

**Evelyn Prinsen**  
[BOOSTYOURMOOD]

# Verbeter je stemming!

Vijf tips die ondersteunend kunnen werken bij depressieve klachten



Gratis e-book

**Evelyn Prinsen**  
[BOOSTYOURMOOD]

# Verbeter je stemming!

Vijf tips die ondersteunend kunnen werken bij depressieve klachten

Gratis e-book

## Colofon

© Evelyn Prinsen 2010 – 2012 Waalstraat 33, 1078 BR Amsterdam Tel. 020 – 427 04 72
--

Amsterdam, november 2012

*Dit e-book is alleen bestemd voor particulier gebruik en mag aldus niet zonder vooraf toestemming te vragen aan de auteur voor commerciële doeleinden gebruikt worden. Wel mag het e-book verspreid en ter kennisgeving van derden gebracht worden.*

*De informatie in het e-book is met grootst mogelijke zorgvuldigheid tot stand gekomen. Doch, de auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van mogelijke onjuistheden van deze informatie.*

## Inhoudsopgave

Inleiding

Depressietest

Tip 1.

Vind de *oorzaak* van je klachten

Tip 2.

*Stress release*

Tip 3.

Voed jezelf op de juiste wijze

Tip 4.

Beweeg!

Tip 5.

Zorg voor voldoende zonlicht

Therapie bij depressie

Bijlage: Over de auteur

## Disclaimer

Dit e-book is geen vervanging van een regulier medisch consult. De adviezen uit dit e-book zijn puur informatief en zijn niet bedoeld als medische adviezen. Bij depressieve stemmingen of andere klachten dient u altijd uw huisarts te raadplegen en professionele hulp te zoeken.

Hoewel het e-book op met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is geschreven, kunnen er desondanks onjuistheden in staan. Evelyn Prinsen neemt dan ook geen enkele verantwoordelijkheid over eventuele onvolkomenheden in dit e-book.

Dit e-book is geen vervanging voor een consultatie bij een arts. De teksten kunnen u wellicht algemene kennis en begrip bieden van natuurlijke geneeswijzen en gezondheid in het algemeen maar zij kunnen en mogen niet leiden tot een diagnose of zelf ingezette behandeling van – of verbandhoudend met – uw persoonlijke klachten of omstandigheden. Daarvoor moet u zich wenden tot uw behandelend arts.

Experimenteer niet met geneesmiddelen. Neem nooit op eigen initiatief geneesmiddelen tot u zonder dat die zijn voorgeschreven door een erkende arts of aanbevolen zijn door een apotheker, afgezien van medicijnen die zijn toegelaten voor zelfmedicatie. Verander ook nooit zelf de dosering van aan u voorgeschreven medicijnen. Vraag hiervoor advies bij een apotheek of arts. Dit geldt ook voor alternatieve medicatie.

## Inleiding

Iedereen voelt zich af en toe wel eens somber. Dan is er niet direct sprake van een depressie. Wanneer je langer dan twee weken neerslachtig bent en het verstoort je leven en je dagelijks functioneren dan kan er sprake zijn van een depressie.

In Nederland hebben ongeveer 550.000 mensen een depressie. Het is een aandoening die epidemische vormen lijkt aan te nemen.



Dit e-book is bedoeld voor mensen met een milde depressie. Het gaat hierbij om depressieve klachten zoals neerslachtigheid, sombere stemmingen, desinteresse, winterblues, niet meer in oplossingen kunnen denken, onrust, gebrek aan motivatie, vermoeidheid, slaapproblemen, angsten, prikkelbaarheid en een verhoogde pijngevoeligheid.

Dit e-book is niet bestemd voor mensen met een zware, klassieke depressie waarbij bijvoorbeeld gedachten aan de dood kunnen voorkomen. In dit

geval adviseren wij je direct contact op te nemen met je huisarts.

In het eerste hoofdstuk vind je een korte depressietest om te checken of je last hebt van een depressie.

De algemene opvatting is dat depressie vaak een psychische oorzaak heeft en dan ook via de psychologische weg opgelost zou moeten worden.

Toch blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat depressie vaak ook een lichamelijke oorzaak heeft. Ik pleit daarom voor een multidisciplinaire aanpak van depressieve klachten waarbij praktische psychologische interventies worden gecombineerd met het opsporen en grondig aanpakken van fysieke oorzaken. Een aanpak die vaak meer resultaat oplevert dan praten alleen.

In dit e-book worden een vijftal tips gegeven die ondersteunend kunnen werken om depressieve klachten op een natuurlijke en verantwoorde wijze te verminderen. Zaken als voeding (*whole food treatment*), beweging, *stress release*, het suppleren van vitamines en mineralen, voldoende frisse lucht en de juiste *mindset* spelen hierbij een grote rol.

Veel leesplezier gewenst!

*Evelyn Prinsen*

## De depressietest

Geef een score tussen de 1 en de 5 punten om aan te geven in hoeverre je het met de onderstaande stellingen eens bent:

- 1 punt: Helemaal oneens.
- 2 punten: Oneens.
- 3 punten: Een beetje mee eens
- 4 punten: Mee eens.
- 5 punten: Helemaal mee eens

	Meer dan de helft van de week slaap ik <u>niet</u> binnen 20 minuten.
	Ik voel me verdrietig.
	Ik heb geen hobby's meer.
	Ik weet niet hoe ik mijn problemen moet aanpakken.
	Ik ben teleurgesteld in mezelf.
	Ik weet niet wat mijn doel is in het leven.
	Ik vind nergens echt bevrediging in.
	Ik moet mezelf echt dwingen om iets te doen.
	Ik heb minder belangstelling voor anderen.
	Ik kan geen beslissingen meer nemen.
	Ik overweeg weleens een einde aan mijn leven te maken.
	Ik verzorg mezelf minder goed dan vroeger.
	<b>SCORE</b>

## Uitkomsten test

0 – 23 punten

Je hebt weinig tot geen last van depressieve klachten.

24 - 42 punten

Je hebt milde tot matige depressieve klachten. Het is goed om je huisarts te informeren en hulp te zoeken.

43 – 60 punten

Je hebt matige tot ernstige depressieve klachten. Raadpleeg zo snel mogelijk je huisarts en zoek professionele hulp.

NB. Deze test geeft slechts een indicatie van de mate van je depressieve klachten. Voor een officiële diagnose dien je altijd je (huis)arts te raadplegen.



## Tip 1

Ga op zoek naar de *oorzaak* van je klachten.

Het lijkt een schot voor open doel: *ga op zoek naar de oorzaak van je klachten*. Maar hoe vaak stappen we hier niet overheen?

Niet zelden krijgen mensen met milde depressieve klachten antidepressiva voorgeschreven, een vorm van symptoombestrijding waarbij de oorzaak van de klachten veelal onopgemerkt blijft.

Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat antidepressiva in geringe mate werken<sup>1</sup>. Zeker bij milde depressieve stemmingen is het effect te verwaarlozen. Toch worden er per jaar in Nederland aan ongeveer 800.000 mensen antidepressiva voorgeschreven. Met name de farmaceutische industrie doet goede zaken. Maar zijn we hier echt mee geholpen?

Dit e-book pleit voor een natuurlijke aanpak van neerslachtigheid. Dit betekent dat we symptoombestrijding proberen te voorkomen.

Niet alleen reguliere zorgverleners maar ook alternatieve hulpverleners zijn regelmatig bezig met symptoombestrijding zolang de oorzaak van een klacht niet is gevonden. Er worden diverse therapieën of middelen ingezet en het helpt allemaal ‘een beetje’.

Veel van de positieve effecten van antidepressiva zijn slechts tijdelijk van aard en zijn te wijten aan het placebo effect<sup>2</sup>. Na enige tijd komen de klachten

---

1. I. Kirsch en J. Moncrieff, ‘Efficacy of antidepressants in adults’, *British Medicine Journal*, July 2005: 331 (7509):155-7

<sup>2</sup> I. Kirsch, “Antidepressants and the placebo response”, *Epidemiological Psychiatry Society*, 2009 oktober – december; 18 (4):318-22.

gewoon weer terug, het daadwerkelijke probleem is immers nooit opgelost.

### **Oorzaken**

Waardoor ontstaan gevoelens van neerslachtigheid, gebrek aan interesse, demotivatie en sombere stemmingen?

Een depressie kan ontstaan door verschillende oorzaken. Het is ook niet te voorspellen wie een depressie zal krijgen. Er zijn zowel psychische, biologische als sociale factoren van invloed op het ontstaan van een depressie.

Als je iets voelt, geeft dit ook een biochemisch effect in je lichaam. Tegelijkertijd beïnvloeden fysieke klachten je mentale conditie. Lichaam en geest staan dus niet los van elkaar, ze beïnvloeden elkaar continu. De oorzaak van een depressie kan dan ook op beide niveaus liggen.

Hieronder worden veelvoorkomende oorzaken van depressieve stemmingen weergegeven:

### **Stress**

Stress is een belangrijke oorzaak van depressie, zeker wanneer het om depressieve klachten gaat die vrij recent in het verleden zijn ontstaan. Bij stress wordt adrenaline aangemaakt waardoor er extra veel magnesium, vitamine B6 en andere micronutriënten worden verbruikt. Deze cofactoren zijn tevens nodig voor de aanmaak van serotonine en dopamine, belangrijke stoffen in onze hersenen die ons helpen goed te voelen.

Stress is dus een grootverbruiker van vitaminen, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen waardoor er al snel tekorten op andere vlakken in je lichaam ontstaan. Langdurige stress kan zo uitmonden in slaapproblemen en een depressie.

Wat een stressreactie veroorzaakt, is overigens strikt individueel. Het kan gaan om werkstress, relatiestress, verlies/rouw, keuzestress, financiële zorgen, grote veranderingen in je leven maar ook fysieke stress zoals te hard en te veel sporten. Voor je lichaam maakt het niet uit of het nu gaat om langdurige psychische stress (waar veel mensen tegenwoordig mee te maken hebben) of fysieke stress. Je lijf reageert overal hetzelfde op.

### **Tekort aan micronutriënten**

Een andere oorzaak van depressie is een tekort aan vitamines en mineralen (bijvoorbeeld B-vitamines en magnesium), noodzakelijke cofactoren om de vorming van bijvoorbeeld serotonine en dopamine tot stand te brengen.



Het is natuurlijk wel van belang te onderzoeken waardoor het tekort aan micronutriënten ontstaan is.

### **Darmproblemen**

Darmen en hersenen hebben een bijzondere relatie en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De communicatie tussen de darm en de hersenen vindt onbewust plaats doordat het autonome zenuwstelsel de hersenen verbindt met het eigen zenuwstelsel van de darm, het zogenaamde 'enterische zenuwstelsel'. Signalen worden zowel vanuit de darm 'naar boven' verzonden, daarnaast sturen de hersenen ook signalen naar de darm.

Darmen worden ook wel ons tweede brein genoemd (zie: *The Second Brain*, Michael D. Gershon, 1999).

Met name vanuit de darmen wordt er veel gecommuniceerd naar de hersenen toe. Verstoringen in de darmen geven een alarmreactie en onrust in de hersenen.

De wisselwerking tussen de hersenen en de darmen kan ook verklaren waarom patiënten met het prikkelbare darmsyndroom regelmatig last hebben van angststoornissen.

Tevens kunnen er depressieve klachten ontstaan door bijvoorbeeld een lekkende darm (hyperpermeabele darm, *leaky gut*). Doordat de status van het darmslijmvlies achteruit gaat, kunnen moleculen vanuit de darm zo het bloed in stromen (denk aan afvalstoffen, toxines en onverteerde eiwitfracties). Hierdoor komen ontstekingsstofjes vrij die depressieve klachten kunnen veroorzaken.

Daarbij kunnen ziekteverwekkers als gevolg van een lekkende darm ook gemakkelijker de hersenbloedbarrière passeren en depressieve stemmingen veroorzaken.

### **Schildklier**

Een te traag werkende schildklier (komt vaak voor na een bevalling) kan depressieve stemmingen veroorzaken. Een prachtig voorbeeld hiervan is te zien in de documentaire 'Iedereen Depressief' van de VPRO. Eén van de deelnemers had al heel wat therapieën achter de rug en de depressieve klachten bleven maar aanhouden. Uiteindelijk bleek haar schildklier niet goed te functioneren en de depressie te veroorzaken.

Dan is de volgende stap natuurlijk wel het onderzoeken van de *oorzaak* van de niet goed

werkende schildklier. Voedingstherapie (*whole food treatment*) en orthomoleculaire interventies (hierover later meer) kunnen de schildklier beter doen functioneren.

### **Eiwitten**

Een tekort aan bouwstoffen (aminozuren) waardoor de *feel good* stofjes serotonine en dopamine onvoldoende aangemaakt worden kunnen ook sombere stemmingen veroorzaken. Je moet wel l-tryptofaan, l-tyrosine en andere essentiële aminozuren via de voeding binnen krijgen om de hersenstofwisseling goed te doen verlopen.

Tot slot, bloedsuikerschommelingen, hormonale disbalans en een overbelaste leven kunnen eveneens depressieve klachten, prikkelbaarheid en onrust veroorzaken.

---

### **Klacht vaak niet hetzelfde als de oorzaak**

De klachten die je ervaart, staan vaak niet gelijk aan de oorzaak van de aandoening. Veelal moet je diep graven om de daadwerkelijke oorzaak van je neerslachtigheid te achterhalen.

Een goede therapie zou daarom altijd moeten beginnen met een zoektocht naar de oorzaak van je sombere stemmingen. Zonder oorzaak kun je niet goed werken aan je herstel.

Bij Boost Your Mood start de therapie dan ook altijd met een uitgebreide anamnese waarin we samen op zoek gaan naar de oorzaak van je klachten.

## Tip 2

### *Stress release*

Zoals je al eerder hebt kunnen lezen, zijn depressieve klachten nogal eens gerelateerd aan een periode van stress. Vaak verergeren depressieve klachten ook wanneer er spanningen zijn.

Stress (= aanmaak van adrenaline) rooft veel belangrijke voedingsstoffen weg en er komen ontstekingsstofjes vrij in het lichaam. Langdurige stress verstoort de biochemische balans in je lijf en kan je ziek maken.

Een niet te missen stap is dan ook *stress release*.

Zorg voor voldoende rust, ontspanning en maak je niet te druk.



### **Wat geeft ontspanning?**

Denk bijvoorbeeld aan je laten masseren, yoga oefeningen doen, een warm bad nemen, muziek luisteren, ademhalingsoefeningen doen, een relaxatie CD luisteren, een mindfulness training volgen, in het bos wandelen, knuffelen met je partner, mediteren, met je huisdier spelen, lachen met vrienden, maar ook huilen bij een film is (vooral voor vrouwen) een uitstekende vorm van *stress release*.

In mijn praktijk werk ik volgens een multidisciplinaire aanpak. Zowel psychische als fysieke oorzaken van je depressie worden aangepakt.

Om ontspanning te bevorderen en het piekeren tegen te gaan maken we, naast coaching en Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), ook gebruik van rationeel-emotieve therapie (RET) en Mindfulness based cognitieve therapie (MBCT).

### **RET**

Rationeel-emotieve therapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie en gaat ervan uit dat het onderzoeken van je eigen gedachten de sleutel is tot het veranderen van de emotionele beleving. Het zijn niet de gebeurtenissen die bepalen hoe jij je voelt, maar de manier waarop je tegen gebeurtenissen aankijkt.

Het voornaamste uitgangspunt van RET is dat irrationele overtuigingen negatieve emoties en ongewenst gedrag tot gevolg hebben. In rationeel-emotieve therapie leer je je bewust te worden van irrationele ideeën om deze vervolgens te vervangen door meer gezonde, rationele overtuigingen. Door beter te denken, ga je je beter voelen.

RET is een prachtige methode om piekergedachten los te laten en te leren relativiseren. Je werkt aan een positieve *mindset*, een belangrijke stap om meer ontspannen (en met minder 'moetens') door het leven te gaan.

### **Mindfulness based cognitieve therapie**

Mindfulness staat voor aandacht, acceptatie en aanvaarding. Door middel van speciale Mindfulness-technieken leer je in een open en bewuste levenshouding aan te nemen. Ingesleten reactiepatronen worden ontmanteld waardoor meer

vrijheid ontstaat en je nieuwe wegen kunt verkennen. Zo ontstaat er ruimte voor verandering en heling. MBCT is breed toepasbaar. Zo kan het onder meer worden ingezet bij de behandeling van depressies.

Mindfulness leert je niet te veel aandacht te schenken aan negatieve gedachten. Je leert deze gedachten waar te nemen als een 'gewone', voorbijgaande gedachte zonder je ermee te verbinden en je identiteit er aan te ontleenen. MBCT kan ook helpen te voorkomen dat je na een depressie een terugval krijgt.

MBCT is wetenschappelijk onderzocht en bewezen effectief.



Tip 3

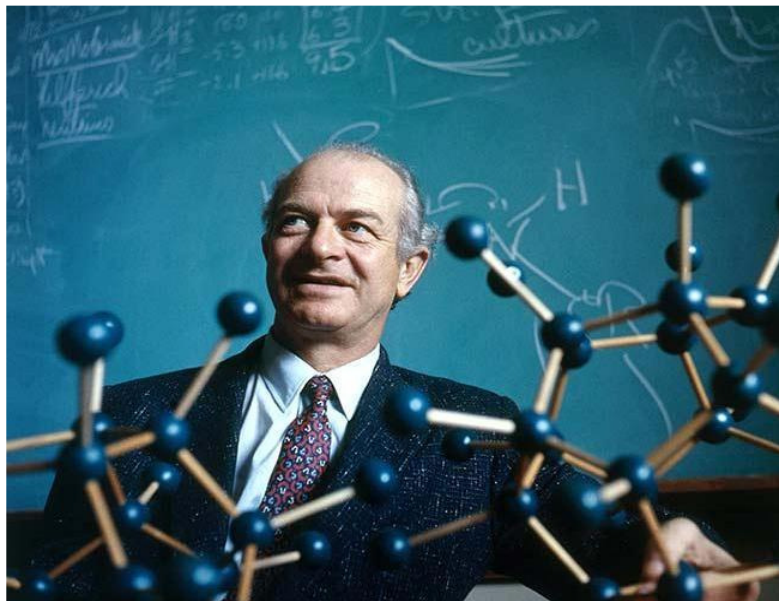
## Voed jezelf op de juiste wijze

### **Orthomoleculaire geneeskunde**

Ik wil graag beginnen met iets te vertellen over de orthomoleculaire geneeskunde, aangezien de term op de komende pagina's een paar keer genoemd zal worden.

Eén van de behandelwijzen in mijn praktijk is orthomoleculaire therapie.

De term orthomoleculaire geneeskunde is voor het eerst gepubliceerd in 1965 in het wetenschappelijke tijdschrift *Science*, door Linus Pauling, tweevoudig Nobel-prijswinnaar (voor de chemie en voor de vrede).



Het woord orthomoleculair komt van orthos (= Grieks voor goed of juist) en moleculen (de bouwstenen van ons lichaam).

De orthomoleculaire geneeskunde heeft als doel het menselijk lichaam te voorzien van een juiste en optimale hoeveelheid van natuurlijke stoffen.

Orthomoleculaire interventies zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en hebben in veel gevallen hun effect bewezen.

Tijdens de therapie bij depressie ga ik uitvoerig in op optimale voeding en *food for the brain*. Je krijgt een uitgebreid voedingsadvies, eventueel aangevuld met vitaminen, mineralen, vetzuren, aminozuren of kruiden. Het herstellen van de biochemische balans in het lichaam sorteert vaak sneller effect dan praten alleen.

In dit e-book vind je al enkele voedingstips die je direct kunt toepassen.

### ***Food for the brain***

We hebben de relatie tussen darmen en hersenen al eerder in dit e-book besproken. Het is onmiskenbaar dat voeding van grote invloed is op de kwaliteit en het functioneren van je darmen. Optimale voeding is dus zeer gewenst.



Maak ook je hersenen zijn, net zoals elk ander orgaan in je lichaam, afhankelijk van voedingsstoffen. Hersenen zijn dus niet anders dan je lever of je

darmen: allen kunnen ze niet goed functioneren zonder de juiste macro- en micronutriënten.

Een algemeen advies zoals het eten van voldoende groente en fruit, zullen de meesten van jullie wellicht al toepassen. Hierna volgen enkele specifieke voedingsadviezen die ondersteunend kunnen werken om depressieve klachten te verminderen. Voor een uitgebreid en volledig advies ben je van harte welkom in mijn praktijk.

### **Zorg voor voldoende eiwitten**

Eiwitten ofwel aminozuren zijn cruciaal voor een optimale hersenstofwisseling. Aminozuren zijn de chemische bouwstoffen van belangrijke neurotransmitters. Om deze reden is een goede balans tussen aminozuren van groot belang voor een gezond (centraal) zenuwstelsel en een gezonde emotionele en cognitieve ontwikkeling. Zo zijn ondermeer de aminozuren l-tryptofaan en l-tyrosine nodig voor de aanmaak van respectievelijk serotonine en dopamine, *feel good* stoffen in de hersenen.

Volwaardige eiwitten vind je in vlees, vis, gevogelte, wild en eieren (ook in soja, maar dit is af te raden wegens het hoge gehalte aan anti-nutriënten, hierover straks meer).

Ook in vegetarische voeding vind je eiwitten. Je zult alleen voedingsmiddelen moeten combineren om aan alle essentiële aminozuren te komen.

Tevens kun je aminozuren als supplement innemen, iets wat in de orthomoleculaire therapie veelvuldig en met succes wordt toegepast. Raadpleeg hiervoor in altijd een erkend orthomoleculair therapeut.

## Eet meer vis

Omega 3 vetzuren zijn belangrijke vetzuren voor het lichaam. Deze omega 3 vetzuren, die je vooral via vette vis binnenkrijgt, spelen een rol bij verschillende klachten van volwassenen en ouderen, waaronder depressies.

Omega 3 vetzuren zitten voornamelijk in vette vissoorten zoals de makreel, zalm, haring en sardientjes.

Er zijn diverse studies die aantonen dat in gebieden waar mensen veel vette vis eten, minder depressies voorkomen<sup>3</sup>. Daarnaast blijkt dat mensen met de hoogste omega 3 concentraties in het lichaam het minste last hebben van depressieve klachten<sup>4</sup>.



Veel Nederlanders eten te weinig vette vis. Twee á drie maal per week is geen overbodige luxe. Echter, te veel vis is af te raden wegens verontreiniging en de toxische belasting voor het lichaam.

Je kunt heel eenvoudig visolie als supplement innemen. De kwaliteit van het product is echter heel belangrijk aangezien visolie sterk vervuild kan zijn. Raadpleeg hiervoor een orthomoleculair therapeut.

---

<sup>3</sup> J.R. Hibbeln, 'Fish consumption and major depression', *Lancet*, 1998;351:1213

<sup>4</sup> M.B. Raeder, et al., 'Associations between cold liver oil use and symptoms of depression: The Hordaland Health Study', *Journal of Affective Disorders* augustus 2007;101(1-3): 245:9.

### **Verminder de consumptie van anti-nutriënten**

Anti-nutriënten zijn stoffen in planten waarmee zij zichzelf beschermen tegen micro-organismen. De hoeveelheid aan anti-nutriënten bepaalt of een voedingsmiddel gezond of ongezond is voor ons.

Voorbeelden van anti-nutriënten zijn:

**Saponinen:** zeepachtige stoffen die de menselijke darmwanden aantasten, vooral te vinden in granen, peulvruchten, soja, aardappelen en pinda's.

**Lectinen:** zijn eiwitten die een binding aangaan met glucose. Het zijn toxische stoffen in de plant om te overleven en zij beschadigen het darmweefsel. Lectinen zitten vooral in granen, soja en pinda's.



Het is dus beter deze voedingsmiddelen met mate te eten.

Het is duidelijk dat anti-nutriënten je darmen aantasten en daarmee wellicht verstoringen veroorzaken in de hersenen.

Het verbeteren van de kwaliteit van je darmen is daarmee een belangrijk onderdeel van de aanpak bij depressies en andere mentale klachten.

Er valt nog veel meer over te vertellen. Ben je nieuwsgierig geworden? Kom dan eens kennismaken in mijn praktijk!

**NB**

**Bovengenoemde tips omvatten geen volledig voedingsadvies bij depressieve klachten!**

## Tip 4

### Beweeg!

Mensen zijn er op gebouwd om te bewegen. Het is nog maar kort geleden in de menselijke geschiedenis dat we zo weinig bewegen. Vroeger waren mensen de hele dag in beweging. Dit was noodzakelijk om te kunnen overleven. Nu brengen we een groot deel van de dag zittend door en dit maakt niet alleen ons lijf maar ook ons brein minder fit.



Er zijn diverse studies die aantonen dat bewegen een positief effect heeft op je mentale gezondheid<sup>5</sup>. Met name in de behandeling bij depressie wordt bewegen als therapie steeds vaker toegepast (bijv. *running therapie*).

---

<sup>5</sup> Barbour, K.A., Edenfield, T.M., & Blumenthal, J.A. (2007). Exercise as a treatment for depression and other psychiatric disorders: a review. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 27, 359-367.  
Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M.E., e.a (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18, 2523-2531.  
Craft, L.L., & Perna, F.M. (2004). The benefits of exercise for the clinical depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6, 104-111.

Beweging heeft een gunstig effect op de aanmaak van hersenstoffen zoals endorfine. Hierdoor neemt de stresstolerantie toe en verbetert je stemming.

Het is uiteraard van belang om je mate van fysieke activiteit geleidelijk op te voeren en jezelf niet te overbelasten.

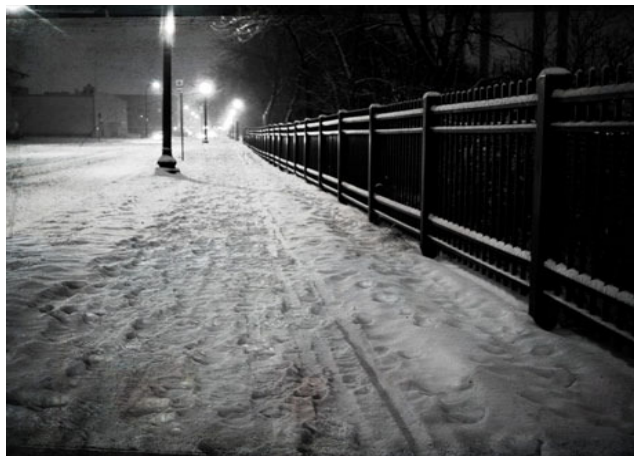
Tijdens de therapie krijg je *up to date* beweegadviezen voor een maximaal effect op je mentale gezondheid.



## Tip 5

### Zorg voor voldoende zonlicht

Veel mensen krijgen last van sombere stemmingen in de winter. Naar schatting lijdt in Nederland 3 procent van de mensen aan een winterdepressie. Ongeveer 60 procent van de Nederlanders heeft last van de winterblues, een mildere vorm van de winterdepressie.



Een behandeling van winterdepressie kan via zogenoemde volspectrum daglichtlampen. Dit zijn lampen waarvan het licht alle kleuren van de regenboog bevat. Raadpleeg hiervoor altijd een expert en ga niet zelf experimenteren – er kunnen namelijk bijwerkingen ontstaan.

Een vakantie naar de zon in de wintermaanden doet natuurlijk ook wonderen.

Daarnaast fungeert vitamine D als een vakantie-boost uit een potje.

### **Vitamine D**

Vitamine D heeft heel veel functies in het lichaam. Vitamine D is zeer belangrijk voor ons immuunsysteem maar ook voor stressbeheersing.

Onderzoeken naar depressie tonen aan dat hoe lager de vitamine D spiegel is, hoe ernstiger de depressieve klachten<sup>6</sup>. Voldoende zonlicht is dus een effectief wapen tegen depressie.



Vitamine D maakt ons lichaam vooral zelf aan door zonlicht op de huid. Tegelijkertijd krijg je kleine hoeveelheden vitamine D binnen via de voeding die je eet. Vitamine D zit in vis, ei en boter.

---

<sup>6</sup> W.J. Hoogendijk et al., Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults', journal of Internal Medicine, 2008 december :264 (6):599-609.  
A. Nanri, et al., 'Association between serom 25-hydroxyvitamin D and depressive symptoms in Japanese: analysis bij survey season', Europe Journal of Clinical Nutrition, 2009 december: 63(12):1444-7.

## Therapie bij depressie

Boost Your Mood biedt een totaalaanpak bij depressieve klachten. Ik combineer praktische psychologie met orthomoleculaire therapie. Met als doel om emotionele blokkades / belemmerende denkpatronen op te heffen én de verstoorde biochemische balans in het lichaam te goed mogelijk te herstellen. Een effectieve werkwijze die vaak sneller resultaat oplevert dan praten alleen.

Allereerst gaan we samen op zoek naar de oorzaak van je klachten. Door middel van vragen wordt vastgesteld of er mogelijk tekorten zijn aan bepaalde mineralen, vitamines of stoffen als dopamine en serotonine. Ook wordt gekeken of er sprake is van stress, ontstekingen of een hyperpermeabele darm. Vervolgens wordt het behandelplan hierop afgestemd.

Het behandelplan kan de volgende onderdelen bevatten:

- ◇ Psychologische interventies: Coaching, Neuro Linguïstisch Programmeren, Rationeel-emotionele therapie, Mindfulness Based Cognitieve Therapie en/of Lichaamsgerichte Psychotherapie.
- ◇ Voedingsadvies (*whole food treatment*, voeding als medicijn).
- ◇ Orthomoleculaire interventies (vitaminen, mineralen, vetzuren, aminozuren, kruiden).
- ◇ Stress release, ontspanning.
- ◇ Bewegadviezen.
- ◇ Loopbaan-, personal-, & health coaching.

Als je wilt weten of ik iets met je hulpvraag kan en om te kijken of er een 'klik' is tussen ons, dan kunnen we een korte, vrijblijvende kennismaking plannen. Hierna kun je besluiten of je een afspraak wilt maken voor het intakeconsult.

Ik hoop je te ontmoeten in de praktijk!

Contactinformatie:

**Evelyn Prinsen**

**T.: 020 427 04 72 | 06 8119 06 06**

**E.: [info@evelynprinsen.nl](mailto:info@evelynprinsen.nl)**

**W.: [www.evelynprinsen.nl](http://www.evelynprinsen.nl)**

Mocht je meer willen weten over mijzelf, lees dan snel nog even de bijlage op de volgende pagina.

---

## Bijlage: Over de auteur

Evelyn Prinsen: erkend therapeut, coach en auteur



Drs. Evelyn Prinsen (1976) is een Register therapeut en coach. Sinds 2006 heeft zij haar eigen praktijk in Amsterdam waar zij zowel individuen als professionals uit het bedrijfsleven begeleidt. Op een vernieuwde wijze combineert zij wetenschappelijke kennis met een scherp inzicht in mensen en goede coachskills.

In 2009 schreef Evelyn haar eerste boek over *De Dertigersdip*. Evelyn verschijnt veelvuldig in de media en is o.a. te zien in het VPRO TV-programma 'De BV IK'.

Evelyn studeerde Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daarna volgde zijn diverse opleidingen op het gebied van praktisch toepasbare psychologie, coaching en Orthomoleculaire Geneeskunde i.o. (volgens de klinische Psycho Neuro Immunologie).

Evelyn is moeder van twee zonen en woont samen met haar man en kinderen in Amsterdam.