

# REDUCE STRESS BY UNPLUGGING.NL



UNPLUGGING.NL



## Stress

Er zijn meerdere definities of omschrijvingen van stress. Soms wordt de term stress gebruikt als aanduiding van een bepaalde situatie of prikkel. Maar soms wordt onder stress ook de psychische, fysiologische en chemische veranderingen verstaan, die juist hiervan het gevolg zijn. Om verwarring tussen beide definities te voorkomen, maakt men daarom wel onderscheid tussen een stressor (de conditie die stress veroorzaakt), en de stressrespons (de reactie op de stressor). Het woord stress duidt dan op het proces dat een gevolg is van de stressor, en tegelijk aanleiding is voor de stressrespons. In de laatste zin wordt stress in dit artikel ook opgevat.

Er bestaan ook verschillen in opvatting over wat stress veroorzaakt. Stress kan heel ruim worden omschreven als een reactie op elke prikkel of conditie die spanning veroorzaakt, maar ook in engere zin als een reactie op een negatieve of aversieve prikkel.

In de ruime omschrijving kan dus zelfs een plezierige situatie die spanning oproept, zoals de huwelijksdag of op vakantie gaan, als stress worden opgevat. Ook is er positieve stress als men zich geestelijk en

lichamelijk voorbereidt op een wedstrijd, een bijzondere prestatie op het werk enzovoort. Na enige tijd verdwijnt deze spanning weer en keert het lichaam terug in een toestand van rust. Als stress niet in het belang van een persoon is en als een nare gebeurtenis wordt ervaren, spreken we van negatieve stress. Vast staat dat vooral de negatieve spanningen een gevaar vormen voor de gezondheid, omdat zij de grootste en meer langdurige effecten hebben op het centrale en autonome zenuwstelsel.

(Bovenstaande informatie is te vinden op wikipedia)

Hebben we tegenwoordig niet te veel stress?  
Hebben we het niet te druk?  
Moeten we niet te veel doen op een dag, in een week, in een maand?  
Waarschijnlijk wel.... hoe lossen we dit op?  
Gewoon inder planne en ontspannen.  
Vooral ademhalen! Even unpluggen...  
Weet je niet helemaal hoe je dat moet doen?  
Check dan [www.unplugging.nl](http://www.unplugging.nl)



### **Oplossingen:**

Ondersteuning bij te veel stress en de aanmaak van cortisol. Er zijn verschillende eenvoudige dingen die je kunt doen om stress en de gevolgen op je lichaam te reduceren. We hebben een paar tips.

### **ADEM**

Correct ademhalen maakt het verschil.

Wanneer je de structuur achter ademhalen begrijpt en ziet, begrijp je ook dat het van groot belang is dat we zo vaak mogelijk bewust ademhalen. We kunnen namelijk niet zo lang zonder zuurstof.

Een cursus ademhalen zal dan ook geen overbodige luxe zijn voor veel mensen. We gaan er namelijk vaak vanuit dat deze meest natuurlijke beweging altijd goed gaat. Door onze drukke leven zijn we helaas in veel gevallen verkeerd gaan ademen.

Unpluggen, Yoga en zelfs mediteren zijn perfecte manieren om even los te koppelen van ons drukke leven.

Uiteindelijk is de basis van de hiervoor genoemde oplossingen het beter gaan ademen.

Voor wat extra informatie over hoe je thuis eenvoudig beter kunt ademen adviseren we je contact op te nemen met de UNPLUGGING of NEOBODIES trainer op de sportschool.

### **SOLE**

Begin je dag met een glas zoutwater.

Keltisch zeezout is een zout wat veel magnesium bevat.

Keltisch zeezout is een pure vorm van het zout wat wij op tafel hebben staan. Tafelzout is bewerkt en daardoor veel minder gezond dan Keltisch zeezout. Het zout moet ongewassen zijn want anders bevat het bijna geen magnesium meer. Keltisch zeezout kan er na inname voor zorgen dat de cel tot cel communicatie aanzienlijk verbeterd waardoor het lichaam beter functioneert. Daarnaast ingenomen (bij het opstaan) als een "Sole" oplossing, kan het aanzienlijk de aanmaak van cortisol afremmen wat positief kan werken bij het afvallen.

Cortisol heeft namelijk veel invloed op de hoeveelheid vet die we rond de taille en buik opslaan.

Sole is een mix van Keltisch zeezout en water. Maak een mix van 1/3 Keltisch zeezout met 2/3 water. Schud de vloeistof goed en laat het even staan. Je zult zien dat het zout niet geheel oplost in het water.

Het is niet de bedoeling dat je deze vloeistof drinkt. Het is veel te zout voor consumptie. Om Sole in te nemen moet je een theelepel van deze mix toevoegen aan een glas water. Drink 1 glas van deze oplossing bij het opstaan. Drink niet meer dan twee glazen per dag want het is best krachtig.

Doordat de zoutoplossing heel makkelijk wordt opgenomen is het best mogelijk om bijna onmiddellijk na het innemen een verandering te voelen aan je lichaam. Dit geldt natuurlijk vooral als je mineralen te kort komt.

Sole kun je heel lang bewaren. Zet het op een donkere koele plaats zoals de koelkast.

### **RHODIOLA**

Gebruik het voedingssupplement rhodiola.

Rhodiola is een "adaptogeen". Het past zich aan de wisselende omstandigheden in lichaam en geest aan. Het kan stimulerend werken bij vermoeidheid, maar ook ontspannend bij stress/spanning.

Rhodiola vermindert de hoeveelheid stress die je lichaam en geest ervaren in stressvolle situaties.

Rhodiola heeft een kalmerend effect op onze lichamelijke en mentale gesteldheid vanwege het vermogen om cortisol te verlagen, een van onze belangrijkste stress hormonen. Hoewel een beetje cortisol absoluut



noodzakelijk is om te leven (dit is het hormoon dat, op cyclische wijze gedurende de dag of in tijden van stress, wordt afgescheiden door je bijnieren) staan de meeste van ons constant bloot aan deze stof, wat leidt tot een verminderde bloedsuiker respons, toename van buikvet, verminderd geheugen, verminderde energie productie en verminderde immuniteit. Door het verminderen van cortisol en het in balans brengen van het endocriene systeem, helpt rhodiola niet alleen deze constante afgifte van cortisol te verminderen, maar ook het hele communicatie netwerk op langere termijn in balans te brengen. Dit leidt tot verbeterd geheugen en concentratie, meer energie, verhoogde weerstand, en betere insuline respons.

#### **AARDAPPELZETMEEL**

Wanneer je de damwerking verbetert neemt de opname van voedingsstoffen aanzienlijk toe. Ook de aanmaak van o.a. serotonine (wat gezien wordt als ons gelukshormoon) neemt dan toe. Daarom is het belangrijk om de werking van onze darmen optimaal te houden. Wil je de goede bacteriën in je darmen een boost geven dan kan dat doormiddel van aardappelzetmeel.

Neem in de avond 4 theelepels aardappelzetmeel in los ze op in een glas water. De aardappelzetmeel (niet opgewarmd) is perfect voedsel voor de goede bacteriën. De darmwerking verbeterd hierdoor met alle positieve gevolgen, waaronder de aanmaak van serotonine.

#### **GLYCINE**

Glycine is één van de twintig in menselijke eiwitten voorkomende aminozuren. De zuivere stof is een kleurloze tot witte vaste stof met een zoete smaak, die goed oplosbaar is in water.

Het wordt ook gebruikt bij een teveel aan maagzuur, waarop het een regulerend effect heeft. De vertering wordt dus indirect verbeterd waardoor er beter voedingsstoffen worden opgenomen.

- Het heeft een regulerend effect op de aanmaak van cholesterol
- Het is een belangrijke bouwsteen van collageen en bevordert als zodanig de genezing van wonden.
- Het is een remmende neurotransmitter.
- Bevordert spiergroei
- Van belang voor het centrale zenuwstelsel en verbranding van spiervet
- Helpt bij de ontgifting van de lever.
- Helpt ook bij verlichting van de symptomen van artrose



### **Wat zou verstandig zijn om te eten?**

#### **Hieronder staat een voorbeeld voor een vrouw**

Bij opstaan: 1 liter water  
(1 glas met 1 theelepel SOLE, 1 glas met 1 theelepel glycine en 1 glas met citroen sap)

**Maaltijd 1:** 300 gram Nederlands fruit (appel, peer etc GEEN tropische vruchten die hoog in suiker zijn).

#### **Maaltijd 2 :**

250 gram magere kwark met  
30 gram ongezouten noten,  
stukje komkommer of andere groene rauwkost.

#### **Maaltijd 3:**

omelet van twee eieren met licht aangebakken groenten.

#### **Maaltijd 4: (deze maaltijd om de dag)**

rijst, pasta of aardappelen met groenten of rauwkost.  
Of twee (zuurdesem) boterhammen met salade.  
Ook kun je een bordje havermout eten.

#### **Maaltijd 5:**

150 gram vlees, kip of vis met groenten. Het vlees of de kip gebakken in kokosolie.

#### **Maaltijd 6: (optioneel)**

150 gram vlees, kip of vis met groente. Het vlees of de kip gebakken in kokosolie.

#### **Maaltijd 7:**

250 gram magere kwark, eventueel op smaak gebracht met een schep proteïnepoeder (of gezoet met wat stevia)  
30 gram ongezouten noten.  
Stukje komkommer of andere rauwkost.

Voor mannen zal je de hoeveelheden 30 tot 50% moeten verhogen.

#### **De voeding spelregels:**

We gaan eten volgens de richtlijnen van UPeating. Wat in een notendop inhoudt dat we gaan eten om onze darmwerking te verbeteren waardoor onze vertering en de voedingsopname beter wordt, met als resultaat : verbeterde prestaties en verbeterde

Begin je dag met het water, bestaande uit de verschillende glazen met toevoeging.

Direct daarna eet je het fruit (geen tropisch fruit)

De dag vervolg je met een eiwitrijke maaltijd naar gelang.

De koolhydraatmaaltijd mag op elk moment van de dag eten behalve direct na het fruit.



# **UNPLUGGED** EATING

De meest natuurlijke  
manier van eten

## **UP**EATING