

Esther Bredewold

Ave Huidkliniek

Blog 1

Laten we hier nu eens echt voor gaan!

Gelukkig en gezond 2022

Dat is toch wat iedereen elkaar rond het nieuwe jaar toe wenst. Veel geluk, goede gezondheid, voorspoedig en een beter jaar dan vorig jaar.

Zekerheid over je gezondheid is er eigenlijk niet en geluk heb je ook niet altijd in de hand. Echter een gezonde levensstijl en een stukje gelukkig gevoel heb je "zeker weten" wel in de hand. Kennis over hoe je lichaam werkt en functioneert bij inname van voedingsstoffen geeft je namelijk zekerheid en handvatten hoe jij sturing kan geven aan het voorkomen van soms niet verklaarbare klachten of vervelende ongemakken.

Laten we beginnen bij het stukje geluk wat een directe schakel heeft met het fijne gevoel wat je hebt als je in de ochtend, tussen slapen en waken je uitrekt en bedenkt dat je een vrije dag hebt en je heerlijk kan gaan genieten van je kopje koffie en je krantje in het ochtendzonnetje.. Of gek genoeg, het gelukkig gevoel als je van de wc af komt en daar in volle glorie het restproduct heb achtergelaten van wat je gisteren allemaal verkeerd hebt gegeten.

"Het is maar net hoe ik uit mijn bed kom". Deze zin heeft een hoge lading bij veel van mijn cliënten. Is je boog daardoor heel de dag gespannen of mag je de teugels soms eens laten vieren. Zijn je stemmingen wisselend en begrijp je

niet dat je het ene moment, de wereld aan kan en het andere moment er maar iemand verkeerd naar je kijkt, je verdrietig, angstig of prikkelbaar voelt.

Hooggevoeligheid heeft veel te maken met een gelukzalig gevoel. Dit vertaalt zich in vele vormen. Herken je de irritatie die je voelt als iemand continu rochelend z'n neus op haalt, of tijdens een gesprek met zijn voet aan het schommelen is, zelfs een regelmatig terugkerend stopwoord kan je al op de kast jagen. Maar ook wanneer je weer voor de zoveelste keer de wc rol de andere kant op hangt omdat je huisgenoten volgenss jou niet weten hoe het hoort.

Oor-, oog-, mond-, huidgevoeligheid, is een lastige prikkel en je hebt het gevoel dat je er niets aan kan doen.

Als je zintuigen overgevoelig zijn is de kans groot dat je organen ook gevoelig kunnen reageren op prikkels. Denk aan, als je examen moet doen of een belangrijk gesprek moet voeren, je meerdere malen van te voren moet plassen of na hevige krampen zelfs diarree kan krijgen. Dezelfde reactie van je darmen bij de schrik die je krijgt, als je bijna van de trap valt of met oversteken nog net een auto of fiets kan ontwijken.

Dus wat je proeft, ruikt, ziet, hoort of voelt kan je brein in een split second vertalen in een prikkel naar je organen die op hun beurt een hormoon of enzym maken om een bepaalde activiteit te leveren.

In veel gevallen werkt dit op een goeden manier samen maar als dit niet het geval is kunnen er chronische klachten ontstaan.

In je hersen bevind zich een klein orgaantje, waar, kort door de bocht, je emotie, herinneringen en instinct gehuisvest zijn. Dit orgaan is ook verantwoordelijk voor de aansturing van onder andere hormoon producerende bijniere en de schildklier. Je zou je best wel voor kunnen stellen dat dat kleine orgaantje reeds overbelast door een emotionele herinnering (en) en je instinctief weg bent gerend voor een blaffende hond of boze kinderen uit je

klas, of het in nabije omgeving iemand bent verloren , meerdere malen verhuist of een scheiding hebt meegemaakt, alle informatie die het moet overdragen niet meer goed functioneert. Of het nu gaat om grote of kleine trauma's, het is allemaal stress en er kan storing opstreden in prikkeloverdracht naar de hormoon producerende organen waardoor onder andere de bijniere te veel aan het hormoon Cortisol produceren. Cortisol is ook wel het stress hormoon genoemd. Dit hormoon brengt schade aan de dichtheid en de samentrekkende beweging van je darmen. Je darmen zijn in staat om een zeer belangrijk hormoon te produceren genaamd Serotonine ook wel in de volksmond het gelukshormoon genoemd. Een geduchte tegenstander van Cortisol.

Give me some Serotonine

Hoewel Cortisol geen vijand is en evengoed nodig is voor ons functioneren, is het best wel fijn om een goede serotonine aanmaak te hebben. Nu kan je er voor kiezen om bij de huisarts een pilletje te halen, maar beter zou zijn om in plaats van pleisters te plakken, te kijken wat je er zelf aan kan doen om dit hormoon te boosten.

Serotonine is een overdracht stof en bevindt zich in het centraal zenuwstelsel, speelt een belangrijke rol bij de verwerking van een pijn prikkel, het heeft invloed op geheugen, stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, eetlust en het heeft een stimulerende werking, jaa, heel verrassend, zeker op een orgasme. Zeg eerlijk, als je veel aan je kop hebt heb je al helemaal geen zin in sex.

Dus resume: Trauma/stress in het brein geeft signalen vanuit de hypofyse naar de bijniere, er ontstaat een piek aan cortisol, darmen worden doorlaatbaar en gaan slechter functioneren, hierdoor krijg je te weinig aanmaak van

serotonine, dit geeft vervolgens klachten van irritatie, slechte slaapconditie en stemmingswisselingen. En als ik dan in de praktijk aan mijn cliënten vraag:

BEN JE GELUKKIG? EN GEEF GELUK EEN CIJFER VAN 0 TOT 10!

Dan komt er negen van de tien keer een matig zesje uit.

Jammer.. want zoals men wel eens zegt" die mist een stofje in haar hersenen" of "het zit tussen je oren" klopt dus allemaal.

Alles wat hiervoor is gezegd is relatief kort door de bocht, want uiteraard is er vaak veel meer aan de hand dan deze simpele verklaring van die waardeloze ongemakken. Echter kan je er zeker wat aan doen en velen zullen zich er in herkennen als je zegt: ik voel me fit en energiek na het sporten en die wandeling in de natuur doet mij zo goed of als ik me niet goed voel neem ik lekker een stuk chocola of een wijntje.

Allemaal waar !!!!

L et's go

Hoe gaan we hier nu mee om?

Soms lukt het gewoon niet hier in je eentje uit te komen en het is en blijft een zoektocht naar de oorzaak van een probleem. Dus top niet te lang, want vaak denk je dat je gezond eet, leeft en beweegt. Het kan het zo maar zijn, dat wat je inneemt aan voedingsstoffen, je slaapkwaliteit, de druk die je brein ervaart, of de kwaliteit van je ontlasting, niet bij je hoort of past. Immers geen mens is hetzelfde maar 1 ding is zeker.. ons instinct en ons immuunsysteem wil maar 1 ding en dat is ..OVERLEVEN!

Dat je de multi- vitamine die je trouw elke ochtend inneemt je redding gaat zijn tegen ernstige ziekte. En de topsport die je bedrijft geen afbreuk doet aan je gezondheid, is echt een utopie. Teleurstelling, als je verwacht een gezond en

lekker verspakket te kopen in de supermarkt maar ontdekt dat de curry pasta en de beloofde "goede" kokosmelk die er bij zit toevoegingen heeft als smaakmakers, conserveringsmiddelen, bindmiddelen en vol met gemodificeerde koolhydraten zit. MMMM lekker vers!

Kortom rete moeilijk om nu echt te weten wat goed voor je is.

Brain Brakers

Ik hoor regelmatig bij de eerste afspraak die ik met mijn cliënten maak.. waarom is dit consult gratis? Simpel.. Mijn drang om je bewust te maken van wat wel en niet bij je past en waarom je darm/brein en overige organen niet naar behoren functioneren en dat je je klachten niet altijd hoeft te verhelpen met een pilletje is enorm groot. De vrijheid en keuze die je hebt om daarna te beslissen of je geholpen wil worden met jouw Health metamorfose in kleine of grote stappen, geeft overzicht op de manier waarop je leeft, dit is geheel aan jezelf zonder je, van te voren op kosten te jagen.

De informatie die je krijgt is veel. De jaren studie die ik heb gedaan is niet zo simpel in Jip en Janneke taal in 1,5 uur over te brengen. Maar ondanks dat, lukt het mij om de sterretjes voor je ogen om te zetten in het herkenning-lampje wat aan gaat in je brein en krijg je inzicht en duidelijkheid over jouw unieke systeem. Het resultaat zal drie weken later al zichtbaar zijn en zal je de vruchten van je goede gevoel gaan plukken.

Zeg het voort

Als dit voorgaande allemaal ver van je bed is en heb je er totaal geen affectie mee, wat uiteraard heel goed mogelijk is. Dan gun je zeker wel

degene die je ook een heel goed 2022 wenst een stukje geluk.