



STRESS

kruiden als natuurlijke rustgevers.

Op het moment dat lichaam en/of geest zwaar belast worden beschermt het lichaam zich volgens een vast reactiepatroon, de stressreactie. Deze reactie is ingedeeld in drie fasen: de alarmfase, de weerstandsfase en de uitputtingsfase.

De alarmfase is een acute reactie, die voornamelijk wordt bewerkstelligd door het stresshormoon adrenaline. Dit is de basis voor de 'vecht of vlucht'-reactie, die ons extreem alert maakt en waardoor wij bijvoorbeeld in staat zijn om in een fractie van een seconde te gaan bewegen. De belangrijkste effecten van de acute stressreactie zijn het stijgen van hartslag en bloeddruk, toename van mentale alertheid en verhoging van de spierspanning.

Blijft de oorzaak van de stress langer bestaan, dan komt het lichaam in de weerstandsfase. Er treedt een mechanisme in werking dat tot doel heeft de aanhoudende stress te weerstaan. Het hormoon cortisol, geproduceerd in de bijnieren, speelt hierin een belangrijke rol.

Door het vasthouden van vocht nemen bloeddruk en bloedvolume toe. De activiteit van het immuunsysteem wordt beïnvloed. Cortisol laat suiker snel verbranden en laat de bloedsuikerspiegel stijgen om die verbranding mogelijk te maken. De eerder beschreven effecten van een acute stressreactie duren voort in deze fase.

Tenslotte treedt de uitputtingsfase op. Deze fase wordt gekenmerkt door het ontstaan van problemen als gevolg van de langdurig bestaande weerstandsfase. Overspanning, ofwel 'burn-out', is een voorbeeld van de uitputtingsfase.

Symptomen

Bij milde stress kunnen een nerveus gevoel, slaapstoornissen en een licht verminderde eetlust voorkomen. Bij ernstige of langdurige stress kunnen depressiviteit, ernstige slaapstoornissen, duidelijk verlies van eetlust en tal van lichamelijke klachten zoals gewichtsverlies, buikklachten en hyperventilatie optreden.

Oorzaken

Stress kan vele oorzaken hebben. Vaak wordt stress uitgelokt door factoren van buitenaf (werkdruk, scheiding, overlijden). De mate waarin stress in vergelijkbare situaties wordt ervaren is sterk afhankelijk van de persoon. Een bijzondere vorm is de zogenaamde posttraumatische stressstoornis (PTSS), die vooral wordt gezien na zeer ingrijpende gebeurtenissen en ervaringen, zoals oorlogsgeweld, seksueel misbruik, een (gewelds-) misdrijf of het meemaken van een ernstig ongeval.

Naast een **multivitaminen** preparaat zijn er verschillende voedingssupplementen die ondersteuning kunnen bieden bij stressklachten.

Magnesium

Tekort aan magnesium kan de gevolgen van de stressreactie versterken. Een lage inname van magnesium komt in Nederland regelmatig voor. Als men moeilijk kan ontspannen kan dagelijkse inname van magnesium (minimaal 400 mg) ondersteuning bieden. Hierbij geniet magnesium in de vorm van magnesiumcitraat de voorkeur. Magnesiumcitraat is een natuurlijke vorm van magnesium die ook bij een verminderde spijsvertering goed opgenomen wordt. Een verminderde spijsvertering komt veel voor bij ouderen, met name bij vrouwen, als gevolg van aantasting van de maagwand (atrofische gastritis) en bij mensen onder stress.

Rhodiola, de ginseng van de 21e eeuw

Het van oorsprong Russische kruid *Rhodiola rosea* wordt al meer dan drieduizend jaar in de Europese en Aziatische traditionele geneeskunde toegepast, voornamelijk als algemeen aansterkend middel. Rhodiola werkt als adaptogeen, een middel dat lichaam en geest zich laat aanpassen aan extreme situaties. Van alle adaptogene kruiden is rhodiola degene met de meest brede werking en past het typisch bij de overbelaste (westerse) mens.

Rhodiola kan de hormonale reacties op stress van het lichaam reguleren; niet alleen door invloed op de bijnieren, maar ook via de hersenen (hypothalamus), van waaruit de eigenlijke reactie

op stress begint. Rhodiola zorgt er voor dat in een situatie van stress een veel kleinere belasting plaatsvindt van de bloedsuikerspiegel, het immuunsysteem, de spijsvertering, hormoonhuishouding, de bloeddruk en alle andere systemen in het lichaam. Kortom, een betere anti-stressrespons.

Het inname advies voor Rhodiola is, afhankelijk van de klachten, 1 tot 3 capsules. Let er hierbij op dat u een gestandaardiseerd extract gebruikt. Standaardisatie betekent dat het product altijd een zelfde hoeveelheid van de werkzame stoffen bevat en u geen rekening hoeft te houden met natuurlijke schommelingen. Een constante effectiviteit is hiermee gegarandeerd.

L-theanine

Groene thee wordt al heel lang als rustgevende drank beschouwd. Wetenschappers veronderstellen dat de rustgevende eigenschappen zijn toe te schrijven aan het aminozuur L-theanine. Deze stof blijkt de bloed-hersenbarrière te passeren en een stimulerend effect te hebben op de alfa-golven activiteit in de hersenen (een effect dat onder meer door meditatie kan worden bereikt) terwijl het een remmend effect heeft op de bèta-golven (die gepaard gaan met onrust en slapeloosheid).

Theanine blijkt het leervermogen, het geheugen, de stemming en de emotionele balans te ondersteunen. In Japan wordt theanine gebruikt in functionele voedingsmiddelen en voedings-supplementen voor stemmingsverbetering en ontspanning.

Onderzoek heeft aangetoond dat het rustgevende effect van de inname van 150 tot 300 mg L-theanine 30-40 minuten na inname optreedt. De deelnemers aan dit onderzoek ervoeren bovendien ontspanning, gepaard gaande met mentale alertheid, dus zonder sufheid of slaperigheid.

Door zijn snelle werking is L-theanine uitermate geschikt voor personen die alleen op bepaalde momenten een natuurlijk rustgevend effect willen bereiken. De blijvende alertheid maakt deze stof een goede keuze bij bijvoorbeeld examens of andere mentale inspanningen die gepaard gaan met geestelijke stress. De aangeraden dosering L-theanine is 300 mg per dag. De effecten kunnen 8 tot 12 uur aanhouden.

Samenvatting en advies

In stress situaties is volwaardige voeding, aanvulling met een goede, brede multi (met B-complex) en magnesium aan te raden. De algemene anti-stressrespons kan met het kruid rhodiola worden verbeterd, waardoor er minder belasting van het lichaam en de geest plaatsvindt en vermoeidheidsklachten kunnen verminderen. L-theanine uit groene thee is uitermate geschikt voor personen die alleen op bepaalde momenten een natuurlijk rustgevend effect willen bereiken.

Meer informatie bij:
John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde
Advies en behandeling op afspraak
Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)
Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl