

EVELYN PRINSEN

# BOOST YOUR MOOD

- ✓ EEN OPGEWEKTE STEMMING
- ✓ EEN HOOG ENERGIEPEIL
- ✓ EEN SCHERPE GEEST

Voeding,  
beweging en  
andere krachtige  
**mood boosters**  
als medicijn voor  
je brein!

ONTDEK HET GEHEIM VAN EEN OERGEZONDE LEVENSSTIJL

### **Enkele reacties van lezers:**

*Ik ben gegrepen door je boek!*

*Dat de invloed van voeding op je geest zo groot is!*

*Ik heb je boek in twee dagen uitgelezen! Normaal doe ik er twee maanden over.*

*Het boek is een MUST voor iedereen.*

*Complimenten voor het schrijven van dit super handige maar vooral praktische boek met gezonde tips!*

*Verrassend en boeiend!*

*Een handboek voor een betere gezondheid en gelukkiger leven.*

*Het geeft inzicht in wat voeding met je psyche doet.*

*Een aanrader voor iedereen die op zoek is naar meer energie!*

**Bestellen via:**

[www.boost-your-mood.nl/boek](http://www.boost-your-mood.nl/boek)

[www.bol.com](http://www.bol.com)

Evelyn Prinsen

# Boost Your Mood

Ontdek het geheim van een oergezonde levensstijl

2014 | Awarenez Publishers | Amsterdam

Eerste druk augustus 2014  
Tweede druk augustus 2014

De inhoud van dit boek is niet bedoeld om een reguliere medische behandeling te vervangen. De auteur noch uitgever wil via dit boek medische diensten, gezondheidsdiensten of andere diensten verlenen. De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door het direct of indirect toepassen van de kennis uit dit boek. Consulteer bij klachten of twijfels over je gezondheid altijd een arts.

© 2014 Evelyn Prinsen

Omslagontwerp Ecmyk.nl

Foto auteur Hanne Hansen

Grafische opmaak Ecmyk.nl

Uitgeverij Awarenez Publishers ISBN 978-90-822414-0-2

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor mijn grootouders

*Nothing in biology makes sense except in the light of  
evolution.*

Theodosius Dobzhansky (1900-1975)

## Inhoudsopgave

Woord van dank .....	11
Inleiding.....	13
DEEL 1 De verborgen oorzaken van stemmingsklachten onttrafeld.....	17
1	
Stress: een beruchte <i>mood buster</i> .....	18
Stress.....	18
<i>Early life stress</i> .....	20
Chronische en psychische stress.....	23
Vechten en vluchten als hoogste prioriteit.....	25
Teveel stress maakt je down .....	26
2	
Schildklier, stress en stemmingen.....	31
De schildklier.....	31
Stress en de schildklier.....	33
Krijgt je schildklier wel te eten?.....	35
3	
Chronische lagegraadontsteking en the blues .....	37
<i>Resoleomics</i> .....	37
Psychische stress en inflammatie.....	38
Cytokines en the blues .....	39
Valse <i>triggers</i> van inflammatie.....	41
Omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren.....	42

Darmen, ontstekingen en het brein.....	43
Melk en ontstekingen .....	46
Hoe is het met je darmen gesteld? .....	47

#### 4

Overgewicht, wisselende stemmingen en energiedips .....	49
Bloedsuikerspiegel.....	49
Insulineresistentie .....	51
Vet lokt micro-ontstekingen en stemmingsklachten uit.....	56
Spanningen, neerslachtigheid en eetbuien.....	57

#### 5

<i>The blues</i> als beschermingsmechanisme.....	59
Stemmingsklachten: een foutje van Moeder Natuur?.....	59
Bescherming.....	60
Het immuunsysteem reguleert je gemoedstoestand.....	65

DEEL 2 Het <i>mood-boosting</i> plan van aanpak .....	69
---	----

#### 6

Het <i>feel good</i> oerdieet.....	70
Voeding en het brein .....	71
Van sterk naar slim.....	72
Het oerdieet.....	73
Het samenstellen van een <i>feel good</i> oerdieet.....	76
Voordelen oerdieet.....	81
Vegetarisme en stemmingsklachten.....	86
Pure voeding voor een heldere, opgewekte geest.....	91
Het <i>feel good</i> oerdieet in de praktijk .....	94

Recepten .....	96
----------------	----

## 7

Voedingssupplementen en een goede gemoedstoestand...100	
De noodzaak van voedingssupplementen.....100	
Aanbevolen of optimale dagelijkse hoeveelheid?.....102	
Basissuppletie advies bij stemmingsklachten.....103	
Omega-3-vetzuren: onmisbaar voor het brein .....	103
Magnesium.....	107
Vitamine D: vakantiegevoel in een potje .....	108
Vitamine B van <i>BOOST</i> .....	112
Multivitamine- en mineralencomplex.....	113
Natuurlijke <i>mood boosters</i> .....	115

## 8

Intermitterend vasten: de ultieme brein- <i>booster</i> .....	120
Wat is intermitterend vasten? .....	120
Een oeroude methode om gezond te blijven.....	121
Kortdurend vasten zet het lichaam in de herstel- en overlevingsstand .....	121
Hoe werkt intermitterend vasten?.....	123
Intermitterend vasten en beweging horen bij elkaar.....	126

## 9

Bewegen als medicijn voor het brein .....	128
Sportief bewegen als natuurlijk medicijn bij stemmingsklachten.....	128
Doe iets wat je leuk vindt!.....	134
Te moe om te bewegen? Kan dat? .....	136



10	
Mindfulness, ontspanning en een positieve <i>mindset</i> .....	139
Meditatie, moet dat?.....	140
Ooit een gazelle met een depressie gezien?.....	141
Meditatie en een positieve stemming .....	142
Mindfulness .....	143
<i>The Work</i> van Byron Katie .....	147
11	
Keuzes maken en een positieve stemming.....	150
Geef je persoonlijkheid voorrang.....	150
Keuzes maken en een goede gemoedstoestand.....	154
12	
Het <i>feel good</i> actieplan.....	158
Bijlage 1. Professionele hulp en contact.....	160
Bijlage 2. Boeken over het oerdiët .....	160
Bronnen.....	161
Register.....	173

## **Woord van dank**

Mijn man Yoshi wil ik bedanken omdat hij mij in ons drukke gezinsleven tijd en ruimte gaf om dit boek te schrijven. Ook dank ik mijn twee zonen Zenji en Sacha. Zij scharrelden geduldig om me heen terwijl ik ettelijke uurtjes aan mijn laptop zat vastgeplakt.

In het bijzonder wil ik redacteur en auteurscoach Ineke Hogema bedanken. Zij gaf mij stimulerende feedback en dankzij haar waardevolle tips en adviezen is *Boost Your Mood* een echt boek geworden.

Verder wil ik Monique Kroes hartelijk bedanken voor het kritisch meelezen en haar goede suggesties. Tot slot bedank ik mijn leermeesters bij Natura Foundation. Zij vormen een grote inspiratiebron voor mij en daar ben ik ze zeer erkentelijk voor.

## **Inleiding**

Voor je ligt een boek met een verrassende kijk op de aanpak van stemmingsklachten zoals lusteloosheid, spanningen, sombere buien, gebrek aan energie, prikkelbaarheid, onrust, overmatig piekeren, slecht slapen of concentratieproblemen. Wat maakt dit boek zo bijzonder?

Boost Your Mood neemt je mee op een boeiende zoektocht naar de dieperliggende oorzaken van veel geestelijke ongemakken. Ik ga een stap verder dan de meeste gangbare – en vaak achterhaalde – verklaringen voor psychische klachten. De heersende gedachte is dat stemmingsklachten vooral ‘tussen je oren zitten’ en opgelost worden door te praten met een psychotherapeut.

Echter, zoals je door het lezen van dit boek duidelijk zal worden, niet alle psychische klachten zijn te wijten aan een moeizame relatie met je ouders of traumatische ervaringen in het leven. Er zijn steeds meer bewijzen dat er andere redenen kunnen zijn waardoor mensen niet lekker in hun vel zitten. Chronische milde ontstekingsprocessen in het lichaam, problemen met de bloedsuikerregulatie, voedingstekorten, schildklierstoornissen, stress en onrust in de darmen zijn enkele voorbeelden van aanleidingen voor mentale klachten.

In dit boek help ik je niet alleen de vinger op de zere plek te leggen en de oorsprong van stress- en stemmingsklachten te ontrafelen, ik geef je bovendien krachtige tools om je humeur en energieniveau te optimaliseren. Dit zijn geen ‘hapsnap’

adviezen: het boek biedt een goedgevoelende totaalpak die je stemming een flinke boost geeft.

De onderwerpen in dit boek gaan mij ook aan het hart. Om te verduidelijken waarom ik dit boek heb geschreven, zal ik in een notendop iets vertellen over mijn achtergrond.

Nadat ik in 2002 met veel plezier mijn opleiding in de Sociale Wetenschappen had afgerond viel ik in een diep zwart gat. Ik had geen flauw benul welke richting ik uit wilde met mijn leven en belandde in vol ornaat in een zogenaamde quarterlife crisis ofwel dertigersdip.

Dit fenomeen intrigeerde me dusdanig dat ik er een korte studie naar verrichtte, een website over maakte en een boekje over schreef.

Na enkele jaren geploeter en een diepgaand persoonlijk ontwikkeltraject – een proces waarin ik aardig wat groei- en pijn heb doorstaan en niet alleen mezelf binnenste buiten heb gekeerd maar ook mijn professionele *skills* als coach en therapeut heb opgedaan – kon ik eindelijk mijn missie gaan leven: mensen ondersteunen bij hun zoektocht naar heelheid en gezondheid.

In 2006 opende ik de deuren van mijn praktijk in Amsterdam. Als een magneet trok ik vanaf het begin veel mensen met stress en wisselende stemmingen aan. Ik coachte er flink op los maar ontdekte na enkele jaren dat niet alles met praten, meditatie of geavanceerde coaching- en NLP-technieken is op te lossen. Ik raakte steeds meer geïnteresseerd in de fysieke, biochemische kant van psychische klachten.

Wat gebeurt er in je lijf als je stress ervaart? Welke stoffen worden er aangemaakt? Hoe kan langdurige stress depressieve buien tot gevolg hebben? En – nog belangrijker – hoe kun je de biochemische disbalans als gevolg van stress herstellen zodat je weer snel lekker in je vel zit? Zo vervolgde ik mijn ontdekkingsreis en stortte ik me vol overgave in een razend interessant vakgebied, dat van de orthomoleculaire geneeskunde.

De term ‘orthomoleculair’ is in 1968 voor het eerst geïntroduceerd door tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling. ‘Orthos’ komt uit het Grieks en betekent juist of goed. ‘Moleculair’ komt van moleculen. Daar zijn voedingsstoffen uit opgebouwd. Binnen de orthomoleculaire geneeskunde streeft men naar optimale concentraties van voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en andere vitale substanties die van nature in het lichaam thuishoren om ziektes te voorkomen en genezingsprocessen te bevorderen.

In dit boek kom je op verschillende plaatsen inzichten uit de orthomoleculaire geneeskunde tegen. Dat wil zeggen, ik geef heldere voedingsadviezen, ik raad voeding als natuurlijk medicijn aan en je krijgt tips over uitgebalanceerde supplementen.

Er is nog iets wat mij gedurende mijn zoektocht naar de ingrediënten voor een goede psychische gezondheid diep heeft geraakt en nog steeds mateloos boeit. Ik leerde

gaandeweg stemmingsklachten door een evolutionaire bril te bekijken.

Met evolutie bedoel ik het proces van natuurlijke selectie dat gedurende de afgelopen miljoenen jaren heeft plaatsgevonden en waar wij het voorlopige eindproduct van zijn. Dit proces gaat bijzonder traag: genen muteren slechts 0,5 procent in een miljoen jaar. Ons DNA is dus nog praktisch hetzelfde als dat van de oermens, de jagers en verzamelaars die 40.000 jaar geleden in het Paleolithisch tijdperk leefden. De huidige leefomstandigheden zijn totaal anders dan die van onze verre voorouders. En onze genen, die geselecteerd zijn voor hun nut in het verleden zijn in zekere zin gedateerd. Moeder Natuur weet immers nog niets van iPads, rood staan, kunstlicht, keuzestress, zittend werk, magnetronmaaltijden, pesticiden in het eten en ga zo maar door. De handboeken die aangeven hoe je lichaam hiermee moet dealen zijn simpelweg nog niet geschreven. De mismatch tussen onze oergenen en de huidige *Space Age*-omstandigheden geven aanleiding tot uiteenlopende mentale klachten.

Naast therapeut en auteur ben ik vooral een onderzoeker die zich graag laat verwonderen – en dat is met het schrijven van *Boost Your Mood* meer dan gelukt. Het evolutionaire perspectief dat als een rode draad door dit boek loopt, is logisch en verstandelijk goed te begrijpen. Tegelijkertijd voelt het verbluffend magisch en roept het gevoelens van diep ontzag bij mij op.

## Over de opzet van dit boek

Het boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel laat ik een aantal belangrijke aanleidingen voor stemmingsklachten de revue passeren.

Dit deel kan je helpen om scherp te krijgen waar veel mentale ongemakken vandaan komen.

Tijdens mijn speurtocht naar de oorzaken van stemmingsklachten ga ik af en toe flink de diepte in – dat is noodzakelijk om te begrijpen op welke achtergronden de adviezen van deel 2 gestoeld zijn.

Hoewel ik geen wetenschapper pur sang ben, heb ik grondig research gedaan en voor de meeste belangrijke stellingen bronnen opgenomen. Deze staan achter in het boek.

Verder staan op diverse plekken in het boek casestudy's beschreven: op de werkelijkheid geïnspireerde verhalen van cliënten\* uit mijn praktijk. Deze praktijkvoorbeelden maken Boost Your Mood praktisch, toegankelijk en kunnen helpen de aanbevelingen en inzichten te vertalen naar jouw persoonlijke situatie.

Tot slot geef ik in deel 2 van dit boek goed onderbouwde adviezen die erop gericht zijn om psychische klachten in de kern aan te pakken. Ze sluiten in veel gevallen naadloos aan op de genoemde oorzaken in het eerste deel van het boek. Optimale voeding, sport en beweging, stress reduceren, intelligent gebruik van voedingssupplementen, een positieve *mindset* en keuzes maken die passen bij je persoonlijkheid zijn de belangrijkste pijlers en maken de weg vrij naar een

opgewekte stemming, een hoog energieniveau en een scherpe geest.

Ik wens je veel geluk, een flinke dosis energie en een goede gezondheid!

Evelyn

\* De door mij gebruikte namen zijn uiteraard geanonimiseerd.



## **DEEL 1**

### **De verborgen oorzaken van stemmingsklachten ontrafeld**

## 1. Stress: een beruchte *mood buster*

Stress staat met stip op nummer één in het rijtje van veroorzakers van stemmingsklachten. Of het nu gaat om werkstress, relatiestress, keuzestress of kerststress, iedereen heeft er wel eens last van. Een overvolle agenda, een torenhoge werkdruk, dagelijkse filestress of zorgen over de huizen crisis maken dat mensen zich onrustig, moe, opgejaagd of prikkelbaar kunnen voelen. Stress kan een grote impact hebben op praktisch elk aspect van je gezondheid en kan, zoals je straks zult zien, ook stemmingsklachten tot gevolg hebben.

Waarom is stress nu zó ziekmakend en is het één van de grootste, zo niet de grootste risicofactor is voor het ontstaan van stemmingsklachten?

### **Stress**

Stress is een verandering van het natuurlijke evenwicht van het lichaam, het doet een beroep op je aanpassingsvermogen. Bij stress denken we vaak alleen aan psychische stress, maar ook een infectie, verkeerde voeding of te weinig beweging zijn stressoren voor het lichaam. Hoe flexibeler en gezonder je bent, des te sneller zit je bij veranderingen of stress weer lekker in je vel.

Als ik in dit boek schrijf over stress dan doel ik op het soort stress waar je last van hebt. Ongezonde stress gaat meestal samen met een tekort aan energie. Het lichaam heeft te

weinig energie voor handen om alle interne processen goed draaiende te houden. Dit kan zich uiten in een onrustig gevoel, prikkelbaarheid, slaapproblemen of een slechte concentratie. Hoeveel stress je aankunt, hangt onder meer af van je belasting en belastbaarheid.

## **Belasting en belastbaarheid**

Bij belasting, ofwel draaglast, gaat het om zaken die energie kosten. Hierbij kun je denken aan een energievretende baan, een slechte relatie, roken, ongezond eten, familieruzies, informatie overload, milieuvervuiling, medicijngebruik, te weinig beweging of ziekte.

Je belastbaarheid, ook wel draagkracht genoemd, wordt bepaald door factoren zoals gezonde voeding, mate van beweging en ontspanning, persoonlijkheidskenmerken, bioritme, uitdagende doelen in je leven en goede sociale contacten. Al deze dingen vergroten de draagkracht. Als je gezond eet en veel steun krijgt van familie of vrienden is een beetje stress veel beter te hanteren dan wanneer dit ontbreekt.

Er is sprake van ongezonde stress op het moment dat de draaglast groter wordt dan de draagkracht met als gevolg dat psychische klachten op de loer liggen. Goed kunnen omgaan met stress (lees: je vlot kunnen aanpassen aan nieuwe omstandigheden) is cruciaal om lekker in je vel te zitten. Welke mechanismen in het lichaam zorgen ervoor dat je bij stress of veranderingen weer snel in balans bent en vervelende stemmingsklachten buiten de deur houdt? En

wanneer loopt het mis en slaan gezonde spanningen om in ongezonde stress? Om dit te begrijpen zal ik kort het functioneren van het stresssysteem toelichten.

## **Het stresssysteem**

Bij acute stress – bijvoorbeeld omdat je (bijna) een aanrijding hebt veroorzaakt of op het punt staat een presentatie te geven – produceren de bijnieren een aantal hormonen waaronder noradrenaline, adrenaline en cortisol. Hormonen zijn belangrijke regelaars in het lichaam en kunnen processen ‘aan’ en ‘uit’ zetten.

De stresshormonen noradrenaline en adrenaline werken razend snel: de ademhaling, bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de zintuigen verscherpen en er gaat veel brandstof richting hart, hersenen, spieren en longen. Het lichaam is binnen de kortste keren klaar gestoomd om te kunnen vechten of vluchten. Deze super alerte toestand houd je niet lang vol en is een zware aanslag op het lichaam.

Tegelijkertijd produceren de bijnieren het hormoon cortisol. Cortisol heeft een mildere werking en stelt het lichaam in staat om langere tijd om te gaan met spanningen. Cortisol heeft bovendien een ontstekingsremmend effect en zorgt ervoor dat een stressreactie tijdig wordt uitgezet. Mensen met een laag cortisolgehalte zijn gevoeliger voor spanningen en dus ook minder goed in staat een stressrespons te beëindigen.

Wanneer stress chronisch wordt – bijvoorbeeld omdat je voor de tweede keer in een reorganisatieprocedure bent beland – moet het lichaam veel cortisol aanmaken. Op den duur wordt het lichaam ongevoeliger voor de werking van cortisol met als gevolg dat de bijniereen nog meer cortisol moeten produceren. De bijniereen draaien overuren en raken op een gegeven moment overwerkt en uitgeput (dit wordt ‘bijnieruitputting’ genoemd). Het lichaam is volledig uitgeblust (burn-out) en kan niet meer adequaat reageren op (milde) stress.

Zoals je wellicht al hebt geconcludeerd, is het snel stijgen en dalen van stresshormonen essentieel voor een goede gezondheid. Des te soepeler en fijngevoeliger je stresssysteem werkt, des te sneller zit je na een spannende periode weer lekker in je vel.

Niet iedereen is even stressbestendig. Er zijn mensen die bij het boeken van een vakantie al van slag raken, terwijl anderen een veel hogere stressdrempel hebben en zich gemakkelijker kunnen aanpassen. Hoe kan dit? Zoals je zult lezen, hebben stressvolle omstandigheden vroeg in het leven een grote invloed.

### ***Early life stress***

Het programma dat je lichaam vertelt hoe het moet omgaan met noodsituaties is bij iedereen praktisch hetzelfde. De dans van hormonen, het functioneren van het stresssysteem is duizenden jaren oud en zit diep in je DNA opgeslagen.

Toch is dit maar de helft van het verhaal. Want hoe actief het stresssysteem is – hoe snel en in welke mate je lichaam alarm slaat in geval van nood – verschilt per individu. Het stresssysteem kan op volle toeren draaien, dan wel wat gedimd zijn.

Met name in de baarmoeder en tijdens de eerste levensjaren wordt het stresssysteem ‘afgesteld’. Dit kun je zien als de laatste poging van Moeder Natuur om een mens zo goed mogelijk voor te bereiden op de toekomst.

Ernstige stress van de moeder tijdens de zwangerschap, te vroeg geboren worden, een te laag geboortegewicht, voedingstekorten of de afwezigheid van één van de ouders kunnen ertoe leiden dat je als volwassene gevoeliger bent voor spanningen, stemmingsklachten en stressgerelateerde aandoeningen zoals het prikkelbare darm syndroom.

Om te verduidelijken hoe *early life stress* kan doorwerken op je geestelijke gezondheid als volwassene, geef ik hieronder twee praktijkvoorbeelden.

### *Casestudy Linda*

Toen Linda (29) bij mij in de praktijk kwam, waren haar voornaamste klachten stress, vermoeidheid en overmatig piekeren. Verder heeft Linda last van rommelende darmen en overgewicht.

Linda heeft een leuke, goed betaalde en uitdagende baan als accountmanager bij een bank. Zij haalt haar targets ruimschoots en is een gewaardeerd teamlid. Toch is Linda heel gevoelig voor stress en bij veranderingen snel uit haar doen. Elke keer wanneer Linda op haar werk nieuwe taken krijgt, is zij erg gespannen en ligt ze uren in bed te piekeren en ziet ze snel beren op de weg. Linda kan zich in zo'n periode moeilijk concentreren en heeft snel last van een opgeblazen gevoel en kramp in haar darmen.

Linda herkent maar al te goed het patroon dat zij zelfs bij kleine veranderingen niet goed in staat is flexibel te reageren en bij het minste of geringste 'in de stress schiet'. Toch krijgt Linda voldoende begeleiding en waardering van haar leidinggevende en ook haar man steunt haar door dik en dun. Waarom is zij dan toch zo stressgevoelig?

Tijdens één van onze eerste gesprekken vertelde Linda dat ze twee maanden te vroeg geboren is met een zeer laag geboortegewicht van 1800 gram. Als prematuur werd Linda enkele weken in een couveuse gelegd. Hierdoor had ze als heel kleine baby weinig lichaamscontact met haar

ouders en zij kreeg ook geen borstvoeding. Bovendien zijn haar ouders gescheiden toen zij 3 jaar oud was. Linda heeft dus vroeg in haar leven waarschijnlijk stress gehad.

Je zou kunnen stellen dat het begin van Linda's leven niet volgens verwachting is verlopen. Een baby verwacht veel opgepakt, geknuffeld en rondgedragen te worden. Het onvoldoende kunnen ruiken, voelen, zien en horen van je ouders kan aanleiding geven tot een andere ontwikkeling en een verlaagde stresstolerantie. Verder heeft Linda als baby geen moedermelk gedronken maar melk van een koe waarin eiwitten, vetzuren, mineralen en andere stoffen in andere verhoudingen voorkomen dan in borstvoeding. Bovendien heeft de scheiding van Linda's ouders waarschijnlijk de nodige spanningen met zich meegebracht. Deze stressvolle omstandigheden verklaren mogelijk waarom Linda als volwassene snel van slag is en haar stresssysteem zo scherp staat afgesteld.

#### *Casestudy Isa*

Toen Isa (21) bij mij in de praktijk kwam, had zij last van extreme prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, onrust en inslaapproblemen. Ook bij Isa heb ik gekeken of er in de sensibele jaren van haar leven misschien iets ontbrak wat haar huidige mentale conditie kon verklaren. Al tijdens het eerste consult vertelde zij dat haar moeder vóór haar geboorte twee miskramen had gehad en daardoor in een depressie was beland.



dat zij als baby niet graag geknuffeld wilde worden. Nu Isa 21 jaar oud is, is het contact met haar moeder nog steeds niet goed.

Mijn hypothese was dat het bindingsproces tussen Isa en haar moeder niet goed tot stand is gekomen. Heel kleine baby's reageren op het gedrag van hun ouders. Een baby van zes weken kan al stress ervaren als het contact met de moeder (lichtelijk) verstoord is door bijvoorbeeld somber, geïrriteerd en vijandig gedrag van de moeder. Kinderen van een moeder met een postnatale depressie kunnen zich daardoor minder optimaal ontwikkelen. Het contact met de moeder stelt dan niet gerust maar kan worden geïnterpreteerd als 'gevaar'. Het gevolg kan zijn dat een kind zich afkeert van de moeder en de binding tussen moeder en kind verstoord raakt. In het geval van Isa is duidelijk dat zij als baby te weinig geknuffeld is. Dit draagt er mogelijk aan bij dat zij in haar volwassen leven snel geïrriteerd, rusteloos en gespannen is. Bij dreigend gevaar maakt een baby net als een volwassene stresshormonen aan. Een zuigeling heeft de warmte, de aanraking en de geruststellende woorden van papa en mama nodig om de hormonale kettingreactie bij stress een halt toe te roepen. Om gevoelens van angst en spanning te verminderen is een baby volledig afhankelijk van de ouders.

Uit onderzoek blijkt dat liefdevol optillen, knuffelen en kangaroo care (huid op huid contact) stress bij baby's kan reduceren, de hersenontwikkeling bevordert en mogelijks

zelfs ziekte op hogere leeftijd kan voorkomen. Baby's die veel geknuffeld worden, maken bovendien allerlei kalmerende stoffjes aan zoals het hormoon oxytocine en het aminozuur GABA (gamma-aminoboterzuur). Hierdoor zijn zij in hun latere leven stressbestendiger en kunnen ze goed omgaan met veranderingen.

Als je als baby om wat voor reden dan ook stress hebt gehad, heeft dit mogelijk consequenties voor de wijze waarop je vandaag de dag omgaat met spanningen. Je stresssysteem kan scherper staan afgesteld waardoor je als volwassene vatbaarder bent voor spanningen, depressies, angststoornissen en andere stressgerelateerde aandoeningen.

### **Chronische en psychische stress**

Zoals je hebt gelezen, kunnen stressvolle gebeurtenissen uit het verleden ertoe bijdragen dat je als volwassene snel uit balans raakt. Ook als je een prima jeugd achter de rug hebt maar voortdurend onder spanning staat en continu te hoog belast wordt, kan het stresssysteem van slag raken en heb je een verhoogde kans op het ontwikkelen van stemmingsklachten. Waarom is aanhoudende, psychische stress zo belastend voor het lichaam?

## **Het stresssysteem is oeroud**

Eén van de redenen waarom we niet goed kunnen omgaan met langdurige spanningen heeft te maken met de manier waarop ons stresssysteem is ontworpen. Ons stresssysteem heeft zich gedurende miljoenen jaren langzaam gevormd en is gemaakt voor omstandigheden zoals die zich duizenden jaren geleden voordeden.

Onder normale, gezonde omstandigheden is het lichaam prima in staat kortdurende stress te hanteren. Maar het stresssysteem is nog niet goed aangepast aan de huidige chronisch gestreste leefomstandigheden – en het is ook maar zeer de vraag of dit ooit zal gebeuren.

Genen muteren alleen onder sterke selectieve druk. Met andere woorden: er moeten eerst heel wat mensen doodgaan voor de reproductieve leeftijd voordat Moeder Natuur in actie komt en besluit om een nieuw, beter aangepast programma te installeren. Aangezien je niet meteen doodgaat van stress, is de kans best klein dat onze genen zich op korte termijn zullen aanpassen aan onze gestreste levens.

We lopen dus rond met een enigszins gedateerd stresssysteem en reageren op dezelfde wijze op dreigend gevaar als de jagers en verzamelaars dat in de oertijd deden. Het soort stress waar wij vandaag de dag mee te maken hebben, is echter van een compleet andere orde dan die van onze verre voorouders.

## **Stress in de 21e eeuw**

Wat is er zo anders aan de stress die wij ervaren in vergelijking tot de stressoren waar de oermens aan bloot werd gesteld? Voor jagers en verzamelaars waren de belangrijkste gevaren honger, dorst, hitte, kou, geweld of schade (door roofdieren bijvoorbeeld) en infectieziektes. Onze verre voorouders hadden vooral last van relatief kortdurende, in het hier-en-nu bestaande, concrete gevaren die opgelost konden worden of niet.

Wat ons nu stress bezorgt, heeft meestal betrekking op niet-tastbare zaken die ver in de toekomst liggen. We liggen 's nachts niet wakker omdat we bang zijn om opgegeten te worden door een leeuw maar omdat we ons zorgen maken over de zoveelste reorganisatie op het werk, schulden die oplopen, een pensioengat, de huizen crisis, te halen deadlines, tekenen van veroudering, gemiste kansen, lichamelijke kwaaltjes en ga zo maar door. De lijst is eindeloos. Het lichaam ziet dit als reële gevaren en reageert hierop met hetzelfde 'oude' stresssysteem als 10.000 jaar geleden.

Veel van de zaken die ons tegenwoordig gespannen maken, liggen bovendien buiten onze invloedssfeer. Je hoeft 's ochtends de krant maar open te slaan en alle ellende van de wereld wordt gedetailleerd met kleurenfoto's en al aan je gepresenteerd. De zoveelste natuurramp, een zinloze aanslag, honger in Afrika of weer een familiedrama.

Al is het misschien kort, je lichaam reageert hier toch op: het stresssysteem wordt actief en het immuunsysteem staat op scherp.

Er is nog een reden waarom ons stresssysteem op tilt slaat. We leven in een hypermoderne complexe meerkeuzenmaatschappij waarin technologische ontwikkelingen razendsnel gaan en we dagelijks beslissingen moeten nemen op allerlei vlakken. Of je het nu leuk vindt of niet, informatie-overload, constante veranderingen, digitalisering, globalisering en keuzestress zijn voor ons lichaam gloednieuwe omstandigheden – en veroorzaken dus stress.

Waarom kan chronische stress zo'n nadelig effect hebben op praktisch elk aspect van je gezondheid en kun je er down, moe, ongeconcentreerd en prikkelbaar van worden?

### **Vechten en vluchten als hoogste prioriteit**

Je hebt net gelezen dat het lichaam niet is ontworpen voor chronische, psychische stress en dat een deel van ons stresssysteem toe is aan een flinke update. Waarom is aanhoudende stress zo schadelijk voor je lijf en is het één van de grootste *mood busters* aller tijden?

Zoals ik al eerder heb uitgelegd, is stress een normale reactie van het lichaam op (dreigend) gevaar. Zonder stresshormonen zou je niet adequaat kunnen reageren op

gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer. Een goede stressrespons heb je nodig om te kunnen overleven. Dit is door de bril van de evolutie bekeken hartstikke belangrijk. Kunnen vechten of vluchten staat bovenaan het prioriteitenlijstje van Moeder Natuur.

Zelfs al voel je je belabberd en ben je totaal niet uitgerust, tijdens een fikse stressreactie weet het lichaam de energie in een mum van tijd zo te mobiliseren dat je meteen op scherp staat. Alle energie gaat naar de dan belangrijke organen zoals de hersenen, spieren, longen en hart.

Stress krijgt voorrang in het lichaam met als gevolg dat andere processen even *on hold* worden gezet. Als er gevaar dreigt, komen diepgaande reparaties en onderhoud aan het lichaam, een optimale spijsvertering en een opgewekte stemming op de tweede plaats.

### **Teveel stress maakt je down**

Om te verduidelijken welke impact stress kan hebben op je geestelijke gesteldheid vertel ik iets over de werking van enkele belangrijke neurotransmitters in het brein.

Neurotransmitters zijn net als hormonen de boodschappers van het lichaam. De hersenen bevatten miljarden zenuwcellen die via neurotransmitters met elkaar communiceren. Middels neurotransmitters worden elektrische prikkels doorgegeven van de ene zenuwcel naar de andere. Waar hormonen tamelijk langzaam werken, gaat de werking van neurotransmitters razendsnel.

Neurotransmitters zijn chemische boodschappers en hun functioneren is cruciaal voor een goede communicatie in de hersenen.

Voorbeelden van belangrijke neurotransmitters die betrokken zijn bij je humeur, motivatie, slaap, concentratie en algeheel gevoel van welbevinden zijn dopamine, serotonine, melatonine, adrenaline, acetylcholine en histamine. Je zult straks zien dat de werking van deze neurotransmitters behoorlijk gestoord kan raken als gevolg van stress. Aan de hand van twee belangrijke hoofdrolspelers die je stemming en gedrag bepalen, namelijk serotonine en dopamine, licht ik dit hieronder toe.

### **De creativiteitsstof dopamine**

Dopamine is een cruciale neurotransmitter in de hersenen die bijdraagt aan een positieve stemming en een scherpe geest. Dopamine is een echte 'GO'-stof: het helpt je om oplossingen te bedenken, dingen te leren, actie te ondernemen en eropuit te gaan. Dopamine maakt je gemotiveerd, besluitvaardig en actief. Het heeft invloed op je concentratievermogen, thermoregulatie, bloedsuikerspiegel-regulatie, leervermogen en libido. Langdurige of hevige stress kan het dopamineniveau in de hersenen verlagen.

Om dopamine aan te maken heb je bouwstoffen nodig, namelijk de aminozuren fenylalanine en tyrosine. Bouwstoffen (voedingsstoffen die het lichaam opbouwen) zijn

eiwitten, vetten en koolhydraten en worden ook wel macronutriënten genoemd.

De aminozuren fenylalanine en tyrosine behoor je via je voeding binnen te krijgen. De belangrijkste bronnen zijn schaal- en schelpdieren, vis en vlees. Je moet dus in ieder geval voldoende van deze bouwstoffen eten om je goed te kunnen voelen.

Naast bouwstoffen heeft het lichaam ook hulpstoffen nodig om neurotransmitters aan te maken. Hulpstoffen zijn vitamines en mineralen, ook wel micronutriënten genoemd. Je kunt een dopamine-tekort krijgen door gebrek aan bouwstoffen of door een vitamines- of mineralentekort.

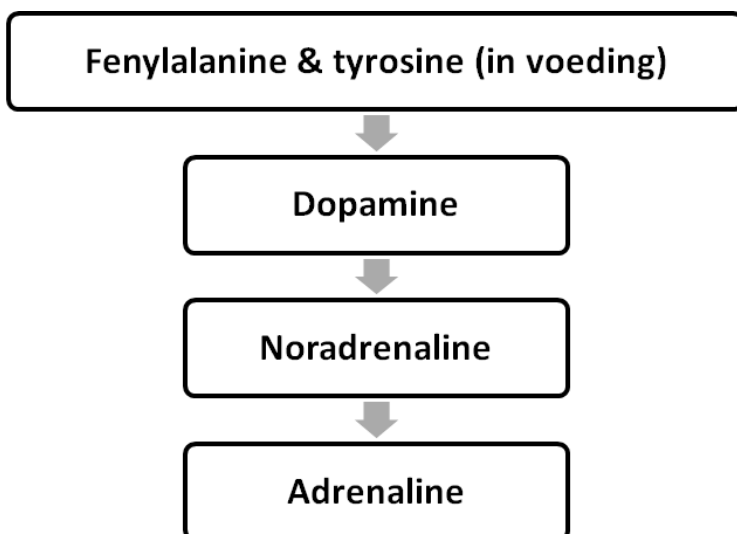
Hoe weet je nu of je dopamineproductie begint te haperen en je wat laag in je dopamine zit? Eén van de eerste verschijnselen van een dopaminetekort zijn concentratieproblemen. Je vergeet sneller en kunt je minder goed focussen op ingewikkelde taken. Andere kenmerken van een dopaminetekort zijn besluiteloosheid, geen uitdagende doelen, hobby's of passies meer kunnen verzinnen, lusteloosheid, geen oplossingen zien, desinteresse en initiatiefloosheid – allemaal klachten die de kop opsteken als je een tijd lang flink gespannen bent. Hoe kan dit?

### **Dopamine, noradrenaline en adrenaline**

Zoals je net hebt kunnen lezen, is dopamine een onmisbare stof om je goed te kunnen voelen. Maar dopamine is tevens de voorstof van de stresshormonen noradrenaline en



adrenaline. Elke keer wanneer je in een stressvolle periode zit, wordt er veel dopamine omgezet in noradrenaline en adrenaline. Als gevolg hiervan kan het dopamineniveau dalen. Chronische stress put je dopaminevoorraad uit en verhoogt de behoefte aan bouwstoffen van deze neurotransmitter.



Bovendien gebruikt het lichaam voor de aanmaak van stresshormonen veel hulpstoffen, waaronder B-vitaminen. Stress is dus een grootverbruiker van vitaminen en mineralen. Het kan gaan om elke vorm van stress zoals werkstress, voortdurend piekeren, relationele spanningen maar ook fysieke stress zoals zwaar en veel sporten. Als je te weinig micro- en macronutrienten tot je beschikking hebt, kan dit

ten koste gaan van de vorming van de *mood boosting* neurotransmitter dopamine en, zoals je straks zult lezen, het gelukstofje serotonine.

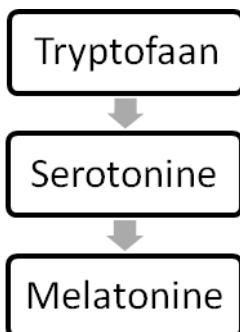
### **Het *feel good* stofje serotonine**

Een andere essentiële stof in de hersenen is de neurotransmitter serotonine. Serotonine heeft invloed op je stemming en zelfvertrouwen en op het vermogen je te ontspannen en rustig te voelen. Serotonine speelt ook een rol bij de eetlust, de verwerking van pijnprikkels en het beïnvloedt de peristaltiek in de darmen. Als je voldoende serotonine tot je beschikking hebt, zit je lekker in je vel, ben je gelukkig en geniet je van het moment. Een laag serotoninegehalte kan onder andere leiden tot prikkelbaarheid, onrust, slaapproblemen, depressieve gevoelens, verhoogde pijngevoeligheid, agressief gedrag en eetproblemen.

Hoe komt je lichaam nu aan voldoende serotonine? De voorstofjes van serotonine zijn tryptofaan en 5-hydroxytryptofaan (5HTP).

Tryptofaan is een essentieel aminozuur. Dat wil zeggen, het lichaam kan tryptofaan niet uit andere aminozuren aanmaken. Je moet dus tryptofaan eten om geen serotoninetekort te krijgen. Tryptofaan zit onder andere in kip, kalkoen, eend, banaan en chocolade.

Tryptofaan wordt vervolgens meestal omgezet naar 5-HTP, de directe voorloper van serotonine.



Serotonine kan vervolgens worden omgevormd tot melatonine, een stofje dat ervoor zorgt dat je gemakkelijk in een diepe slaap valt en 's nachts goed kunt herstellen. Net als bij de eerder genoemde neurotransmitter dopamine heb je voor de omzetting van tryptofaan naar serotonine en melatonine diverse cofactoren nodig zoals B-vitaminen, magnesium en ijzer. Misschien is het je opgevallen dat dit deels dezelfde micronutriënten zijn die je nodig hebt voor de vorming van dopamine, noradrenaline en adrenaline.

Zoals ik in de vorige paragraaf heb uitgelegd, doet chronische stress een aanslag op je vitaminen- en mineralenpool met als gevolg dat er mogelijk te weinig hulpstofjes overblijven voor de vorming van serotonine. Bovendien blijkt het lichaam in

geval van stress minder tryptofaan om te zetten in serotonine maar wordt er een andere stof van gemaakt, kynurenine genaamd. Hier vertel ik in hoofdstuk 3 meer over.

Ook als je kijkt naar de serotoninestofwisseling wordt duidelijk dat de aanmaak van stresshormonen prioriteit heeft in het lichaam en dat dit ten koste gaat van een goede psychische gesteldheid. Adequaat kunnen reageren op gevaar is voor Moeder Natuur belangrijker dan een opgewekt humeur of een prettige nachtrust.

Als je langdurig onder hoge druk staat – omdat je bijvoorbeeld voortdurend op je tenen moet lopen op je werk, je zorgen maakt over de verkoop van je huis of al tijdens een knoop in je maag hebt in verband met het naderende faillissement van je bedrijf – kan dit er op den duur toe leiden dat je een serotoninetekort krijgt en emotioneel niet lekker in je vel zit. Het reduceren van stress en optimale voeding, eventueel aangevuld met supplementen die de stof 5-HTP bevatten, kunnen je helpen een serotoninetekort op te lossen.

## SAMENVATTING

- Stress is een belangrijke oorzaak van sombere buien en een laag energiepeil.
- Er is sprake van ongezonde stress wanneer het lichaam te weinig energie voorhanden heeft om je fysiek en mentaal fit te houden. De draaglast is groter dan de draagkracht.
- Stressvolle omstandigheden in het begin van het leven kunnen je als volwassene vatbaarder maken voor spanningen en psychische klachten.
- Het stresssysteem is oeroud en niet ontworpen voor de hedendaagse aanhoudende en psychische stress.
- Adequaat kunnen reageren op noodsituaties (stress) staat bovenaan in de biologische hiërarchie en gaat voor een prettige nachtrust en een goede gemoedstoestand.
- Stress kan het niveau van enkele belangrijke neurotransmitters die betrokken zijn bij je stemming, zoals dopamine en serotonine, verlagen.

## **Lezers over het boek Boost Your Mood**

**Dilan, actrice GTST:** *Het was voor mij een eye-opener hoe groot de invloed is van voeding op je geest.*

**Dirk:** *Ik heb je boek in twee dagen uitgelezen! Normaal doe ik er twee maanden over. Top hoe je dat neerzet en heel uitnodigend om mee aan de slag te gaan. Voor mij zijn de referenties naar de oertijd heel sprekend! Ben er direct mee aan de slag gegaan."*

**Nico:** *Boeiend beschrijft Prinsen "in and outs" van oorzaken en gevolgen van stress in relatie tot levenshouding en voeding. Het boek is een gedegen, in begrijpelijke taal en vlot geschreven handboek naar een betere gezondheid en gelukkiger leven.*

**Susan:** *Het is een heel boeiend boek, waar je veel aan kunt hebben. Door dit boek te lezen krijg je een ander inzicht in wat voeding met je psyche en je lichaam doet. Ook is het lekker vlot en makkelijk te lezen.*

**Joshua:** *Boeiend en pakkend boek! Fact finders, professionals en nieuwsgierige lezers komen zeker aan hun trekken. Prinsen geeft op een luchtige wijze inzicht de noodzaak van goede voeding voor geestelijke balans. Zeker een aanrader voor iedereen die op zoek is naar meer energie in het dagelijks leven!*

**Marlijn:** *Ben zeer enthousiast over je boek! Zo helder en duidelijk. Eigenlijk moet iedereen zich bewust zijn van de werking van / processen in je lichaam en ook de invloed*

*daarvan op je 'mood'. Zou bij de standaard-uitrusting van de mensch moeten horen!*

**Sarah:** *Lieve Evelyn, ten eerste complimenten voor het schrijven van dit super handige maar vooral praktische boek met gezonde tips! Ik heb het boek in 4 uur gelezen en ben nu al helemaal FAN!! Het boek leest makkelijk, logisch en zeer praktisch door! Zo mooi hoe je de link tussen eigen ervaringen, je werk als coach en je studie samen weet te brengen! Voor iedereen een MUST om te lezen! Dank voor het delen van deze mooie mood boosters, ik ga er zeker gebruik van maken!*

**Boost Your Mood, ontdek het geheim van een oergezonde levensstijl bestellen via:**

[www.boost-your-mood.nl/boek](http://www.boost-your-mood.nl/boek)

[www.bol.com](http://www.bol.com)





## **Boekgegevens**

Evelyn Prinsen, *Boost Your Mood, ontdek het geheim van een oergezonde levensstijl.*

Prijs: € 19,95

Paperback, 176 pagina's

ISBN: 978-90-822414-0-2

**Bestellen via:**

[www.boost-your-mood.nl/boek](http://www.boost-your-mood.nl/boek)

[www.bol.com](http://www.bol.com)

## Achterflap

Ben je gestrest, down, moe of prikkelbaar?

Volgens therapeut en coach Evelyn Prinsen zitten psychische klachten niet alleen ‘tussen je oren’. Ze kunnen ook het gevolg zijn van milde ontstekingen in het lichaam, ongezonde voeding, stress en verstoringen in de darmen. Prinsen is verrassend en vernieuwend in haar benadering. Zij gaat onder meer in op de kloof tussen onze oeroude genen en onze huidige westerse levensstijl en de cruciale rol die het immuunsysteem speelt bij het behouden van een positieve stemming.

Prinsen helpt niet alleen de verborgen oorzaken van stemmingsklachten te ontrafelen, ze geeft veel praktische tips en adviezen die je humeur en energieniveau een flinke oppepper geven. Het boek bevat een compleet *mood boosting* plan van aanpak waarbij voeding als medicijn voor het brein, sportief bewegen, stressreductie, kortdurend vasten en intelligent gebruik van *feel good* supplementen de belangrijkste pijlers zijn.



Drs. Evelyn Prinsen (1976) is orthomoleculair therapeut volgens de klinische Psycho-Neuro-Immunologie en *personal coach*. Sinds 2006 heeft Prinsen een bloeiende praktijk in Amsterdam waar zij met veel succes mensen met stress- en stemmingsklachten begeleidt. In 2009 schreef zij haar eerste boek over de dertigersdip.

## Contact

Awarenez Publishers

[info@awarenez.nl](mailto:info@awarenez.nl)

06 – 8119 06 06