

## Nooit meer stress!

### Nervositeit

Nerveuze klachten behoren al jarenlang tot de 'top-tien' van klachten waarvoor patiënten naar de dokter gaan. Rustgevende middelen (de zogeheten 'tranquillizers') en middelen die depressiviteit tegen gaan (anti-depressiva) worden op grote schaal voorgeschreven.

Als ons zenuwstelsel goed functioneert, merken we er weinig van. Het verricht zijn gecompliceerde taak, dag-in-dag-uit, maand-in-maand-uit. Onder normale omstandigheden, zonder grote druk, heeft een mens voldoende draagkracht en reserve om aan de belasting van de dagelijkse problemen het hoofd te kunnen bieden. Problemen ontstaan pas als de belasting, bijvoorbeeld door aanhoudende stress of belasting, bijvoorbeeld door ziekte of oververmoeidheid.

Dit uit zich in eerste instantie in verschijnselen die we samenvatten onder de noemer nervositeit. Dat is eigenlijk een niet-medische term voor een grote innerlijke spanning. De symptomen zijn sterk wisselend.

Veel voorkomende verschijnselen zijn: prikkelbaarheid, trillen, beven, overmatige transpiratie, vermoeidheid, hoofdpijn en een neiging tot depressiviteit. Ook allerlei lichamelijke klachten komen voor, zoals maagpijn en stoornissen in de spijsvertering.

**Algemene maatregelen** die kunnen helpen, zijn:

- Neem voldoende rust en ontspanning, wandel veel in de vrije natuur
- Leer de grenzen van je mogelijkheden kennen en blijf daar een stukje onder.
- Ook goede voeding is belangrijk. Het zenuwstelsel is een fantastisch systeem, dat bij alle processen in ons lichaam is betrokken. Maar het kan alleen maar goed functioneren als er voldoende brandstof en andere hulpstoffen aanwezig zijn, die we door goede en gevarieerde voeding kunnen binnenkrijgen.

Geneeskrachtige planten kunnen een hulp zijn bij nerveuze klachten. Planten als valeriaan, citroenmelisse en passiebloem zijn al generaties lang bekend om hun rustgevende eigenschappen. Van veel planten is inmiddels ook in wetenschappelijk onderzoek de werking aangetoond. In de natuurgeneeskunde maakt men vaak gebruik van combinaties van deze planten. Veel gebruikte middelen zijn:

- Passiflora Complex (Vögel), werkt snel bij alle nerveuze klachten zoals overspannenheid, examenvrees en hyperventilatie.
- Avena sativa complex (Vögel). Dit natuurlijke geneesmiddel op basis van onder meer haver en gensing, zorgt voor een versterking van het zenuwstelsel. Het middel kalmeert, ontspant en verlengt de slaaptijd. Ook Avena sativa complex mag langdurig worden gebruikt.

Beide natuurlijke middelen mogen langdurig worden gebruikt.

## **Hyperventilatie**

Hyperventilatie is een nare en beangstigende aandoening. Uit angst voor een aanval durven mensen die er last van hebben soms niet meer met de trein, naar een drukke winkel of op visite. Het beheerst hun hele leven.

Hyperventileren betekent letterlijk zeer sterk ademen. (Hyper=zeer sterk, ventileren = ademen). Hierdoor verdwijnt er met het uitademen te veel koolzuur, waardoor de hoeveelheid koolzuur in het bloed vermindert. En dit verklaart enkele van de vervelende verschijnselen die bij hyperventilatie kunnen optreden, zoals hoofdpijn, duizeligheid en concentratiestoornissen. De patiënt wordt angstig en gaat nog sneller ademen, waardoor het tekort aan koolzuur in het bloed nog hoger wordt.

De volgende maatregelen kunnen helpen:

- Een bekend eerste hulpmiddel bij hyperventilatie is een plastic zakje voor de mond houden en daarin in en uit te ademen. Indien er geen plastic zak voorhanden is, probeer het dan met twee handen voor de neus.

- Probeer bij een aanval rustig met de buik te ademen. Ga zo ontspannen mogelijk zitten of liggen. Leg je handen op je buik en adem door de neus in, gedurende vijf tellen. Wanneer je inademt, moet je buik omhoog gaan. Wacht dan vijf tellen en neem zeven tellen de tijd om rustig uit te ademen door de mond. Houd daarbij de lippen alsof je fluit. De buik dient dan weer plat te worden.

Als natuurlijk geneesmiddel kan Passiflora complex goede diensten bewijzen. Dit middel heeft een kalmerende werking en werkt spierontspannend.

## **Echt depressief of alleen maar een dip?**

Deskundigen omschrijven een 'echte' depressie als een sterk depressief gevoel dat op zijn minst enkele weken aanhoudt en bovendien gepaard gaat met de volgende kenmerken:

- Er is sprake van aanhoudende onlustgevoelens.
- Gedachten blijven steeds maar in een kringetje rond draaien.
- Ook 's nachts blijft die onrust aanwezig, waardoor dikwijls slaapproblemen ontstaan.
- De zin om iets te ondernemen ontbreekt volledig.
- Vaak is er sprake van een sterk minderwaardigheidsgevoel, men is zich zeer bewust van tekortkomingen. In ernstige gevallen is de patiënt zelfs het grootste deel van de dag depressief, verliest gewicht en heeft telkens terugkerende gedachten over de dood en/of zelfmoord. Artsen gebruiken de zogeheten HAMD-score om de ernst van de depressie vast te stellen.

Behandeling van depressies is niet zo eenvoudig. Dat komt omdat er zoveel mogelijke oorzaken van de neerslachtige gevoelens kunnen zijn, zoals een tekort aan rust en slaap of invloed van de seizoenen. Maar ook allerlei gebeurtenissen kunnen iemand neerslachtig

maken, zoals een sterfgeval, echtscheiding, zakken voor een examen of een afwijzing bij een sollicitatie.

### **Depressies in vier soorten**

Om een depressie adequaat te behandelen is het van belang om ook de oorzaak te herkennen. Daarvoor is er een indeling in vier soorten gemaakt. We onderscheiden:

- Reactieve depressie

ontstaat als reactie op een situatie of gebeurtenis. Na het overlijden van een dierbare, een plotseling optredende ziekte of bijvoorbeeld het einde van een relatie.

- Hormonale depressie

wordt veroorzaakt door een stoornis of verandering in de hormoonproductie of -opname. Zo'n hormonale depressie komt vaak bij vrouwen voor, na een bevalling (postnatale depressie) of tijdens de overgang.

- Seizoensgebonden depressie

heeft veelal te maken met een tekort aan daglicht en komt dus vooral voor in de wintermaanden. De problemen beginnen vaak 'als de blaadjes vallen' en verdwijnen weer in de lente. Mensen die hier veel last van hebben, kunnen baat hebben bij een speciale lichttherapie.

- Endogene depressie

kan door veel verschillende oorzaken worden uitgelokt, die allen uit de patiënt zelf voortkomen. Onvrede met het uiterlijk, een gevoel van minderwaardigheid of het gevoel steeds tekort te schieten zijn daar voorbeelden van.

### **Algemene maatregelen**

Ernstige depressiviteit vereist deskundige begeleiding, waarbij zo mogelijk de werkelijke oorzaak moet worden aangepakt. Enkele algemene maatregelen die kunnen helpen zijn:

- Zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- Let op je voeding. Eenzijdige of onvolwaardige voeding kan tot tekorten aan essentiële voedingsstoffen leiden. Hierdoor neemt de weerstand af en voelen we ons moe en lusteloos. Dit werkt depressieve gevoelens in de hand.
- Neem voldoende lichaamsbeweging, liefst in de frisse buitenlucht. Fietsen en wandelen zijn uitstekend.

### **Sint-janskruid helpt tegen depressies**

De laatste tijd is er voor de behandeling van depressiviteit veel belangstelling voor middelen op basis van sint-janskruid. Er zijn inmiddels enkele tientallen wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van deze plant, waarbij duizenden patiënten waren betrokken. De onderzoeken richtten zich op de werking bij personen met lichte tot middelzware depressiviteit. Deze studies toonden aan dat er bij de behandeling met sint-

janskruid een duidelijke verbetering van klachten optreedt, een werking die vergelijkbaar is met die van reguliere middelen, maar zonder gewenningsverschijnselen. Vooral positief was het effect op symptomen als melancholie, hopeloosheid, hulpeloosheid, schuldgevoelens, angst, slecht inslapen, hoofdpijn en vermoeidheid.

In 1996 publiceerde het *Britisch Medical Journal* een onderzoeksrapport van de Universiteit van München. Aan dit onderzoek namen 1757 patiënten met depressieve klachten deel. Ook hierbij bleken de resultaten zeer positief.

Sint-janskruid wordt verwerkt in Hyperiforce forte (Vogel). Dit natuurlijke middel bevat 0,33 milligram hypericine per tablet. Bij de aanbevolen dosering van drie tabletten per dag krijg je precies de hoeveelheid binnen waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat het echt helpt. In Hyperiforce forte zijn bestanddelen van de hele plant verwerkt en niet slechts geïsoleerde stoffen. De gebruikte planten worden bovendien vers, direct na de oogst verwerkt. Daardoor heeft Hyperiforce forte een brede werking en kan het middel bij alle vormen van lichte depressies worden gebruikt.

Of de oorzaak van de depressieve gevoelens nu is gelegen in hormonale veranderingen (bijvoorbeeld overgangsklachten of PMS), een duidelijk aanwijsbare reden heeft (verlies van werk of het overlijden van een vriend of familielid), te wijten is aan een langdurige zware belasting (werkstress of chronische ziekte) of als de oorzaak onbekend is, in al deze gevallen kun je eerst Hyperiforce forte proberen.

Bij ernstige of langdurige depressies moet je natuurlijk eerst je huisarts raadplegen.

## **Slapeloosheid**

Slaapdeskundigen hebben zich er lang het hoofd over gebroken waarom we gemiddeld eenderde van onze tijd besteden aan een ogenschijnlijk nutteloze bezigheid als slapen. Hoewel nog lang niet alles is opgehelderd, staat wel vast dat slaap een belangrijke rol speelt bij het herstel van ons lichaam. Onder meer door de werking van bepaalde hormonen krijgt het lichaam als het ware een grote onderhoudsbeurt, waardoor eventuele weefselschade die overdag is opgelopen, wordt hersteld. Ook heeft men aangetoond dat het lichaam tijdens diepe slaap grote hoeveelheden antistoffen produceert, ter bestrijding van infecties. Daarom is slaap zo'n goede remedie als we ziek zijn.

De hoeveelheid slaap die je nodig hebt, is heel persoonlijk. Een indicatie geeft het antwoord op de vraag: ben je echt fit en uitgerust als je 's morgens opstaat? Perioden van rust en voldoende slaap zijn voor ons lichaam net zoiets als het opnieuw opladen van een accu. De hersenactiviteit verandert in die periode, maar komt niet helemaal tot stilstand. Sterker nog, tijdens de slaap komen er zelfs momenten voor van verhoogde elektrische activiteit in het gebied van de hersenen. Deze periode hebben onderzoekers de REM-slaap genoemd (REM is de afkorting van Rapid Eye Movement: snelle bewegingen van de ogen). Tijdens de REM-slaap worden hartslag en ademhaling onregelmatig en de maag trekt samen. En we dromen.

De perioden met REM-slaap wisselen zo'n vier tot vijf keer per nacht af met perioden van diepe slaap. Voor een gezonde slaap is een goede afwisseling van deze perioden noodzakelijk. Een nadeel van veel reguliere slaapmiddelen is dat ze de REM-slaap

onderdrukken. Je valt dan wel in een diepe slaap, maar ontwaakt de volgende ochtend toch niet uitgerust.

### **Voor wie de slaap niet kan vatten...**

Snel geïrriteerd zijn, hoofdpijn, wazig zien, concentratiestoornissen, minder weerstand... Het zijn maar een paar gevolgen die kunnen optreden als we gedurende lange tijd te weinig slaap krijgen. Nu ligt iedereen wel eens een paar uur wakker. Maar sommige mensen kunnen wekenlang de slaap niet vatten. Als die toestand lang aanhoudt, kan het iemand tot een lichamelijk wrak maken.

Ernstige slapeloosheid is het terrein van de dokter. Maar er zijn een aantal maatregelen die je zelf kunt proberen. Probeer eerst eens na te gaan of er misschien bepaalde zaken zijn die je wakker kunnen houden. We noemen er een paar:

– *Avondmaaltijden*

Dien de avondmaaltijd bij voorkeur in het begin van de avond op. Vermijd op een laat tijdstip vooral vette en eiwitrijke maaltijden, met veel vlees. Ze houden je wakker.

– *Te weinig voedsel*

Naar bed gaan met een hongerige maag is ook niet bevorderlijk voor een rustige nacht.

– *Koffie*

Koffie, thee en coladranken bevatten cafeïne, een stof die een opwekkende, stimulerende werking heeft. Cafeïne werkt tamelijk lang: zo'n twee tot vier uur nadat je iets hebt gedronken, krijgt het pas haar maximale, stimulerende werking. Daarna neemt het effect weer langzaam af.

– *Pijnstillers*

Ook sommige pijnstillers bevatten cafeïne (raadpleeg de verpakking of de bijsluiting).

– *Overmatig alcohol*

Sommige mensen slapen beter met een 'slaapmutsje' in de vorm van een wijntje of een borreltje. Het is waar dat alcohol enigzins bedwelmend werkt, maar gebruik alcohol altijd met mate. Door alcohol zul je minder diep slapen en daardoor niet zo goed uitrusten. Bovendien kun je vaker tussendoor wakker worden.

– *Overgewicht*

Een te hoog lichaamsgewicht brengen we meestal niet zo snel in verband met de slaap. Maar het kan wel degelijk de oorzaak zijn dat we slecht slapen, omdat het problemen met de ademhaling kan veroorzaken.

– *Roken*

Wist je dat rokers over het algemeen meer moeite hebben om in slaap te komen dan niet-rokers? Volgens een onderzoek van Pennsylvania State University verbeterden de slaapgewoonten van proefpersonen die stopten met roken enorm. Zware rokers die abrupt

met tabaksgebruik stopten, sliepen de eerste die nachten, in uren gerekend, meer dan de helft langer.

– *Een dutje overdag*

Een middagdutje kan overdag verkwikkend werken, maar kan er 's avonds toe leiden dat je de slaap niet kunt vatten.

– *Zware lichaamsbeweging*

Een wandelingetje kan de slaap bevorderen, maar zwaar sporten, joggen of klussen, vlak voor het naar bed gaan werkt averechts. Zo'n activiteit kan je lichaam dermate activeren dat de slaap urenlang kan uitblijven.

– *TV of een spannend boek*

Laat op de avond nog naar een bloedstollende film op de televisie kijken of een spannend boek lezen is niet bevorderend voor een goede nachtrust. Probeer je geest te ontspannen voor het naar bed gaan, luister bijvoorbeeld naar rustgevende muziek of lees wat lichte lectuur. De kunst is je lichaam als het ware op de komende nachtrust voor te bereiden.

### **Zo val je sneller in slaap**

De hierboven genoemde zaken kunnen je uit de slaap houden, maar natuurlijk kun je ook de slaap bevorderen.

- *De juiste voeding overdag*

Koolhydraatrijke maaltijden (en dan vooral volkoren graanproducten) werken meer rustgevend dan eiwitrijke maaltijden. Niet geraffineerde graanproducten bevatten een hoog gehalte van een bepaald aminozuur (tryptofaan). Dit stofje wordt in ons lichaam omgezet in serotonine, een stofje dat onder meer de hersenen 'meedeelt' dat het tijd is om te gaan slapen.;

- *Warme melk*

Een glaasje warme melk, eventueel gezoet met wat honing, is al generaties lang erkend als een probaat middel om in slaap te komen. Ook melk bevat het hierboven beschreven aminozuur tryptofaan, dat via de serotonine in onze hersenen de slaap kan beïnvloeden.

- *Kruidenthee*

Drink 's avonds in plaats van koffie of 'gewone' thee liever kruidenthee. Verschillende planten zijn van oudsher bekend om hun rustgevend effect, zoals: citroenmelisse, valeriaan, hop, passiebloem en kamille.

- *Ontspanningsoefeningen*

Ga op je rug liggen en span de spieren van je armen gedurende een paar seconden volledig. Ontspan je daarna weer en doe hetzelfde met de spieren van handen, buik, benen, tenen en gezicht.

- *Warm bad*

Een warm bad of eventueel een warm voetbad voor het slapen gaan heeft een kalmerende werking. Aan het badwater kun je eventueel nog een sterk gezette thee of enkele druppels etherische olie van melisse, valeriaan of lavendel toevoegen.

### **Slaapmiddelen uit de natuur**

Verschillende geneeskrachtige planten zijn letterlijk 'slaapverwekkend'. Vraag het maar eens aan hopplukkers, die hop verzamelen voor bijvoorbeeld de bereiding van bier. Na een poosje met hop in de weer te zijn geweest, worden ze vaak slaperig. Andere planten die een soortgelijk effect hebben, zijn onder meer:

- Haver: kalmeert, ontspant, verlengt de slaaptijd en helpt bij geestelijke uitputting.
- Citroenmelisse: werkt kramp-opheffend en helpt bij grote psychische druk.
- Passiebloem: bevordert het in slaap komen en maakt dat je verkwikt ontwaakt.
- Valeriaan: ontspant en vergemakkelijkt het in slaap komen.

Al deze planten zijn in een zorgvuldig uitgekiende verhouding gecombineerd in het natuurlijk geneesmiddel Dormeasan, aanbevolen bij slapeloosheid. Dit Vogel middel helpt niet alleen om sneller in slaap te komen, maar ook om langer door te slapen. Dus zowel mensen die moeilijk in slaap komen als personen die veel te vroeg ontwaken, hebben baat bij dit natuurlijke 'slaapmiddel'. De combinatie van de hierboven beschreven geneeskrachtige planten bevordert een natuurlijke slaap, de hierboven beschreven REM-fasen worden niet onderdrukt. Daardoor zul je fris en helder ontwaken.

Vrouwen in de overgang doen er goed aan Dormeasan te combineren met het middel Famosan.

### **Vermoeidheid**

Loodzware vermoeidheid die maar niet over wil gaan. Het gevoel dat je wel zou willen, maar niet meer kunt. Steeds meer mensen hebben er last van, zo bleek uit een studie die in 1990 werd gehouden in 103 Nederlandse huisartspraktijken met in totaal 335.000 patiënten. Per 1000 patiënten raadpleegden maar liefst 290 personen hun huisarts omdat zij zich zo moe en lusteloos voelden.

Vermoeidheid is een vage, lastige klacht met vaak weinig aanknopingspunten. En in veel gevallen is het eigenlijk een normaal verschijnsel, bijvoorbeeld na een dag hard werken of nadat we een lange fietstocht hebben gemaakt. Een dergelijke vermoeidheid verdwijnt echter na een goede nachtrust. De volgende ochtend ontwaken we weer verkwikt.

Maar vermoeidheid die maar niet over gaat, die weken of zelfs maandenlang aanhoudt, is een teken dat er iets niet in orde is. Wanneer is vermoeidheid abnormaal? Let eens op de volgende symptomen:

- Je bent 's morgens al moe bij het opstaan. Je slaapt de hele nacht en toch ben je niet uitgerust, de hele dag blijf je moe en loom.
- Je hebt moeite om het gewone dagelijkse werk te doen.

- Minder prettige taken leg je telkens opzij, je bent gewoon niet in staat om ze aan te pakken.

Er kunnen veel mogelijke oorzaken zijn van een aanhoudende vermoeidheid, zoals onvolwaardige voeding, onvoldoende rust en slaap, slechte conditie, gebrek aan zuurstof, stress, een te laag bloedsuikergehalte, bloedarmoede, een te lage bloeddruk en een te traag werkende schildklier. Daarom is een goed lichamelijk onderzoek belangrijk, behandeling zal het meest succes hebben als de werkelijke oorzaak wordt aangepakt. Bij aanhoudende, ernstige vermoeidheid is het verstandig om een arts te raadplegen.

### **Zo krijg je meer energie**

Wat je in elk geval kunt doen is letten op je voeding. Door geraffineerde, verschaalde voeding kan er een tekort aan waardevolle voedingsstoffen ontstaan. Bij het raffineren gaan vitamines, mineralen en ballaststoffen, zoals vezels, verloren. Als voorbeeld: de vitamines uit de B-groep zijn belangrijk voor het goed functioneren van ons zenuwstelsel. Verschillende van deze vitamines noemt men wel 'anti-stress-vitamines'. Deze vitamines zijn vooral te vinden in tarwekiemen, precies in dat gedeelte van het graan dat bij het raffineren wordt verwijderd om mooi wit meel te krijgen. De remedie ligt in dit geval voor de hand: kies bij voorkeur volwaardige, gevarieerde voeding, zo nodig aangevuld met een voedingssupplement, rijk aan vitamines en mineralen. Een energieleverancier bij uitstek is zongerijpt fruit.

Neem ook voldoende rust, ga op tijd naar bed. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging in de vrije natuur. Maak bijvoorbeeld elke dag een stevige wandeling van een half uur en 'tank' geregeld zuurstof in de bossen of aan het strand.

### **Een natuurlijke 'oppepper' uit Korea en China**

In Korea en China kent men al duizenden jaren een natuurlijke energiebron: ginseng. De naam ginseng is afgeleid van 'gin' (mens) en 'seng' (gelijkend). Volgens de Oosterse overlevering houdt de ginsengwortel ziekten buiten het lichaam en is het een uitstekend middel tegen stress en vermoeidheid. In het westen heeft men aanvankelijk argwanend gereageerd op deze berichten. Pas nadat in onderzoeken was gebleken dat ginseng inderdaad werkzaam is, werd de wortel ook bij ons populair.

Onderzoekers vonden bijvoorbeeld dat ouderen, die last hebben van futloosheid en moeheid, gunstig reageren op middelen waarin ginseng is verwerkt. Andere wetenschappers vonden dat ginseng het reactievermogen verbetert en de weerstand tegen stress verhoogt. In het natuurlijke middel Ginseng complex is ginseng gecombineerd met haver. Ginseng complex (Vogel) vindt toepassing bij onder meer vermoeidheid en lusteloosheid, bijvoorbeeld ten gevolge van overspannenheid of overwerktheid.