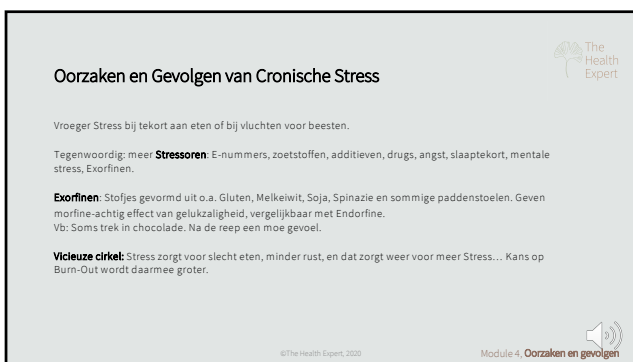


©The Health Expert, 2020

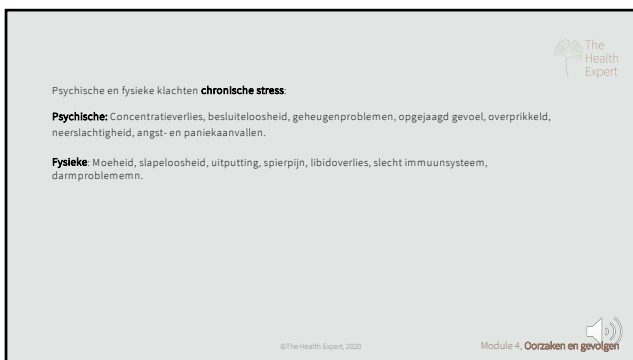
1



©The Health Expert, 2020

Module 4, Oorzaken en gevolgen


2



©The Health Expert, 2020

Module 4, Oorzaken en gevolgen

3




Chronische Stress is al **schadelijk na 20 minuten**


Bij Chronische Stress staat lichaam continu in ontstekingsstand: laaggradige ontstekingen, zeer schadelijk! Geen koorts of warmte, maar ontstekingen blijven aanwezig.

Laaggradige ontstekingen worden veroorzaakt door o.a.:

- Chronische Stress
- Verzuuring
- Overbelast Suikermetabolisme
- Vervuiling Darmflora
- Oxidatie

 ©The Health Expert, 2020 Module 4, Oorzaken en gevolgen

4




Laaggradige ontstekingen


Immuunsysteem staat continu aan > kost veel energie. Voor energieleverantie aan Immuunsysteem worden bepaalde delen **insulineresistent gemaakt**. Hierdoor "energie-roof" uit andere onderdelen van het lichaam.

Gevolg: energietekort in delen van het lichaam, zoals Hersenen, voortplantingsorganen, spijsverteringsorganen, spieren. Je bent vermoeid, laag libido en slechte concentratie.

Wordt dit niet hersteld: allergieën, degeneratieve ziektes (auto-immuunziekten), chronische pijn, hart- en vaatziekten, etc.

 ©The Health Expert, 2020 Module 4, Oorzaken en gevolgen


5



Laaggradige ontstekingen ontstaan zowel door **fysieke als mentale stress**

Sympaticus wordt geactiveerd, tezamen met HPA-as. Stresshormonen (nor)adrenaline en cortisol worden geproduceerd. Darmbarrières: verhoogde doorlaatbaarheid > gevolg: meer schade- en ziekteverwekkers in ons lichaam.

Normaal bij Stressreactie: verhoogde vraag naar Water, Natrium en Glucose. Door verhoogde doorlaatbaarheid darmen kunnen deze stoffen meer worden afgegeven. Nadeel: ook andere, slechte stoffen, komen mee. Bij Acute Stress geen probleem. Bij Chronische Stress wel.

 ©The Health Expert, 2020 Module 4, Oorzaken en gevolgen

6

Herkenbaar?

- minder zin in seks
- slechte concentratie
- sneller ziek
- snel geïrriteerd

Deze symptomen geven lijden van het lichaam aan.

Ook kans op overgewicht: regulatiesysteem voor hormonen werkt niet goed -> vetopslag (bij mannen: "bierbuik" en bij vrouwen: taille verdwijnt).

©The Health Expert, 2020   Module 4. Oorzaken en gevolgen

7

Voorlopers van Degeneratieve ziekten zoals o.a.:

- Alzheimer
- Diabetes
- Hart- en Vaatziekten

Zo ook Auto-immuunziekten:

- Cröhn
- Reuma
- Fibromyalgie

maar ook

- Diverse vormen van Kanker


©The Health Expert, 2020   Module 4. Oorzaken en gevolgen

8

Oefening

Schrijf in je schrift wat je opmerkt van de eerdergenoemde gevolgen van Stress. Houd bijvoorbeeld je slaap bij. Slaap je een nacht slechter, of juist beter? Heb je last van je darmen? Ervaar je vermoeidheid, of ben je vergeetachtiger? Hoe staat het met je libido en heb je spierpijn?

Observeer ervaringen en probeer verbanden te leggen met de oefening van Module 3. Hierdoor kan je straks beter je Stress gaan reguleren.

©The Health Expert, 2020   Module 4. Oorzaken en gevolgen

9