integraal medisch centrum

Webinar 27. Stress, make it less !

Wat is stress? Hoeveel stress hebben we? Heeft stress nut? Wat kunnen we ermee c.q., er tegen doen?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners

Webinar 27. Stress, make it less !

Wat is stress? Hoeveel stress hebben we? Heeft stress nut? Wat kunnen we ermee c.q., er tegen doen?

SPREKER: Robert Muts is directeur van het Integraal Medisch Centrum in Amsterdam en directeur van het College voor Osteopathie Sutherland en de Academie voor Mesologie.

MODERATOR: Jaap Zwaan, osteopaat D.O., Docent cranium, evolutieleer, filosofie en Head of Clinic

Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → chat (to everyone)

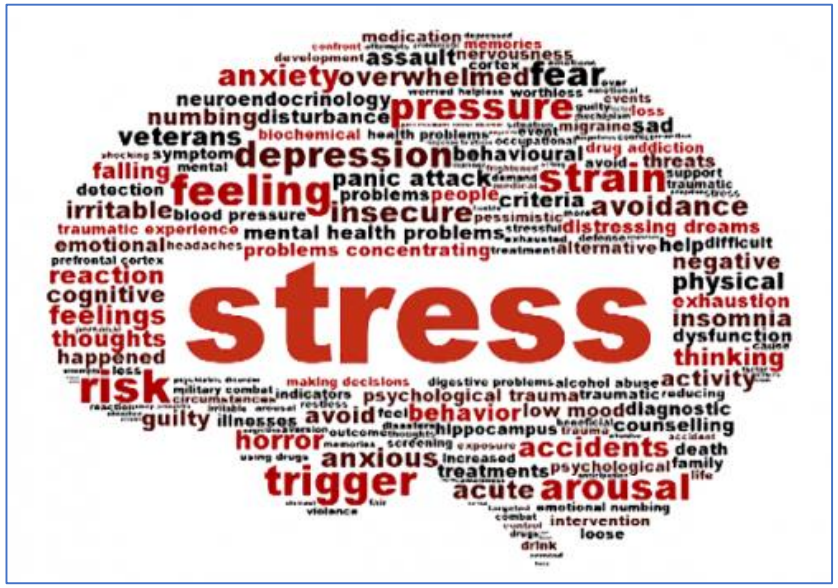
We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen

Stress, make it less !

- *Wat is stress? En hoe wordt het veroorzaakt?*
- *Stress als evolutiefactor*
- *Stress in Embryologie*
- *Lobster (Rabbijn)*
- *Catweazle*
- *Centrum Amsterdam & Dolomieten.*
- *Stress als positief: honger, dorst, fight, fright, flight.*
- *Stress als negatief: running around in circles.*
- *Stress-Niveau-Testen*

Soorten stress:

- Acute stress
- Chronische stress
- Psychische en sociale stress
- Lijfelijke stress



Wat is stress ?

Basaal: redding bij gevaar → fight, fright, flight (freeze)

Brengt het lichaam (en geest) in staat van paraatheid

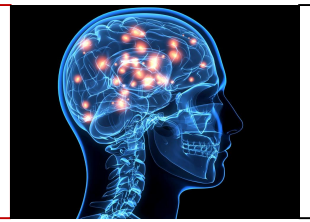
Nodig voor actie bij een spannende situatie

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

2. Westerse samenleving:
- Examen, optreden
- Sollicitatiegesprek
- Prestatie, deadline
- Concentratie

4. Moderne samenleving:
- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

3. Oorzakelijk: Fysiek (ziekten), trauma, onrecht



Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten hormonen vrij:
- Steroïden (zoals cortisol)
- Adrenaline

Gemaakt in bijnierschors

Zona fasciculata → glucocorticoïden

Gemaakt in bijniermerg

Medulla → (nor) Adrenaline

Afgegeven door orthosympathisch zenuwstelsel

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

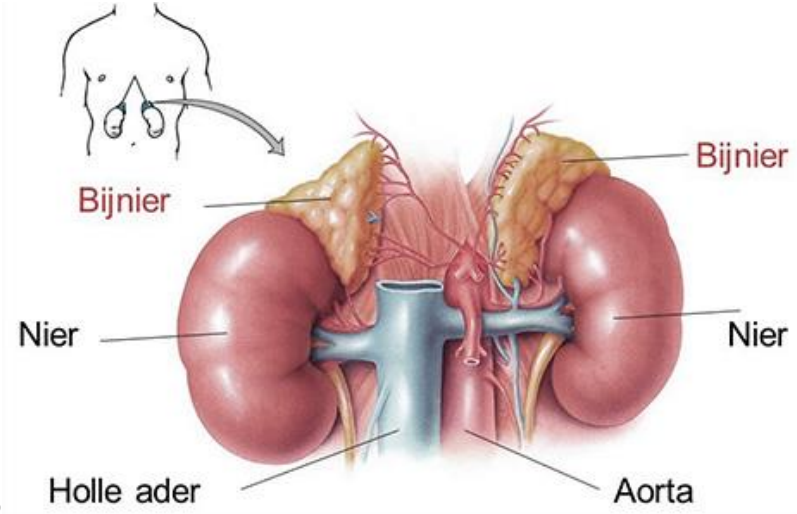
Integraal medisch centrum

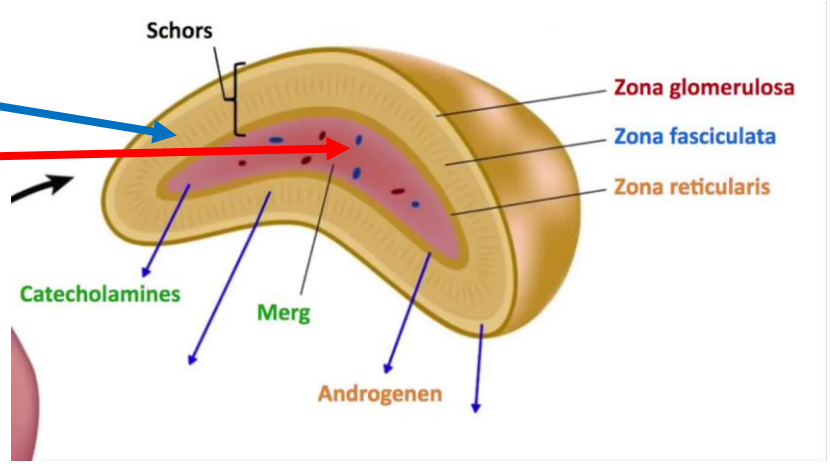
Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

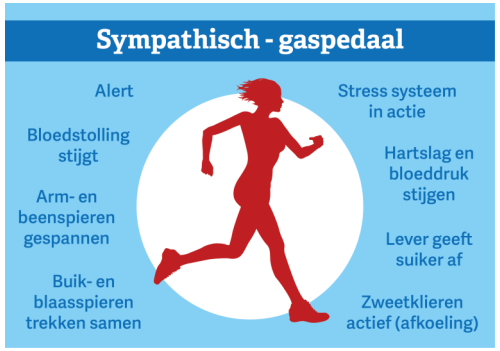
Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (zoals cortisol)
- Adrenaline





worden genoemd 'stresshormonen'



Adrenaline → energie vrijzetten → FFF (Stress)

Cortisol → energieverlies compenseren, stress afbouwen → stress-response-hormoon (antistress)

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

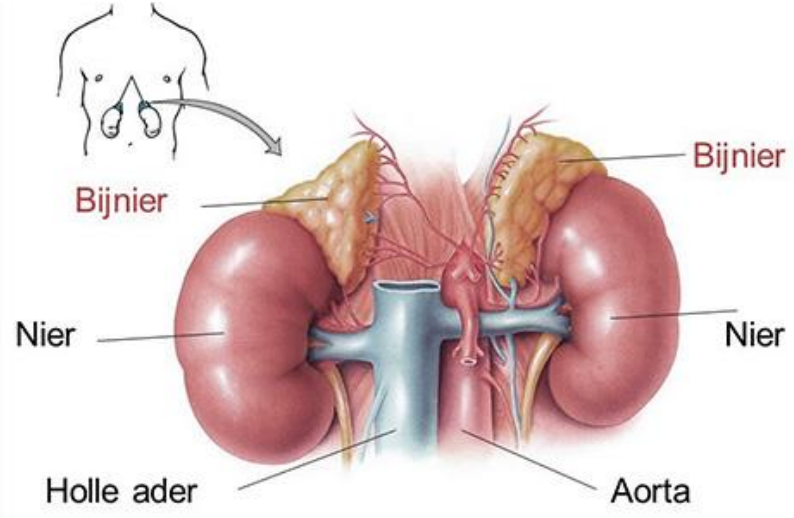
Integraal medisch centrum

Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline



Impala aangevallen door cheetah (jachtluipaard)

TRE:
Tension & Trauma Releasing Excercises

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

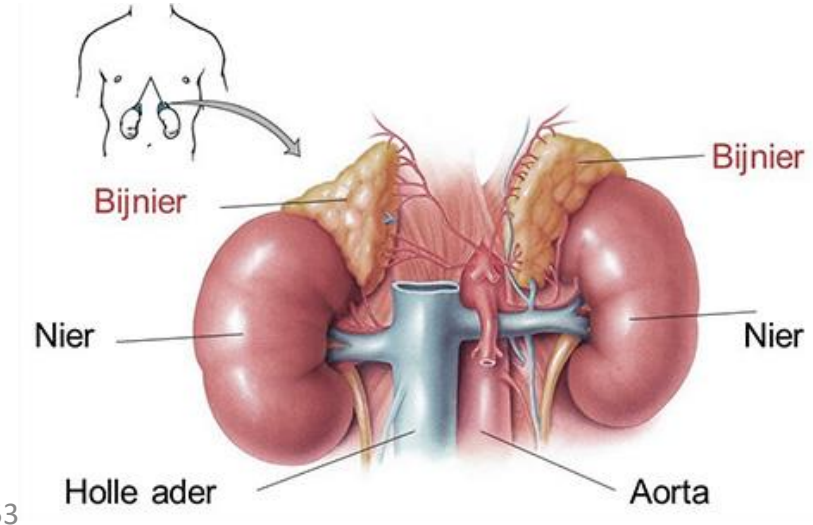
Integraal medisch centrum

Wat is stress ?

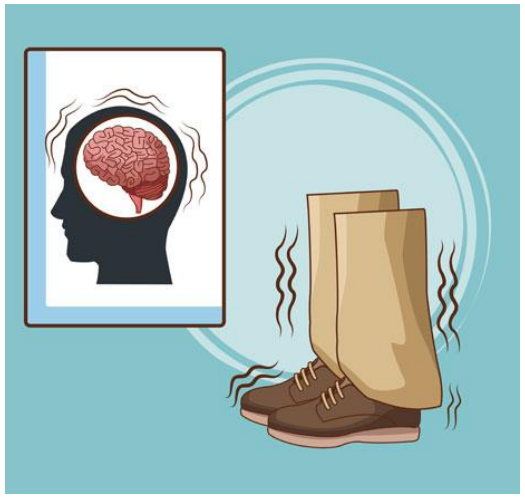
1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline



Bekend: bijvoorbeeld bijna ongeluk snelweg
→ snelle reactie (vóór de schrik)
→ volgende parkeerplaats → shaking.

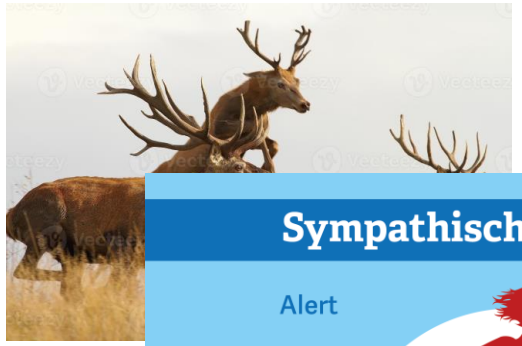


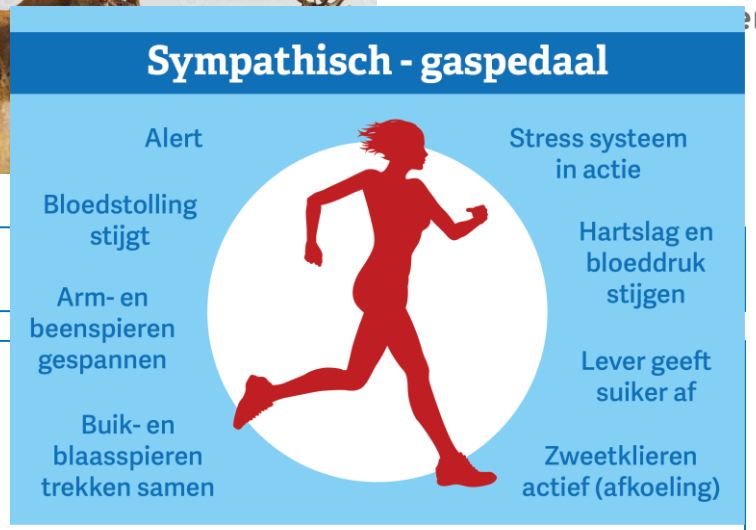
Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Wat is stress ?

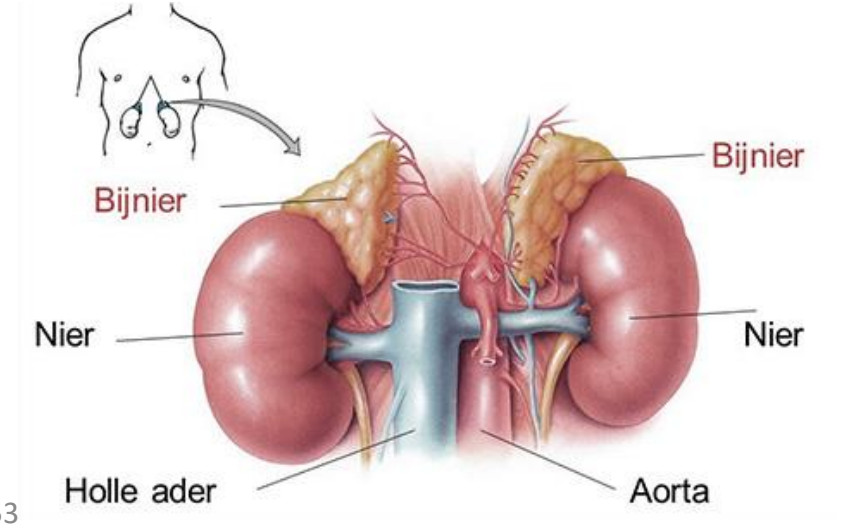
1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.





Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight.

2 soorten:
- Steroïden (zoals cortisol)
- Adrenaline



Werking Adrenaline:
- bloeddruk gaat omhoog
- hartslag stijgt
- zuurstofrijk bloed naar spieren, hart en hersenen
- longblaasjes verwijden zich en ademhaling wordt sneller
- het bloed trekt weg uit gezicht
- spijsvertering komt op een laag pitje
- keel knijpt samen, handen worden koud, het zweet breekt uit

→ fractie van een seconde is lichaam klaar voor actie.

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

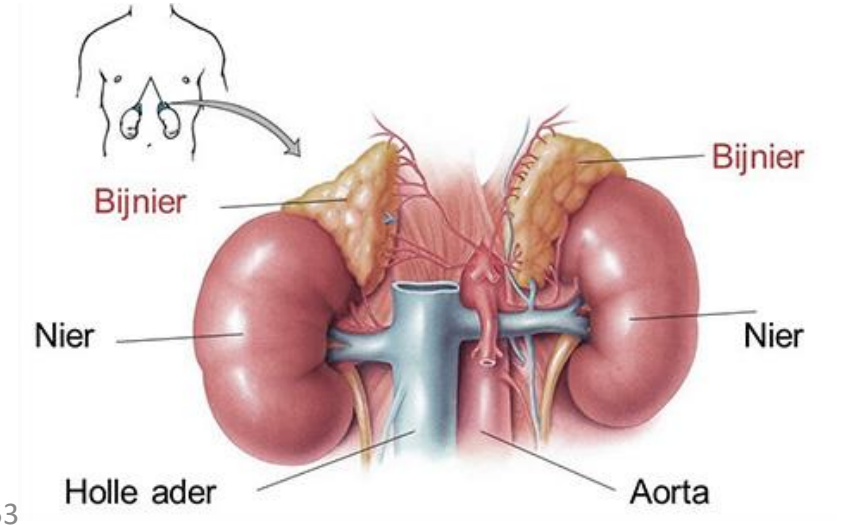
Integraal medisch centrum

Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline



Werking Cortisol:
- vangt de energie (glucose van adrenaline) → in balans
- eiwitten in de spieren afgebroken
  - → aminozuren vrij → omgezet in glucose
- bloedsuikerspiegel stijgt
- immuunsysteem wordt tijdelijk uitgeschakeld
- de spijsvertering tijdelijk vertraagd

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

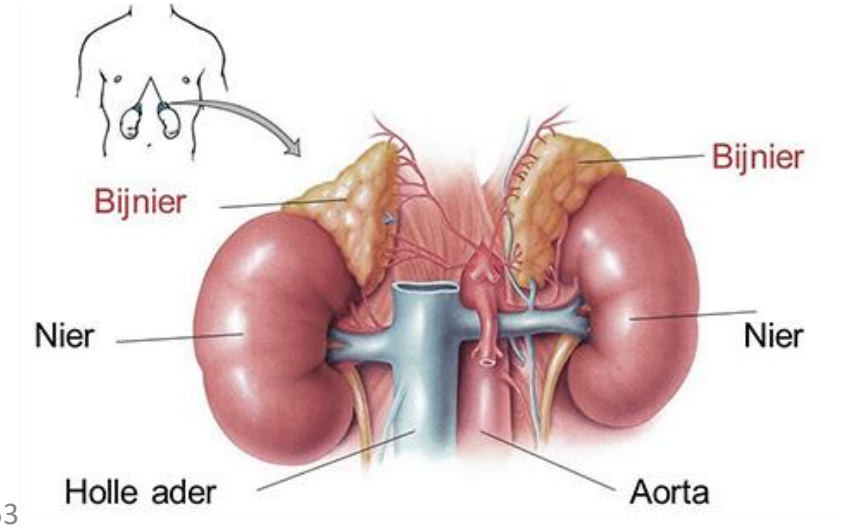
Integraal medisch centrum

Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline



Adrenaline → energie vrijzetten → FFF (Stress)

Halfwaardetijd Adrenaline: enkele minuten

Cortisol → energieverlies compenseren, stress afbouwen → stress-response-hormoon (antistress)

Halfwaardetijd Cortisol: 1,5 uur

→ Zolang zitten die hormonen niet in je lichaam !

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

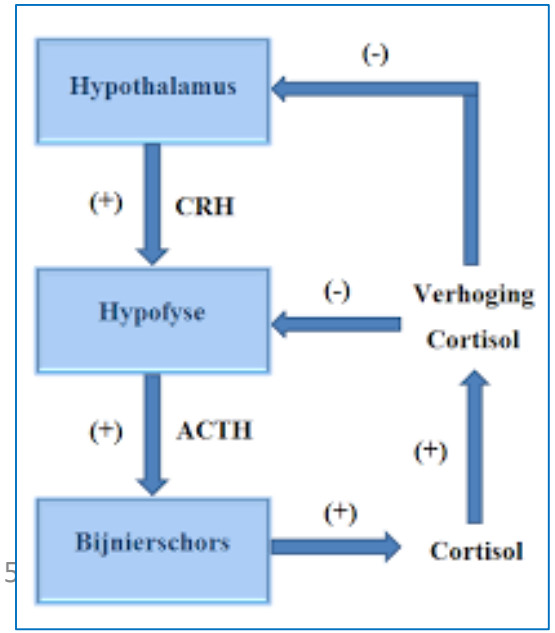
Integraal medisch centrum

Wat is stress ?

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

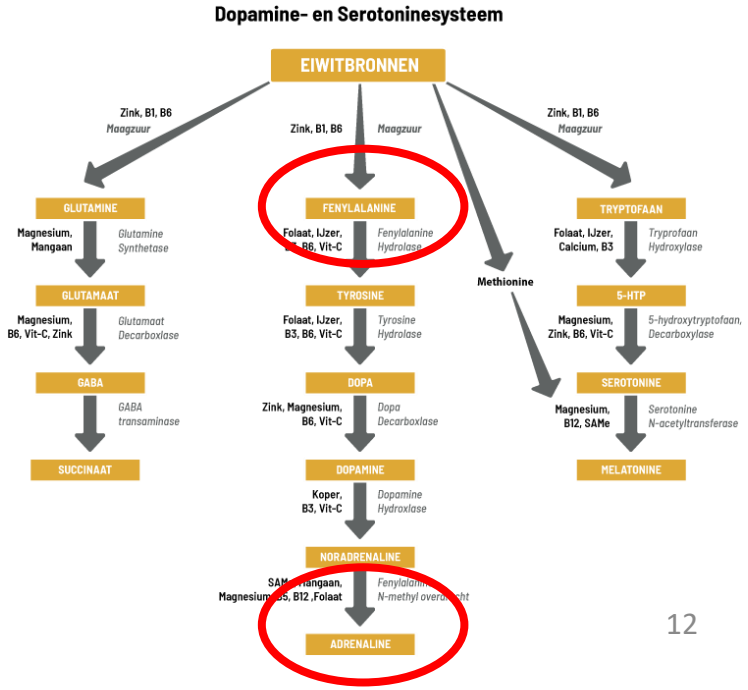
2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline



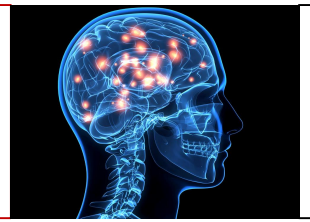
➔ Zolang zitten die hormonen niet in je lichaam !

➔Wordt gezegd:
voortdurende stress
= voortdurende hormoon-aanmaak ?

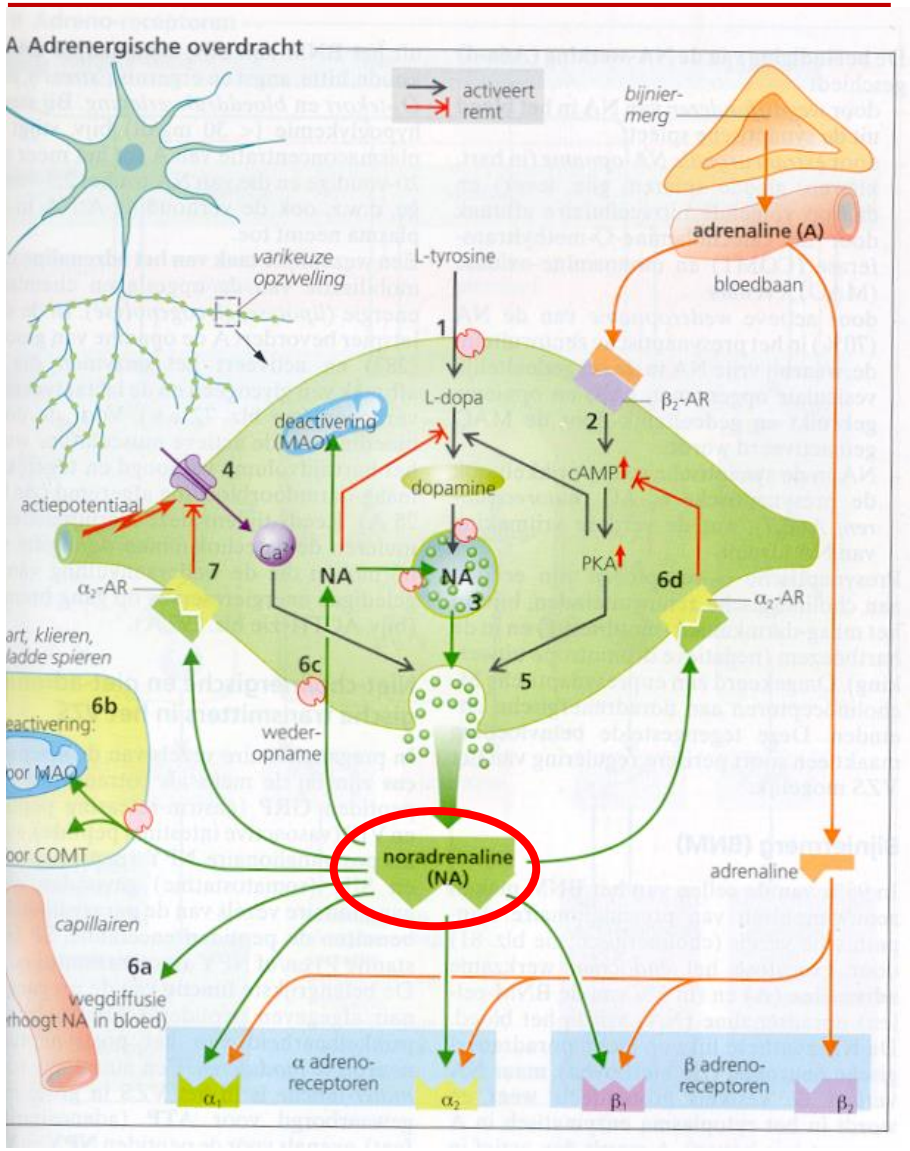
➔Kijken naar de aanmaak
➔Kijken naar de afbraak



Samen Natuurlijk Beter



Web-27: STRESS, make it less



1. Natuur:

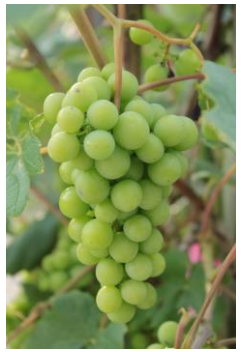
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Aanmaak Adrenaline → L-Phenylalanine (aminozuur)
Aanmaak Noradrenaline → L-Tyrosine (aminozuur)

Voeding:

adrenaline: druiven, ananas

Noradrenaline: bananen, druiven, ananas, sinaasappels, rode pruimen



NB: aanmaak Adrenaline → Dopamine (beloningshormoon)

Aanmaak Cortisol → Cholesterol (steroïde-hormoon) → statine

Stress in evolutie?

Stress = drijvende kracht achter de evolutie

1. Binnen elke soort zijn de individuen een beetje verschillend

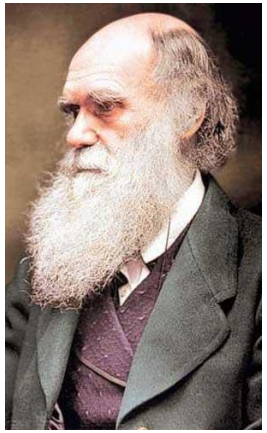
2. Strijd in de natuur → voordeel maakt verschil van overleven

3. Voordeel-eigenschap → erfelijkheid → voortleven van de soort

Strijd = aanpassen aan de omgeving !

Survival of the fittest

De variatie binnen een soort,
de zware concurrentie van de natuur,
en overerving zorgen ervoor dat
een soort stap voor stap kan
veranderen



Charles Darwin

Stress in evolutie?

Rabbijn Twerski → Kreeft

Stress in evolutie?

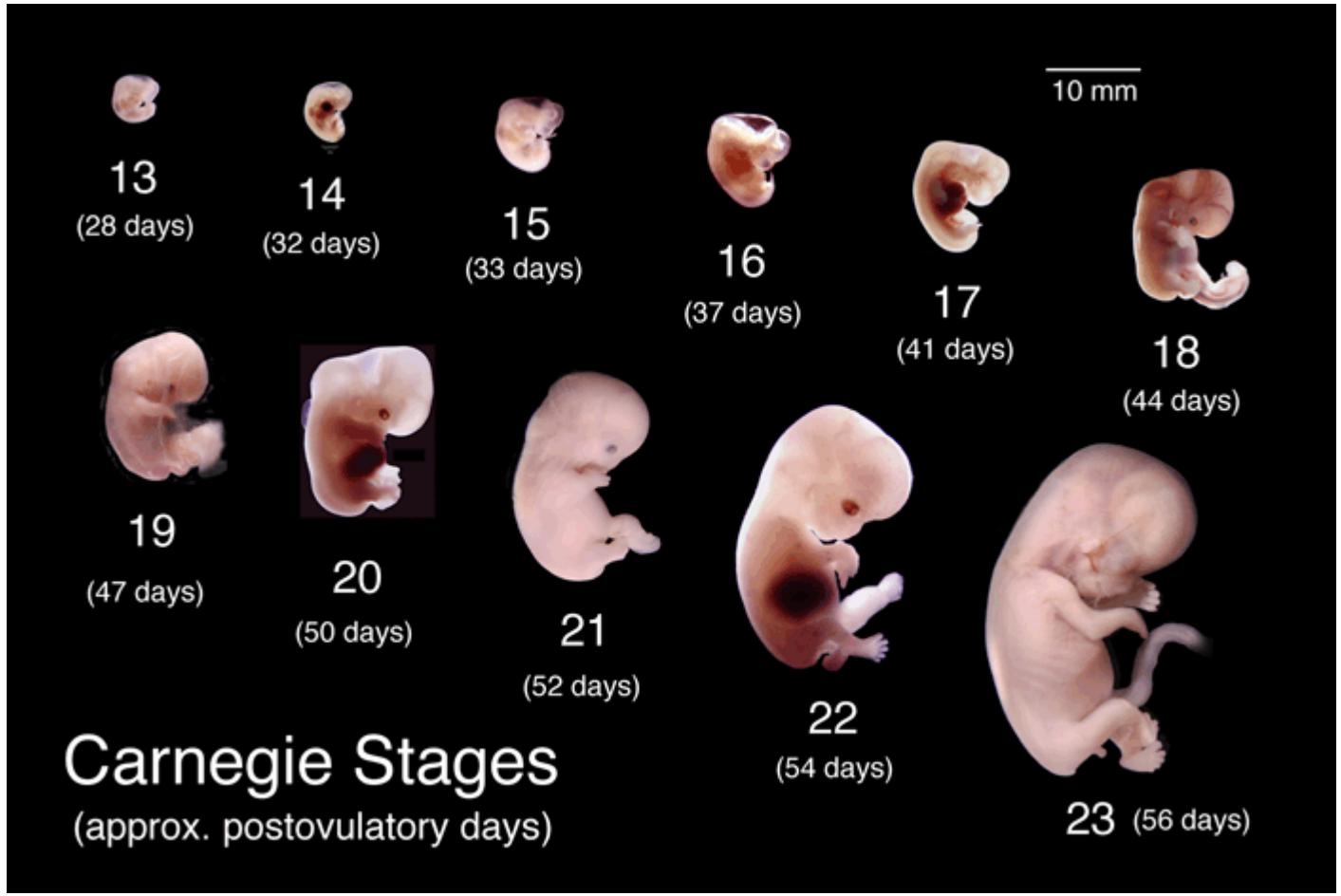
Rabbijn Twerski → Kreeft

- Stress nodig om te groeien
- Stress nodig om te veranderen
- Stress nodig om voort te bestaan

??? Groei ??? Voortbestaan ???

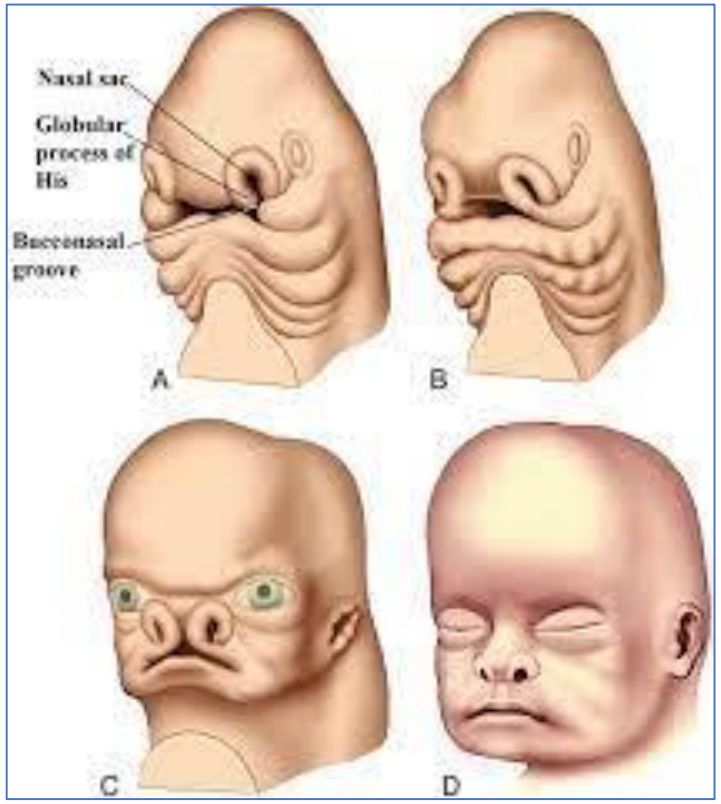
Stress in embryologie?

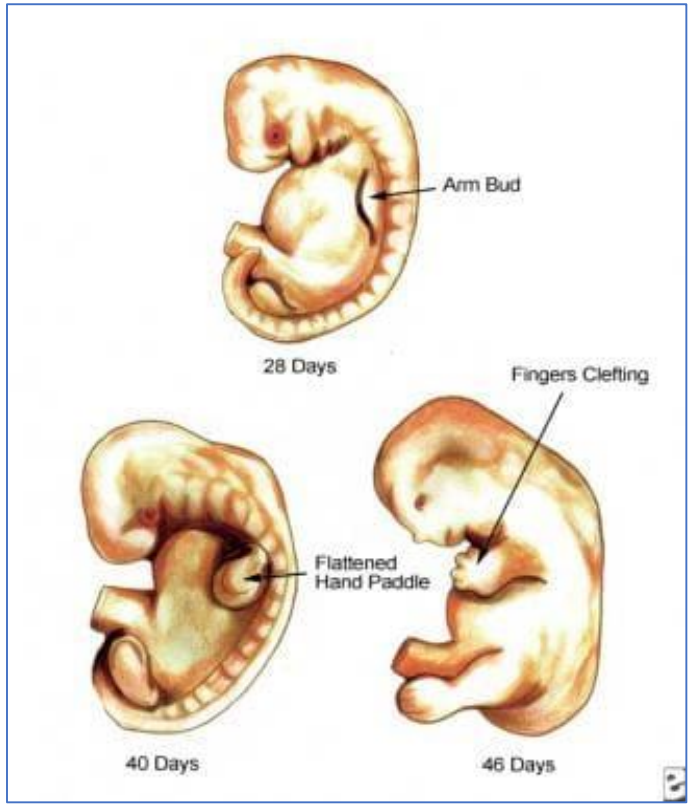
Precies hetzelfde → zonder stress geen groei

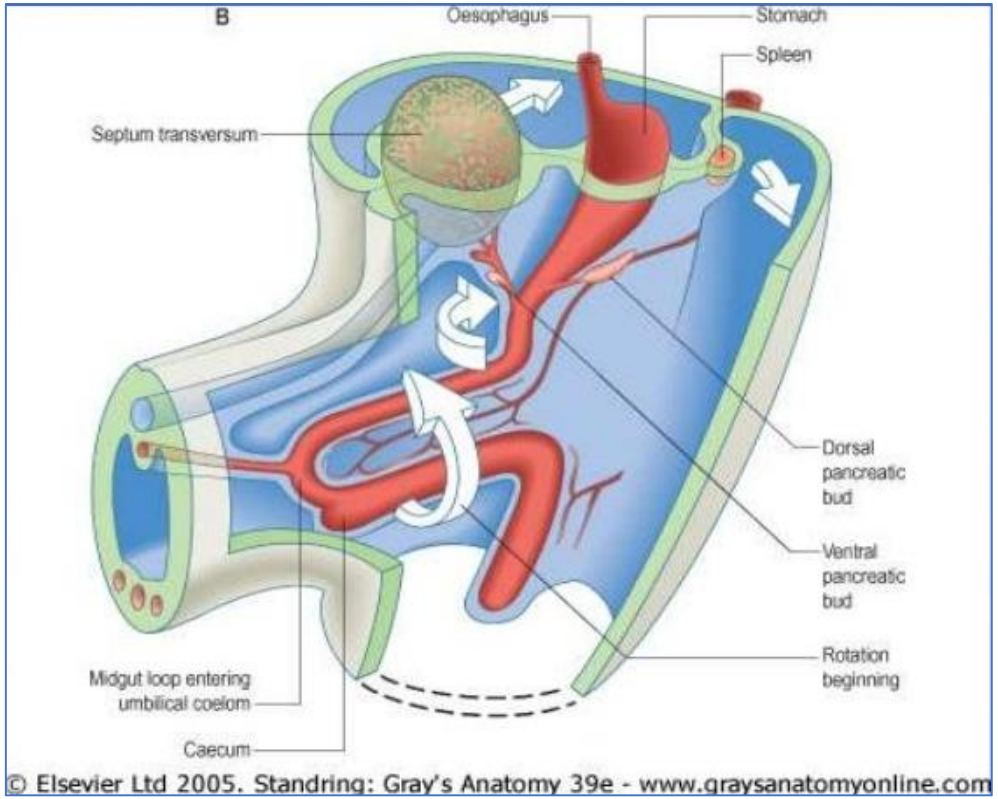


Stress in embryologie?

Precies hetzelfde → zonder stress geen groei







3. Oorzakelijk: Fysiek (ziekten), trauma, onrecht

integraal medisch centrum

Stress in ziekten?

Hyperthyreoïdie

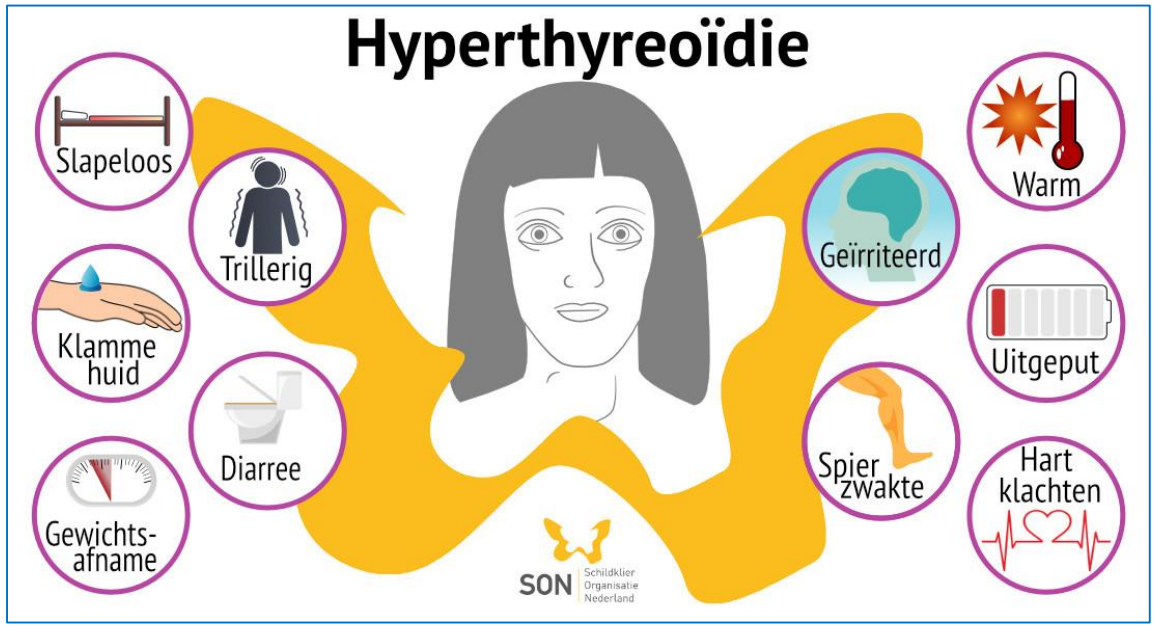
Versnelde schildklier

→ T3 en T4 ↑↑

Oorzaken:

- Ontsteking (thyreoitis)
- Zwelling (struma, adenoom)
- Auto-immuun:
  - M. Graves
  - Hashimoto

Verhoging basaalmetabolisme cellen



Vraag:
Waarom heeft lichaam een snel werkende schildklier nodig? (→ Mesologie)

3. Oorzakelijk: Fysiek (ziekten), trauma, onrecht

Stress in ziekten?

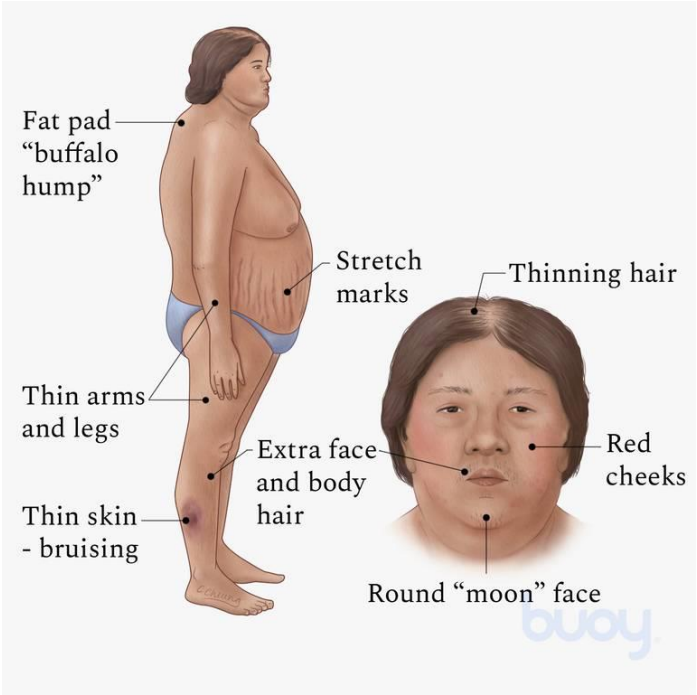
Syndroom van Cushing

Overproductie van Cortison

Oorzaken:

- Medicijnen (cortison)
- Zwelling
  - Hypofyse
  - Bijnier

Slaap-waakritme, infecties, stress



Vraag:
Wat doet het lichaam met de cortison? (→ Mesologie)

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

2. Westerse samenleving:
- Examen, optreden
- Sollicitatiegesprek
- Prestatie, deadline
- Concentratie

Integraal Medisch Centrum

Wat is stress ?

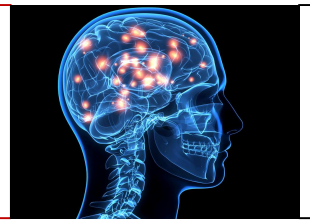
Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

2 soorten:
- Steroïden (cortisol)
- Adrenaline

Gezonde spanning → nodig voor de presentatie

- Kijk naar je eigen positieve resultaten in leven
- Zorg voor een goed slaapritme (8 uur)
- Zorg voor een leer- of prestatieritme
- Zenuwachtig = gezond (plankenkoorts)
- Relativeer de uitkomst (kan je ermee leven?)
- Oefenen & Oefenen

Examen, optreden, sollicitatiegesprek, prestatie, deadline



4. Moderne samenleving:
- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

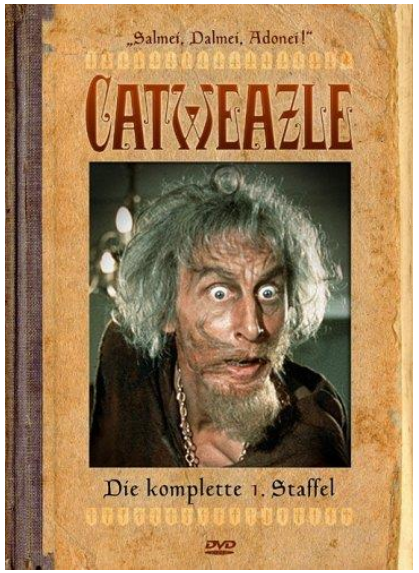
Wat is stress ?

Stress → vrijmaken adrenaline / noradrenaline → fight, fright, flight. (vechten, bevriezen, vluchten)

Gezonde spanning → nodig voor de presentatie

Stress hoort bij groei (evolutie & embryologie)

Start met vergelijk → Catweazle (1970 – 1971)



Kinderserie BBC → 11e eeuwse tovenaar → mislukte toverspreuk

→ 900 jaar vooruit in tijd → 2e helft 20e eeuw (1960)

→ Schrikachtige reacties (elektrisch licht, telefoon, fiets, etc.)

4. Moderne samenleving:

- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Wat is stress ?

Start met vergelijk → Catweazle (1970 – 1971)

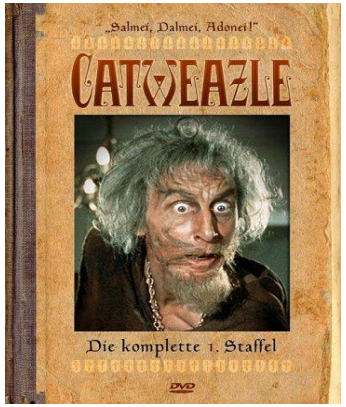
Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Wat is stress ?

4. Moderne samenleving:

- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven



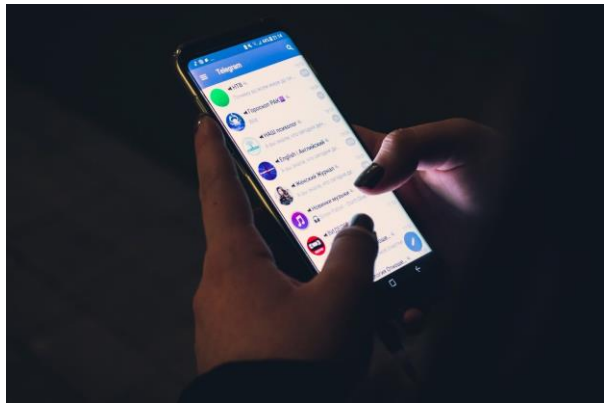
Integraal Medisch Centrum

→ Schrikachtige reacties (elektrisch licht, telefoon, fiets, etc.)

→ Voor ons normaal (nu zelfs ‘ouderwets en langzaam’)

→ Wij verwerken per uur evenveel informatie als 1.000 jaar geleden in één jaar

→ Stel jezelf de vraag of je het allemaal wel nodig hebt.



Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal medisch centrum

4. Moderne samenleving:

- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Wat is stress ?

Voorbeeld: ik woon Centrum Amsterdam → veel input

→ Let eens op al die informatie (moet je er wat mee?)

→ Wel prikkels, maar niet nodig om te verwerken.

Voorbeeld: ik woon Dolomieten (Italië) → geen input

→ Geen informatie (weken alleen) → geen stress.

→ Ik ‘moet’ hier niks, ik ‘moet’ daar niks → kan alleen mijzelf zijn

4. Moderne samenleving:
- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Integraal Medisch Centrum

Wat is stress ?

Voorbeeld: ik heb een hond

→ Amsterdam = rust (ondanks: verkeer, tram, honden)

→ Italië = stress (waakhond)

Voor hem geldt:
- Amsterdam → uitschakelen
- Italië → waakzaam zijn

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal medisch centrum

4. Moderne samenleving:

- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Wat is stress ?

Voorbeeld: ik heb een buurvrouw (Loretta, 92 jaar)

→ 1 x de vallei uit geweest → Cortina d’Ampezzo

6.000 inwoners (Baarle-Nassau)

→ Voor haar DE grote stad (Catweazle).

ZIJ kent geen stress

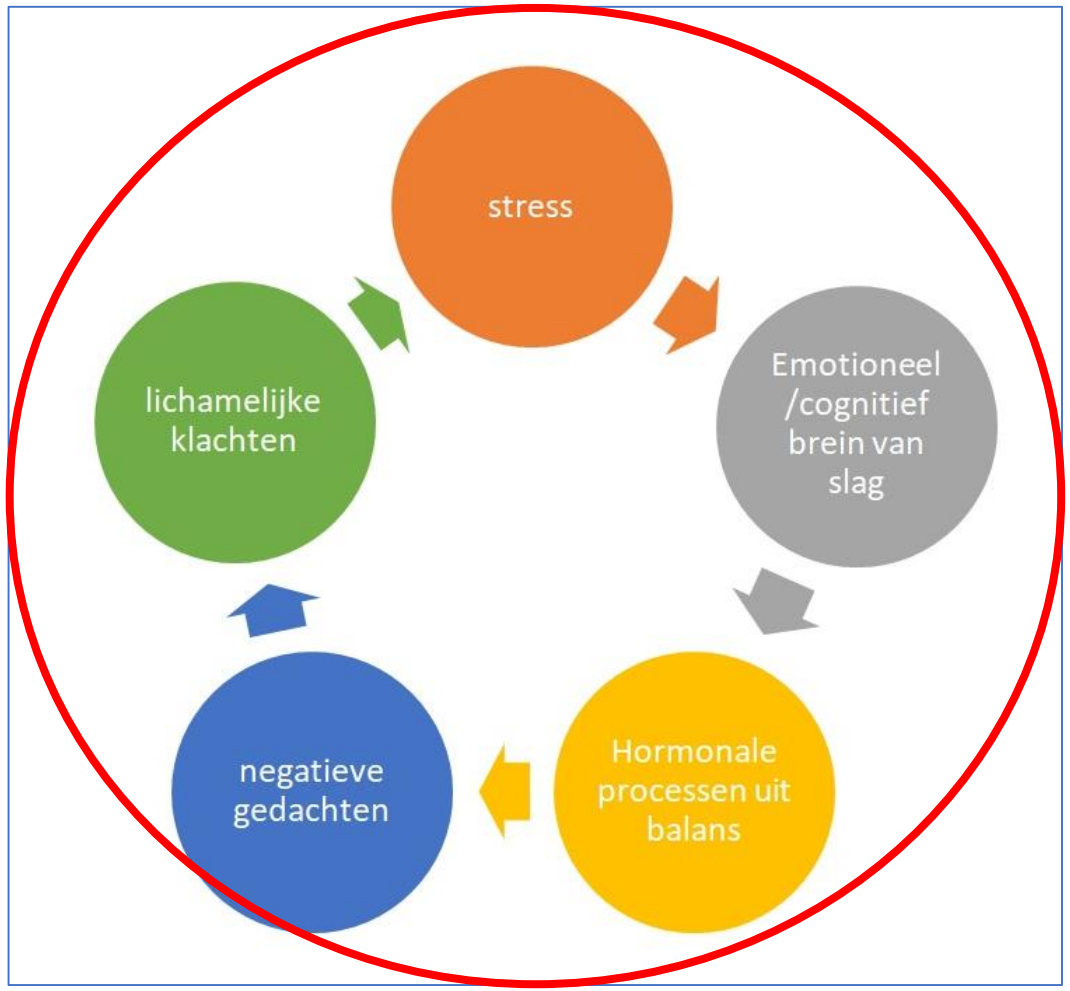
Hoe ontstress je jezelf?

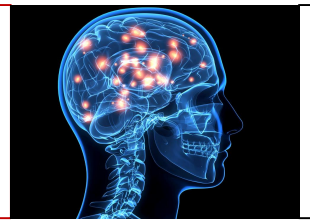
Geef niet de maatschappij de schuld

Geef niet je hormonen de schuld

Geef niet je groei de schuld (evolutie)

Kom uit je vicieuze cirkel





Oorzaken stress-herhalend-gedrag

Je zit niet goed in je vel !

Voorbeeld → huilbaby

Huilt, maar vertelt niet waarom.

Onderzoek naar wat niet goed loopt in het lijf → stressfactoren

Signalen → fight, fright, flight → (wij zijn er aan) geadapteerd

Oplossing → stressfactoren eruit → ontspanning (→ overal)

Aardigste anekdote: Patiënt → kan niet verliefd worden (hoofdklacht)

Behandeld: stressfactoren uit zijn lijf → verliefd (nog steeds)

Oorzaken stress-herhalend-gedrag

Je zit niet goed in je vel !

Oorzaken (Osteopathie)

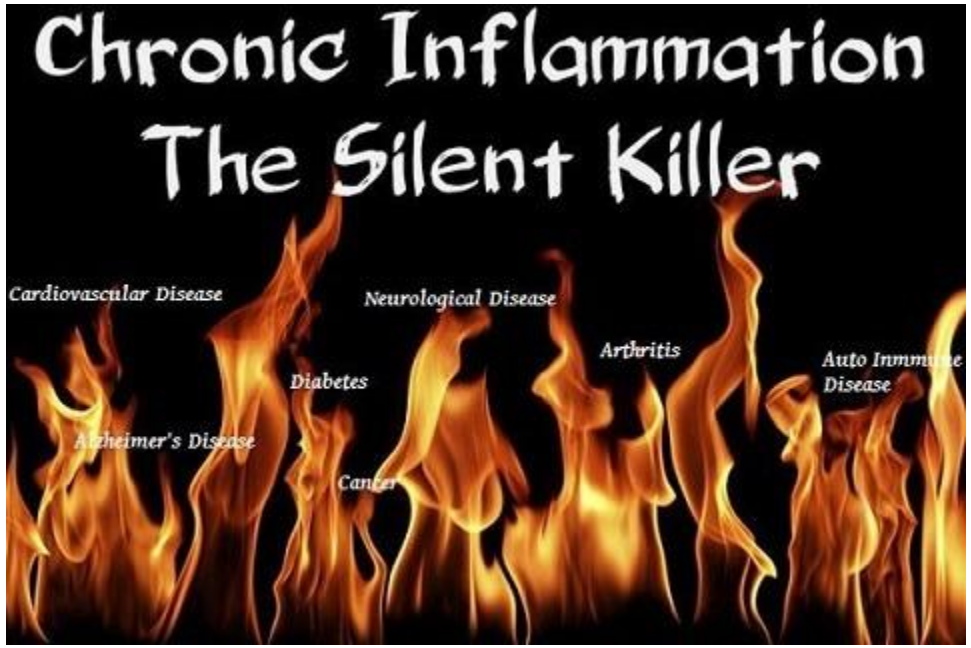
Onderzoek: spanning, trek, gewricht, fascie,
orgaan, zenuw, glijvlak, enz.

Gevolg: systemen werken niet optimaal
→ Communicatie faalt
→ Systeem uit balans

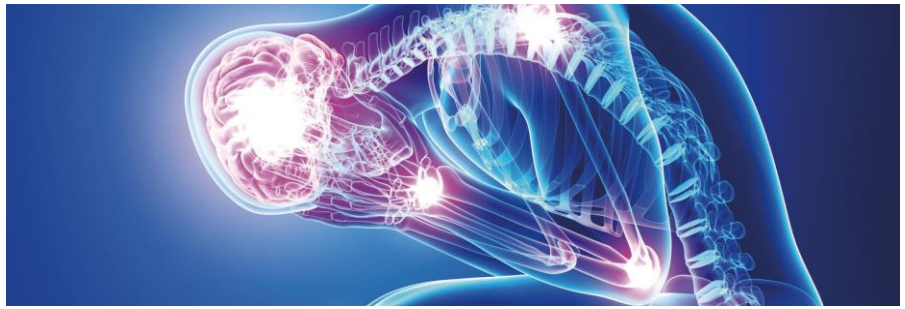
Oorzaken stress-herhalend-gedrag

Je zit niet goed in je vel !

Oorzaken (Mesologie)



- Tekorten: vitamine B, Vitamine C, Magnesium, Zink, enz.
- Stofwisselingsstoornis → opname ↓
- Chronische infectie → mediatoren → alarm voor je lijf.
- Onderliggende intolerantie, allergie, reactie, enzym, enz.



Mesologie:

Fytotherapie:
- Avena sativa
- Melissa
- Aconitum
- Avena sativa
- Panax ginseng
- Passiflora incarnata
- Valeriana officinalis

Homeopathie:
- Nux Vomica
- Ignatia
- Berberbis Vulgaris
- Veratum Album

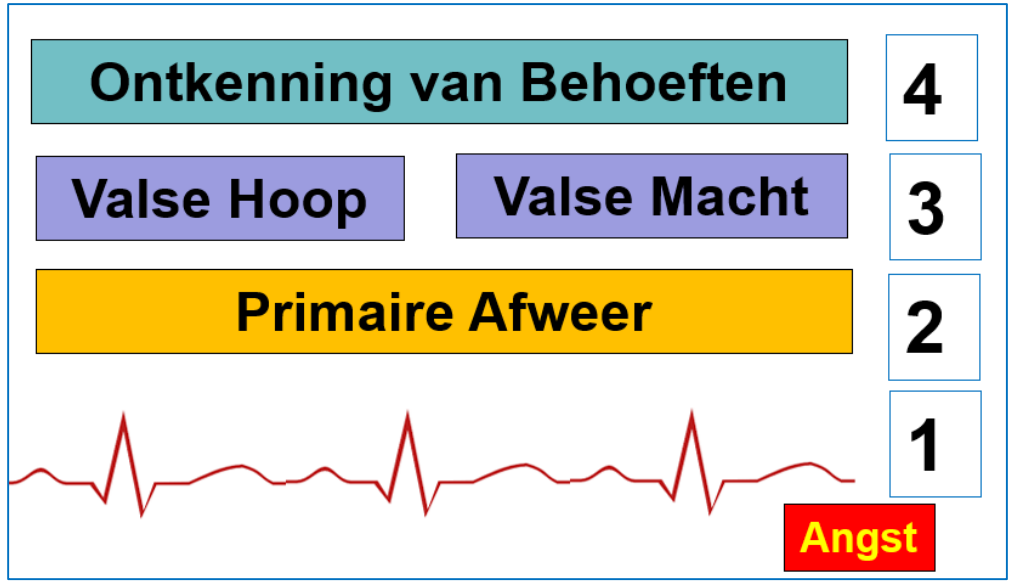
Middelen kunnen tijdelijk prima helpen → DOEL: verandering leefstijl

Oorzaken stress-herhalend-gedrag

Je zit niet goed in je vel !

Oorzaken (Psychotherapie)

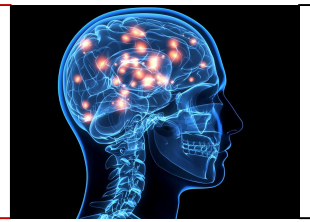
- Dwang-gedachten
- Afweer uit een ver verleden
- Stressreactie op een normale impuls



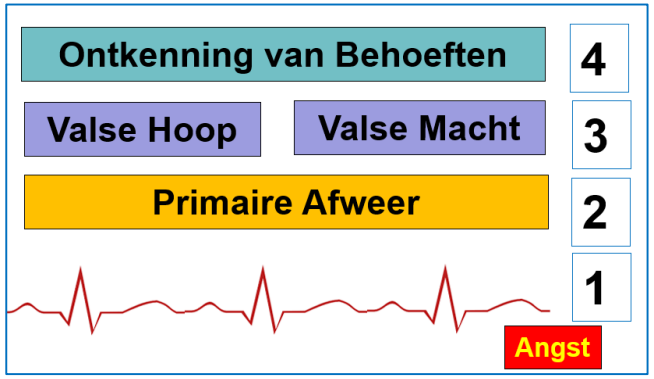
Webinar 13: Wat is PRI
(Past Reality Integration)

www.integraalmedischcentrum.nl

Samen Natuurlijk Beter



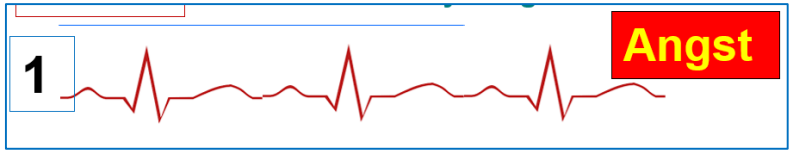
Web-27: STRESS, make it less



Integraal Medisch Centrum

Oorzaken stress-herhalend-gedrag

Je zit niet goed in je vel !



Oorzaken (Psychotherapie)

- Fysiologisch (FFF = Fight, Fright, Flight)
- Illusie → bij geen werkelijk gevaar
- Angst = hoop om te kunnen vluchten

Fight
Fright
Flight

2 Primaire Afweer

1e afweer: angst toedekken:
→ probleem ligt bij mijzelf
ik deug niet, het is mijn schuld, ik kan het niet

Mea culpa, DEUG niet

3 Valse Hoop

Illusie: als ik verander, als ik mijn best doe
→ alles komt goed

Als-ik principe

3 Valse Macht

Illusie: als de ander veranderd
→ alles komt goed

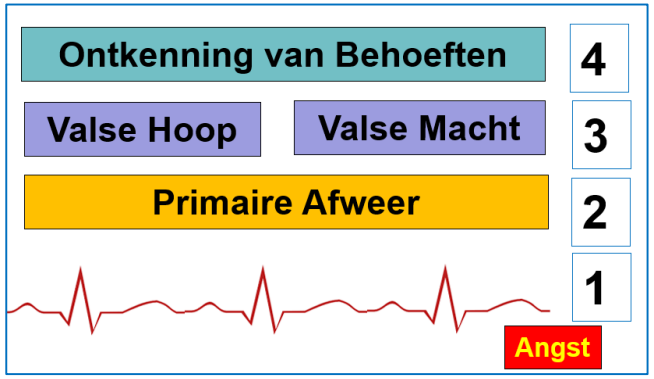
ZE principe

4 Ontkenning

Niks aan de hand, Kop in het zand

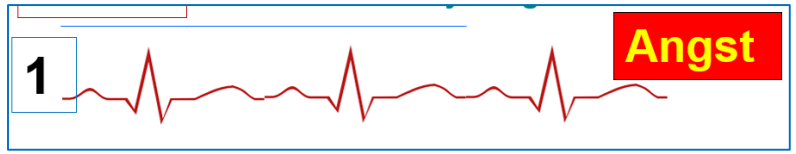
Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less



integraal medisch centrum

Oorzaken stress-herhalend-gedrag



Fight, Fright, Flight → Stress

Primaire Afweer

Mea culpa, Deug niet → Stress

Valse Hoop

Als-ik principe → onvervuld → Stress

Valse Macht

ZE principe → verwijtend → Stress

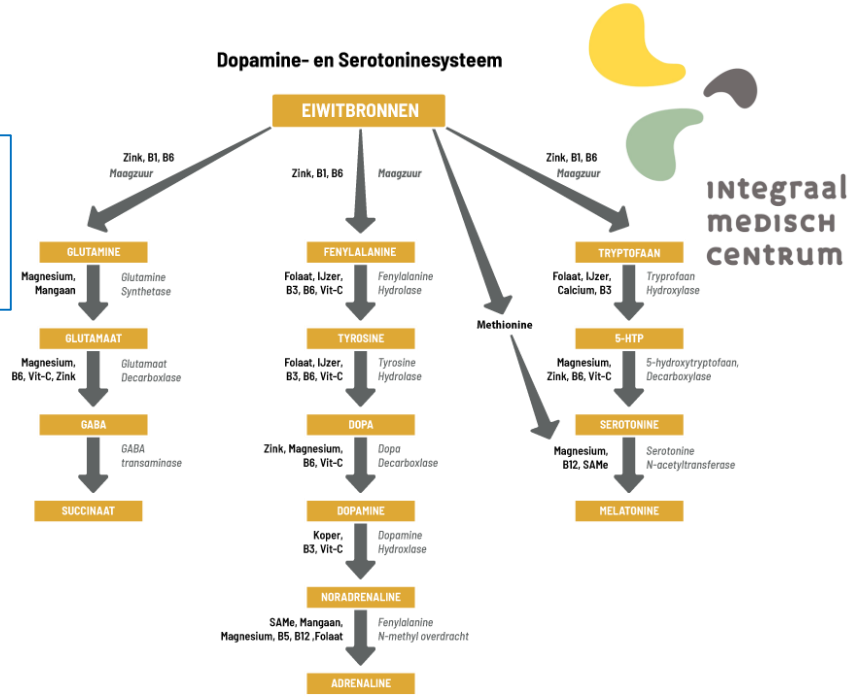
Ontkenning van Behoeften

Niks aan de hand, Kop in het zand → verslaving → Stress

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

‘De natuur maakt je elke dag happy’



Integraal medisch centrum

Hoe ontstress je jezelf?

Antidepressiva & slaappillen

Zelf te doen

‘Gezellige’ hormonen / neurotransmitters

• Serotonine	• uit l’tryptofaan
• Dopamine	• uit l’tyrosine (dopa)
• Endorfine	• uit eiwitten
• (nor)Adrenaline	• uit fenylalanine
• Glutamaat	• uit glutaminezuur
• GABA	• uit glutaminezuur
• Acetylcholine	• azijnzuur & choline

Voeding & Beweging !!

Wat doe je lijf met anti-stress?

Serotonine → Happy-Hormoon

Dopamine → Belonings-Hormoon

Endorfine → Geluks-Hormoon

Glutamaat & Gaba → rust, slaap

Wordt gemaakt in je darmen en je lever !!

Webinar 4: Buikbrein & Darmflora

www.integraalmedischcentrum.nl

Web-27: STRESS, make it less

Stresstest:

1. Test assertiviteit

Antwoorden Ja / Nee.

a. **Word je snel boos als je kritiek krijgt?**

b. **Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt?**

c. **Als iemand over jouw grenzen gaat, zeg je er dan iets van?**

d. **Ben je iemand die snel 'ja' zegt als iemand een verzoek heeft?**

e. **Als het werk je eigenlijk teveel wordt, ga je dan nog harder werken?**

f. **Vraag je makkelijk hulp aan anderen (denk aan collega's, familie, vrienden, buren)?**

g. **Laat je beslissingen of nieuwe ideeën liever aan anderen over?**

h. **Wanneer je het ergens niet mee eens bent, slik je je mening dan meestal in?**

a. **Nee, ik sta voor mijzelf.**

b. **Ja, ik kan het niet alleen (sociaal)**

c. **Ja, ik bewaak mijn grenzen**

d. **Nee, ik bewaak mijn tijd en aandacht**

e. **Nee, ik heb (ook) mijn eigen leven**

f. **Ja, ik wil het niet alleen**

g. **Nee, maar liever samen**

h. **Nee, ik sta voor mijzelf**

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal Medisch Centrum

Stresstest:

2. Test Ontspanning

Antwoorden Ja / Nee.

a. **Neem je ‘s ochtends de tijd om rustig op te staan?**

b. **Zie je vaak tegen de (werk) dag op?**

c. **Ben je regelmatig uitgeput aan het einde van de dag?**

d. **Kun je thuis makkelijk ontspannen?**

e. **Kom je toe aan hobby’s?**

f. **Kom je regelmatig moeilijk in slaap, bijvoorbeeld door piekeren?**

g. **Wordt je regelmatig moe wakker?**

h. **Heb je regelmatig last van hoofpijn, spierpijn, duizeligheid?**

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal medisch centrum

Stresstest:

3. Test Leefgewoonten

Antwoorden Ja / Nee.

a. **Sport je minstens 2x per week / wandel elke dag?**

b. Drink je meer dan 3 koppen koffie per dag?

c. **Eet je gezond (2 stuks fruit, 300 gram groente)?**

d. **Neem je iedere dag minimaal een half uur lunchpauze?**

e. **Heb je mensen in je omgeving waar je met problemen terecht kunt?**

f. **Drink je gemiddeld meer dan 2 glazen alcohol per dag?**

g. **Kun je je goed ontspannen?**

h. **Doe je vaak 2 dingen tegelijk?**

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal Medisch Centrum

Stresstest:

4. Test Denkpatroon

Antwoorden Ja / Nee.

a. **Voel je je verantwoordelijk voor veel mensen?**

b. Geef je jezelf regelmatig een schouderklopje?

c. **Mag je fouten maken van jezelf?**

d. **Vindt je het erg belangrijk dat anderen je aardig vinden?**

e. **Denk je regelmatig ik 'moet' dit nog even, ik 'moet' dat nog even?**

f. **Kun je accepteren dat dingen anders gaan dan je zou willen?**

g. **Ben je snel wantrouwig naar mensen, wat ze zeggen of doen?**

h. **Vind je van jezelf dat je goed kunt relativeren?**

Web-27: STRESS, make it less

Stresstest:

5. Test Omgaan met tijd

Antwoorden Ja / Nee.

a. **Reserveer je regelmatig tijd om een planning te maken?**

b. Kun je zaken aan anderen overlaten?

c. **Kom je regelmatig te laat bij afspraken of vergaderingen?**

d. **Zeg je wel eens ‘ja’, terwijl je eigenlijk geen tijd hebt?**

e. **Kom je regelmatig tijd tekort?**

f. **Berg je stukken zodanig op, dat je ze makkelijk terug kunt vinden?**

g. **Stel je moeilijke of vervelende klussen zo lang mogelijk uit?**

h. **Laat je je snel afleiden door anderen, terwijl je aan het werk bent?**

Samen Natuurlijk Beter

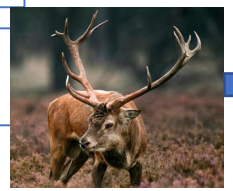
Web-27: STRESS, make it less

Integraal medisch centrum

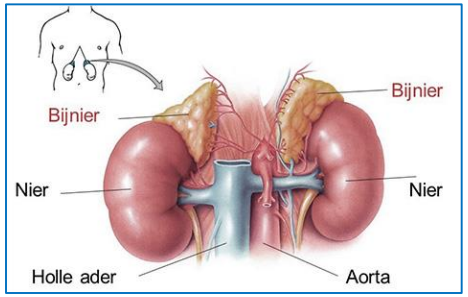
Stress make it less: samenvatting

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

Basaal: redding bij gevaar → fight, fright, flight (freeze)



Stress
→ adrenaline / noradrenaline / cortisol



Adrenaline → energie vrijzetten → FFF (Stress) — Minuten

Cortisol → energieverlies compenseren, stress afbouwen → stress-response-hormoon (antistress) — 1,5 uur

➔ Zolang zitten die hormonen niet in je lichaam !

NB: Cortisol = afbouw stress (moeder = cholesterol !)

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Integraal medisch centrum

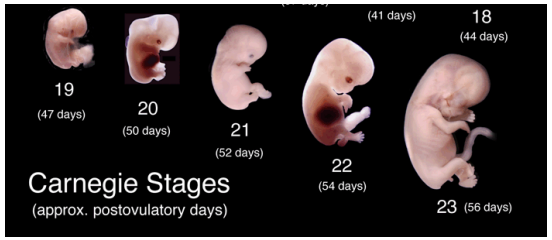
Stress make it less: samenvatting

1. Natuur:
- Brand,
- Beer of wolf
- Kou of hitte
- Honger of dorst.

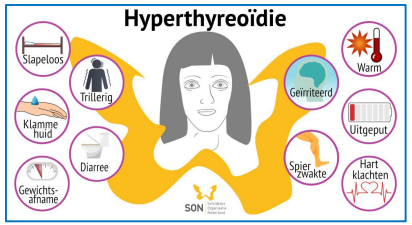
Stress = drijvende kracht achter de evolutie

Survival of the fittest

Embryologie → zonder stress geen groei



Oorzakelijk: hyperthyroïdie, Syndroom van Cushing



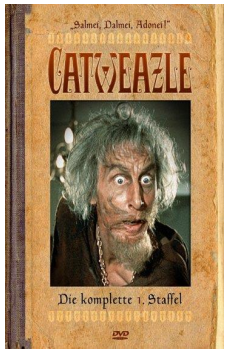
Stress = Gezonde spanning → nodig voor presentatie

2. Westerse samenleving:
- Examen, optreden
- Sollicitatiegesprek
- Prestatie, deadline
- Concentratie

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

2. Westerse samenleving:
- Examen, optreden
- Sollicitatiegesprek
- Prestatie, deadline
- Concentratie



Stress make it less: samenvatting

Start met vergelijk → Catweazle (1970 – 1971)

→ Wij verwerken per uur evenveel informatie als 1.000 jaar geleden in één jaar

Vergelijk: Centrum Amsterdam ←→ Dolomieten

Voorbeeld: buurvrouw (Loretta, 92 jaar) → kent geen Stress

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

4. Moderne samenleving:

- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Integraal Medisch Centrum

Stress make it less: samenvatting

Kom uit je vicieuze cirkel

≠ maatschappij,
≠ hormonen
≠ je situatie
= jouw reactie

Je zit niet goed in je vel ! → iets stressed er in je lijf

Je hebt tekorten, stofwisseling, chronische infectie, intolerantie

Bevrijdt je ‘Gezellige’ hormonen / neurotransmitters

Serotonine, Dopamine, Endorfine, (nor)Adrenaline, Glutamaat, GABA, Acetylcholine

Samen Natuurlijk Beter

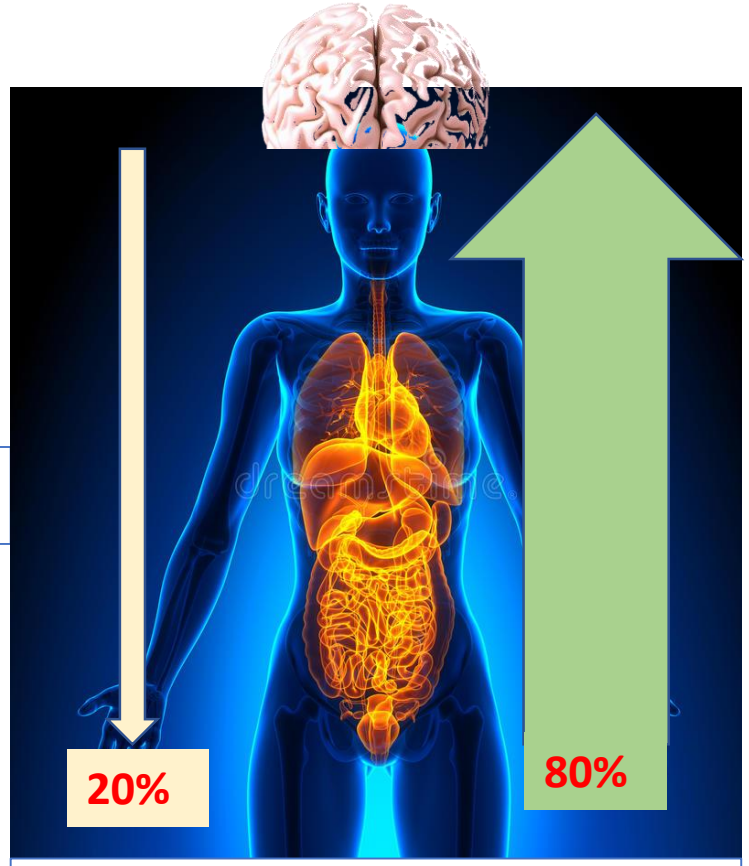
Web-27: STRESS, make it less

integraal medisch centrum

Stress make it less: samenvatting

De meeste Stress komt uit je lichaam.

De kijk van de mens



De werking van natuur

- Zenuwen (lijf) informeren de hersenen
- Brandstof (denken) komt uit darmen
- Boodschappers gemaakt uit voeding
- Darmflora geeft miljarden signalen
- Hersenen staan ten dienste van het lijf

Haal eerst de Stress uit je lijf (voeding, beweging, APC) verander dan je gedachten

Niet met pillen !

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

4. Moderne samenleving:

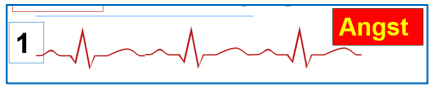
- Prestatiedrang, ambitie
- Competitie, haast
- Verantwoordelijkheid
- Geen ‘nee’ kunnen zeggen
- Grenzen niet aangeven

Integraal Medisch Centrum

Stress make it less: samenvatting

Kijk naar je gedrag = reactie

- Dwang-gedachten
- Afweer uit een ver verleden
- Stressreactie op een normale impuls



Fight, Fright, Flight

Mea culpa, Deug niet

Als-ik principe

ZE principe

Kop in het zand

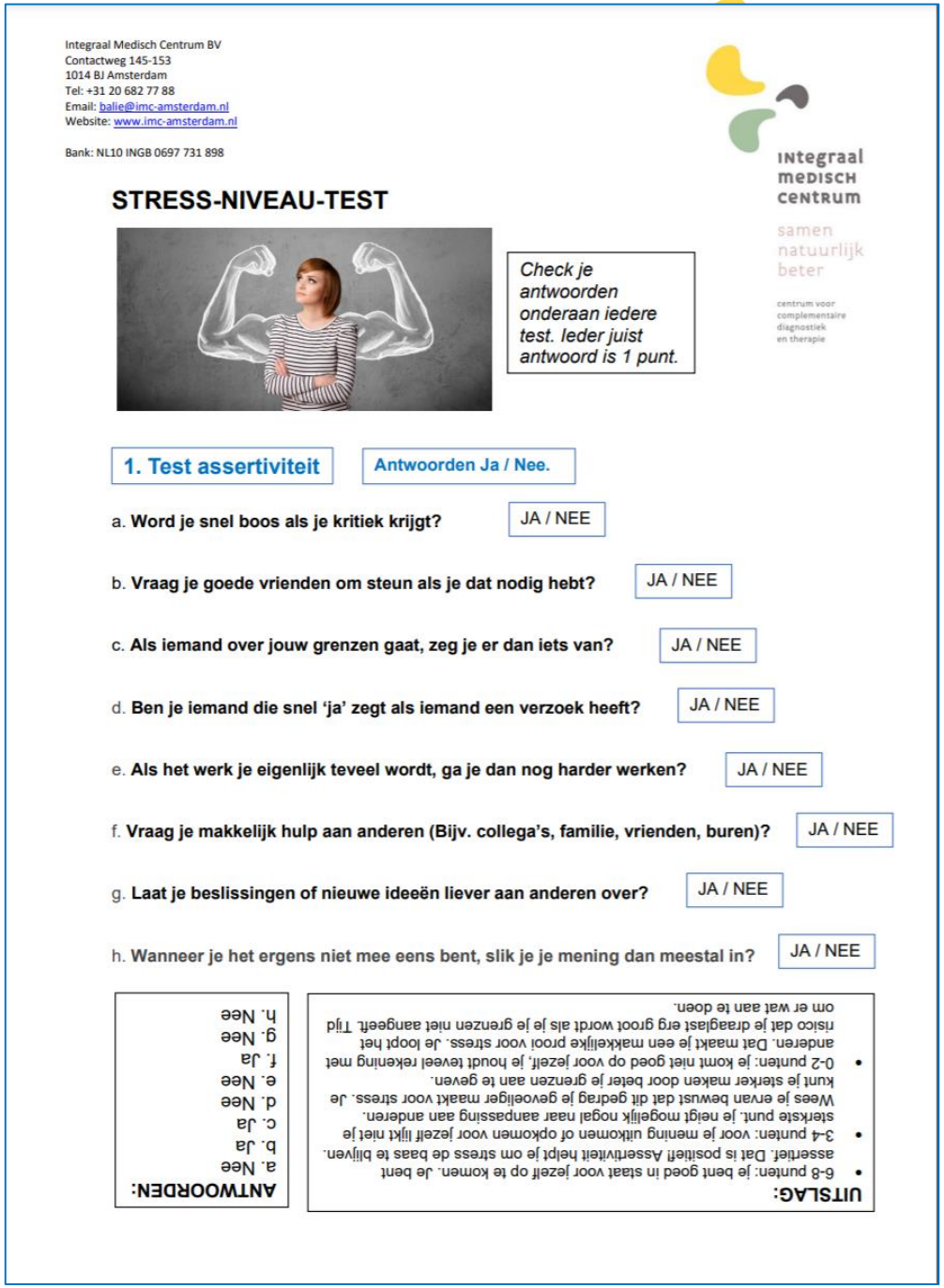
Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Stress-Niveau-Test:

1. Test assertiviteit
2. Test Ontspanning
3. Test Leefgewoonten
4. Test Denkpatroon
5. Test Omgaan met tijd

https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/



Integraal Medisch Centrum BV
Contactweg 145-153
1014 BJ Amsterdam
Tel: +31 20 682 77 88
Email: balie@imc-amsterdam.nl
Website: www.imc-amsterdam.nl

Bank: NL10 INGB 0697 731 898

integraal medisch centrum
samen natuurlijk beter
centrum voor complementaire diagnostiek en therapie

STRESS-NIVEAU-TEST

Check je antwoorden onderaan iedere test. Ieder juist antwoord is 1 punt.

1. Test assertiviteit — Antwoorden Ja / Nee.

a. **Word je snel boos als je kritiek krijgt?** JA / NEE

b. **Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt?** JA / NEE

c. **Als iemand over jouw grenzen gaat, zeg je er dan iets van?** JA / NEE

d. **Ben je iemand die snel 'ja' zegt als iemand een verzoek heeft?** JA / NEE

e. **Als het werk je eigenlijk teveel wordt, ga je dan nog harder werken?** JA / NEE

f. **Vraag je makkelijk hulp aan anderen (Bijv. collega's, familie, vrienden, buren)?** JA / NEE

g. **Laat je beslissingen of nieuwe ideeën liever aan anderen over?** JA / NEE

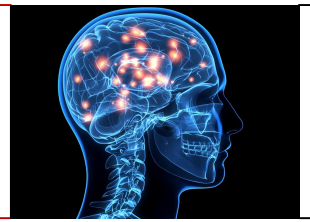
h. **Wanneer je het ergens niet mee eens bent, slik je je mening dan meestal in?** JA / NEE

UITSLAG:

- 6-8 punten: je bent goed in staat voor jezelf op te komen. Je bent assertief. Dat is positief! Assertivitet helpt je om stress de baas te blijven.
- 3-4 punten: voor je mening uitkomen of opkomen voor jezelf lijkt niet je sterkste punt. Je neigt mogelijk nogal naar aanpassing aan anderen. Wees je ervan bewust dat dit gedrag je gevoeliger maakt voor stress. Je kunt je sterker maken door beter je grenzen aan te geven.
- 0-2 punten: je komt niet goed op voor jezelf, je houdt teveel rekening met anderen. Dat maakt je een makkelijke prooi voor stress. Je loopt het risico dat je draagvlak erg groot wordt als je je grenzen niet aangeeft. Tijd om er wat aan te doen.

ANTWOORDEN:

a. Nee
b. Ja
c. Ja
d. Nee
e. Nee
f. Ja
g. Nee
h. Nee



Veranderformule (eigen voorbeeld):

Ik voel me 40 jaar

Zie er uit als 50 jaar

En ik ben 60 jaar

Het ‘geheim’ is simpel:

- Geniet gezond

- Beweeg buiten

- Relax & relativeer

- Leef je passie

Passie schrijf je zonder *f*

Web-27: STRESS, make it less

Veranderformule:

Het ‘geheim’ is simpel:

- Geniet gezond

Wees lief voor je darmen en je darmen maken je happy

Suiker is een stuiterbal ! (piek = stress, dal = apatisch)

- Beweeg buiten

1 uur / dag buiten wandelen → de natuur geeft je rust

Maak een wandeling voordat je gaat slapen → rust

- Relax & relativeer

Maximaal 2 x per dag: telefoon / email / etc.

EKO: één keer oppakken (direct afhandelen)

- Leef je passie

Niet moeten, maar mogen (werk, vakantie, hobby)

Gun je tijd voor jezelf om te doen wat je leuk vindt

Veranderformule:

STRESS → **STREZZ**

Steel je **T**ijd, **R**eacties & **E**nergie voor **S**lopende **S**poken

Steek je **T**ijd **R**adicaal in **E**ssentiele **Z**aken voor je **Z**elf

Innerlijke rust (Latijn: Interiorem Pacem):
het gevoel van kalmte in en vrede met jezelf.
(Boeddha)

Samen Natuurlijk Beter

Web-27: STRESS, make it less

Volgende Webinar (19.00 uur):

Maandag 09.05 28. Prikkelbaar Darm Syndroom
Maandag 13.06 29. Regulier-Complementair-Alternatief
Maandag 12.09 30. Typologie & persoonlijkheid (reeks)

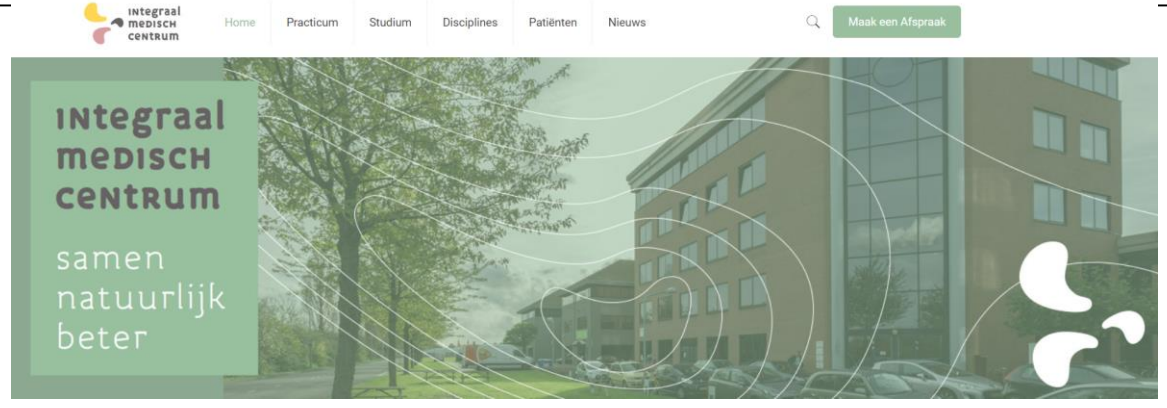
Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.

Integraal Medisch Centrum

Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.

Webinar terug te vinden:

https://integraalmedischcentrum.nl/webinar



53