

## Wat helpt tegen stress?

Je wilt natuurlijk zo stressvrij mogelijk leven. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Soms kun je je zorgen nou eenmaal niet zo makkelijk uit je hoofd zetten. Er zijn ook tijden dat je midden in een stressvolle situatie zit waar jezelf geen grip op hebt. Probeer in dit soort situaties zoveel mogelijk dingen te doen waar je wel blij van wordt, waardoor je je zorgen even vergeet. Voor de ene persoon is dat een wandeling door het bos, voor de ander is dat een avondje naar de bioscoop.

Je lichaam is een prachtige machine. In tijden van stress zorgt het lichaam ervoor dat het overlevingsprincipe wordt geactiveerd. Dat betekent dat alle functies in het lichaam even op een laag pitje worden gezet. Eigenlijk ontzettend slim, zo heeft het lichaam meer energie over om met stress om te gaan. Helaas voor ons! Onze schildklier wordt op een laag pitje gezet. Soms zijn er mensen die zich focussen op een vertraagde schildklier, terwijl ze zich beter kunnen focussen op stressreductie. Als ze de stressvolle situatie onder controle hebben, kan het zo maar zijn dat de schildklier zijn werk weer goed gaat doen.

Als je stress ervaart denkt het lichaam dat je moet vechten of vluchten. In de huidige tijd is dit niet meer het geval, we worden niet meer achterna gezeten door een beer maar hebben nu andere vormen van stress. Helaas weet ons lichaam dat niet. Om te vechten of vluchten hebben we glucose als energie nodig. Maar als je deze glucose niet gebruikt omdat je gewoon aan het werk bent of op de bank zit, dan slaat je lichaam deze glucose helaas wel op als vet.

### *Welke voedingsmiddelen kun je beter mijden in tijden van stress?*

Nou ja, deze mag je eigenlijk altijd mijden. "Dankzij" veel koffie, thee met cafeïne, alcohol, suiker, chocolade, roken en energydranken zorgen de bijniere dat er extra stresshormonen aangemaakt worden. Op de korte termijn heel erg fijn, want je voelt je vermoeidheid niet en je kunt even je werk afmaken. Op de lange termijn minder fijn, want aan het einde van de dag komt de vermoeidheid harder binnen en je hormonale systeem raakt ervan in de war met alle gevolgen van dien. Het beste is om daarnaast ook alle snelle koolhydraten links te laten liggen.

Gelukkig zijn er ook voedingsmiddelen die in tijden van stress een positieve invloed hebben op het hormonale stelsel. Heb je veel stress, dan gebruik je ook meer voedingsstoffen. Het is dan dus erg belangrijk om extra op je voeding te letten.

Wist je dat je bij flinke stress, binnen 24 uur een groot deel van je goede darmbacteriën kunt kwijtraken? Probeer voedingsmiddelen te eten die een goede invloed hebben op de groei en overleving van je darmbacteriën zoals; tomaat, wortel, kokos, kokosmeel, kurkuma, salie, zwarte bonen, lijnzaad, gefermenteerde voeding, aardpeer, knoflook, ui, prei, arrowroot, pastinaak, zoete aardappel, artisjok, citrusfruit, groente, fruit, peulvruchten, noten zaden, roomboter en ghee.

Omdat je spijsvertering op een lager pitje staat, is het fijn om wat vaker warm voedsel te eten . Een soep als lunch in plaats van een salade. Je lichaam heeft meer moeite om je warm te houden, als je dan lekker warm eet kan je lichaam die energie weer voor wat anders gebruiken.

In tijden van stress last van een hoge bloeddruk? Het eten van drie ongezwavelde abrikozen op een nuchtere maag helpen de bloeddruk te stabiliseren. Kiwi, lijnzaad (30 gram pd), spinazie, sla, meloen, rabarber en bleekselderij hebben ook een positief effect op een hoge bloeddruk.

Bij veel stress worden er meer vrije radicalen aangemaakt. Kiemgroente bevatten veel antioxidanten die de vrije radicalen onschadelijk maken. Wat vaker aan de kiemen dus!

Het belangrijkste anti-stress mineraal is magnesium. Snijbiet, avocado, walnoten, zeewier, spinazie, zonnebloempitten, peulvruchten zijn allemaal zeer rijk aan magnesium.

Het stresshormoon cortisol moet gemaakt worden uit cholesterol. Zorg dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Noten, zaden, bonen, peulvruchten, vlees of een heerlijk (biologisch) eitje!

Eet smakelijk!