



VERMOEIDHEID een natuurlijke aanpak.

Veel mensen kampen met vermoeidheidsklachten. Vermoeidheid kan ontstaan door slaapttekort of door overmatige inspanning, maar het kan ook een gevolg zijn van een veranderende hormoonhuishouding of van een ziekte, aandoening of afwijking (bijvoorbeeld aan de schildklier). Ook tekorten in de voeding of psychische factoren zoals stress kunnen leiden tot vermoeidheidsklachten. Voor een goede aanpak van vermoeidheid is het belangrijk om de oorzaak op te sporen en deze, waar mogelijk, te bestrijden.

Voedingsadviezen

Om het lichaam zo goed mogelijk te wapenen, vormt een zo volwaardig mogelijke voeding het uitgangspunt. Denk hierbij aan gevarieerde voeding met verse producten, onverzadigde vetten, voldoende vezelstoffen, vitaminen, mineralen en anti-oxidanten. Vermijd witte bloemproducten, suikers, een overmaat aan alcohol, verzadigde vetten en koffie.

Lichamelijke vermoeidheid

Bij een voornamelijk lichamelijke vermoeidheid kunt u uw lichaam voorzien van 'extra energie'. Als basis wordt inname van een hooggedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralenpreparaat aangeraden. Belangrijk is dat deze multi een volledig vitamine B-complex bevat, voor het vrijmaken van energie.

Co-enzym Q-10 wordt veel genoemd als een supplement bij vermoeidheid. Deze anti-oxidant, die van nature voorkomt in vlees, bevindt zich voornamelijk in en rond de 'energiefabriekjes' van de cellen, de mitochondria. Q-10 verbetert het zuurstoftransport en beschermt de cellen tegen schade door vrije radicalen die vrijkomen bij de verbranding en het vrijmaken van energie. Sommige personen kunnen inderdaad baat hebben bij gebruik van extra Q-10. Op hogere leeftijd is de vorming van deze stof vaak afgenomen. Gebruik van cholesterolverlagende medicatie (statines) leidt tot een afname van de vorming van coenzym Q-10. Extra inname van deze stof kan met name helpen om lichamelijke

vermoeidheidsklachten te bestrijden die regelmatig optreden bij het gebruik van dergelijke medicijnen. Een hoge dosis is overigens niet nodig indien de Q-10 gedoseerd is in zowel vet- als wateroplosbaar vorm. Deze vorm garandeert een hoge opname, waardoor u kunt volstaan met een dagelijkse dosering van 30 mg.

Geestelijke vermoeidheid

De meest voorkomende vorm van vermoeidheid is een gevoel van lusteloosheid als gevolg van stress. In eerste instantie beïnvloeden stress en spanningen de hersenen, maar uiteindelijk wordt ook het functioneren van de rest van het lichaam beïnvloed. Op kortere of langere termijn zal stress invloed hebben op de bloedsuikerspiegel, de hormoonhuishouding, de spijsvertering, het immuunsysteem, de energiehouding, de hartslag en de bloeddruk. Indien één of meerdere van deze systemen door stress is ontregeld, kan dit de hersenstofwisseling beïnvloeden, waardoor slaperigheid, depressiviteit en lusteloosheid kunnen ontstaan.

Om uitputting te voorkomen en een betere weerstand tegen (de gevolgen van) stress op te bouwen kunnen bepaalde kruiden en voedingssupplementen helpen:

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.

Onderzoek waarbij deelnemers rhodiola extract kregen, resulteerde in vermindering van algemene zwakte, minder uitputting in de ochtend en minder slaperigheid overdag, zonder enige bijwerking. De slaap verbeterde bij 67% van de deelnemers die normaal gesproken kampten met slaapstoornissen zoals inslaapproblemen en onrustige slaap.

Onderzoeken over de hele wereld met zwimmers, skiërs en andere atleten hebben de waarde van rhodiola als adaptogeen aangetoond: verbetering van het uithoudingsvermogen en een sneller herstel, zonder bijwerkingen. 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 onder-

steunen. In Japan wordt theanine gebruikt in functionele voedingsmiddelen en voedingssupplementen 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 ervaren 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

Vermoeidheid kent vele oorzaken. In veel gevallen is stress een belangrijke factor bij het ontstaan van vermoeidheidsklachten. Een volwaardige voeding, ondersteuning van de spijsvertering en aanvulling van de voeding met een goede, brede multi (met B-complex!), is in alle gevallen aan te raden. Q-10 kan de lichaamsenergie ondersteunen. 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