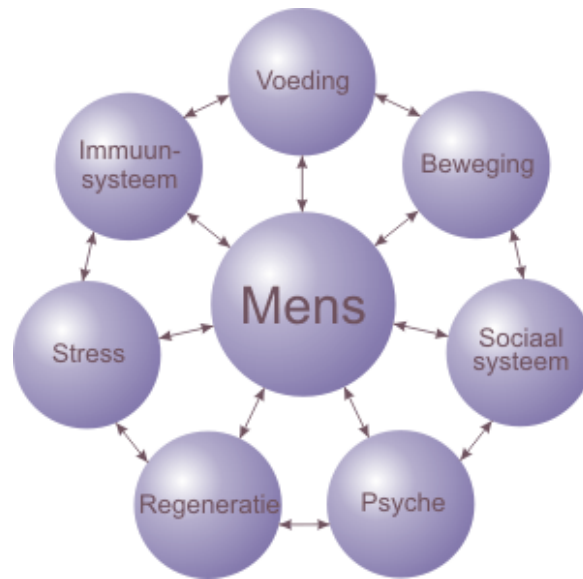


HEEL NEDERLAND MENTAAL STERK EN GEZOND



Een bijdrage vanuit de klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Door Erik Schut

Klinisch Psycho-Neuro-Immunoloog, Orthomoleculair kPNI therapeut

Acupuncturist en Fysiotherapeut (NP)

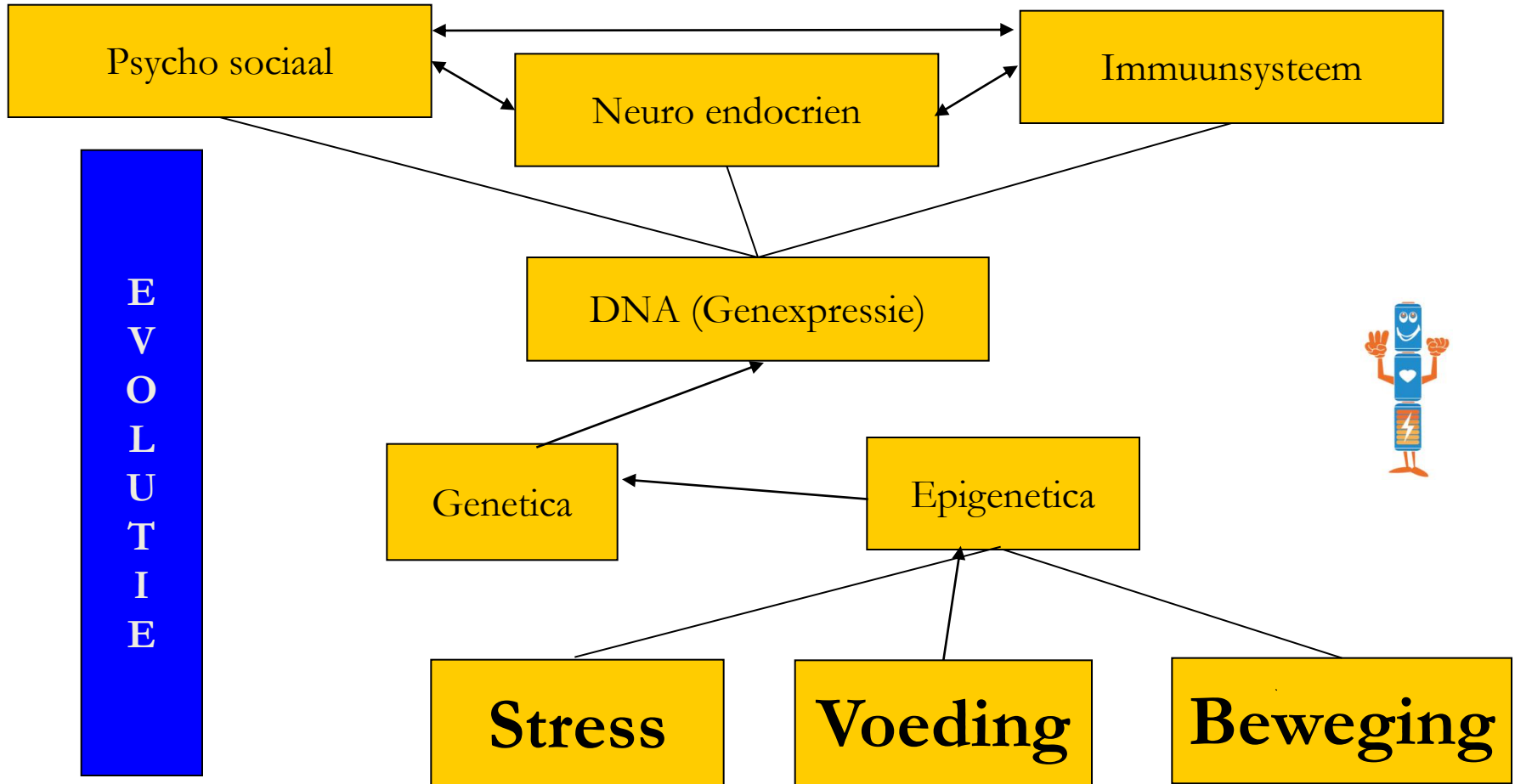
Stress, voeding en beweging

een drama in drie bedrijven

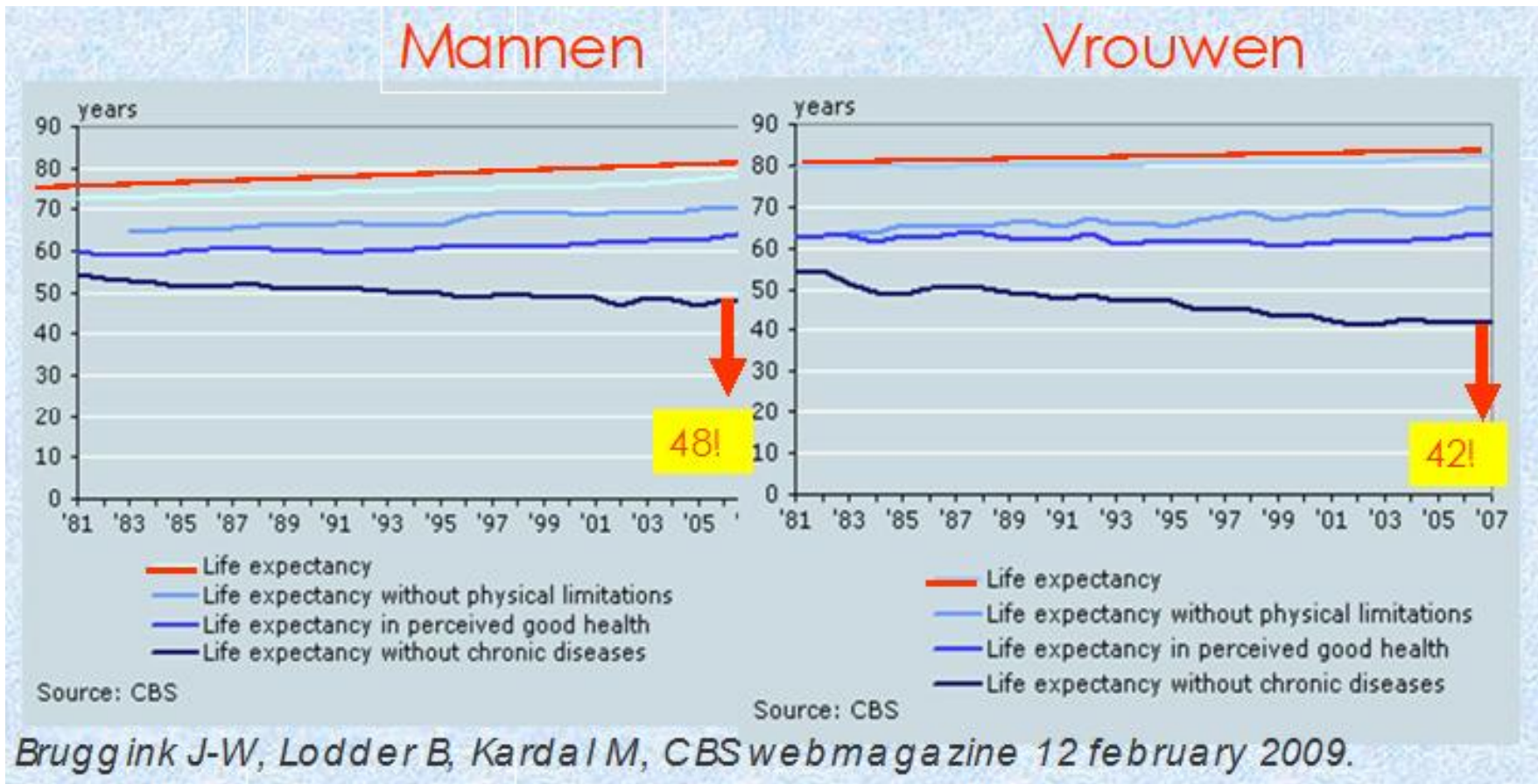
- Stress
- Sympaticus en parasympaticus (gas geven en remmen)
- Voeding en stress
- Bewegen en stress
- Stress en gedrag
- Chronische ziektes



klinische Psycho-Neuro-Immunologie



Epidemiologie ouder maar ook zieker



Onze gezondheid



Chronische
vermoeidheid



Maag- en
darmklachten



Depressie



Acne en andere huidziekten



Obesitas:

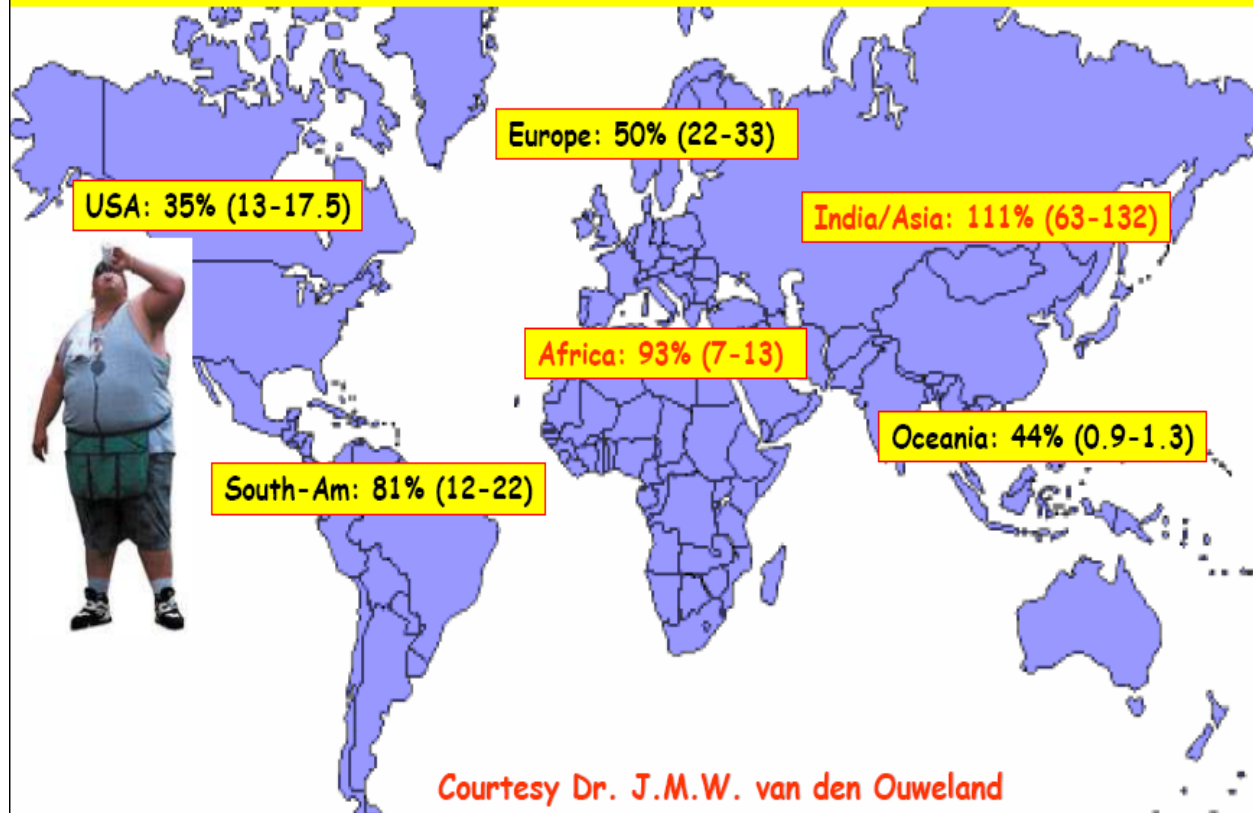


Obesitas



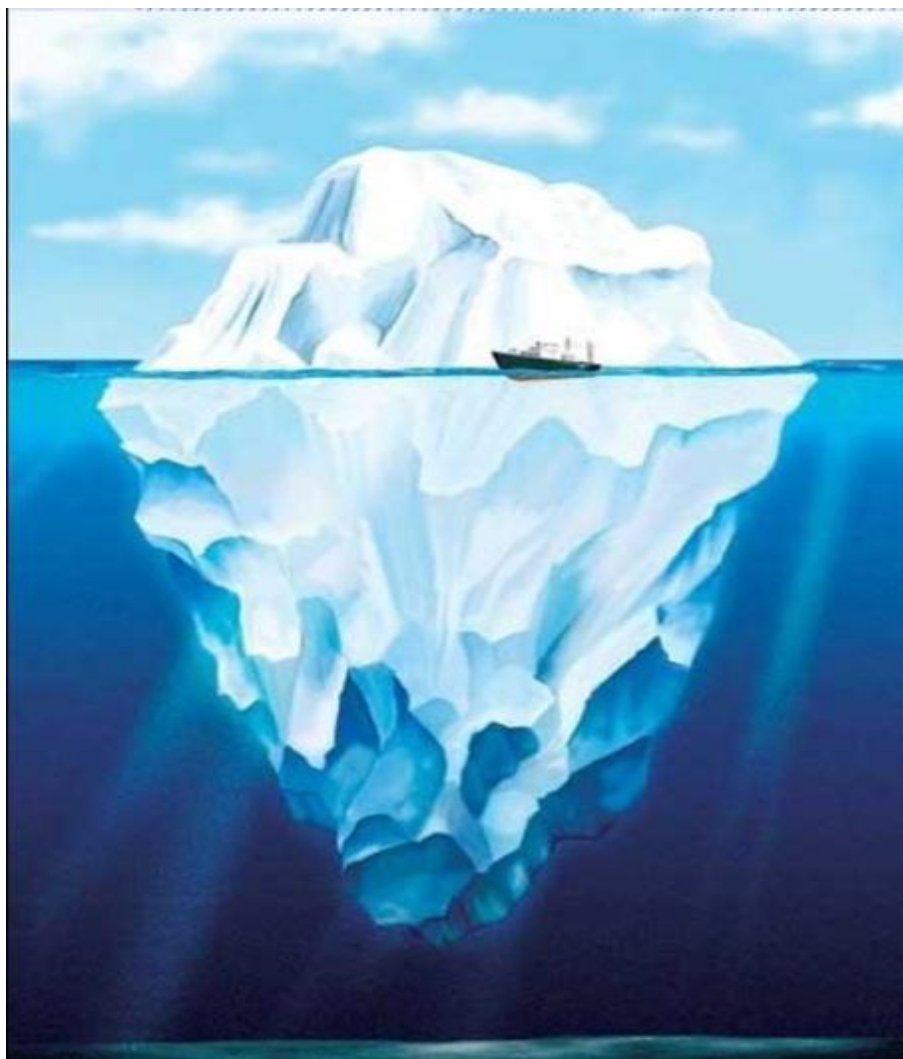
Diabetes Mellitus

1995 (118 mln) - 2010 (221 mln): 87% increase



In Nederland
1 miljoen mensen met
diabetes
en aantal neemt snel toe

Obesitas en insuline resistentie



Obesity and insulin resistance Syndrome

CVD
Diabetes type II
Mental disorders
Depression
Autoimmune diseases

Insulin resistance Syndrome

Acne
PCOS
Alopecia
Skin tags
Pigmentación
Acanthosis nigricans
Myopia
Cancer
Gout and psuedogout
Secular increase of height
Paradontosis
Apnea



Wat is stress

- Elke prikkel die de homeostase verstoort
- En de allostatische systemen aanzet die zorgen voor herstel van de homeostase en die het probleem kunnen oplossen



Als we ons kunnen aanpassen
verhoogt de stress de:

- weerbaarheid
- gezondheid

Dit is afhankelijk van de
aanwezige energie en dus de
basis gezondheid

CAN
STRESS
KILL
YOU?



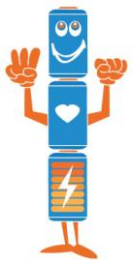
Stress en onze gezondheid

- Stress is pas een probleem als we er klachten van krijgen, als het lichaam de druk niet meer aankan



Gezondheid en Stress

- Hoe fysiek gezonder, fitter je bent hoe meer stress je aankunt



Wat is stress

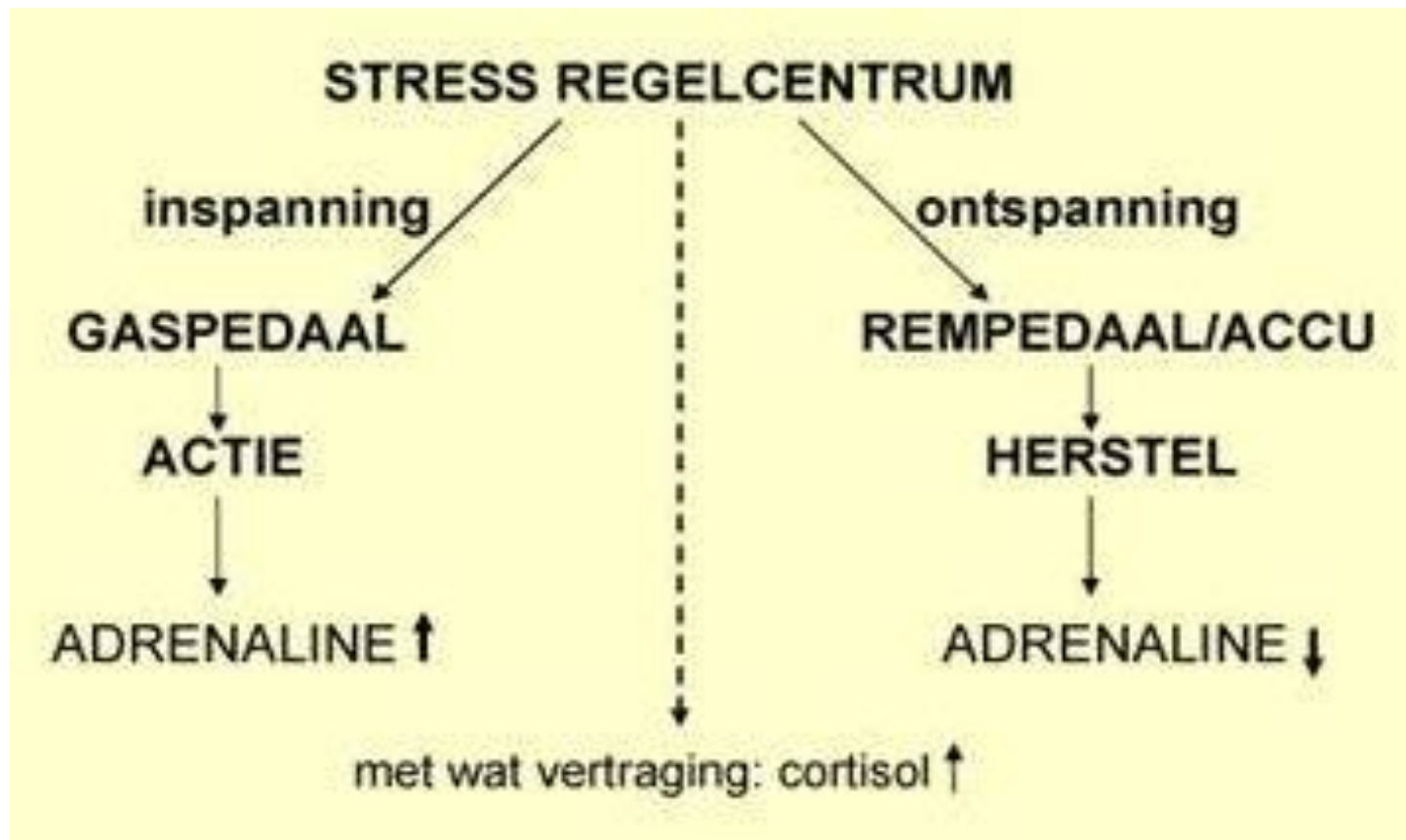


Vlucht Vecht

- Reactie is bedoelt om energie te herverdelen
= functie adrenaline en later cortisol
- Naar spieren, hersenen en immuunsysteem
- Lever gaat glucose maken, hart sneller slaan, ademhaling sneller, bloeddruk gaat omhoog
- Andere functies worden uitgeschakeld zoals spijsvertering, herstel van schade.
- Hormonale reacties zoals daling insuline, activatie schildklier en aanmaak

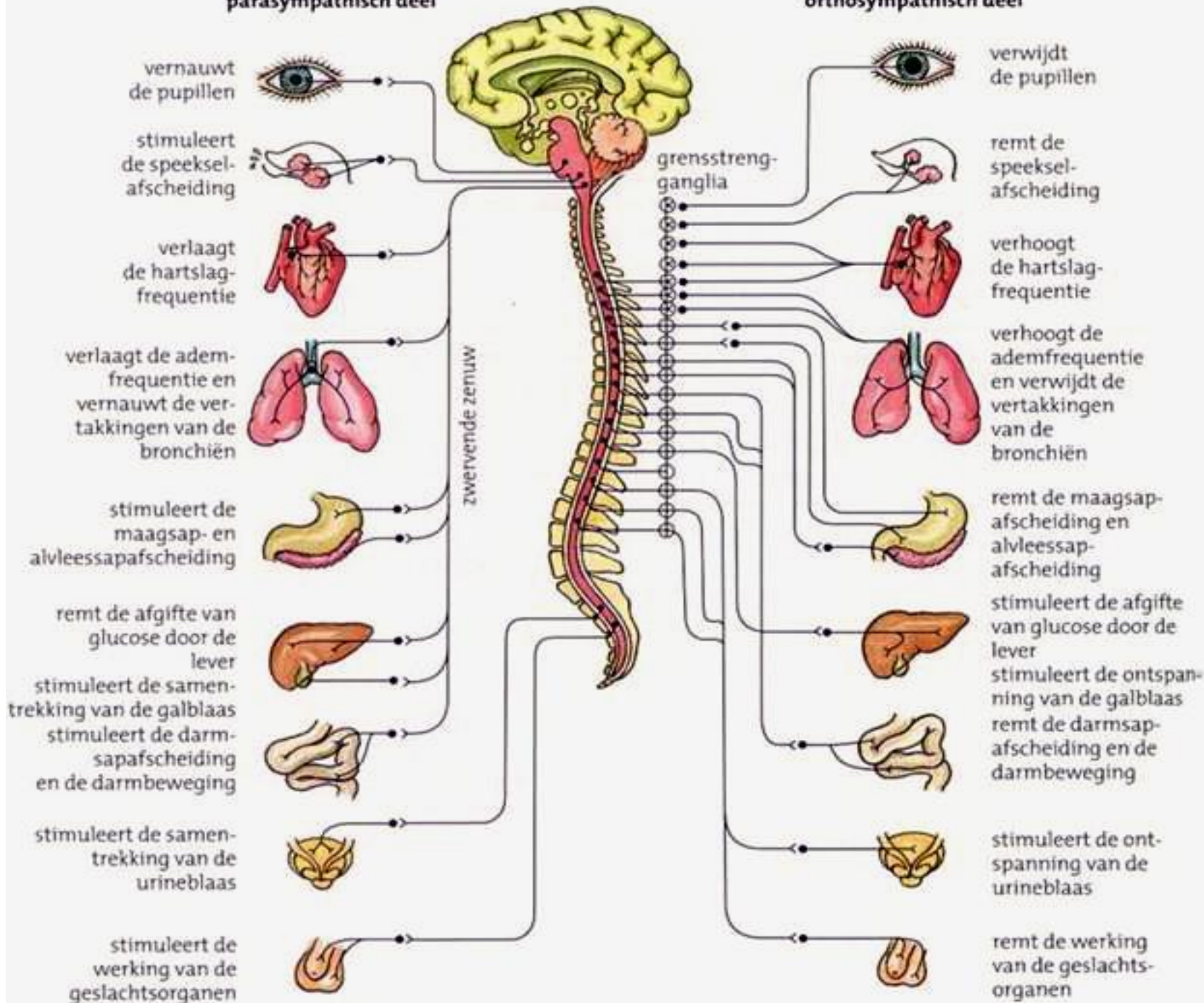


Het gaat altijd om energie

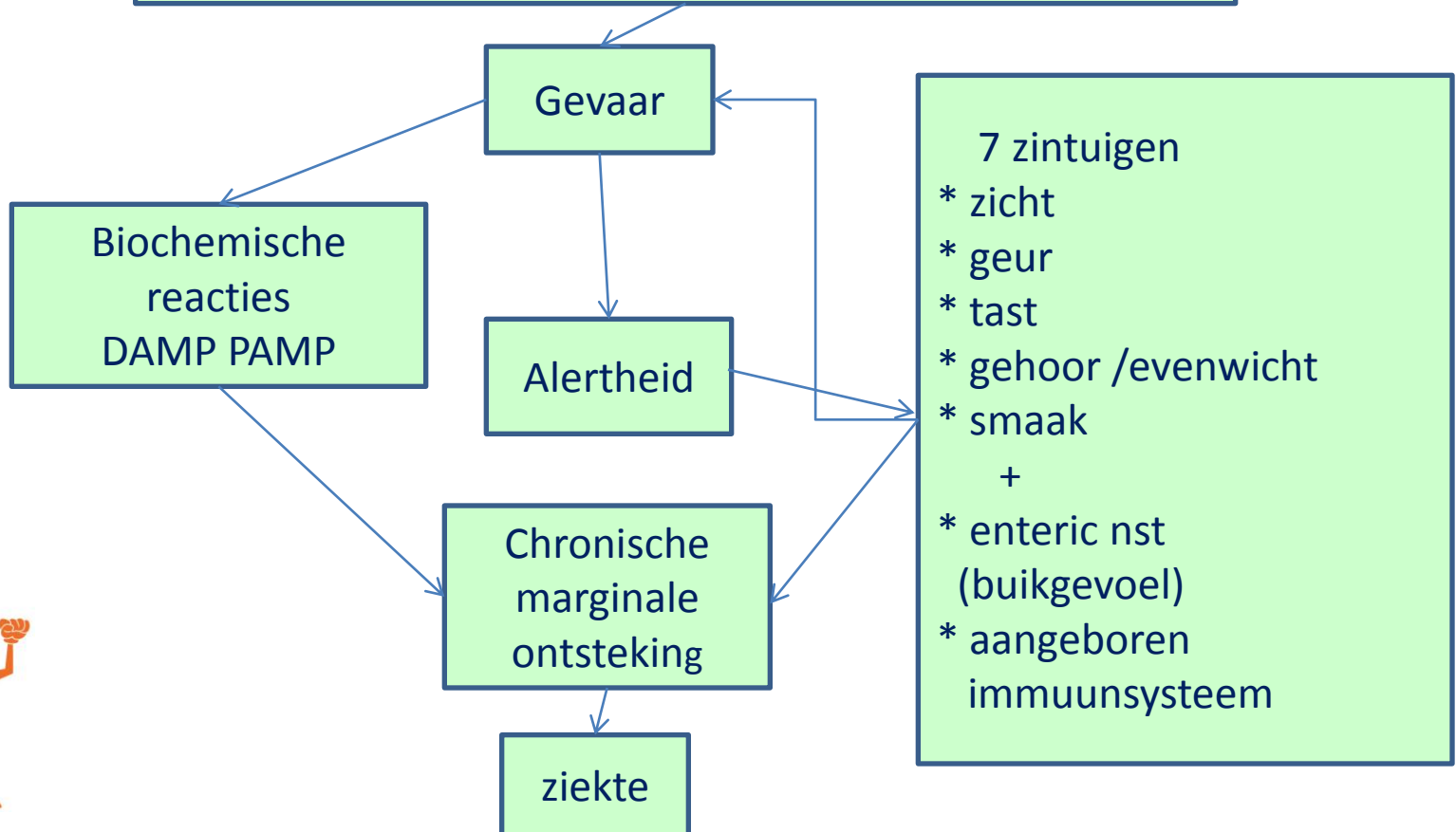


parasympathisch deel

orthosympathisch deel



Stress =
elke (dreigende) verstoring van de homeostase



ROOD of GROEN

Rood

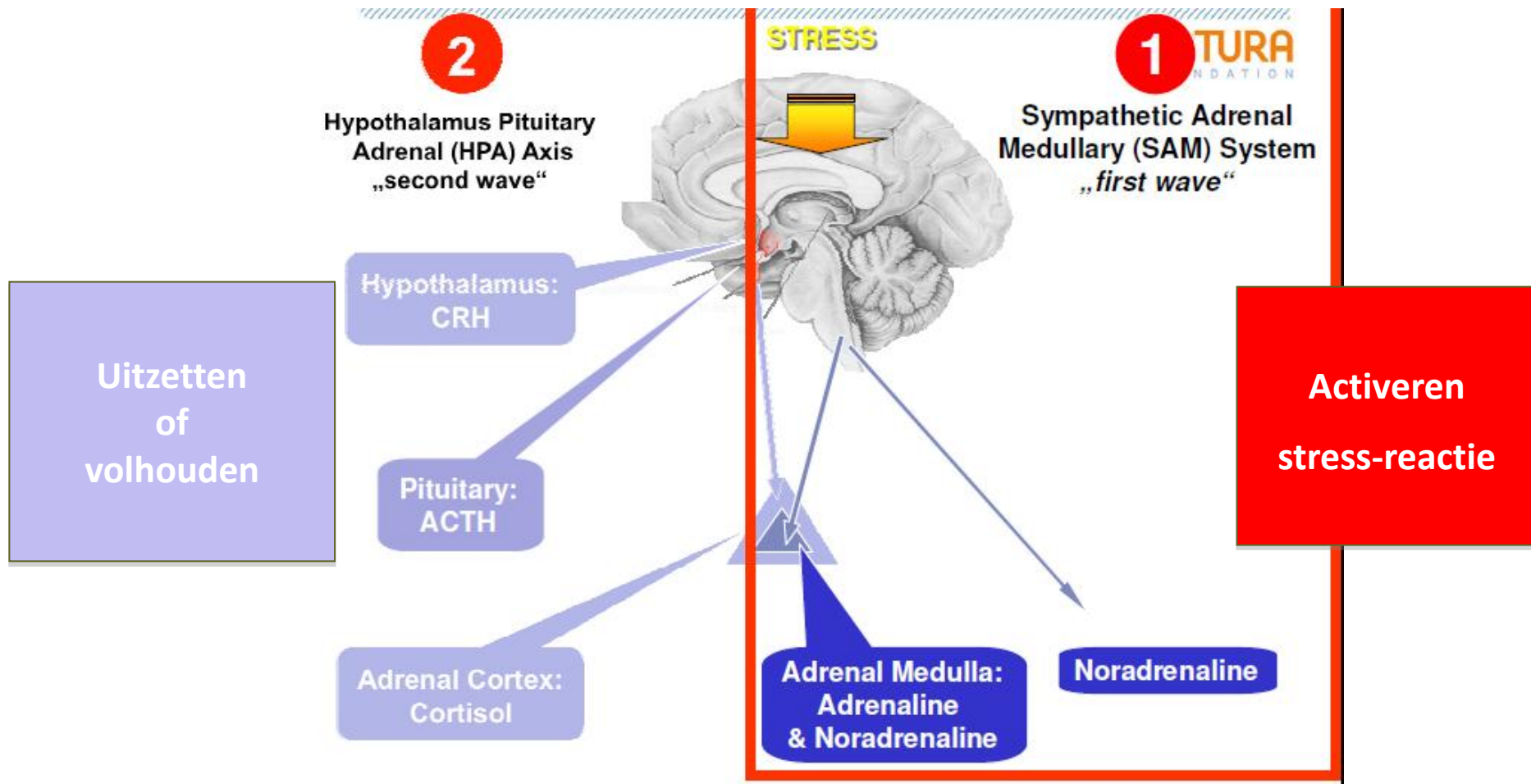
- Sympathicus (yang)
- Energie verbruik
- Activiteit
- Vlucht-vecht reactie
- Stress
- Energieverdeling richting hersenen, grote spieren en hart
- Immuunsysteem actief of onderactief als de stress reactie te lang duurt
- Geagiteerd reageren, impulsief, negatief op jezelf gericht. Je gaat proberen je eigen straatje schoon te vegen, schuld aan andere geven

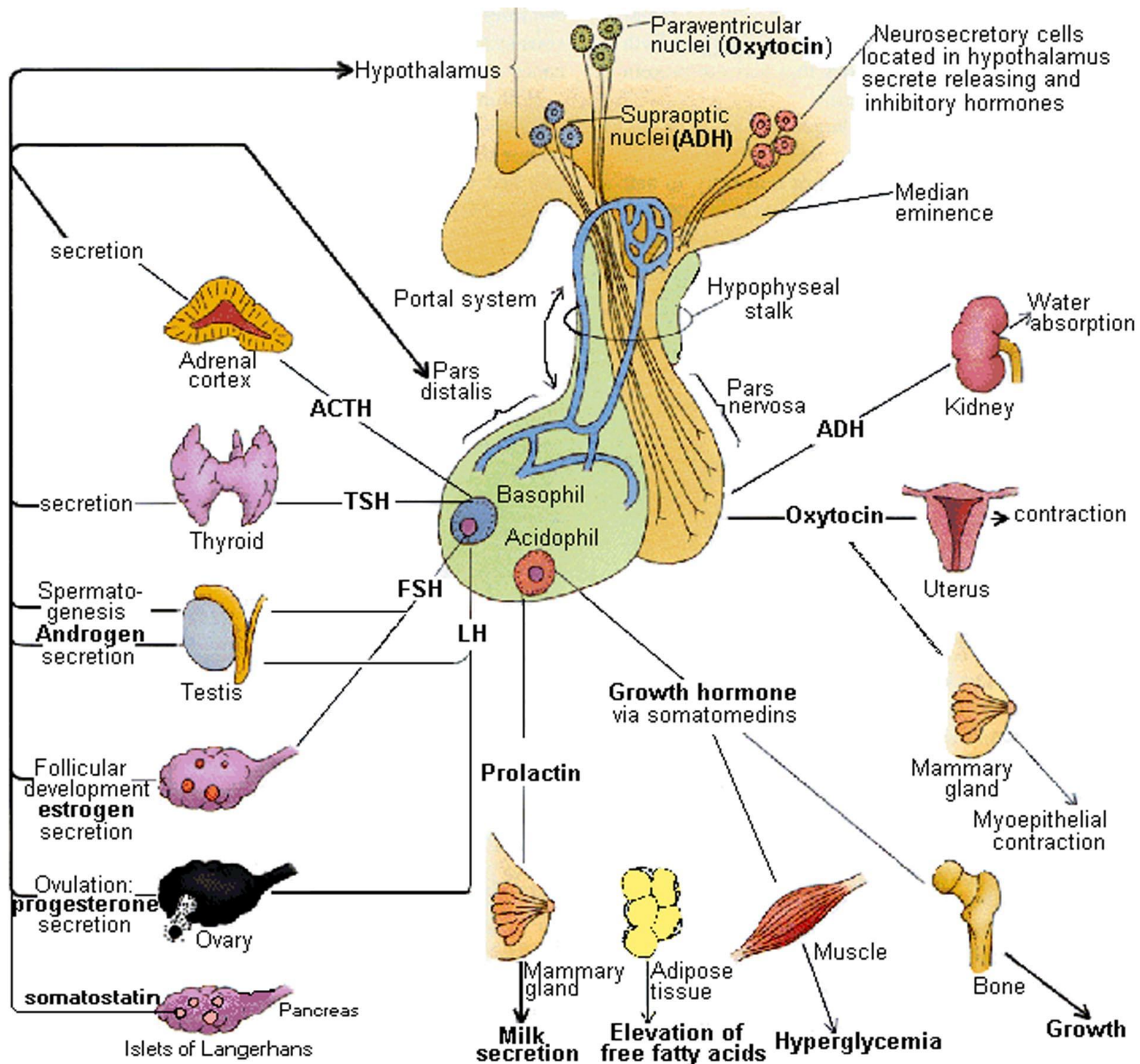
Groen

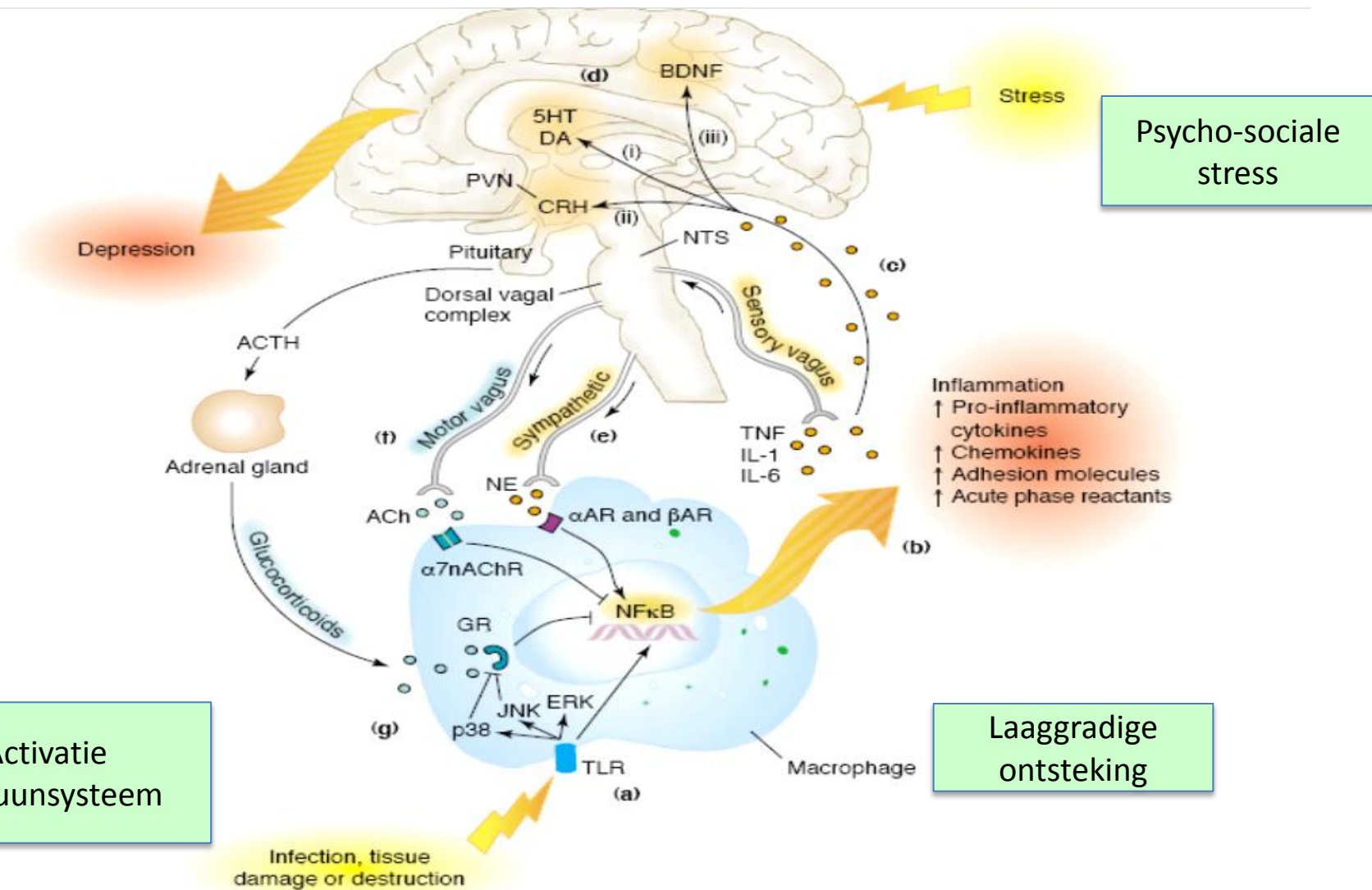
- Parasympathicus (yin)
- Energie opbouw
- Rust/slaap
- Spijsvertering
- Ontspanning
- Energie richting spijsvertering en reparatie
- Immuunsysteem in balans
- Rustige overdachte reacties, positief oplossingsgericht.



Universele reactie op stress







Symptomen bij stress

- Spanning spieren
- Spanningshoofdpijn
- Buikpijn/spijverteringsklachten
- Slecht slapen
- Verslavingsgevoeliger
- Hoge bloeddruk en cholesterol
- Schommelende suikerspiegels
- Verhoogde alertheid
- Veranderd gedrag
-

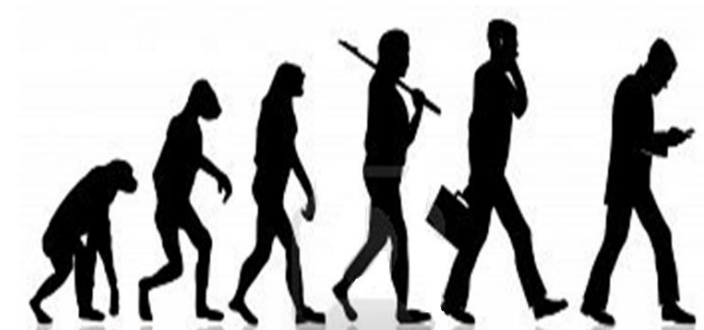
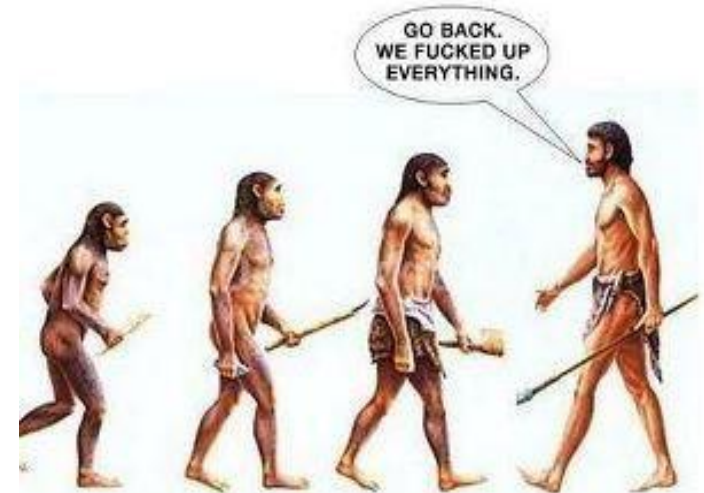
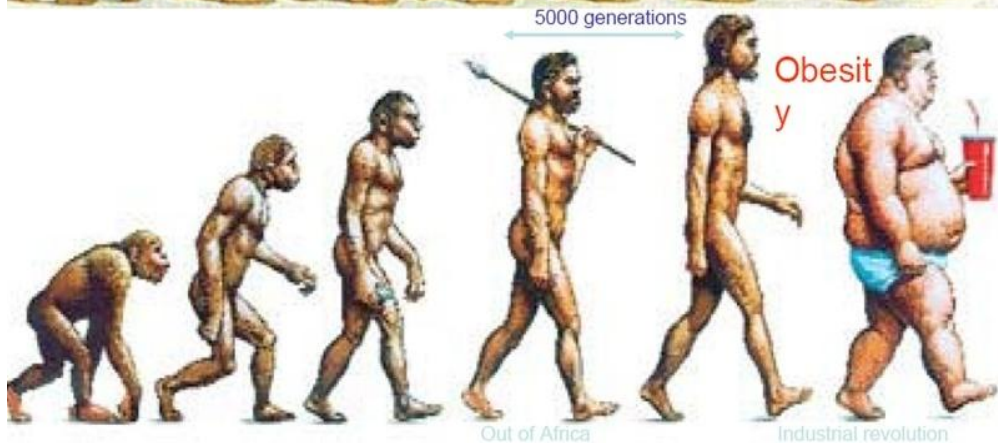
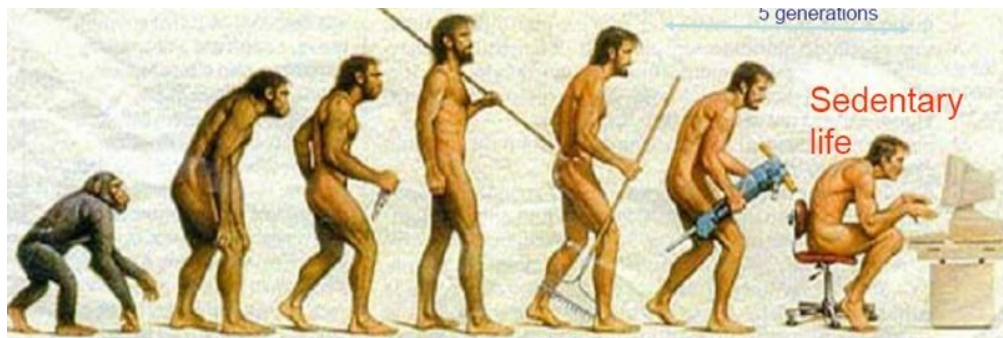


Ziektes die te maken hebben met stress

- Hart en vaatziekte (atherosclerose)
- Depressie
- Griep en verkoudheid gevoelig
- Auto-immuunziektes
- Kanker
- Maag en darmziektes
-



Evolutie



Instinct overlevingsmechanisme



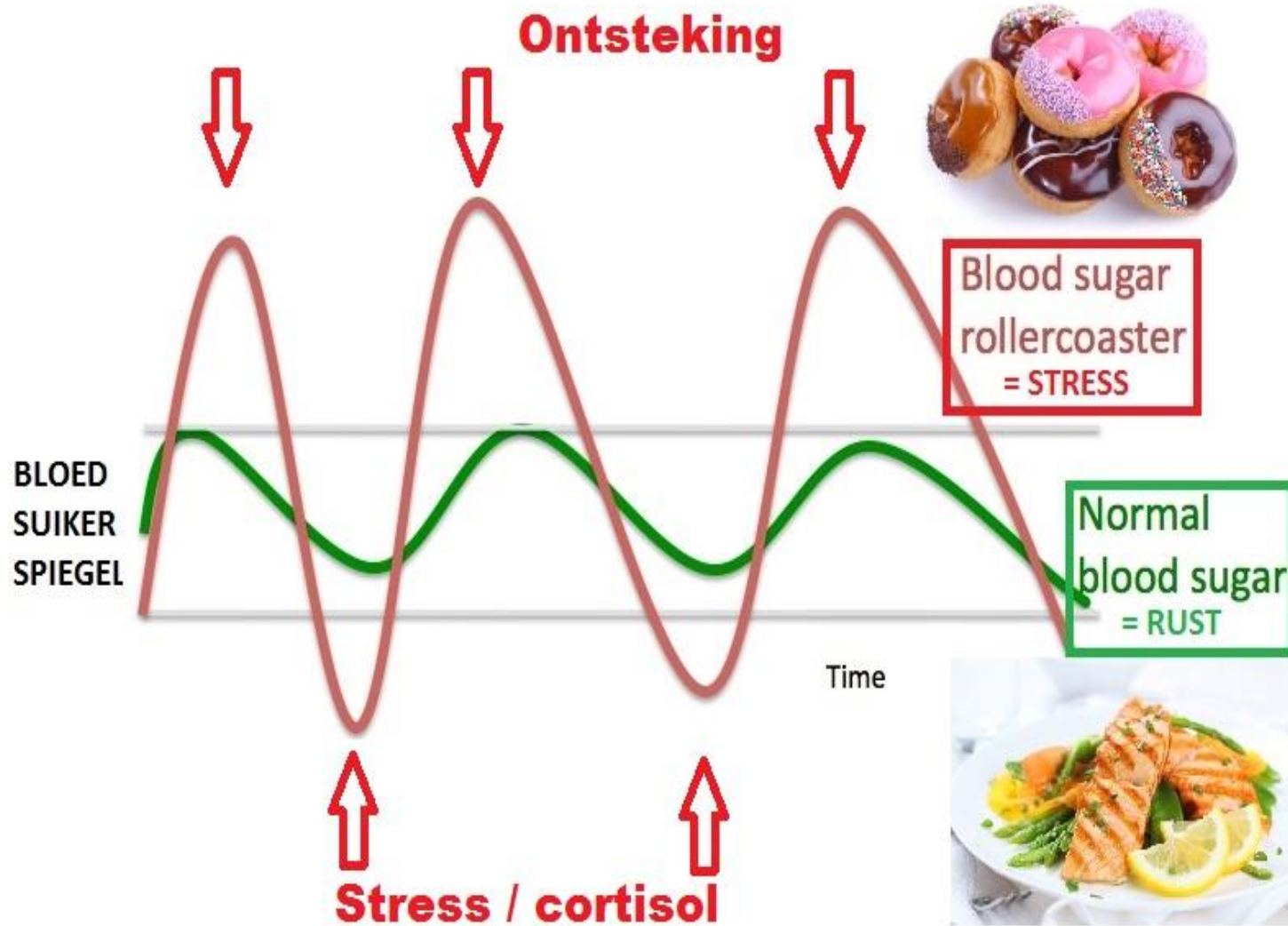
- Als er eten is zoveel mogelijk eten (je wist maar nooit wanneer er weer voedsel was)
- Zolang mogelijk op je rug blijven liggen tot er weer noodzaak tot het zoeken van eten is.
- Bewegen is in de basis bedoeld om eten te zoeken (en om niet opgegeten te worden en om ons voor te planten).
- Als er voldoende voeding is is er geen noodzaak tot bewegen en bewegen met een volle buik is helemaal vreemd.



Voeding: teveel en toch ook te weinig

- Grootste probleem is teveel calorieën
- Maar ook tekort aan gezonde voedingsstoffen
- Onze basisvoeding activeert het immuunsysteem
- **Wat is gezonde voeding????**





Eten als een oermens

Veel groente en fruit, weinig pasta en brood: dat is het populaire 'paleo-dieet'.

Volgens diëtisten en medici kunnen patiënten er baat bij hebben.

Bron Trouw 11.9.2015



Vet of niet?



Het standaardadvies aan nieuwe diabetespatiënten was: veel bewegen, afvallen en weinig vet eten. Van dat laatste komt de wetenschap terug. Juist een dieet met vet kan voorkomen dat de ziekte verergert. En hem soms zelfs genezen.

Door **Ellen de Visser** Illustratie **Rein Jansen**

Vet gezond

Volkskrant 16 5 2015

Voeding



Vers groente



Noten en zaden



**Gezond
olie**



**Vers fruit
(geen
sappen)**



**Vis, schaal en
schelpdieren**

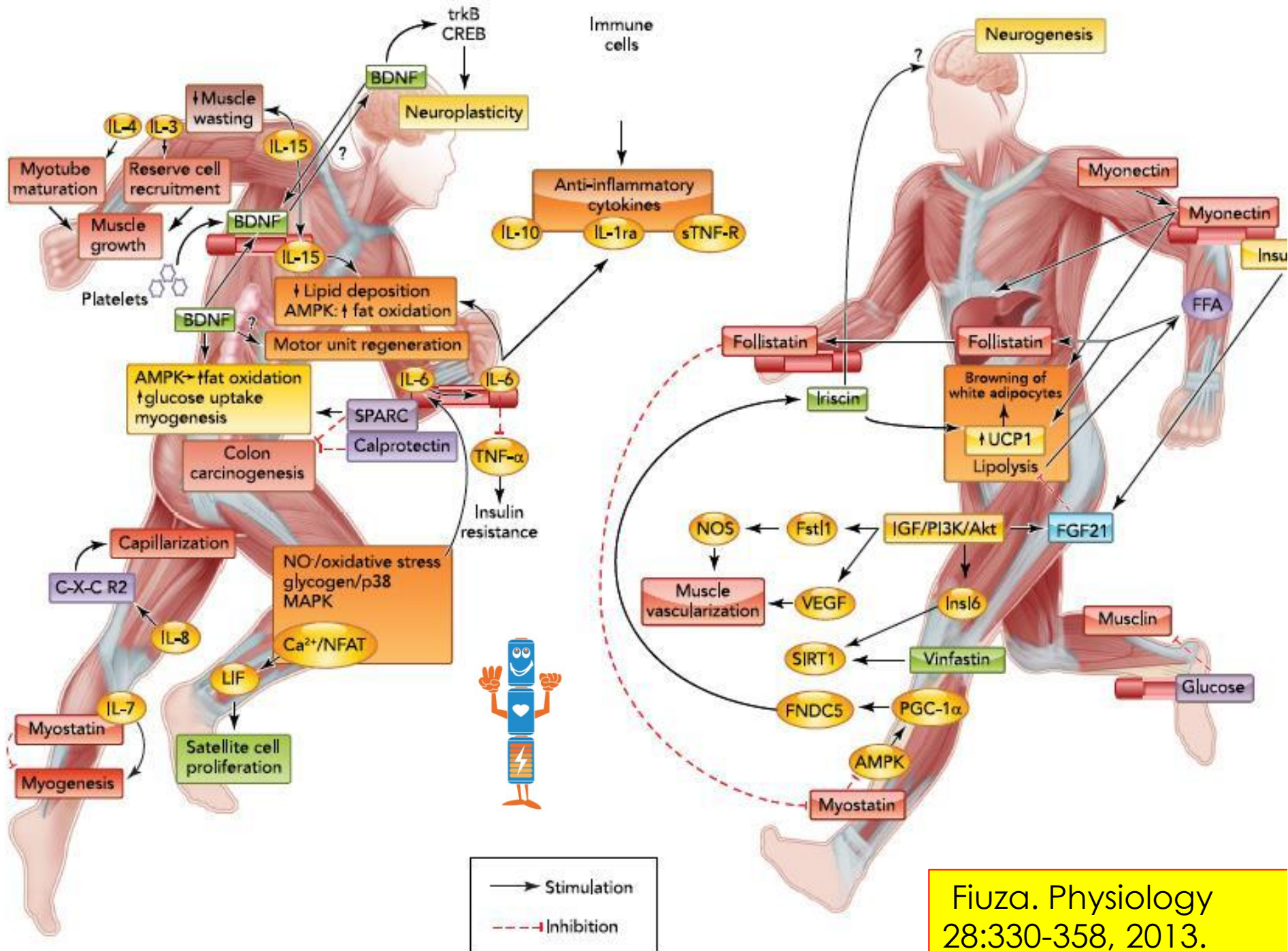


**Mager vlees
wild**

Stress Voeding en Beweging

- Wat is gezonde voeding
 - Gevarieerd, zo natuurlijk mogelijk, weinig acellulaire koolhydraten (brood, aardappelen, rijst, pasta etc)
- Relatie voeding en stress
- Relatie voeding, beweging en stress





Stress en evolutie

(het gemak doodt de mens)



Evolutionair bekende stress

- Kou en hitte
- Honger en dorst
- Wond en infectie

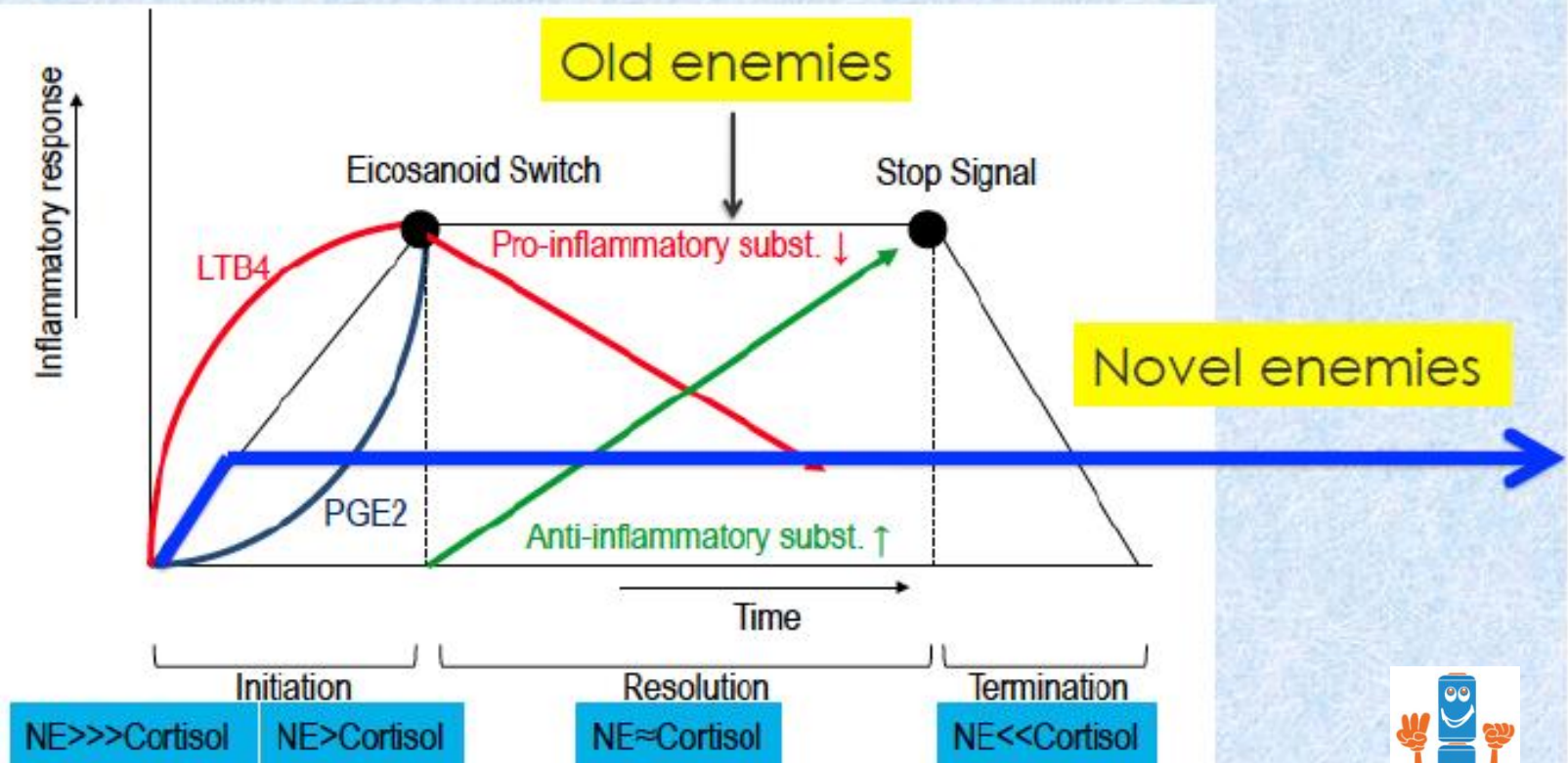
=>Korte periodes van acuut gevaar

Nieuwe onbekende stressoren

- Eten (nieuw en te vaak)
- Toxines / milieu
- Lang zitten (!)
- Psychosociale stress

=>Lange periodes van sluimerend gevaar

Novel inflammatory factors do **not** mount an optimal inflammatory response



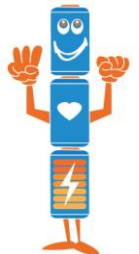
Wim Hof: the iceman

Terug naar de ‘acute stress situatie’



Hof: “We kunnen allemaal leren ons afweersysteem te sturen”

Onderzoek: Radboud Universitair Medisch Centrum Nijmegen (2014)



Gezondheid en ziekte



Ziekmakende prikkels

- Chronische stress
- Grote acute stressoren
- Onvoldoende beweging
- Ongezonde voeding
- Gebrek aan sociale ondersteuning / eenzaamheid
- Onvoldoende slaap / nachtdienst

Weerbaarheid

- Leren omgaan met stress
- Geen early life stress of PTSS
- Gezonde voeding
- Voldoende beweging / fit zijn
- Sociaal netwerk
- Uit je comfort zone komen