

## Wat is stress?

Stress is een normale, fysiologische reactie van het lichaam. Het wordt geregeld door het sympathische deel van je zenuwstelsel en de veranderingen in je lichaam zorgen ervoor dat je kunt vluchten of vechten. En als die allebei niet meer werken, dan verstar je (waardoor je niets meer voelt). Dit is de zogenaamde vlucht-, vecht-, verstarreactie van het lichaam (VVV-reactie). Deze reactie is in de evolutie ontstaan bij alle zoogdieren om bij een aanval de kans op overleving te vergroten.



### Acute stresssymptomen:



Verhoogde hartslag, verhoogde ademhaling, verhoogde bloeddruk, zweten, bloed trekt uit hoofd en darmen naar grote spieren, koude handen, droge mond, buikpijn, hoofdpijn, etc.

Alle functies die je lichaam niet direct nodig heeft om te overleven, worden uitgeschakeld of op een zeer laag pitje gezet. **NB ook je immuunsysteem en alles wat je nodig hebt om te herstellen en te genezen!**

Ontspanning is ook een normale, fysiologische reactie van het lichaam. Het wordt geregeld door het parasympathische deel van je zenuwstelsel en de veranderingen in je lichaam zorgen ervoor dat je kunt herstellen en genezen.

### Symptomen van ontspanning:

Verlaagde hartslag, verlaagde ademhaling, verlaagde bloeddruk, speekselvloed, borrelen (bloed terug in darmen en maag), warme handen, ontspannen spieren, etc. **Het Immuunsysteem gaat aan. Herstel en genezing vinden plaats.**



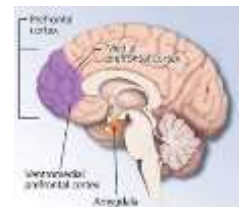
Acute stress is geen enkel probleem. Het wordt pas lastig als acute stress over gaat in chronische stress. Dan kan je lichaam niet goed herstellen en genezen. Je bent vaker en langer ziek. Chronische stress kan tot vele klachten en ziekten leiden, omdat het zelfhelend vermogen van het lichaam ernstig gehinderd wordt.

Wat ook een probleem is, is het niet ontladen (afmaken) van de vlucht- of vechtreactie of het niet "ontdooien" uit de verstarreactie. Dit gebeurt bij ons mensen vaker dan ons lief is, omdat wij allerlei gedragsregels hebben die maken dat we die reactie afbreken of onderdrukken. Dat doen we bijvoorbeeld om sociaal gewenst gedrag te vertonen (ouders blij want die vinden dat ze je goed opgevoed hebben, de juf / meester blij want het blijft lekker rustig in de klas....) of om beroepsmatig te kunnen handelen, in plaats van de natuurlijke reactie te volgen, namelijk maken dat je wekomt als het gevaarlijk is.



## Wanneer krijg je stress?

1. De VVV-reactie wordt “aangezet” in je lichaam zodra je in een situatie komt die jij als onveilig ervaart. Dat leer je in de loop van je leven en is gekoppeld aan specifieke situaties en gebeurtenissen. De zogenaamde Amygdala kern in je Limbische systeem in het middelste deel van je hersenen, is je “rookmelder” die de stressreactie aanzet. De eerste 6 jaren van je leven zijn heel bepalend voor hoe en wanneer je op stress reageert in je leven. Dan wordt als het ware het patroon aangelegd voor later.



2. Je gedachten zijn bijzonder bepalend voor de hoeveelheid stress die je in je leven ervaart. Negatieve overtuigingen en negatieve emoties (elke keer als je je druk maakt, boos blijft, verdrietig blijft, etc.) geven stress in je lichaam. Ga eens na hoe vaak je negatief bent? Zie ook bijlage 3 voor een vragenlijstje.



3. Ook wat je eet en op je lichaam smeert kan stress veroorzaken. Kijk bijvoorbeeld eens naar de bijlage van deze hand-out over wat “goede” voeding is. Voor wat betreft de producten die je op je huid smeert: als je het niet eten kunt, smeert het dan niet op je huid! Ook lichamelijke kwetsuren geven stress in het lichaam.



4. Omgevingsfactoren kunnen ook stress in je lichaam veroorzaken. Voorbeelden zijn straling, (chemische) schoonmaakmiddelen en wasmiddelen, bouw materiaal, meubels die bewerkt zijn met chemicaliën, “strijkvrrije” overhemden, vlekkenwerende chemicaliën, chemische luchtjes voor in huis en auto, matrassen met brandvertragende materialen, plastics, teflon, aluminium, etc.



---

## Hoe pak je stress aan?

Een beetje stress is geen enkel probleem. Je negatieve emoties heb je nodig om te ontdekken wat niet goed is voor je (wegregelen, oplossen!) en je positieve emoties heb je nodig om te merken wat goed is voor je (meer!). Je gevoel is je kompas. Alleen hebben veel mensen afgeleerd daar goed naar te luisteren, of blijven ze veel langer dan nodig is in een negatieve emotie hangen. Hoe lang wil je boos, geïrriteerd, of verdrietig blijven?

Na een heftige stressreactie (sympathische reactie) zet het lichaam automatisch een flinke parasympathische reactie aan. Dit is nodig om te repareren en te herstellen. Tijdens deze fase, kan er een zogenaamde “helende crisis” optreden. Dan komt (opnieuw) de migraine, verkoudheid, niersteenkolië, keelpijn, astma aanval etc. voorbij. Je lichaam heeft dat nodig om het systeem als het ware te “resetten”. Je griep is dus niet het probleem maar onderdeel van de oplossing..... Advies: “heb het even”; dus niet te snel wegregelen met pijnstillers en andere medicatie.

### Emotional Freedom Techniques!

Gebruik EFT om je negatieve emoties en alle stressklachten, die je (ook) lichamelijk voelt, aan te pakken! Pak acute stress aan door meteen te kloppen en pak chronische stress aan door je stresspatronen te ontdekken. Vraag je af met welke negatieve overtuiging je vaak op jezelf reageert (ik ben niet goed genoeg, ik hoor er niet bij, ik ben het niet waard etc.) en waar blijf je in hangen?

1. Gebruik het basisprotocol van EFT om je negatieve emoties aan te pakken zoals we hebben geoefend tijdens de workshop.
2. Je kunt de Vrede-met-jezelf oefening gratis downloaden van mijn website ([www.eftpraktijkactrom.nl](http://www.eftpraktijkactrom.nl)). Gebruik deze oefening om “schoon schip” te maken met je negatieve ervaringen uit het verleden. Met het EFT basisprotocol kun je alle oude negatieve ervaringen aanpakken. Echter, een woord van waarschuwing: Als je er tegen opziet om een heftige ervaring te herbeleven, doe dat dan niet in je eentje en zoek hulp. Je kunt op [www.novet.nl](http://www.novet.nl) zoeken naar een EFT behandelaar bij jou in de buurt.

## Bijlage 1

<b>Goed voedsel</b>	
<b>Altijd</b>  (biologisch en ecologisch)	<b>Groenten, alle kruiden (onbeperkt)</b> <b>Eiwit: omega3 eieren, vlees van grasgevoerd vee, vis, weipoeder (whey protein) (max 250-500 g per dag)</b> <b>Diversen: citroensap, azijn, boter, kokosolie, olijf olie, vet van rund, eend, varken. Zout, Stevia, noten, olijven</b> <b>Koolhydraten: glutenvrije granen: gierst, sorghum en niet tot de granen behorende zetmeelrijke gewassen: boekweit, tapioca, sago, taro (max 500 gr per dag)</b>
<b>Soms</b>	<b>Fruit (heel, max 15 mg fructose per dag*), pure chocolade (vooral rauw!), alcohol (vrouwen max 1, mannen max 2 consumpties per dag), slagroom (zonder suiker), mayonaise (zonder suiker), crème fraîche, rauwe(!) melk, kaas van rauwe melk, rijst, haver, aardappel</b>
<b>Nooit</b>	<b>Alle gluten bevattende granen (gerst, rogge, kamut, tarwe (ook spelt en eenkoorn, durumtarwe), mais, en graanproducten zoals bloem, pasta, gebak, koek, pizza, brood, crackers etc.), plantaardige oliën, suiker, peulvruchten, fruitsappen, zoetstoffen (agavesiroop, maisstroop, appeldiksiroop etc.), gehydrogeneerde vetten, GMO voedsel, chemische smaak- / kleur- en conserveermiddelen (E-nummers)</b>

\* zie tabel volgende blz.

Deze tabel is bedoeld om je een idee te geven hoeveel fructose een vrucht bevat. Kijk eens wat je mag eten , als je onder de 15 mg fructose per dag wilt blijven:

Vrucht	Hoeveelheid	Gram fructose	Vrucht	Hoeveelheid	Gram fructose
Limoen	1 medium	0	Boysenbes	1 kop	4,6
Citroen	1 medium	0,6	Mandarijn	1 medium	4,8
Cranberries	1 kop	0,7	Nectarine	1 medium	5,4
Passievrucht	1 medium	0,9	Perzik	1 medium	5,9
Pruim	1 medium	1,2	Sinaasappel	1 medium	6,1
Abrikoos	1 medium	1,3	Papaya	½ medium	6,3
Guave	2 medium	2,2	Honingmeloen	1/8 medium	6,7
Dadel (Deglet)	1 medium	2,6	Banaan	1 medium	7,1
Cantaloupe	1/8 medium	2,8	Blauwe bessen	1 kop	7,4
Framboos	1 kop	3,0	Dadel (Medjool)	1 medium	7,7
Clementine	1 medium	3,4	Appel	1 medium	9,5
Kiwifruit	1 medium	3,4	Sharon fruit	1 medium	10,6
Zwarte bes	1 kop	3,5	Watermeloen	1/16 medium	11,3
Sterfruit	1 medium	3,6	Peer	1 medium	11,8
Zoete kersen	10	3,8	Rozijnen	¼ kop	12,3
Aardbeien	1 kop	3,8	Druiven	1 kop	12,4
Zure kersen	1 kop	4,0	Mango	½ medium	16,2
Ananas	1 schijf	4,0	Gedr.abrikoos	1 kop	16,4
Grapefruit	½ medium	4,3	Gedr. vijg	1 kop	23,0



## Bijlage 2 Huishoud chemicaliën en cosmetica



**Think Green** : Gebruik alleen biologische en natuurlijke schoonmaakmiddelen



### Chemicaliën in cosmetica die je beter kunt vermijden:

1. Phthatale family or di-n-butyl phthalate (DBP) and di(2-ethylhexyl) phthalate (DEHP)
2. Lauryl sulfate(SLS), Sodium laureth sulfate(SLES)
3. Paraben preservatives or alkyl-p-hydroxybenzoates (methyl, propyl, butyl, and ethyl)
4. Formaldehyde family or Diazolidinyl urea, 3-diol Imidazolidinyl urea, DMDM Hydantoin , Quaternium-15, Nitropropane-1, Formalin , Methanal , Methyl aldehyde, Methylene oxide, Morbicid acid, Oxymethylene
5. Amine family Diethanolamine (DEA), triethanolamine (TEA), amonoethanolamine (MEA)
6. Propylene / Butylene Glycol (PG)

---

### **Bijlage 3 Een bijzondere vragenlijst over stress oorzaken<sup>1</sup>**

1. Is er iets wat je tegenhoudt om je meest authentieke, vitale jij te zijn? En als dat zo is, wat houdt je dan tegen?
2. Wat vind je goed en mooi aan jezelf?
3. Wat ontbreekt er aan je leven?
4. Wat waardeer je in je leven?
5. Heb je een relatie? En als dat zo is, ben je daar dan gelukkig mee? En zo niet, zou je dan een relatie willen?
6. Ben je tevreden met je werk?
7. Heb je het gevoel dat je in contact staat met je levensdoel?
8. Voel je je seksueel voldaan, met een partner dan wel met jezelf?
9. Gebruik je je creativiteit? En zo ja, hoe dan? En zo niet, voel je je dan creatief geblokkeerd, alsof er iets dolgraag naar buiten wil?
10. Voel je je financieel gezond of is geld een stressfactor in jouw leven?
11. Als een of andere fee één ding aan je leven kon veranderen, wat zou je dan wensen?
12. Welke regels volg je die je liever zou overtreden?

#### **Twee hamvragen als je ziek bent:**

1. Wat denk je dat er aan je ziekte ten grondslag zou kunnen liggen?
2. Wat heeft je lichaam of geest nodig om te kunnen genezen?

---

<sup>1</sup> Bron: Lissa Rankin. Meer brein, minder medicijn. Pag 106-108. 2013 ISBN 94 005 0493 6

---

## **Bijlage 4 Optimale gezondheid<sup>2</sup>**

Om een vitaal leven te leiden, ziekte te voorkomen of de kans op ziekteremissie te optimaliseren, heb je het volgende nodig:

1. Gezonde relaties met een sterk netwerk van familie, vrienden, geliefden en collega's.
2. Een gezonde, zinvolle invulling van je dagen, of je nu buitenshuis of thuis werk.
3. Een gezond, ten volle geleefd creatief leven dat je ziel laat zingen.
4. Een gezond spiritueel leven, inclusief een gevoel van verbondenheid met het sacrale in je leven.
5. Een gezond seksueel leven dat je de vrijheid geeft om je erotische zelf te zijn en te experimenteren.
6. Een gezond financieel leven, vrij van overmatige financiële stress, dat er voor zorgt dat aan de essentiële behoeftes van het lichaam wordt voldaan.
7. Een gezonde omgeving, vrij van schadelijke stoffen, natuurrampen, straling en andere ongezonde factoren die de gezondheid van het lichaam bedreigen.
8. Een gezond geestelijk en emotioneel leven, gekarakteriseerd door optimisme en geluk, zonder angst, zorgen, depressies en andere mentale problemen.
9. Een gezonde manier van leven die bijdraagt aan de fysieke gezondheid van het lichaam, zoals goede voeding, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en vermindering van ongezonde verslavingen.

---

<sup>2</sup> Bron: Lissa Rankin. Meer brein, minder medicijn. Pag. 112-113. 2013 ISBN 94 005 0493 6