



Minder Stress
Meer Energie
Hoe doe je dat?

Wat is Stress?
- Acute Stress
- Chronische Stress

Acute stress > adrenaline > prima

Chronische stress > cortisol > gevaarlijk slecht

Stress wordt vooral gezien als een psychisch probleem. Maar het is ook een biologische reactie op gevaar!

CHRONISCHE STRESS DRAAIT OM ANGST!

Angst ontstaat als we bang zijn iets niet te kunnen, ons zorgen maken, ons onveilig voelen etc.

Je instinct signaleert het gevaar > vluchten!

Maar je hoofd besluit dat niet te doen

Groot gevaar: je raakt er aan gewend

Chronische stress verstoort de aanmaak van energie

Chronische stress leidt tot:

ziekten

vermoeidheid

depressie

burn-out

STRESS GEEFT ENERGIE EN KOST ENERGIE

Adrenaline: geeft een boost aan energie om te kunnen vechten of vluchten

Cortisol: zorgt ervoor dat je stress heel lang kunt volhouden en op 110-120% kunt functioneren

Maar die energie wordt in je lichaam ergens anders vandaan gehaald:

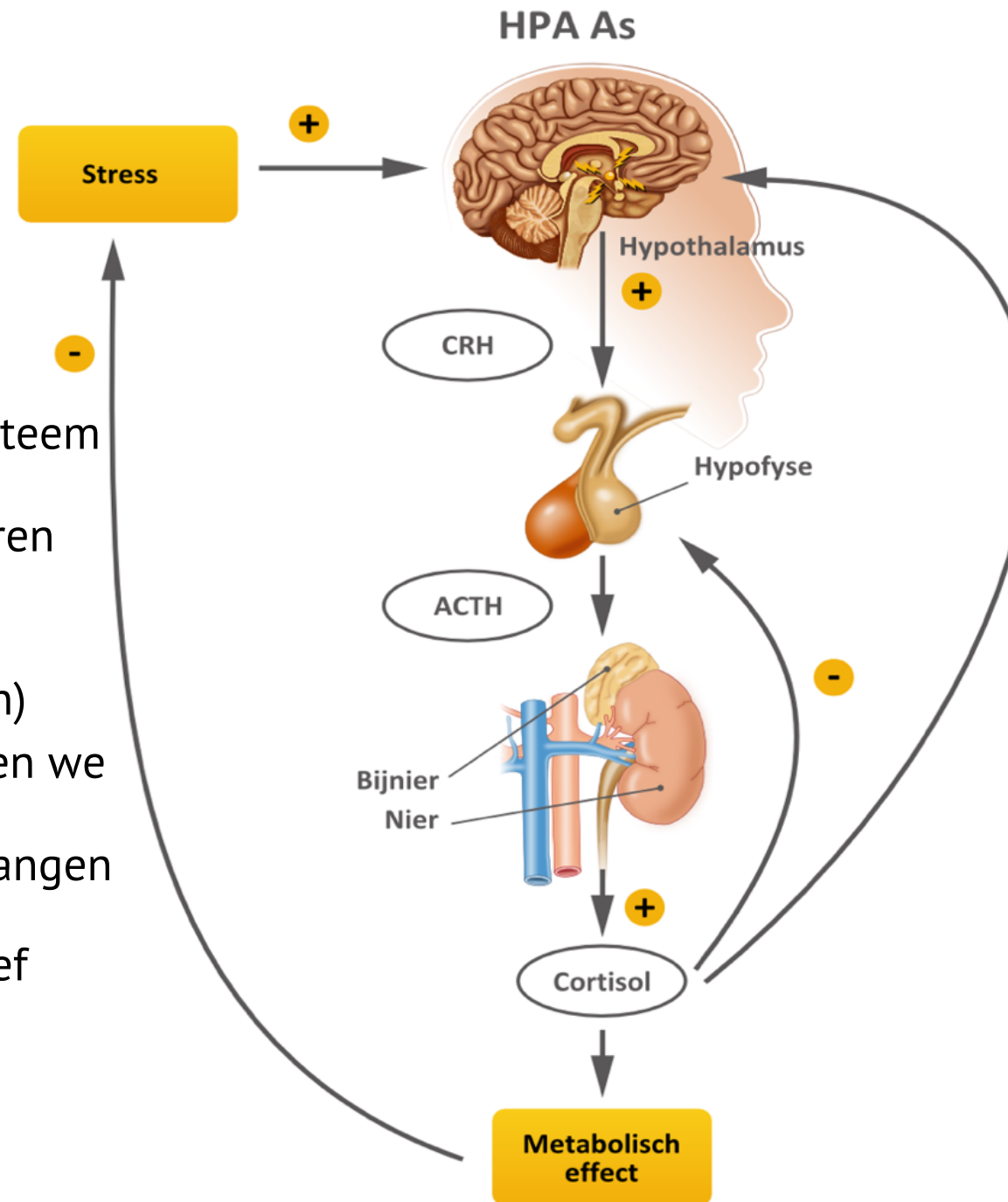
Hersenen > helder denken lukt niet meer

Spijvertering > voedingsstoffen worden minder goed opgenomen

Immuunsysteem > weerstand tegen ziektes neemt af

ONS STRESSYSTEEM DRAAIT OM STRESSHORMONEN

- Waarneming gevaar via zintuigen of gedachten
- Hersenen slaan alarm
- Via hormonen en neurotransmitters wordt het stresssysteem in werking gezet
- Adrenaline en cortisol worden aangemaakt in de bijnieren
- Fysieke reactie: wisselwerking stresshormonen en gelukshormonen
- Alle energie naar afwenden gevaar (vechten of vluchten)
- Acute stress: instinct neemt het over van ons verstand en we worden van het gevaar afgewend
- Chronische stress: ons verstand is leidend, we blijven hangen in een situatie die niet goed voor ons is
- Daardoor bijnieren en stresshormonen doorlopend actief
- Dat leidt tot uitputting



VROUWEN ZIJN STRESSGEVOELIGER DAN MANNEN...

... en daar kunnen ze niets aan doen!

- Ingewikkelder hormoonhuishouding
- Anticonceptiepil
- *Tend and befriend* respons boven *fight or flight*

Vrouwen moeten zich meer in acht nemen in stressvolle tijden!

STRESS: GELUKSHORMONEN EN NEUROTRANSMITTERS

Dopamine

Serotonine

Oxytocine

Gaba

Acetylcholine

Endorfinen

Hormoonhuishouding draait om balans

Neurotransmitters hebben een zeer belangrijke functie in de hersenen. Ze reguleren bijvoorbeeld onze stemmingen, eetlust, slaap en onze reactie op pijn.

Wat is de functie van neurotransmitters?

Neurotransmitters zijn onmisbaar voor een goed functionerende mens. Zonder neurotransmitters zouden we geen controle hebben over ons lichaam. Sommige neurotransmitters zoals serotonine en dopamine hebben invloed op je stemming.

Dopamine tekort of serotonine tekort kunnen ook leiden tot depressie en stress.

Tekorten aan bepaalde neurotransmitters kan de stemming en hersenfunctie negatief beïnvloeden.

Ook beïnvloeden neurotransmitters het denkvermogen, geheugen, emoties, energieniveaus.

TEKORT NEUROTRANSMITTERS: STRESS, ANGST, DEPRESSIE

Tekorten aan gelukshormonen of neurotransmitters leiden tot:

Tekort aan **dopamine**: vermoeidheid, obesitas, verslaving

Tekort aan **acetylcholine**: leer- en concentratiestoornissen

Tekort aan **GABA**: stress, angst, slaapstoornissen

Tekort aan **serotonine**: angst, depressie, slaapstoornissen

Tekort aan **endorfinen**: stress, pijn, depressie, angst

Tekort aan **oxytocine**: stress, depressie, angst

Geen tekorten: veel minder stress

A dopamine B

FUNCTIONALITEIT	VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT
BREINENERGIE ALERTHEID CONCENTRATIE MOTIVATIE FOCUS WILSKRACHT DAADKRACHT BESLUITVAARDIGHEID ZELFVERTROUWEN	LAGE BREINENERGIE LAGE ALERTHEID LAGE CONCENTRATIE LUSTELOOS SNEL AFGELEID LAAG DOORZETTINGSVERMOGEN UITSTELGEDRAG MOEITE MET BESLUITEN SNEL EMOTIONEEL

A acetylcholine B

FUNCTIONALITEIT	VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT
VERWERKINGSSNELHEID (INVOER) REACTIESNELHEID (UITVOER) CREATIEF VERMOGEN SNEL VAN BEGRIP ZINTUIGLIJKE WAARNEMING NIEUWSGIERIG AUTOMATISCHE HANDELINGEN INVOELEND VERMOGEN LEERVERMOGEN	TRAGE VERWERKINGSSNELHEID TRAGE HANDELINGSSNELHEID LAGE CREATIVITEIT TRAG VAN BEGRIP LAGE ZINTUIGLIJKE WAARNEMING ONGEINTERESSEERD TRAGE AUTOMATISCHE HANDELINGEN LAAG INVOELEND VERMOGEN LAAG LEERVERMOGEN

A gaba B

FUNCTIONALITEIT	VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT
STRESSBEHEERSING PRIKKELVERWERKING KALMTE GESTRUCTUREERD ZELFBEHEERSING DEGELIJK GEDULDIG HARDWERKEND HERSTELVERMOGEN	HOGE STRESSGEVOELIGHEID HOGE PRIKKELGEVOELIGHEID ONGECONTROLEERD DENKEN VERLIES VAN CONTROLE SNEL AFGELEID RISICO'S NEMEND ONGEDULDIG INACTIEF TRAAG HERSTEL

A serotonine B

FUNCTIONALITEIT	VERLIES VAN FUNCTIONALITEIT
VEERKRACHTIG FLEXIBILITEIT (EMO/COG) POSITIEVE LEVENSHOUDING OPLOSSINGSGERICHT STERK ONDER DRUK EMOTIONEEL EVENWICHTIG AANPASSINGSVERMOGEN NAAR BUITEN GERICHT NACHTRUST EN DARMTTRANSPORT	SPANNINGSGEVOELIG OVERBEZORGD, DWANGMATIG DEPRESSIEVE GEVOELENS ZWART-WIT DENKEN PANIEKGEVOELIG, ANGSTIG STEMMINGSWISSELINGEN MOEITE MET VERANDERING NAAR BINNEN GERICHT SLAAP EN/OF DARMPROBLEMEN

CHRONISCHE STRESS: METEN IS WETEN

- Luisteren naar je lichaam
- Vragenlijsten
- Constitutietest
- Cortisol meten
- DHEA meten
- Levend bloed analyse
- Bloedtest omega vetzuren
- Haarmineralen test
- Smart Pulse



Braverman test

Het doel van deze profielbepaling is om een inzicht te krijgen in de **kracht** en **verzwakking** van het neurobiochemische systeem.

Bij ieder neurotransmitterprofiel, ook wel natuur genoemd, hoort een reeks aan kenmerken.

De "natuur" van een persoon is de combinatie van persoonlijkheid, geheugen, aandacht, en fysieke gezondheid

Dopamine natuur:

heeft een sterke wil, weet precies wat hij/zij wil en hoe dat voor elkaar te krijgen. De persoon is vastberaden, kan lang gefocust zijn en kan zich goed concentreren. Deze persoon kan strategisch denken, goed plannen en organiseren, problemen oplossen en visies bepalen.

Deze persoon is niet erg gevoelig, mist snel inlevingsvermogen, is krachtig en heeft veel breinenergie.

Dopamine tekort:

Iemand die een tekort aan dopamine heeft, uit zich als eerste in een verminderde concentratie, moeite met plannen en moeite met keuzen maken. Deze personen kunnen moe wakker worden, wat aankomen in gewicht en kunnen sociaal contact vermijden. Bij een groot tekort, kunnen personen zich somber en lusteloos voelen. Tevens zijn deze personen gevoelig voor verslavingen.

Acetylcholine natuur:

Iemand die van nature over veel acetylcholine beschikt, is vaak gevoelig en sociaal ingesteld. Deze persoon is zintuiglijk geïnteresseerd, flexibel, creatief en impulsief. Een snelle denker, die constant aan andere denkt, hij/zij beleeft plezier aan het enthousiast uitwisselen van ideeën en staat hierdoor open om alles te proberen.

Deze persoon is **charismatisch** en goed in het onderhouden en het maken van vriendschappen.

Acetylcholine tekort:

Iemand die een tekort aan Acetylcholine heeft, merkt dit in eerste instantie aan het verminderd denken, verminderde zintuiglijke waarneming, afnemend enthousiasme en vergeetachtigheid.

Als het brein trager wordt, wordt het lichaam ook trager.

GABA natuur:

Iemand die van nature over veel GABA beschikt, is uitermate betrouwbaar en komt op tijd. Deze persoon kan doelen stellen, organiseren en plannen. Als meest karakteristieke kenmerken heeft deze persoon punctualiteit en is deze persoon praktisch ingesteld. Hij/zij is verstandig en degelijk tegenover anderen. Deze persoon is een echte teamplayer die niet op de voorgrond staat. Deze persoon staat altijd klaar voor advies en een luisterend oor.

GABA tekort:

Iemand die een tekort aan GABA heeft, merkt dit in eerste instantie in onrust, stress en irritatie. De slaap wordt steeds vaker verstoord. Iemand wordt prikkelgevoelig en steeds meer geluiden komen binnen. De hersenen worden niet meer 'uit' gezet. 's nachts kan iemand ook blijven piekeren waardoor de diepe slaap niet gevat wordt. Overdag wordt die persoon moe en krijgt last van stemmingswisselingen.

Serotonine natuur:

Iemand die van nature over veel serotonine beschikt, is een realist, sterk in anticipatie en soms wat impulsief. Deze persoon houdt van meedoen om het plezier en niet om het doel. Hij/zij ziet presteren als iets meteen gedaan hebben. Deze persoon houdt niet van gewoontes en routines en gedijt goed bij verandering. De persoon is handig en opmerkzaam, is vindingrijk en heeft een goede motoriek. Hij/zij is optimistisch, opgewekt en makkelijk in de omgang.

Serotonine tekort:

Iemand die een tekort aan Serotonine heeft, merkt dit in eerste instantie in het verlies van enthousiasme in de dagelijkse dingen. Er wordt minder genoten van het eten en er kunnen darmproblemen ontstaan. Tevens heeft de persoon moeite om de diepe slaap te vatten. De vitaliteit vermindert en dit kan leiden tot een depressie.

Dopamine

Natuur 23

daadkracht; wilskracht; zelfvertrouwen; feiten; focus; scherpzinnig; kritisch; overzicht; libido

Tekort -11

besluiteloos; start/focusproblemen; vlakke gezichtsuitdrukking; agressief; verslavingen; uitputting

Verskil 12

Acetylcholine

Natuur 17

intuïtief; scherpe zintuigen; empathisch; taal; kunst; nieuwsgierig; authentiek; niet in vakje; harmonie

Tekort -11

vergeetachtig; dyslexie; moeilijker denken; behoefte aan vet eten; verstoorde automatische handelingen

Verskil 6

GABA

Natuur 26

stabiliteit; gemoedelijk; organiseren/plannen; teamspeler; relatiegericht; punctueel; behoedzaam

Tekort -21

stress/prikkelgevoelig; onrustig/hyperalert; geen houvast; moeilijk kunnen stoppen; verkrampd; houterig

Verskil 5

Serotonine

Natuur 17

onbezorgd; vrolijk; realist; wil beleven; speels; vindingrijk; flexibel; avontuurlijk; werkt graag met handen

Tekort -11

slaapproblemen; gesloten; star; bezorgd; migraine; obstipatie; pijngevoelig; gespannen; tunnelvisie

Verskil 6

Totalen

Naturen 83

> 120	120 - 100	99 - 85	84 - 70	69 - 60	< 60
-------	-----------	---------	---------	---------	------

Tekorten -54

0 - 5	6 - 16	17 - 27	28 - 38	39 - 50	> 50
-------	--------	---------	---------	---------	------

Verschillen 29

> 115	115 - 95	94 - 75	74 - 60	59 - 50	< 50
-------	----------	---------	---------	---------	------

Lichamelijke klachten, vink aan waar je last van hebt (de laatste paar weken)

- Buikpijn en maagklachten
- Hartkloppingen
- Hoge ademhaling
- Nek en schouderklachten
- Pijnlijke spieren

Gedragsskenmerken, vink aan waar je last van hebt (de laatste paar weken)

- Besluiteloosheid
- Concentratieproblemen
- Kort lontje, sneller boos
- Uitstelgedrag

Psychische klachten, vink aan waar je last van hebt (de laatste paar weken)

- Geheugen problemen
- Opgejaagd gevoel
- Overvol hoofd
- Piekeren
- Slaapproblemen

BOEG methode

(je wordt stressbestendiger)

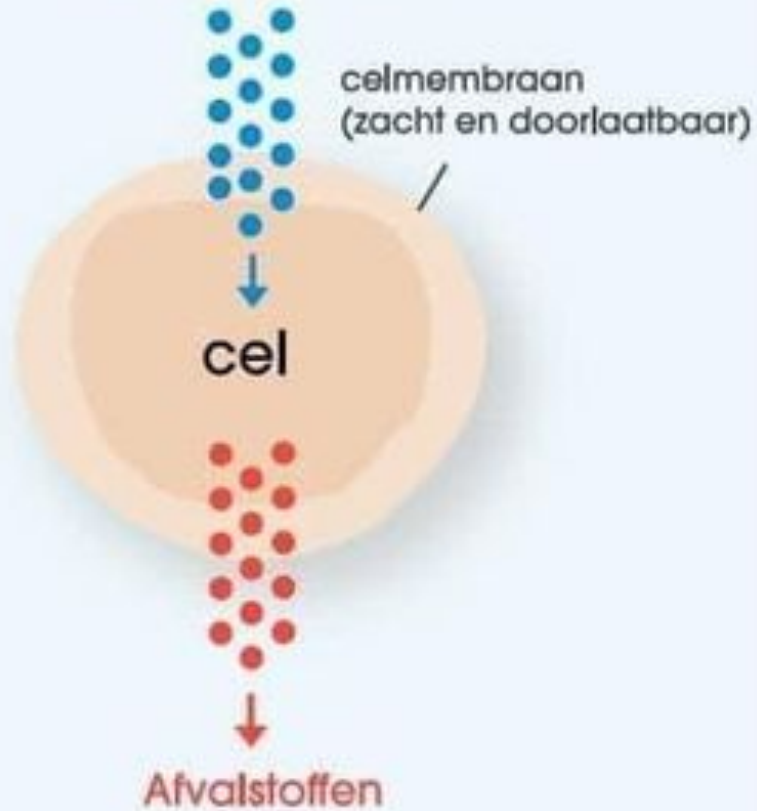
- Bewegen (niet intensief)
- Ontspanning (geef je brein rust)
- Eten (groente, fruit, water, geen suiker)
- Gedrag (gedachten / gevoel)

Basis aanvulling via supplementen

- Omega-3
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Multivitamine
- Magnesium

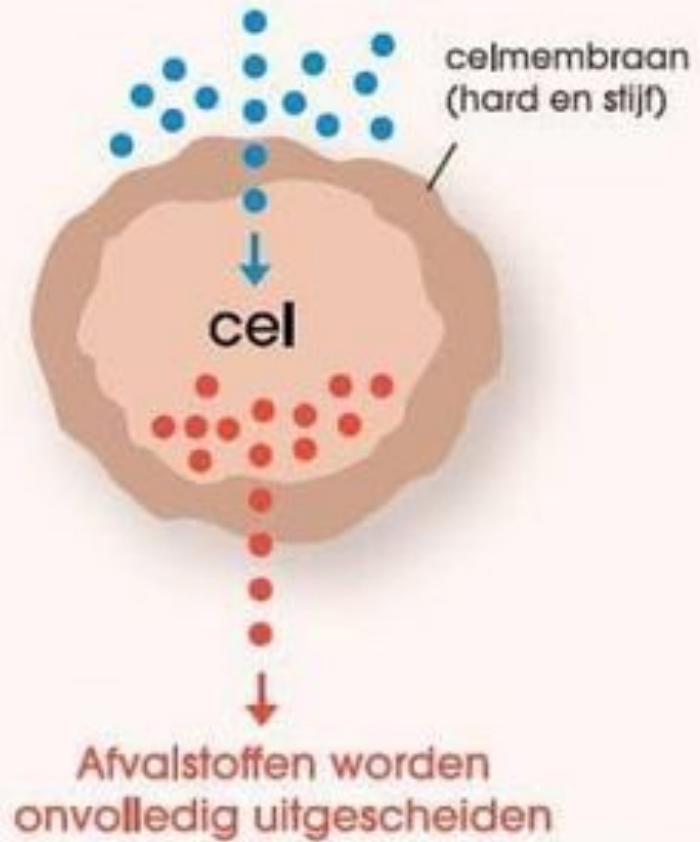
GEZONDE CEL

Voedingsstoffen



BESCHADIGDE CEL

Voedingsstoffen worden slechts gedeeltelijk opgenomen



Dopamine verhogen:

Het aminozuur tyrosine is de grondstof van dopamine; de voorloper van tyrosine is het aminozuur fenylalanine. Volop tyrosine zit in eiwitrijke voeding zoals eieren, vis en vlees (vooral gevogelte) maar ook in cottage cheese, mozzarella en harde Parmezaanse kaas.

Pure chocola, aardbeien, appels, bananen, avocado
amandelen / ongebrande noten en zaden

Supplement: Mucuna Pruriens

Acetylcholine verhogen:

Het gaat met name om de stof choline die veel voorkomt in producten die natuurlijke vetten bevatten. Zo komt het vooral voor in dierlijke producten zoals eieren, lever en (orgaan)vlees, maar ook in soja.

Zuivel: Geiten- en schapenkaas

Plantaardig: Artisjok, avocado, bladgroenten, bonen en peulvruchten, champignons, haver, hennepzaden, noten, paardenbloem, pindakaas, sojabonen, tofu, volle granen, zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaad)

Dierlijk: schelpdieren, vis en vlees

Donkere chocolade, goji bessen, thee

Supplement: Lecithine

GABA verhogen:

Hierbij gaat het niet om voeding waar daadwerkelijk GABA in zit, maar om producten met voorloper glutamaat of een verwante stof.

Vette vis, broccoli, spinazie, bladgroenten, bananen, amandelen, walnoten, havermout, tomaten, eieren

Supplement: GABA

Serotonine verhogen:

Serotonine ontstaat namelijk door de omzetting van het aminozuur tryptofaan met behulp van enzymen. Een aminozuur is onderdeel van een eiwit.

Tryptofaan rijke voeding is onder andere:

Vlees, vette vis, melk, bananen, eieren, kaas, avocado, peulvruchten, noten en zaden

Serotonine rijke voeding is onder andere:

Bananen, bruine rijst, zonnebloempitten, pompoenzaden en sesamzaden

Supplement: 5HTP

Vragen?

Ruud@BurnoutTeam.nl