

Slaap & Vermoeidheid

Een integrale benadering

13-12-2016



biocoherence



Vermoeidheid

De aandoening van de 21e eeuw?



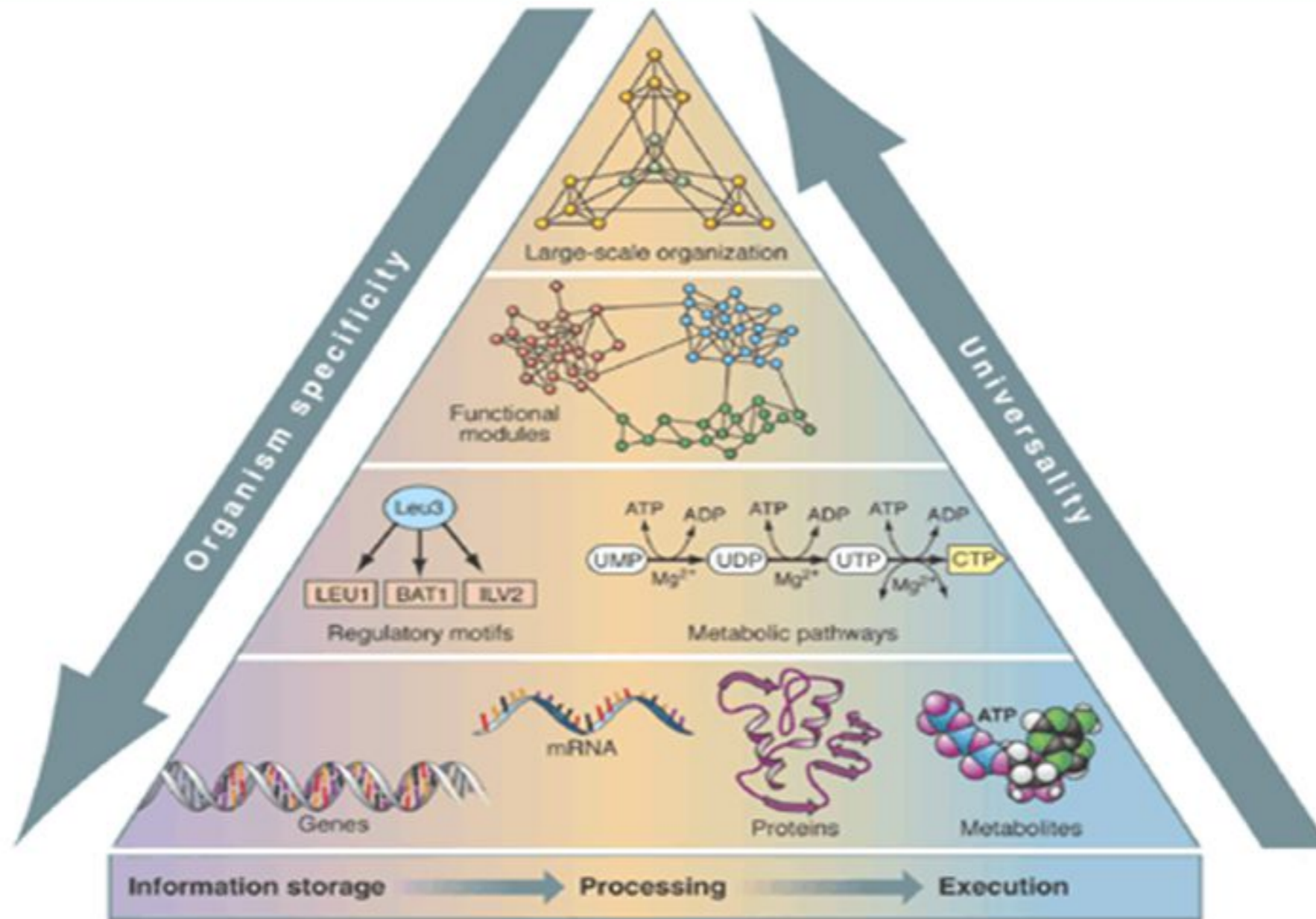
biocoherence

“Dit nieuwe inzicht in de rol van het brein in de regulatie bij stress geeft een nieuwe kijk op ‘vermoeidheid’.
Vermoeidheid hoeft dus niet uitsluitend het gevolg te zijn van een disfunctionerende stofwisseling van één specifiek orgaan maar kan worden toegeschreven aan het hogere regelsysteem, aan een suboptimale afstemming in het brein.”

– *Dr. Roeland van Wijk in TIG, [jg31.no.3.2016](#)* –



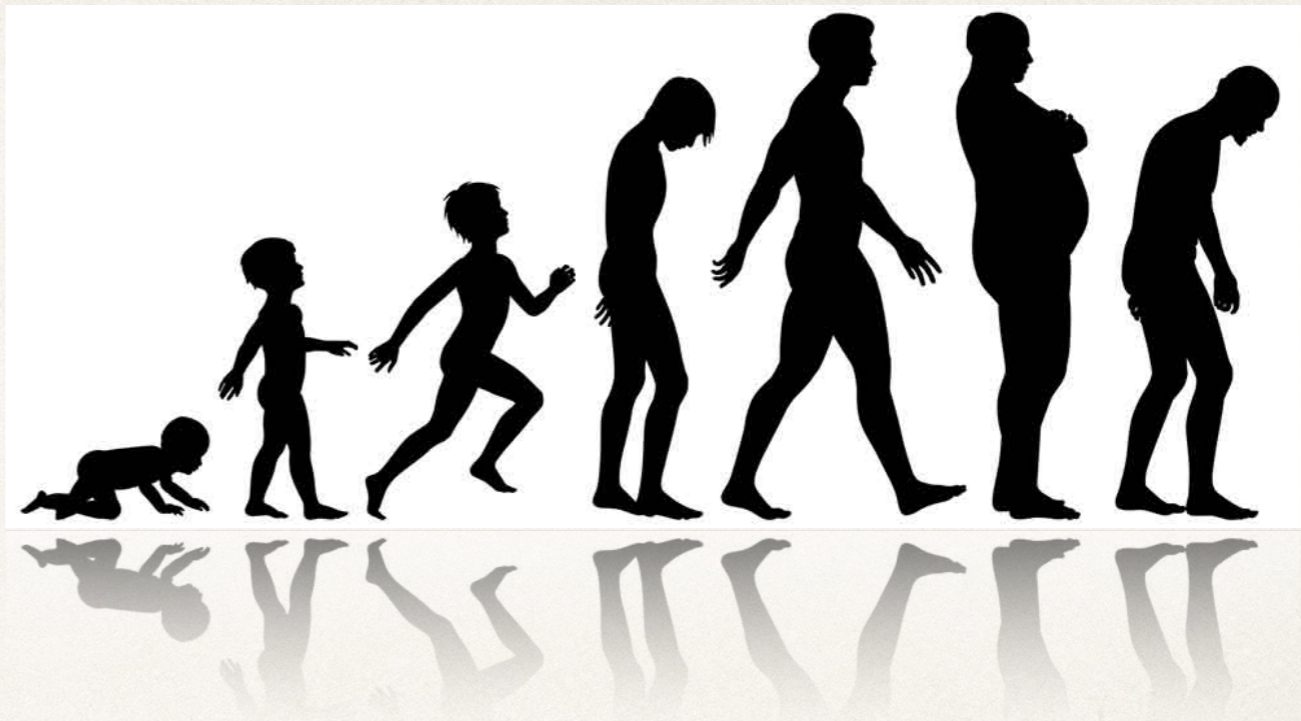
From the particular to the universal



A.-L- Barabasi & Z. Oltvai, **Science**, 2002



- ❖ Vermoeidheid = klinisch doorgaans moeilijk te duiden
 - ❖ Vermoeidheid = dient altijd vanuit een systemische integrale visie benaderd te worden
-



biocoherence

“De belastbaarheid van de weefsels, hun veerkracht en zelfherstellend vermogen nemen af naarmate het aantal interacties sporen van stress achterlaat bij volgende overbelasting.”

– *Dr. Roeland van Wijk in TIG, ig31.no.3.2016* –



Veroudering

- ❖ Energie, vitaliteit en veerkracht zijn afgeleiden van de biologische veroudering.
- ❖ Als het cumulatieve effect van de blijvende gevolgen van stress sneller toenemen dan nodig voor de chronologische veroudering neemt de biologische veroudering toe. Onze energie en vitaliteit nemen af, we worden meer ontvankelijk voor chronische ziekten.





Cruciale factoren voor dit proces

Balans tussen belasting en herstel.



bio coherence



biocoherence

TIME TO

RECOVER

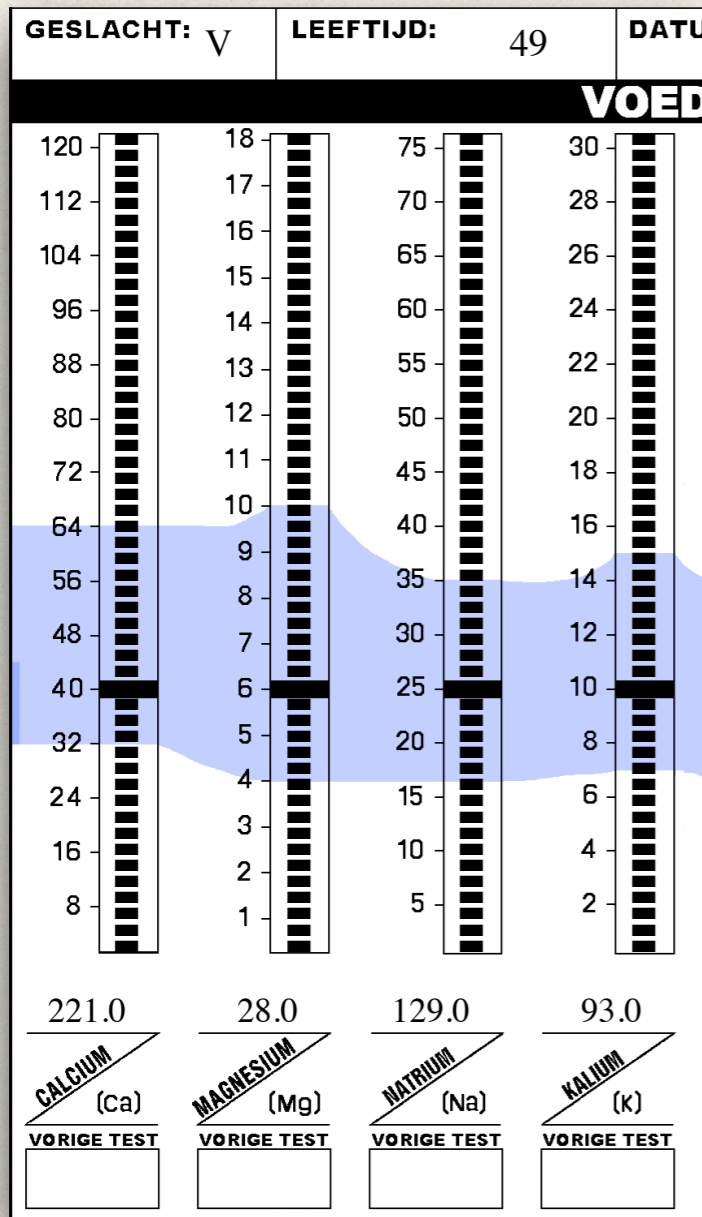


biocoherence

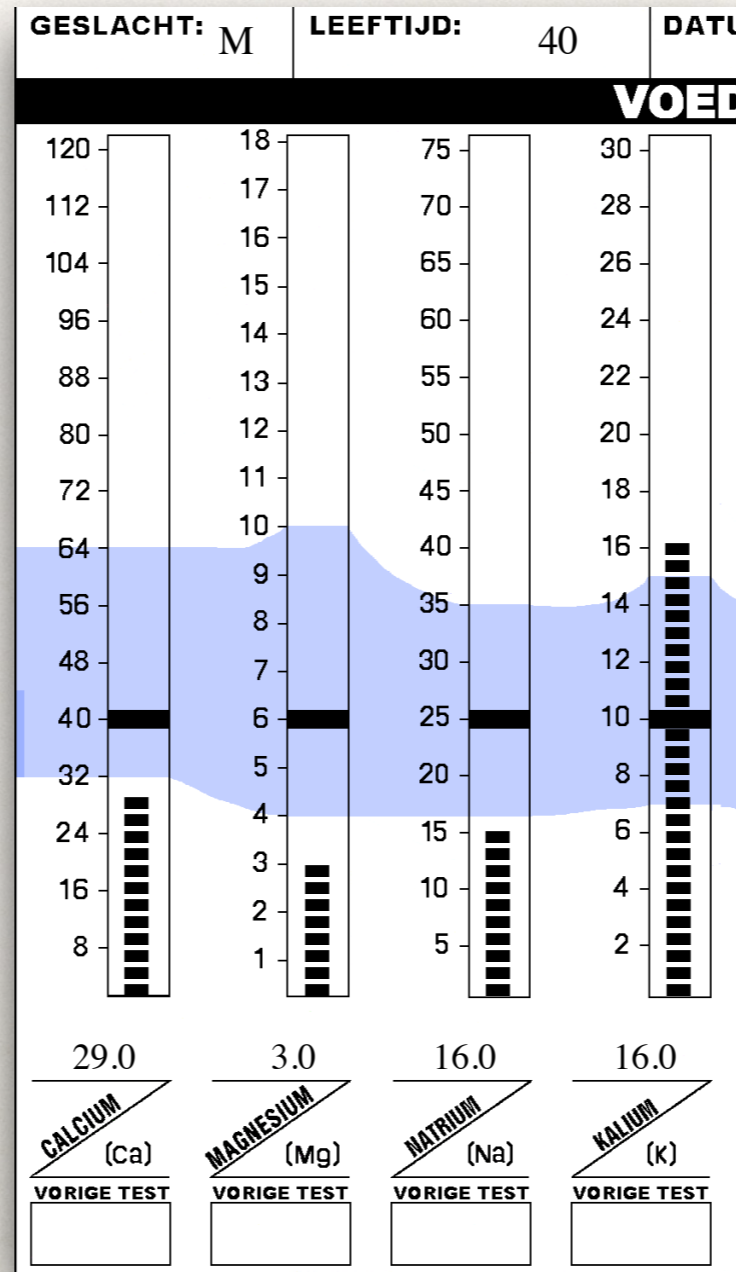
Stysteem analyse

- ❖ HMA analyse: aandacht voor HPA-as HPT-as, stadium stress respons, Glucose-metabolisme, oxidatiesnelheid e.a.
- ❖ 72-96uurs HRV meting: gemakkelijke realtime meting van ANS als belangrijke regulator van “belasting” versus “herstel”.





Four Highs Profiel: alarm stage of stress



Inverse Na/K
ratio:
Uitputtingsfase
stress systeem



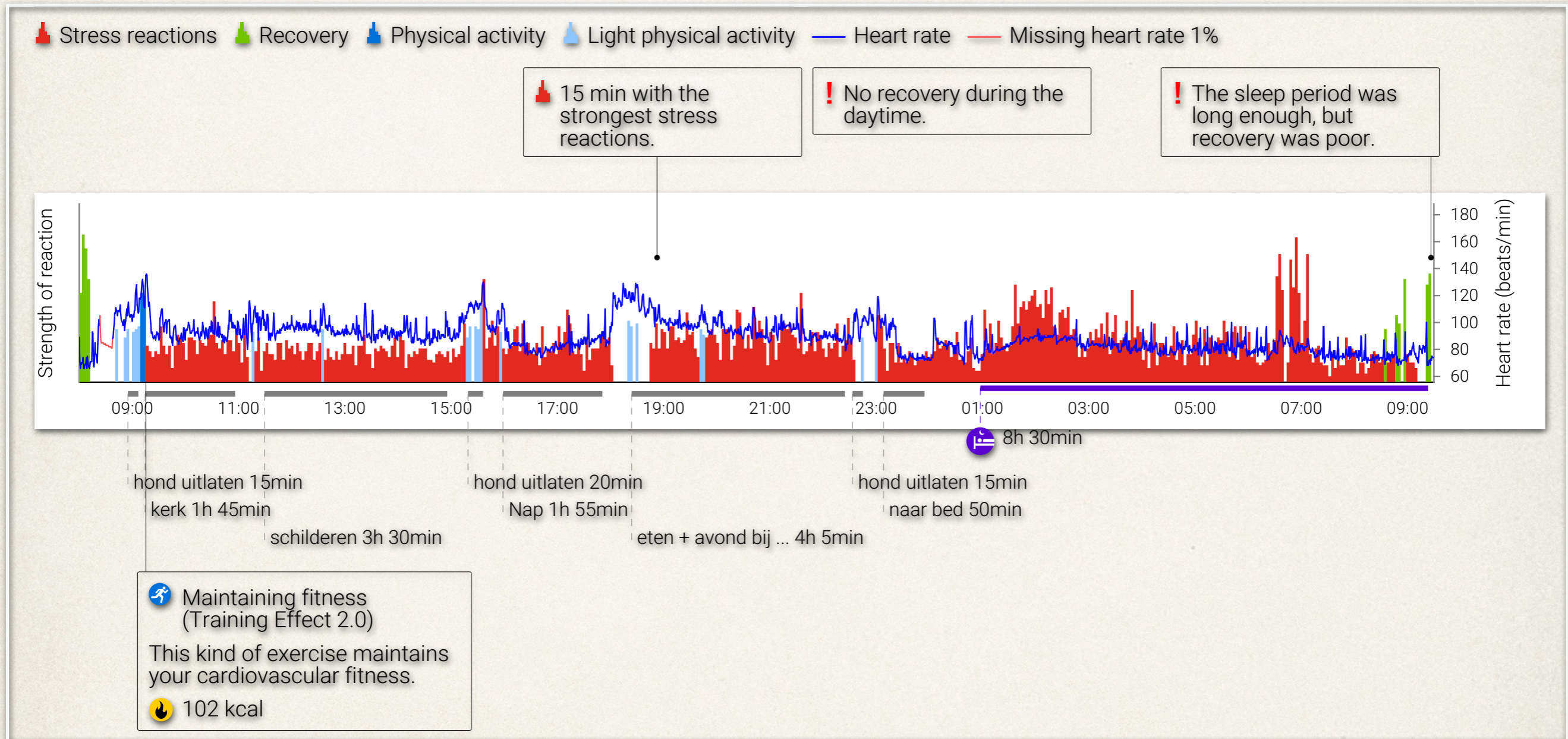
Prestatie niveau is geen goede marker

De zalm bewijst dat aanhoudend topprestaties leveren tot de dood kan leiden als er te weinig ruimte is voor herstel!



biocoherence

72-96 uurs HRV meting: objectiveren activiteit-herstel balans



Belangrijke indicator voor relatie lifestyle en energie-balans



Slaap



- ❖ Slaap is onze belangrijkste herstel periode
- ❖ “Goed slapen” is niet synoniem met “Goed herstellen”
- ❖ I.g.v. vermoeidheid en slecht herstel: kijk naar gedrag en/of neurofysiologie
- ❖ I.g.v. vermoeidheid en goed herstel: oorzaak lager in de hiërarchie van het organisme.



Nutriënten tekorten



- ❖ Jodium deficiëntie (24uurs Jodium loding test)
- ❖ Mineralen deficiëntie c.q. onbalans (HMA)
- ❖ Vitamine deficiëntie
- ❖ Verkeerde voeding
- ❖ Darmgezondheid
 - ❖ Microbioom / GALT / Leaky GUT / Exorfinen etc.



Toxische belasting



De toxische belasting in 2016 is enorm

- ❖ Chemische- en industriële toxines (exo-toxines)
- ❖ Endo-toxines door verkeerde voeding, slechte darmwerking, chronische ontsteking, chronische infecties etc.



Fulvinezuur

- ❖ Dé ultieme natuurlijke detox (ook intracellulair)
- ❖ Natuurlijk antibiotisch tegen bacteriën, virussen en schimmels (ook intracellulair)
- ❖ Verbeterd opname nutriënten in de cel
- ❖ etc.etc. (zie Fulvinezuur webinar)



Toxische belasting en receptoren

- ❖ Kan leiden tot verminderde gevoeligheid van receptoren van alle hormonen, neurotransmitters en neuromodulators.
- ❖ Prof. Csàba: spontaan onomkeerbaar proces



Gevolgen van “Early Life Stress”



- ❖ Periode van de zwangerschap, geboorte en eerste fase daarna is meest kwetsbare periode voor een mens met levenslange consequenties.
- ❖ Early Life Stress:
 - ❖ Stress moeder tijdens zwangerschap (o.a. roken, alcohol of drugsgebruik moeder)
 - ❖ Metabolic Imprinting (Csàba)
 - ❖ Geboorte stress (bijv. Oxytocine)
 - ❖ Chemische stress (toxines, pharmaca, pesticiden, etc.)



Oxytocine-resistentie



- ❖ Oxytocine - hormoon / neurotransmitter. Gebruik weeënopwekkers geven levenslange verminderde gevoeligheid van Oxytocine-receptoren (zie webinar).
- ❖ “Onveilige start” doet dat ook
- ❖ Oxytocine activeert de N. Vagus (Parasympaticus).
- ❖ Oxytocine resistentie: vorm van Sympaticus dominantie - leidt op den duur tot vermoeidheid.



Endocannabinoid System



biocoherence

- ❖ Endocannabinoïd systeem is belangrijk regelsysteem
- ❖ Bevordert homeostase
- ❖ Systeem kan beschadigd raken door Early Life Stress
- ❖ Inzet CBD (Cannabis ingrediënt - NIET psychoactief) kan het systeem weer upgraden.







Thank
You!

