ENERGETICA Natura®

Neurotransmitters: van groot belang voor je mentale én fysieke gezondheid

Neurotransmitters? Dat zijn signaalstoffen die impulsen overdragen tussen twee zenuwcellen. Zo zorgen ze voor de **communicatie tussen zenuwcellen**. De neurotransmitters in je hersenen zorgen er onder ander voor dat je kan nadenken en bewegen. Als je neurotransmitters in balans zijn en goed functioneren als boodschapperstoffen in de hersenen, kunnen cellen goed met elkaar communiceren. Je **prestatie- en herstelvermogen** zijn dan optimaal en **je voelt je goed.** De **stimulerende neurotransmitters** (dopamine en acetylcholine) en de **remmende neurotransmitters** (GABA en serotonine) spelen een belangrijke rol bij je dagelijkse slaap- en waakcyclus. De aanmaak van neurotransmitters wordt beïnvloed door je bijnieren, darmen en verschillende hormonen en enzymen. Een **onevenwicht** in de neurotransmitters kan leiden tot **verschillende klachten** zoals migraine, vermoeidheid, depressie, uitstelgedrag, prikkelgevoeligheid, verslaving, de ziekte van Parkinson en de ziekte van Alzheimer.

Factoren die de neurotransmitterwerking verstoren:

- Stress
- Toxines
- Exorfine- en suikerrijke voeding
- Infecties en ontstekingen
- Veroudering

Neurotransmitters in een notendop

& voedingsstoffen voor je hersenen

Dopamine

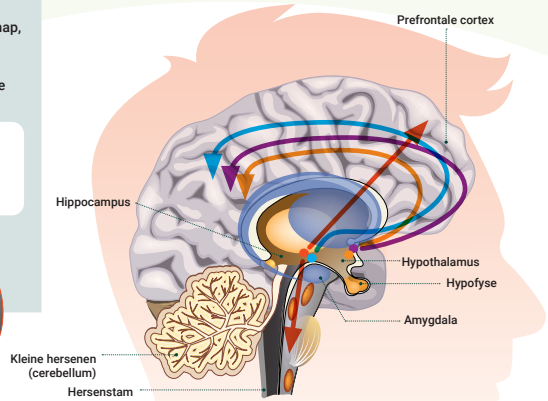
- Zorgt voor actie, doelgerichtheid en besluitvaardigheid
- Geeft gevoelens van blijdschap, genot en zelfvertrouwen
- Speelt een belangrijke rol in het beloningssysteem van de hersenen

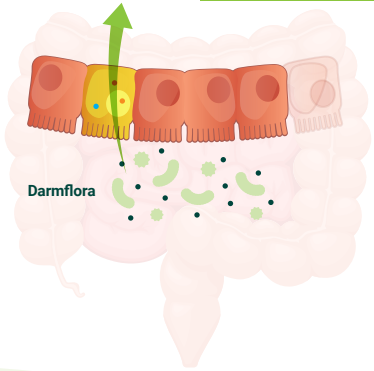
Voeding:
Noten, gevogelte, eieren, rauwe melk, peulvruchten, avocado

GABA

- Bevordert (nacht)rust, ontspanning, goed kunnen organiseren, overzicht hebben en punctueel zijn
- Stabiliseert de bloeddruk

Voeding:
Vis, vlees, gevogelte, bonen, verse bouillon, eieren, bruine rijst, gefermenteerde voeding





De neurotransmitters dopamine, acetylcholine, GABA en serotonine worden **deels in de darmen geproduceerd**

Acetylcholine

- Ondersteunt concentratie-vermogen en geheugen
- Zorgt voor een goede spier-werking en darmperistaltiek
- Speelt een rol in de bloeddruk
- Stimuleert uitscheiding van spijsverteringssappen

Voeding:
Volle graanproducten, scharreleieren, vis, vlees, zonnebloempitten, pompoenpitten, warmoes, pistachenoten, amarant, cashew, bloemkool, shitake en spruitjes

Serotonine

- Zorgt voor een opgewekte gemoedsstemming, onbezorgdheid, flexibiliteit en contact met de realiteit
- Stimuleert de darmperistaltiek

Voeding:
Banaan, haver, cacao, rauwe melk, noten, zaden, vlees, vis, gevogelte en eieren

Voldoende **eiwitten en vetten** leveren essentiële nutriënten voor een optimale hersenchemie. Een overwegend **plantaardige voeding** is de basis en **variatie** is in alle voedingsgroepen het sleutelwoord. Het brein krijgt zuurstof door dagelijks minstens een half uur (in de buitenlucht) te **bewegen**. Regelmatig **ontspannen en een rustgevende slaap** bevorderen balans en herstel.

Zijn je neurotransmitters in balans?

Doe de test

Dopamine	Score			
Vermoeidheid	0	1	2	3
Afzonderingsgedrag	0	1	2	3
Uitstelgedrag	0	1	2	3
Weinig daadkracht/initiatief	0	1	2	3
Sociaal contact vermijden	0	1	2	3
Lusteloos voelen	0	1	2	3
Drang naar suikers, cafeïne en/of alcohol	0	1	2	3
Gevoelig voor verslaving (alcohol, suiker, sporten, werken, shoppen, ...)	0	1	2	3
Laag libido	0	1	2	3
Keuzestress	0	1	2	3
Totaal				

*nooit = 0 soms = 1 regelmatig = 2 altijd = 3

Score: 0 10 15 20 25

Acetylcholine	Score			
Weinig fantasie/creativiteit	0	1	2	3
Geheugenverlies	0	1	2	3
Trager in denken en reacties	0	1	2	3
Moeite met coördinatie	0	1	2	3
Slecht inlevingsvermogen	0	1	2	3
Moeite om oplossingen te bedenken	0	1	2	3
Drang naar vettig eten	0	1	2	3
Sterke innerlijke criticus	0	1	2	3
Moeite met ademhaling	0	1	2	3
Lagere spierspanning	0	1	2	3
Totaal				

*nooit = 0 soms = 1 regelmatig = 2 altijd = 3

Score: 0 10 15 20 25

GABA	Score			
Gevoelig voor prikkels	0	1	2	3
Snel in paniek	0	1	2	3
Moeite met doorslapen	0	1	2	3
Geen innerlijke rust	0	1	2	3
Moeite met regels en structuur	0	1	2	3
Angstig	0	1	2	3
Moeite met ontspannen	0	1	2	3
Gejaagd gevoel	0	1	2	3
Perfectionistisch	0	1	2	3
Te veel eten	0	1	2	3
Totaal				

*nooit = 0 soms = 1 regelmatig = 2 altijd = 3

Score: 0 10 15 20 25

Serotonine	Score			
Neerslachtigheid	0	1	2	3
Moeilijk inslapen	0	1	2	3
Hoofdpijn	0	1	2	3
Drang naar suikers	0	1	2	3
Snel geïrriteerd	0	1	2	3
Onrustige darmen	0	1	2	3
Weinig flexibel	0	1	2	3
Standvastig (niet afwijken van idee-en en overtuigingen)	0	1	2	3
Afzonderingsgedrag	0	1	2	3
Verdrietig	0	1	2	3
Totaal				

*nooit = 0 soms = 1 regelmatig = 2 altijd = 3

Score: 0 10 15 20 25

* soms = 1x/maand regelmatig = 1x/week altijd = dagelijks

0 - 10 = goed 10 - 15 = matig 15 - 25 = onvoldoende >25 = alarmerend

De 6 slimste tips voor een optimale hersenchemie

1. Eet voldoende eiwitten om neurotransmitters te vormen

Met behulp van enzymen maakt je lichaam neurotransmitters uit aminozuren. De eiwitten in je voeding leveren die amino-zuren. Ontdek op pagina 2 uit welke voeding je deze voedingsstoffen kunt halen.

Tekorten in de voeding vul je aan met gerichte aminozuur-suppletie. **Neem het aminozuursupplement niet samen in met andere eiwitten.** Zo vermijd je dat het supplement door 'competitie' minder goed wordt opgenomen.

2. Goede vetten zijn essentieel voor je brein

Wist je dat je hersenen voor 60% uit vet bestaan?
Omega 3-vetten (EPA en DHA) zorgen voor goede communicatie binnen de hersenen en groei van de hersencellen.

- Vette vis en visolie (bevatten EPA en DHA)
- Eet 2 à 3 keer per week vette vis (ansjovis, haring, makreel, sardine, zalm)
- Vis klaarmaken? **Kies voor stomen, koken, pocheren, stoven of de oven.** Bij bakken of frituren loopt de temperatuur te hoog op, waardoor omega 3-vetten kapotgaan en schadelijk worden.

- Het lichaam kan zelf EPA en DHA maken uit alfalinoleenzuur (ALA), maar die omzetting verloopt bij veel mensen niet goed. Er zijn namelijk verschillende 'cofactoren' voor nodig: vitamine B3, vitamine B6, vitamine C, magnesium en zink. **Een supplement met EPA en DHA is daarom vaak noodzakelijk.**

3. Kies voor variatie in elke voedingsgroep

Enzymen coördineren de neurotransmitter-aanmaak. Daarbij zijn vitamines, mineralen en sporenelementen onmisbaar.

- Taurine
- Mangaan
- Zink
- Vitamine C
- B-vitamines

- (Blad)groenten
- Fruit
- Volkoren granen
- Noten, pitten & zaden
- Dierlijke producten (gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren)

Leveren de noodzakelijke voedingsstoffen

Heb je te weinig van die 'micro'voedingsstoffen, dan verloopt de omzetting minder goed. Overweeg dan een uitgebalanceerd B-complex of multisupplement.

4. Zorg voor een goede eiwitsplitsing in de maag

De eiwitvertering start in de maag en voldoende maagzuur is daarbij essentieel. Ben je geëmotioneerd of gestresseerd? Stel je maaltijd dan even uit. Voldoende maagzuur maak je alleen aan als je relatief ontspannen bent.

- Neem tijd om te eten
- Kauw rustig en uitgebreid (circa 20 keer per hap)
- Neem voldoende tijd tussen de maaltijden
- Verminder de maaltijdfrequentie tot 3 hoofdmaaltijden
- Beperk tussendoortjes

- Heb je chronisch stress en een slechte maagvertering, dan kan de voedingsstof **betaïne HCl** je misschien ondersteunen. Ga te rade bij een gezondheidsprofessional.
- Neem eventueel **een supplement met extra spijsverteringsenzymen** om je spijsvertering te versterken.

5. Geef je brein zuurstof

Voldoende zuurstof bevordert een goede bloedcirculatie. In de hersenen betekent dat een goede enzymactiviteit en de aanmaak van neurotransmitters. Onder invloed van (chronische) stress wordt je ademhaling vrijwel ongemerkt sneller en oppervlakkiger.

- Ontspannen, diepe buikademhaling door ademhalingstechnieken
- Dagelijkse beweging (minimaal een half uur, liefst in de buitenlucht)
- Yoga, Tai Chi, Chi Neng Qigong
- Bezoek een lichaamsgericht therapeut

6. Laad je hersenen op met slaap

- Geniet overdag van licht en buitenlucht
- Dim 's avonds het licht, beperk schermtijd
- Koele, donkere slaapkamer met voldoende frisse lucht
- Lichte stretches of ademhalingsoefeningen om je lichaam te ontspannen

Acti-Mag Plus™
Magnesiumpreparaat met taurine en B-vitamines

ENERGETICA Natura®
www.energeticanatura.com

PM0024 - MV 01/2022