

CATHERINACARVALHO.NL

LES 5

JE ZENUWSTELSEL VERZORGEN EN ONDERHOUDEN



Les 5: Je zenuwstelsel onderhouden en verzorgen!

Ik wil vandaag aandacht geven aan wat voeding en leefstijl allemaal kan doen voor je zenuwstelsel en je stressniveau.

Vanaf het moment dat je in de ochtend wakker wordt, staan je ogen wijd open. Je lichaam zet cortisol in de ochtend in om energie vrij te maken om de dag aan te gaan. Dat is een natuurlijk proces van ons lijf, aangestuurd vanuit ons autonome zenuwstelsel. Stress gebruikt cortisol ook, en adrenaline (bij snelle reflexen). Bij langdurige stress pakt het lichaam teveel cortisol van het lijf omdat het energie nodig heeft om jou bij te benen.

Zoals in de vorige les ik al aangaf is een korte stress reactie niet per se slecht voor je lijf, je krijgt dingen gedaan. Zolang je lichaam daarna maar kan rusten en regenereren. Zodat de stress niet chronisch word. Bij chronische stress hebben jou bijnieren het zwaar, zij moeten continu cortisol vrijmaken. Ze raken overbelast. Daarom zijn er zoveel mensen met bijnieruitputting, burn-out, depressie etc etc.

Ze zijn chronisch sympatisch! En hun lichaam kan het niet meer voorwerken.

5 Relaxte voedingstips

5 relaxte voedingstips!

Het perfecte anti stress dieet is extreem rijk aan vitaminen en mineralen. Zorg ervoor dat je ruim voldoende verse (blad) groenten, noten, pitten, zaden, zeewier, bonen en volle granen binnenkrijgt. Het eten van aardende producten helpt om de drukte en herrie in je hoofd te temperen. Zoete wortelgroentes zijn om die reden een aanrader. Het zijn comfortfoods die je een rustig en veilig gevoel geven. Ben je gestrest dan heb je in de ochtend misschien helemaal geen honger. Niet ideaal, wel logisch want stress remt het hongergevoel. Gelukkig kun je jezelf hertrainen en daarmee je hongergevoel weer terugkrijgen. Als je de ochtend rustig begint en de tijd neemt om te douchen, aankleden, ontbijten en klaarmaken, start je dag op een heel andere manier.

En deze vijf tips gaan je verder op weg helpen:

5 Relaxte voedingstips

1) Stop met koffie, zeker in de ochtend op een lege maag!

Koffie remt het hongergevoel en activeert de bijnieren waardoor ze nog verder uitgeput raken. Door koffie stijgt het gehalte aan cortisol, het stress hormoon. Je cortisol is hoog in de vroege ochtend, wanneer je de hele nacht niet hebt gegeten. Ga je hier koffie bij drinken dan gaat je cortisol in de overdrive. Je kan dan beter als je geen koffie wilt laten staan, je koffie rond 11 uur drinken. Het tijdstip waarop je cortisol begint af te nemen.

2) Eet relaxt voedsel

Voeding zoals de natuur het bedoelt heeft is altijd relaxt voedsel. Kies voor volle granen, wortelgroenten zoals zoete aardappel, pompoen en bieten komen uit de aarde en hebben een aardend effect op ons. Eet zelfgemaakte soep, bouillon voor de vocht inbrengende werking die ze hebben. Vooral de mineralen van zelfgetrokken kippen of runderbouillon zijn heilzaam voor ons. Zo ook probiotische voeding zoals kombucha, desembrood, melkkefir of waterkefir.

5 Relaxte voedingstips

Ze zijn ontzettend goed voor onze mineralen en vochtbalans. Net als B-vitamines, zinkrijke voeding en kaliumrijk eten geven ons lichaam rust en ontspanning en werken heel goed op het zenuwstelsel.

Kalium rijk eten: zeewier, zonnebloempitten, amandelen, paranoten, avocado, rozijnen

B- vitamines: volle granen, vlees, rauwe melk, pinda, spliterwten, linzen, pecannoten, champignons, broccoli

Zinkrijk voedsel: pompoenpitten, pinda's, zemelen, sesamzaad, tahin, pijnboompitten, oesters.

Eet drie keer per dag, op vaste tijden en wat kleinere porties

3) Eet drie keer per dag, op vaste tijden en wat kleinere porties

Wanneer je teveel eet en dan vooral in de avond dan heeft je lichaam echt moeite met het verteren van het voedsel. Ook als je te vaak en op verschillende tijden eet. Je kan beter geen intermitterend vasting doen als je gestrest bent, dit brengt je cortisol en andere hormonen alleen maar meer in de war. Je lichaam voelt zich veilig als het voedsel krijgt, het is een manier van overleven. Eet kleine porties die je maag kan verwerken en verteren. En je darmen ook kunnen verwerken, dat scheelt een hoop fysieke stress. Eet dus het liefst 3x per dag op vaste tijden een goede maaltijd van niet te grote porties maar voldoende voedzaam zodat je geen onnodige honger lijdt.

4) Vermijd gestrest voedsel

4) Vermijd gestrest voedsel

Vermijd koffie, zwarte thee en alcohol. En ook frisdrank heeft een gestrest effect op ons lijf. Net als geraffineerde suikers en witte producten zoals wit brood. Extreem pittig eten heeft ook een oppeppende werking op ons systeem. en teveel eten geeft je lichaam ook veel stress. Kies liever voor dierlijke eiwitten van dieren die een goed leven hebben gehad zodat je niet de stress hormonen van het dier binnen krijgt. Wanneer je melk nuttigt kies dan liever voor rauwmelks. Vermijd ook kleurstoffen en chemische toevoegingen. Je lichaam wordt alleen maar belast door onnatuurlijk voedsel. Teveel zout is ook niet goed voor ons vanwege het natrium gehalte wat onze natrium-kalium huishouding uit balans brengt.

5) Eet alleen als je rust en tijd hebt,

5) Eet alleen als je rust en tijd hebt,

Zoals je in les 3 hebt kunnen leren werkt je spijsvertering optimaal wanneer je parasympaticus actief is. Neem dus echt even de tijd om te ontspannen voordat je gaat eten. Maak je eten klaar op een ontspannen manier, vanuit rust en heb geen haast. Begin dus op tijd en neem de tijd. Neem een paar rustige ademhalingen voordat je gaat eten. Kijk naar het eten, ruik er desnoods even aan, dit zorgt dat je speekselproductie kan opstarten, de start van de vertering begint in de mond. En ga na het eten ook geen drukke dingen doen, jouw darmen hebben ook de rust nodig om het voedsel de komende uren te verteren. Als je gestrest bent kan je beter een maaltijd overslaan dan gehaast eten. Eet altijd aan tafel en nooit onderweg. Neem echt je rust. Dit weten mensen in mediterrane landen ook, eten is daar een beleving.

Stress verlagende supplementen

Een aantal supplementen die je kan nemen om stress te verlagen en je zenuwstelsel te ondersteunen:

1) magnesium: magnesium is echt het anti stress mineraal. Wanneer je te weinig magnesium in je lijf hebt ben je gevoeliger voor stress. Wanneer je veel stress ervaart wordt er veel magnesium verbruikt door je lijf. Een vicieuze cirkel dus. Magnesium draagt bij tot een normale werking van het zenuwstelsel en helpt om de balans tussen lichaam en geest te behouden. Voor mensen die veel stress ervaren, kan magnesium helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en spanningen te verminderen. Magnesium bisglycinaat wordt goed opgenomen in de hersenen. Neem een goede kwaliteit magnesium van bijvoorbeeld AOV 510 bisglycinaat of 512 met tauraat voor de spieren erbij, Bonusan Magnesan Forte plus.

Omega 3 visolie

2) Omega 3 visolie: is essentieel voor een goede werking van het brein en het zenuwstelsel. Omega-3 vetzuren, vooral DHA, zijn cruciaal voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Studies hebben aangetoond dat mensen die voldoende omega-3 vetzuren binnenkrijgen, betere cognitieve vaardigheden hebben, beter presteren op tests en minder mentale problemen hebben dan mensen die dit niet doen. Ook ontzettend belangrijk voor kinderen in de groei! Naast omega 3-vetten is er nog een andere essentiële groep vetzuren, namelijk de omega 6-vetten. De verhouding tussen omega 3-vetten en omega 6-vetten moet in balans zijn, zodat je lichaam en hersenen optimaal kunnen functioneren. Het probleem: onze voeding bevat veel meer omega 6 dan omega 3. In westerse landen is de opname van omega 6 in verhouding wel tien tot twintig keer hoger geworden dan die van omega 3. Als er relatief meer omega 6 aanwezig is, ontstaan in je lichaam oxidatie- en ontstekingsreacties. Zo loop je meer risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten en gewrichtsontsteking. Daarom is het eten van 2 keer per week een visje niet voldoende om onze vetzuur balans optimaal te houden en is suppletie aanbevolen.

omega 3 visolie

De prijs van vette vis van goede kwaliteit is ook bijna niet te betalen en niet overal verkrijgbaar dus is een supplement echt de beste oplossing. Geeft je een hoop rust als je iedere dag die eetlepel gewoon binnen krijgt.

Hier kun je omega 3 visolie bestellen, die duurzaam is en van therapeutische hoge (hele goede) dosering, vers gevangen en direct verwerkt tot olie.

3) Vitamine D3: vitamine D is belangrijk voor de bescherming van zenuwen in het zenuwstelsel. Vitamine D helpt de gezondheid van de myelineschede, een vettige witte stof die ervoor zorgt dat signalen in het zenuwstelsel zonder verstoring kunnen worden doorgegeven, waardoor een optimaal cognitief functioneren mogelijk is.

Er is ook bewijs dat de correlatie tussen lage vitamine D-spiegels en het ontstaan van bepaalde neurologische ziekten, zoals Parkinson, Alzheimer, Multiple Sclerose en Schizofrenie ondersteund. Neem dagelijks een vitamine D supplement als je weinig in de zon komt, in Nederland is suppletie echt wel nodig. We zitten teveel binnen, dragen lange kleding. Onze huid krijgt niet genoeg zon om te voldoen aan onze behoefte.

Je dosis vitamine D3 kan je heel gemakkelijk samen bij je visolie bestellen!

Natuurgeneeskundig advies

Er zijn nog meer supplementen/ kruiden die je zenuwstelsel helpen ontspannen zoals Ashwaganda, Rhodiola, Valeriaan, 5-HTP maar die zou ik je niet adviseren om die zomaar te gaan slikken. Wil je hier een specifiek advies over dan kun je hier een adviesgesprek aanvragen.

Wat kun je nog meer doen?

Wat kun je nog meer doen om je zenuwstelsel terug te brengen naar de ontspanning?

Zorg voor balans tussen yin (rust) en yang (actie). Kortdurende stress hoeft niet slecht te zijn mits er balans is. Even ergens gas op zetten om iets af te krijgen waar je blij van word (zoals ik nu doe voor deze mini cursus) is niet verkeerd. Het gaat om de balans vinden. Die balans vind je door de drukte af te wisselen met rust:

1) Ga de natuur in.

De natuur is een en al rust, een koe die staat te herkauwen straalt een hoop rust uit. De vogeltjes die eten zoeken, de aalscholver die met zijn vleugels uit in de zon aan het opdrogen is. Het kabbelende water van de rivier, of de golven van de zee die zachtjes op het zand slaan. De natuur geeft je zoveel rust. Lukt het je niet om vaak de natuur in te gaan? Probeer dan wat natuur in huis te halen, op je tuin of balkon. Dat werkt ook al rustgevend.

Wat kun je nog meer doen?

2) Doe niet aan competitie sport maar aan rustige fysieke activiteiten.

Ga liever een sessie yoga doen dan een potje voetballen of tennissen. Ga een rondje zachtjes joggen in plaats van meteen een halve marathon. Ga liever even wat strek oefeningen doen als je moe bent. Competie, vergelijken en proberen beter te zijn dan een ander zijn heel erg activerend op de sympaticus.

3) Voeg meer yin toe aan je leven.

Yin is de energie van rust. Yin en Yang horen in balans te zijn maar onze westerse leven is te erg gericht op yang (actie) waardoor we echt meer yin nodig hebben. Kies eens voor stilte ipv praten. Kies voor een komkommersalade ipv een hete curry. Kies voor een massage ipv boksen. Kies voor een yin yoga ipv bikram yoga. Kies voor een retraite ipv een stedentrip. Het zijn ook de kleine simpele dingen die je kan doen om wat meer yin aan je leven toe te voegen. Jouw leven is jouw medicijn, dus kies vooral waar jij gelukkig en zen van wordt.

Wat kun je nog meer doen?

4) Doe de volgende psoas oefening:

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op heupbreedte. Zorg ervoor dat je hielen ongeveer 50 cm van je billen vandaan zijn. Houd je romp en hoofd parallel aan de vloer. Druk je wervelkolom niet vlak, maar houd de natuurlijke kromming van de rug aan. Rust 10 tot 20 minuten in deze houding. De zwaartekracht doet het werk. Je kunt als je wilt een blok of kussen tussen je knieën plaatsen om nog beter te ontspannen. Zorg er wel voor dat je knieën parallel zijn en in lijn met je heupen blijven.

De psoas wordt ook wel de spier van de ziel genoemd die in directe verbinding staat van je zenuwstelsel, de nervus vagus. Wanneer je gespannen bent sla je al gauw spanning op in dit gebied en deze oefening helpt dit te verlichten.

Wat kun je nog meer doen?

5) Doe de box-breathing oefening

Ga rustig liggen en doe deze oefening minimaal 5 minuten, en als je erg gespannen bent zelfs 10-15 minuten. Met deze ademhalingsoefening sluiten we vaak af bij een yogales. Ik vind hem zo ontzettend fijn na een pittige actieve les of activiteit, je komt weer helemaal tot rust. Ik doe hem daarom vaak voor het slapen of na een sportsessie:

Adem in 4 tellen in. Houd je adem 4 tellen vast. Adem uit 4 tellen. Adem weer in 4 tellen. En ga zo door.

Het word de vierkante ademhaling genoemd omdat het steeds 4 tellen is, even lang

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Een van de belangrijkste richtlijnen voor je gezondheid luidt: Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans. Daarom is het niet erg om af en toe gewoon actie te ondernemen en iets te doen. We kunnen nou eenmaal niet alleen maar ontspannen zijn en alles op zijn tijd doen. Balans is the key.

Hoe extremer een situatie is, hoe extremer je lichaam gaat reageren om terug in balans te komen. Dit principe zorgt er ook voor dat een paar kopjes koffie als je al druk bent je nog drukker maken. Je sympaticus word nog eens extra aangezwengeld. Daarom is het zo belangrijk om je lichaam te leren te reguleren zodat je gaat leren kiezen voor een meditatie of een kopje thee in de zon omdat je weet dat je lichaam daar ontspannen van word en heel goed op gaat.

Haastige bewegingen, drukke bootcamp lessen en stress maken je vastzittende spieren nog meer gespannen. Kies voor een wandeling, yin yoga of iets anders rustgevents waar jij van geniet.

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Een vol en rommelig huis zorgt ook voor een vol en rommelig hoofd. Als je alles snel doet, moet je iedere dag iets meer gas gaan geven. Je raakt in de overdrive.

Een eetpatroon dat bestaat uit voorbewerkte 'snelle' producten zorgen op den duur ook voor complicaties in je lijf. Hoe sneller je leeft, hoe extremer je lichaam je gaat afremmen. Het zijn allemaal signalen voor jou om op de rem te trappen.

Jouw leven is jouw medicijn, ga vooral ontdekken welke medicijnen jij nodig hebt voor een ontspannen lichaam en geest. Een wandeling door het park of bos, het zachtjes stretchen van je spieren, yoga, een opgeruimd huis, prioriteiten stellen en een simpele gezonde maaltijd brengen je drukke, snelle, volle en ingewikkelde leven weer in balans. Zorg voor vertraging in je drukke leven. Geef jezelf rust en ruimte. Doe minder in plaats van meer. Dan komt er meer tijd vrij. Zo kun je de dingen die je doet meer aandacht geven en meer genieten. Je gaat meer waarde hechten aan het moment, hoe simpel, uitdagend, fijn of moeilijk ook.

Essentieel voor een voldaan, plezierig en gezond leven en lichaam!