vruchtbaarheid verlies van libido

GEWRICHTEN EN SPIEREN

pijnen, ontstekingen, spanning verlaagde botdichtheid (neiging tot osteoporose) gevoel van beklemming in schouders en rug



How stress affects the body

- ▶ <https://youtu.be/v-t1Z5-oPtU>

Nutriënten

- Om het lichaam optimaal te ondersteunen tegen stress is het ten eerste belangrijk dat men zorgt voor een optimale nutriëntenstatus. Dit betekent dat er geen nutriëntendeficiënties aanwezig zijn.

Een goede voeding is zeer belangrijk, aangevuld met supplementen.

- Verbetering van de darmgezondheid. De microbiële flora is belangrijk voor een goede gezondheid. Deze heeft een belangrijke functie in de voedselvertering en is van invloed op allerlei fysiologische, immunologische en neurologische processen. Stress is van grote invloed op het maagdarmkanaal. Probiotica en voedingsvezels zijn belangrijk.

Acidophilus Plus bevat *Lactobacillus rhamnosus*; helpt bij het verminderen van angst door het verminderen van stresshormonen en GABA neurotransmitter receptoren.



- Basis suppletie komt ook hier weer terug: Vitamine C en D, Magnesium, Omega 3 vetzuren, B-vitamines. Daily multivitamine is een 'must'.

Fyto nutriënten I

- ▶ Kamille; kalmerende eigenschappen voor maag & darmen, slaapbevorderend
- ▶ Passiebloem; stressverminderende / ontspannende werking
- ▶ Hop; slaapbevorderend
- ▶ Ijzerhard; kalmerende werking op zenuwstelsel, kan helpen bij het verminderen van stress en angst
- ▶ Citroenmelisse; rustgevend, ontspannend
- ▶ Lavendel; naast het kruid ook etherische olie
- ▶ Lindebloesem; kalmerend, ontspannend
- ▶ Zoethout; kan de werking van cortisol ondersteunen, waardoor het potentieel stressverlagend kan werken.
NB. Vanwege bloeddrukverhogende eigenschappen niet geschikt voor langdurig gebruik.



Fyto nutriënten II

- ▶ Valeriaan; bij nervositeit, spanning en bij slapeloosheid.

Niet combineren met antipsychotica / antidepressiva.

[zie volgende slide voor meer info](#)



- ▶ Ashwagandha; verhoogt de niet-specifieke weerstand tegen ziekte en lichamelijke en psychische stress (acuut/chronisch) [extra info verderop](#)

- ▶ Rhodiola; verhoogt de niet-specifieke weerstand tegen ziekte en lichamelijke en psychische stress (acuut/chronisch) [extra info verderop](#)

- ▶ Saffraan; positief effect bij neerslachtigheid, stress en vermoeidheid.
[extra info verderop](#)



Valeriaan extra info

- ▶ Gebruik valeriaan niet in combinatie met andere sederende middelen zoals benzodiazepines, barbituraten of alcohol vanwege het risico van te sterke sedering.
- ▶ Wees voorzichtig met het combineren van valeriaan met voedingssupplementen met sederende effecten zoals 5-HTP, melatonine, SAMe, sint janskruid, salie en hop.
- ▶ Valeriaan kan worden gebruikt tegen ontwenningsverschijnselen van benzodiazepines zoals angst en slapeloosheid.
- ▶ Gebruik geen valeriaan voorafgaande aan een operatie; valeriaan versterkt de sederende effecten van narcosemiddelen.
- ▶ Valeriaan kan bijwerkingen van anti-epileptica versterken (sufheid, cognitieve problemen). Valeriaan is daarom niet geschikt voor mensen met epilepsie.
- ▶ Gebruik valeriaan niet naast haloperidol, aangezien de combinatie de lever en nieren te sterk kan belasten.
- ▶ Bij mensen die zowel een depressie als angststoornis hebben, helpt de combinatie van sint janskruid en valeriaan beter dan sint janskruid alleen.
- ▶ Valeriaan mag gebruikt worden naast cytostatica; de werking van deze medicijnen wordt niet beïnvloed door valeriaan.
- ▶ Hop en citroenmelisse versterken het effect van valeriaan op de slaapkwaliteit en -kwantiteit.

Ashwagandha & Rhodiola extra info

- ▶ Zie link voor info:
- ▶ <https://www.npninfo.nl/wp-content/uploads/2021/01/5-Infoblad-web-Ashwaganda-Rhodiola-antidepressiva.pdf>

Saffraan extra info

- ▶ Saffraan wordt aangeprezen voor zijn positieve effecten op de stemming. Al eeuwenlang worden in Iran, India en China de stempels van *Crocus sativus* gebruikt om hun kalmerende eigenschappen en om stress te behandelen. De resultaten van actueel onderzoek bevestigen dat saffraan doeltreffend is om stemmingsstoornissen te behandelen. Saffraan is even doeltreffend als de traditionele SSRI-antidepressiva (zoals Prozac) dankzij hetzelfde mechanisme dat de heropname van serotonine, dopamine en noradrenaline remt. Saffraan heeft een antagonistisch effect op de NMDA-receptoren en agonistisch effect op de GABA-receptor.

Studies

Studies tonen duidelijk aan dat saffraan een krachtig alternatief is voor antidepressiva om depressies te behandelen, en dat het geen bijwerkingen heeft. Saffraan is even doeltreffend als de traditionele antidepressiva.

Interacties

Interacties met natuurlijke en/of reguliere medicijnen zijn mogelijk.

Referenties

- ▶ Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K, et al. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot, double-blind randomized trial. *BCM Comp Altern Med*. 2004;4:12.2.
- ▶ Noorbala AA, Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Jamshidi AH. Hydroalcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. *J Ethnopharmacol*. 2005;97:281-4.

Verdere aanvullingen:

- Suggesties / Tips qua producten/merken/combinaties etc?

Homeopathie

Passiflora druppels/spray van Vogel
Nervoheel van Heel

Celzouten, Bach rescue, Sint Janskruid (let op interacties),
lavendel olie, GABA, Magnesium tauraat en - bisglycinaat,
Metarelay, L-theanine, CBD, Arkorelay Slaapspray en S.O.S
spray van, Magnesium voetenbad, Ontspannende
kruidenthee etc.

Stress wegnemen

- ▶ Bespreekbaar maken
- ▶ Kom in contact met jezelf
- ▶ Beperk social media / niet teveel op de telefoon/tablet zitten etc.
- ▶ Meditatie / yoga / mindfulness
- ▶ Bewegen, de natuur in
- ▶ Muziek
- ▶ Goede voeding; basevormend (spirulina, chlorella, kiemen, groente & fruit etc.)
Geen suiker, koffie, alcohol etc, lege koolhydraten.

Dank voor jullie aandacht!