

# Natuurlijke hulp bij stress, zenuwachtigheid en vermoeidheid

Een veeleisende job, een druk gezin, files onderweg, allerlei tegenslagen, examens of sportwedstrijden... door onvermijdelijke alledaagse stress zijn we vaak te gespannen overdag en vatten we 's avonds moeilijker de slaap. Bovendien zorgen die rusteloosheid en de hoge eisen die aan ons worden gesteld ook sneller voor vermoeidheid, energiegebrek en mindere prestaties. Welke natuurlijke middelen kunnen ons hierbij op beide vlakken helpen?

## **Magnesium, het anti-stress mineraal**

Het mineraal magnesium speelt een cruciale rol in meer dan 300 reacties in ons lichaam. Als cofactor van diverse enzymen helpt magnesium dan ook zowel acute als chronische stressreacties af te remmen: zo is magnesium onmisbaar voor de aanmaak van rustgevende neurotransmitters of -“signaalstoffen” in de hersenen en voor de functie van onze nieren. Verder helpt magnesium ook in onze mitochondriën meer bio-energie uit onze voeding te halen door de verbranding van koolhydraten en vetten te bevorderen. Het befaamde “anti-stress mineraal” helpt dus niet alleen ontspannen, maar ook vermoeidheid te verminderen en prestaties te verbeteren. Wie extra magnesium wil innemen, moet wel zorgen voor een goede opneembare vorm van magnesium. Kies daarom voor “liposomale” magnesium (omhuld door lecithine) of voor “gecheleerde” magnesium (gebonden aan aminozuren), zoals magnesiumbisglycinaat en magnesiumtauraat.

## **Vitamine B-complex**

Een belangrijke groep stoffen die op verschillende vlakken in synergie met magnesium werkt, is het vitamine B-complex. Deze vitamines leiden om te beginnen ook de verbranding van koolhydraten en vetten in goede banen, wat al kan helpen vermoeidheid en futloosheid af te houden en beter te presteren. Belangrijk is ook de rol van de B-vitamines in de aanmaak van neurotransmitters in de hersenen en van cortisol in de nieren. Hierdoor kunnen we stress en angst de baas, blijven we ontspannen, slapen we beter en staan we positiever in het leven. Essentieel hierbij is dat de werkzame en

bioactieve vormen van vitamine B worden ingezet. Let hierbij in het bijzonder op vitamine B6 (bioactieve vorm: pyridoxal-5'-fosfaat, geen pyridoxinehydrochloride), op vitamine B9 of folaat (bioactieve vorm: 5 – methyltetrahydrofolaat; geen foliumzuur) en vitamine B12 (bioactieve vormen: methylcobalamine of adenosylcobalamine; geen cyanocobalamine of hydroxycobalamine).

### **Adaptogene planten**

Er bestaan in de natuur een aantal “adaptogene” planten die het aanpassingsvermogen van de mens in moeilijke, stresserende en veeleisende periodes versterken. Ze doen dat door in te werken op neurohormonale regelsystemen of op de wisselwerking tussen de hersenen en het hormoonstelsel. Absolute topper hierbij is ashwagandha of “Indische ginseng” (*Withania somnifera*). In goed uitgevoerde studies is aangetoond dat het wortelextract daarvan (gestandaardiseerd op 5 % withanoliden) bij een drukke, westerse levensstijl de stressbestendigheid verhoogt, helpt kalm en opgeruimd te blijven en zowel het geestelijke als het fysieke prestatievermogen verbetert. Een andere adaptogene plant die ook gevoelens van stress vermindert en positief werkt op het gemoed, is rhodiola of rozenwortel (*Rhodiola rosea*).

### **Antioxidanten**

Dagelijks worden we via het milieu, de industrie, verwerkte voeding en de eigen stofwisseling overspoeld door schadelijke vrije radicalen. Een overvloed daarvan in het zenuwstelsel, zorgt voor meer zenuwachtigheid, angst en slaapproblemen. Het “primaire” antioxidant dat vooral helpt deze vrije radicalen onschadelijk te maken in de hersenen, is “superoxidedismutase” (SOD). Regelmatige inname ervan via verse groenten en fruit (of uit een bijzonder meloenextract dat heel rijk is aan SOD), helpt te ontspannen, verbetert de slaapkwaliteit en versterkt het geheugen.

### **De kracht van de combinatie**

Een preparaat dat boven vernoemde ingrediënten in de correcte kwaliteit en dosis aanvoert, helpt bij een westerse levensstijl ontspannen en positief te blijven, vermindert vermoeidheid en verbetert het prestatievermogen.