

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Graag breng ik u weer op de hoogte van de stand van zaken. Een boek op de markt brengen, daar komt best wat bij kijken. De uitgever vroeg aan mij om alle gerechten opnieuw op de foto te zetten. Dat betekende dat ik alles opnieuw mocht klaarmaken. Inmiddels heb ik 2/3 deel van de gerechten opnieuw gemaakt en op de foto gezet. Omdat de gerechten lekker zijn, was het voor mij geen straf om het opnieuw te moeten doen. Door het opnieuw te doen, kreeg ik meteen een kans om sommige gerechten nog weer beter klaar te maken. Krijgt u er al zin in?



Het thema van deze nieuwsbrief is voeding en burn-out.

Waarschijnlijk vraagt u zich af wat voeding nu aan een burn-out kan doen. Wat we om ons heen zien is dat mensen met een burn-out vaak naar een psycholoog gestuurd worden. Zoiets zit toch tussen je oren? Laten we er even samen naar kijken. Er zijn verschillende oorzaken voor een burn-out. Men kan burn-out raken door ongezonde langdurige werkstress. Men kan ook burn-out raken door (zware) emotionele stress, en zelfs zien we burn-out gerelateerde klachten bij mensen met longaanhoudingen. Krijgen deze mensen te maken met moeheid die niet meer over wil gaan, dan is de kans groot dat er sprake is van een burn-out die meestal niet als zodanig onderkend wordt. Het was voor mij een eyeopener toen dhr. Gelderblom op een lezing van de Nederlandse Patiënten vereniging vertelde dat wanneer er sprake is van een burn-out het op dat moment een lichamenlijk probleem is. Met name wanneer men burn-out is geraakt door werkstress dan is de **oorzaak** vaak wel psychisch. Deze mensen moeten op een andere manier met stress om leren gaan, zodat ze zichzelf ruimte geven tot herstel. Daarnaast is het dringend noodzakelijk om met supergoede voeding het lichaam ruim te voorzien van vitamines, mineralen en goede vetten waardoor ook het lichamenlijk herstel op gang kan komen.



Wat is nu eigenlijk een burn-out? Een burn-out is meer dan oververmoeid en overspannen zijn: het is een gevolg van jarenlang opgestapelde overmatige stress. Mensen met een burn-out kunnen niet meer normaal functioneren omdat ze geestelijk en lichamenlijk totaal uitgeput zijn. Wat is er nu eigenlijk aan de hand met iemand die burn-out is? Ik zal proberen het eenvoudig uit te leggen. Als u als kind geen lichamenlijke beperking had, dan weet u wat het is om een wedstrijdje hardlopen te doen. U rende zo hard u kon totdat u buiten adem was. Boenke, boenke, boenk, voelde u in uw lichaam. Na enige tijd rust, ging het geboenk over en kon u opnieuw weer keihard rennen. In dit korte stukje lezen we over de wisselwerking van de hormonen. Uw lichaam maakte

adrenaline aan om keihard te kunnen rennen. Daarna stopte de aanmaak van adrenaline en ging het lichaam een ander hormoon aanmaken, namelijk endorfine. Endorfine treedt direct in actie na een stressvolle gebeurtenis. Is er onvoldoende endorfine dan wordt na ongeveer 20 minuten het hormoon cortisol actief. Cortisol zorgt voor herstel van de inspanning.

Bij mensen met een burnout blijft de inzet van endorfine en van cortisol achter. Tijdens het herstel moeten ze er voor waken dat ze niet over hun grenzen gaan. Doen ze teveel dan blijft de adrenalineaanmaak maar doorgaan en is er geen of onvoldoende endorfine en cortisol die voor herstel zorgen. Stelt u het zich even voor. U rent weer als een jong kind een wedstrijd, daarna gaat u rusten, maar het boenke, boenke, boenk blijft maar doorgaan, tot ver in de nacht. Kunt u zich voorstellen dat dit slopend is?

Als iemand die een burn-out heeft teveel doet, dan duurt het heel lang voordat het lichaam zich herstelt. Komt men eenmaal tot rust, dan schiet het vaak helemaal door naar de andere kant en is men extreem moe. Met teveel inspanning bedoel ik alle dingen die onder (tijds)druk moeten gebeuren of dingen die veel concentratie vragen. Een telefoongesprek vlak voor het naar bed gaan, kan al teveel zijn en vervolgens de nachtrust verstoren. Cortisol wordt aangemaakt door de bijnieren. Natuurgeneeskundigen noemen een burn-out dan ook wel een bijnieruitputting. Als iemand herstellende is van een burn-out en u ziet op een gegeven moment dat het te goed gaat met die persoon: hij zij komt weer tot te goede prestaties, dan moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Deze persoon is namelijk opnieuw over zijn/haar grenzen gegaan en wordt nu voortgedreven door de adrenaline. Hoe langer die periode aanhoudt, hoe groter is de terugval. Ziet u het te goed gaan met zo iemand, rem die persoon dan af!

Wat we ook vaak zien bij mensen met een burn-out is dat de aansturing van de insuline helemaal verstoord is. Men noemt dit ook wel insulineresistentie. De cellen nemen de glucose niet meer goed op, maar geven wel het signaal dat ze glucose nodig hebben. Het lichaam gaat dan nog meer insuline aanmaken om maar aan de vraag te voldoen. Het gevolg hiervan is: ernstige moeheid veelal in de vorm van een grote slaapbehoefte overdag.

Burn-out patiënten hebben dus vaak een dubbele moeheid. Die van de burn-out en die van insulineresistentie. Om van deze moeheid te herstellen is het dringend noodzakelijk om koolhydraatarm te eten, zodat de alvleesklier (die de insuline aanmaakt) tot rust kan komen. Uit eigen ervaring weet ik hoeveel moeheid er verdwenen is bij het gebruik van het juiste koolhydraatarme voeding.



Voor iemand met een burn-out is het van groot belang om koolhydraatarm te eten en voeding tot zich te nemen die zeer rijk is aan vitamines, mineralen en de juiste vetten.

In mijn boek ga ik uitgebreider op burn-out in. Nog even een naschrift: Er zijn verschillende gradaties in het burn-out zijn. Sommige mensen lopen jarenlang door met een burn-out en zakken er langzamerhand steeds dieper in en lopen daarmee kans op een chronische burn-out.

Anderen worden tijdig opmerkzaam gemaakt op de signalen van een burn-out en kunnen daardoor hun maatregelen nemen, waardoor ze erger

voorkomen. Wat we ook zien is dat mensen met anorexia die geconfronteerd worden met negatieve stress sneller burn-out raken dan mensen die goed eten. Ook mensen die na werktijd zo vermoeid zijn en geen goede maaltijden meer bereiden zijn in verhouding sneller burn-out dan de mensen die ondanks alle drukte goed voor zichzelf zijn blijven zorgen.

Ik eindig weer met een heerlijk recept met super veel gezonde voedingsstoffen. En dat niet alleen, het smaakt ook heerlijk. Het recept is uitermate geschikt bij een burn-out, is tevens 'Moermanproof', d.w.z. aanbevolen voor kankerpatiënten, verder zeer geschikt bij diabetes, hart- en vaatziekten enz. en natuurlijk voor alle mensen die gezond en lekker willen eten! Een aantekening voor de mensen met de Ziekte van Crohn. Deze mensen hebben vaak moeite met de

vertering van zetmeel. Dit recept is, behalve het johannesbroodpitmeel zetmeelvrij. Ik ben er nog niet achter of johannesbroodpitmeel belastend is bij de ziekte van Crohn. Hebt u de ziekte van Crohn, dan is het goed om voor u zelf na te gaan of u johannesbroodpitmeel verdraagt. Het recept is glutenvrij!



Het recept dat hier stond is overgeplaatst naar de receptenpagina.

Tip:

U kunt zich aanmelden voor de volgende nieuwsbrieven bij info@vimenta.nl.

Iedere nieuwsbrief gaat vergezeld met een nieuw recept!

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en suikerziekte; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher