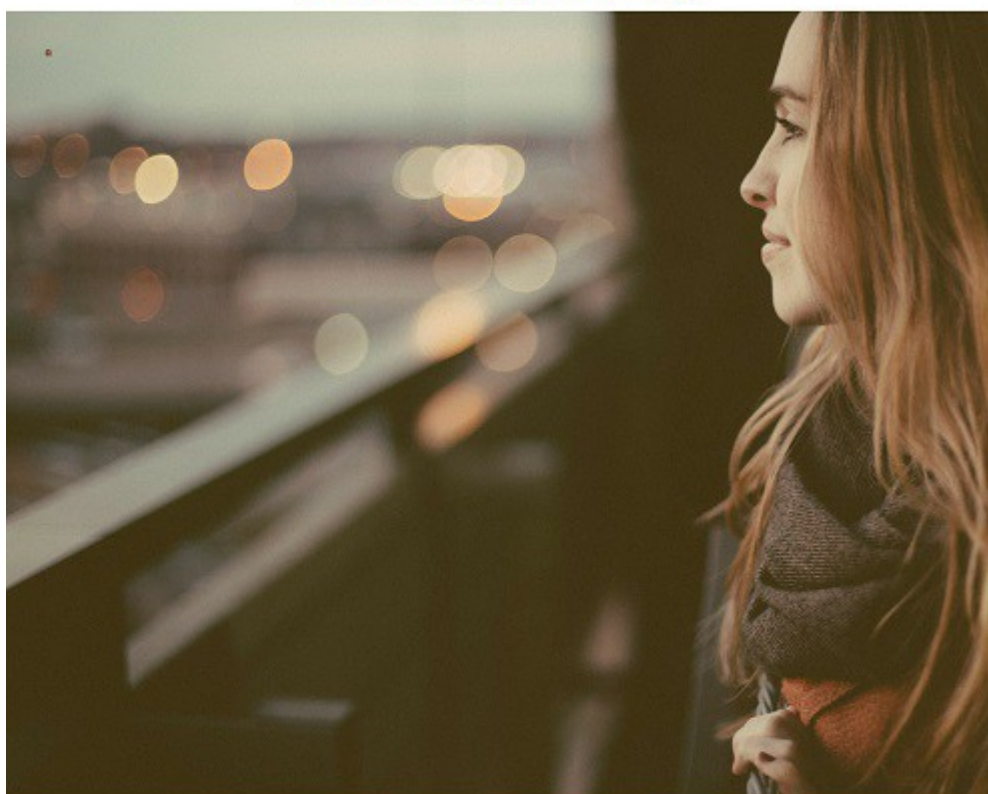


# WAAROM BLIJF IK ZO MOE?



De diepere oorzaken van  
vermoeidheid bij  
**BURN-OUT & CVS**

*yvi van ham*



*yvi van ham*

Ik gebruik mijn (wetenschappelijke) kennis, passie en creativiteit om mensen te helpen alledaagse levensstijlaanpassingen te maken die een gezond en energiek leven mogelijk maken met meer rust en minder stress.

## Belangrijke boodschap:

Het is **illegaal** om dit eBook (of delen ervan) te kopiëren, verkopen of verdelen.

Dit eBook hoor je te krijgen van [www.BurnOutAcademy.be](http://www.BurnOutAcademy.be) waar je het zelf aangevraagd hebt. Als dit niet het geval is, heb je een illegale kopie.

Ik stop enorm veel passie, tijd en energie in mijn werk. Rapporteer het daarom a.u.b. als je een illegale kopie krijgt door te mailen naar [yvi@BurnOutAcademy.be](mailto:yvi@BurnOutAcademy.be)

Tekst en Vormgeving: Yvi Van ham

©2018 – Yvi Van ham – [www.BurnOutAcademy.be](http://www.BurnOutAcademy.be)

Alle rechten voorbehouden. Dit eBook is **auteursrechtelijk beschermd** volgens de Wet van 30 juni 1994 betreffende het **auteursrecht** en de naburige rechten.

**In dit boek steken vele uren, weken, dagen en maanden werk. Werk dat ik u gratis aanbied. In ruil vraag ik enkel de auteursrechten te respecteren.**

Niets uit dit eBook mag verveelvoudigd worden, doorgestuurd worden, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, digitaal, mechanisch, door fotokopieën, foto's of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Misbruik zal vervolgd worden!

## De kleine lettertjes.... – Disclaimer

*Dit boek is géén medisch boek en kan op geen enkele wijze een medische diagnose, medisch advies of medische opvolging vervangen. Ik ben geen arts, noch wetenschapper.*

*Ik ben wel extreem gepassioneerd door de ervaringen en (wetenschappelijke) kennis die ik opgedaan heb tijdens het schrijven van mijn eindwerk Biodanza rond het zenuwstelsel, mijn research naar vermoeidheid en mijn eigen herstel van bijnieruitputting.*

*Daar ik van mening ben dat er vooral nog veel te weinig geweten is over de lichamelijke kant van burn-out en bijnieruitputting en de overvloedige nieuwe research maar mondjesmaat degene bereikt die het hard nodig hebben, heb ik besloten mijn opgedane kennis te verzamelen en te delen. Dit eBook is het resultaat van een niet aflatende nieuwsgierigheid naar het WAAROM..... en het grotere geheel.*

*Ik neem je mee in mijn gedachtegang van de voorbije jaren, research die ik gedaan heb en wetenschappelijke onderzoeken die ik doorgenomen heb. Alsook in de ongelooflijke puzzel die de mind-body-omgeving-verbinding teweegbrengt.*

*Het is een wegwijzer naar gebieden die je nader kan gaan onderzoeken wanneer je aan (chronische) vermoeidheid, burn-out of bijnieruitputting leidt.*

*Maar zoals elke mens, elke ziekte en elke remedie persoonlijk is, is het ook maar dat; een leidraad. Een handvat om je herstel in eigen handen te nemen door bepaalde dingen in je leven en je lichaam eens vanuit een andere invalshoek te bekijken.*

*Mijn verslag en puzzel is verre van volledig... Ik weet dat er een veld van kennis is waarvan ik weet dat ik het weet, dat ik de kennis heb. Ik weet ook dat zich daarrond een heel veld van kennis uitstrekt van dingen waarvan ik wéét dat ik ze 'niet weet'. En ik besef heel goed dat deze twee velden zwemmen in een zee van dingen waarvan ik niet eens weet dat ik ze niet weet. Dit maakt me nederig tegenover het mysterie van het grotere geheel en immens nieuwsgierig naar wat er nog allemaal te ontdekken valt.*

*Als je zelf ook op zoek wil, bekijk dan wel altijd goed de bronnen van wat*

*je leest. Ga ook op zoek naar de oorspronkelijke bron van bepaalde informatie daar veel websites over bijneruitputting gewoon elkaar napraten of alleen gebaseerd zijn op eigen ervaringen (er is geen "one fits all") of op het werk van Dr. James L. Wilson. Ook hier haalt de snel evoluerende wetenschap sommige aspecten van zijn werk reeds in.....*

*Persoonlijk laat ik websites en blogs die geen bronnen vermelden bij hun werk gewoon links liggen! Op het web kan iedereen gelijk wat schrijven, zichzelf tot 'guru' uitroepen en eender wat verspreiden. Ik verificer zelf graag de betrouwbaarheid van het artikel en de informatie die erin gedeeld wordt.*

*Ik ben zelf niet op de hoogte van al het wetenschappelijk werk en de wetenschappelijke research die gedaan wordt. Wie wel? Ik deel wat ik tegenkom. Wanneer ik dingen schrijf die mijn mening of eigen persoonlijke denkpijsten zijn, schrijf ik dit er ook bij. Al de andere informatie is gestoeld op wetenschappelijk onderzoek dat ik zelf doorgenomen en/of opgezocht heb.*

*Mijn informatiebronnen vind je achteraan in dit eBook. Je hoeft mij niet op mijn woord te geloven omdat het goed klinkt of omdat ik mezelf omschrijf of zie als pionier. Ik heb het warm water niet uitgevonden. En ik vind het belangrijk dat je weet waar ik de mosterd haal!*

*Veel leesplezier!*

*Yvi*

# INHOUDSTAFEL

Voorwoord door Dr. Willi Lichtert .....	7
Verder kijken dan de bijnieren – Welkom .....	8
Waarom ik dit eBook schreef .....	10
1. Bijnieruitputting bestaat niet? .....	15
2. De bijnieren beslissen niet zelf wat ze uitspoken .....	20
3. Zenuwstelsel – niet wat je dacht... .....	24
4. Het ontstaan van een eerste vicieuze cirkel .....	31
5. Je lichaam vertraagt je met opzet! .....	34
6. De puntjes verbinden .....	38
7. Wat hebben de bijnieren hier mee te maken? .....	39
8. En nu... ? .....	42
Eindbeschouwing .....	48

# VOORWOORD DOOR DR. WILLI LICHTERT

Na haar eerste e-book over bijnierverswakking is Yvi bevlogen blijven verder zoeken naar inzichten in verband met vermoeidheid en burn-out.

Laat je nu verrassen door deze nieuwe benadering waar zij ingaat op de belangrijke rol van het autonome zenuwstelsel. Dit biedt bijkomende mogelijkheden om deze ziektebeelden beter te begrijpen en aan te pakken. Zoals steeds brengt zij dit op een gepassioneerde en originele manier, vanuit haar eigen ervaring.



Willi Lichtert

orthomoleculair arts

Auteur van het boek "Stoeien & bloeien" – Een brede kijk op gezondheid

<https://www.willilichtert.be/>

# VERDER KIJKEN DAN DE BIJNIEREN!

## Welkom in dit innoverende ebook over bijnieruitputting, burn-out en CVS

Mijn naam is Yvi Van ham, oprichtster van BurnOutAcademy.be en schrijfster van dit eBook. Ik wil je graag van harte welkom heten op BurnOutAcademy en in dit ebook! Een eBook dat je kijk op burn-out en bijnieruitputting grondig zal veranderen. Daar ben ik zeker van.

Heel lang ben ik er zelf van overtuigd geweest dat ik met bijnieruitputting de rede en de wortels van mijn vermoeidheid gevonden had. Dit leek achteraf gezien niet helemaal te kloppen. Bijnieruitputting blijkt ook maar een gevolg te zijn van een ontregeling hogerop in je stress-systeem.

In dit eBook ga je leren dat de werkelijke oorzaak van je vermoeidheid op zichzelf niet alleen bij je bijnieren zelf ligt. Je zal leren dat bijnieruitputting ook maar een symptoom is van een nog diepere of grotere oorzaak. In dit ebook wil ik graag een belangrijke trap toevoegen aan de spreekwoordelijke stresswaterval. Het zijn nieuwe en innoverende aspecten die ik toevoeg aan mijn kijk op bijnieruitputting zoals ik die beschreef in mijn eerste ebook: [“7 Simpele gewoonten voor een leven met meer energie en vitaliteit na bijnieruitputting en burn-out.”](#)

Deze nieuwe kennis veranderde op slag mijn kijk op de oorzaak van bijnieruitputting en op de invulling van de term 'uitputting'. Onder uitputting wordt tot nu toe verstaan dat de bijnieren zo lang stresshormonen hebben moeten maken, dat ze uitgeput raken en dit niet meer kunnen. Het werkelijke mechanisme achter de 'uitputting' ligt iets genuanceerder. Ik spreek nu liever van een ontregeling of verzwakking van de bijnierfunctie. Dit alles zal verderop duidelijk worden. Deze nieuwe informatie zal je hele kijk op je ziekte en herstel veranderen.

Wanneer je dit eBook gelezen hebt, zal je de werking van je lichaam beter begrijpen alsook de ware oorzaak van je vermoeidheid. Dit op zichzelf kan al heel wat onzekerheid, onwetendheid, frustratie en angst over je gezondheidstoestand en herstel wegnemen! De acties in je herstelproces kunnen verschuiven van 'ik wil alles uitproberen' en 'ik weet niet meer wat ik moet proberen' naar gerichte acties die samenwerken met de natuurlijke werking van je lichaam. Je zal meer inzicht krijgen in welke actiepunten je voor jezelf kan uitzetten op weg naar herstel, bewuster en gericht



therapie kunnen kiezen of levensstijlveranderingen doorvoeren die je natuurlijke helingsvermogens ondersteunen.

Door het lezen van dit eBook krijg je ook een duidelijker beeld van de visie van BurnOutAcademy op burn-out en bijneruitputting. Zo krijg je inzicht in de manier waarop ik mensen help met stressgerelateerde klachten en vermoeidheid.

Ik wens je ontzettend veel a-ha momenten alsook de goesting en het vertrouwen om je gezondheid in eigen handen te nemen en doelgerichte actie te ondernemen. Je hoeft niet verloren te lopen in het bos van goede raadgevingen, tips en adviezen. Je lichaam weet al wat het nodig heeft. Het heeft alleen nog jouw steun nodig! Jij kan weer baas worden over je eigen energie!

Ik gun het je van harte!

*yvi van ham*

# WAAROM IK DIT EBOOK SCHREEF

Dit eBook is niet het eerste dat ik schrijf over bijnieruitputting en Burn-out. In 2015 schreef ik reeds een gratis eBook over dit onderwerp. Als je dat eBook gelezen hebt, vraag je je misschien af waarom ik het vervangen heb door een heel nieuw boek. Het was toch redelijk volledig en misschien heb je er zelfs veel baat bij gehad.

De rede dat ik dit tweede boek schrijf, is omdat de wetenschap (gelukkig) niet stilstaat en ik zelf ook niet stilgezeten heb in de voorbije jaren. Ondertussen weet ik **dat de oorzaak van bijnieruitputting niet bij de bijniere zelf ligt. Er is een grotere, diepere oorzaak die speelt.**

Met al deze nieuwe kennis ter beschikking kon ik mezelf niet meer rijmen met grote delen van mijn eerste eBook. Ik had echter nog een hele puzzel te leggen alvorens ik deze nieuwe informatie en grotere puzzel vol vertrouwen naar buiten kon brengen.

Dat moment is nu gekomen. Het eerste eBook wordt inmiddels herwerkt. De meer dan duizend mensen die het gelezen hebben, worden sowieso op de hoogte gesteld van dit vervolg als ze nog steeds op de mailinglijst staan. De herwerkte versie van het eerste eBook zullen ze weldra ontvangen.

## Mijn eigen verhaal met bijnieruitputting

Eind 2014 kreeg ik de diagnose bijnieruitputting. Een diagnose waarvan ik nog nooit gehoord had maar waarmee de jarenlange puzzel van mijn wankele gezondheid toen helemaal in elkaar viel voor mij. Ik kon niet geloven dat dit syndroom zo weinig gekend was en niet (h)erkend werd door de reguliere geneeskunde!

Ik stortte me volledig op het onderzoeken en begrijpen van de dynamiek van dit syndroom. Tegelijk werd ik mijn eigen proefkonijn en stortte ik me volledig op mijn eigen herstel, grotendeels geleid door de adviezen van de Quint-meting en de adviezen die ik vond in het boek van Dr. Wilson over bijnieruitputting.

Mijn herstel vroeg een radicale verandering in mijn eetpatroon. Om mezelf te motiveren en een stok achter de deur te hebben om het vol te houden, richtte ik een Facebookpagina op waarbij mijn vrienden en kennissen mijn nieuwe eetpatroon en ervaringen konden volgen. Al gauw waren er veel meer volgers dan enkel familie en vrienden. Deze pagina heeft me enorm

gesteund om mijn nieuwe eetgewoonten minstens de vereiste 100 dagen vol te houden.

Ik herstelde zienderogen, herwon mijn energie en vitaliteit en voelde een enorme **gedrevenheid om zoveel mogelijk mensen bekend te maken met bijnieruitputting en de fysieke kant van burn-out.**

Ik kon niet geloven dat hier zo weinig aandacht aan werd besteed in de begeleiding van mensen met burn-out.

Ik zag mensen naar een therapeut gaan, psycholoog, coach, enz... waar vooral de mentale kant van burn-out aangepakt werd. En dit is noodzakelijk! Begrijp me niet verkeerd. Deze begeleiding is zéér waardevol en vaak ook cruciaal voor herstel.

Maar ik zag ook dat de lichamelijke ravage waarmee burn-out en bijnieruitputting gepaard gaat, niet (of weinig) behandeld werd. Lekke darm, hypoglycemie, darmdysbiose, overbelaste lever, candida, oestrogenen dominantie..... raken helaas niet opgelost met praten en rust alleen.

Beetje bij beetje kwam ik steeds meer te weten over het syndroom dat men bijnieruitputting noemt en de aandoeningen die ermee samengaan. Beetje bij beetje kreeg ik ook meer vragen van mensen in gelijkaardige situatie. Mensen begonnen ook naar mijn website te vragen.

Vanuit die groeiende vraag en vanuit mijn eigen verbazing over het ontbreken van info over het fysieke aspect van burn-out en de link met voeding, richtte ik begin 2015 de website '100 Dagen Tarwe Suiker en Lactose Vrij.be' op, waarop ik de recepten deelde die mij hielpen op weg naar meer energie en herstel van mijn burn-out.

Deze website richt zich vooral op mensen die hun voedingsgewoonten wilden aanpassen. Voor mij is **het kennen van je voedselintoleranties** (waarvan sommigen ontstaan tijdens de BO en tijdelijk kunnen zijn) **cruciaal om je voedingsgewoonten aan te passen aan wat jouw lichaam nodig heeft** wil je de lichamelijke ravage van langdurige stress herstellen en de interne stress verminderen. Dit aanpassen van voedingsstijl is voor iedereen uniek!

Er bestaat geen 'one fits all' voedingswijze.....

Later in 2015 goot ik al mijn ontdekkingen, kennis en informatie die ik tot dan toe vergaard had in een gratis ebook over bijnieruitputting en Burn-out. Hierbij kreeg ik heel veel steun van de orthomoleculaire arts Wili Lichtert, waarvoor ik hem nog steeds heel dankbaar ben.

## Naar nieuwe inzichten – De zoektocht die niet eindigde.....

Ondertussen werd de eerste versie van dat ebook al ruim 1500 keer gedownload. Ik kreeg heel wat mails met dankbetuigingen voor het schrijven van dit boek. Want net zoals ik zijn velen van jullie op zoek naar de oorzaak van jullie vermoeidheid en de rede waarom jullie lichaam jullie in de steek laat. En meer nog.... naar de oplossing die kan leiden tot je herstel!

Ik ben zelf iemand die graag begrijpt hoe de vork aan de steel zit en op zoek gaat naar de **oorzaak van dingen** om ze **bij de wortels aan te pakken**. Symptomen bestrijden is (helaas voor menig dokter) niet aan mij besteed. En dus dacht ik met mijn bijniere de hoofdoorzaak van alle problemen gevonden te hebben. En ondanks een heel goed herstel, lag terugval steeds op de loer en voelde ik dat er nog iets 'sluimerde' waardoor ik het gevoel had minder aan te kunnen dan voor de BO vanaf het moment dat ik terug mijn werk hervatte.

## Wat is er dan precies allemaal gebeurd tussen het schrijven van de eerst versie van het e-Book en deze tweede versie om tot deze nieuwe inzichten te komen?

Een jaar nadat ik mijn werk als onderwijzeres opnieuw hervat had, verloor ik mijn evenwicht voor enkele maanden. Ik werd binnenstebuiten gedraaid in het ziekenhuis maar alweer geen oorzaak te vinden. Toen mijn toestand vanzelf verbeterde, gaven de artsen de zoektocht ook op met de boodschap dat het wel zou blijven beteren en dat ik mocht terugkomen als het terug bergaf ging..... Daat stond ik dan..... Alweer met een onverklaarbare aandoening. De tweede keer al dat dit mij overkwam. Ik maakte deze evenwichtsstoornis 15 jaar geleden al eens mee.....

Toen ik al mijn gezondheidsproblemen van de voorbije 15 jaar eens op een rijtje zette, naast wat ik nu allemaal ervoer, zag ik plots de gemeenschappelijke deler: mijn zenuwen.

Heel veel van mijn aandoeningen hadden iets met mijn zenuwen te maken: zo liep ik een trauma op bij de ontdekking dat mijn (ondertussen ex-)partner een sociopaat was en vooral bij de ontdekking dat al die jaren met hem één grote leugen geweest waren en dat er mensen bestaan die geheime dubbellevens leiden, kreeg PTSS (Post traumatisch stress-syndroom) en een depressie als gevolg, twee maal de ziekte van Bell

(éénzijdige gezichtsverlamming veroorzaakt door virusinfectie in het zenuwstelsel), verlies van evenwicht voor enkele maanden (ook twee maal!), burn-out, bijnieruitputting (wat men vroeger wellicht gewoon zenuwzinking noemde). Ik vroeg me af of er iets onherstelbaar kapot gegaan was in mijn zenuwstelsel.

### **Ik verdiepte me meer dan een jaar lang in de laatste nieuwe inzichten rond het zenuwstelsel**

Vanaf het moment dat ik me dat realiseerde, ben ik me gaan verdiepen in het zenuwstelsel. In eerste instantie voor mezelf. Omdat ik al heel snel vernam dat het zenuwstelsel mee gereguleerd wordt door sociaal contact, besloot ik ook meteen dat 'het zenuwstelsel' het onderwerp van mijn eindwerk Biodanza zou worden!

Ik wist toen nog niet hoe belangrijk mijn onderzoek naar het zenuwstelsel zou worden en op welke manier het alles zou doen samenvallen met wat ik al wist over bijnieruitputting en burn-out. Ik wist toen nog niet dat er een HELE GROTE puzzel in mekaar zou vallen die zo veel meer mensen zou kunnen helpen. Ik wist niet wat een impact het zou gaan hebben op mijn eigen gezondheid en op het herstel van mensen met burn-out, bijnieruitputting, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, enz.....

Ergens daarboven moeten ze het wel geweten hebben.... om zo'n heerlijke research voor mijn eindwerk in mijn gedachten te planten. Het werd een fantastische tijd, met veel ontdekkingen, revolutionair wetenschappelijk onderzoek dat mijn pad kruiste, denkpijlers die zich vormden in mijn gedachten en bevestigd werden in heel recentelijke wetenschappelijke literatuur.

Ik werd met de dag enthousiaster en ongeduldiger. Ik voelde dat ik op iets groots aan het broeden was. Wat een rust bracht het toen alles samenviel en ik bovendien ook deze nieuwe inzichten en technieken op mezelf ging toepassen. Nieuwe levensstijlveranderingen drongen zich op naar deze nieuwe inzichten en ..... wauw!!!! Hele kleine ingrepen, brachten meteen al resultaat! Dingen die ik kon toepassen in mijn gewone dagdagelijkse leven en die enorm veel verlichting gaven. Ik was op het goede pad.

Eén plan of medicijn dat voor iedereen werkt, bestaat helaas niet. Laat je dit ook niet aanpraten. Ik pretendeer ook niet dit te hebben. Ik pretendeer ook niet jou te kunnen genezen of weer beter te maken. Jijzelf bent de enige die dit kan. Je lichaam weet perfect hoe dit moet. Ik rijk je met veel enthousiasme de nodige inzichten aan om die vaardigheid bij jou en je

lichaam weer te activeren. Zo kan je je eigen plan van herstel opstellen. Eén dat op jouw eigen lijf geschreven is.

Alleen jij weet wat jij nodig hebt in jouw huidige situatie en toestand. Waar ik jou mee help, is jou inzichten aanreiken in de werking van je lichaam, je zenuwstelsel en je stress-responsen in het bijzonder, de oorzaken van de chaos waarin je je nu bevindt en waarom het zo moeilijk is om er weer uit te geraken.

Inzicht in deze mechanismen is cruciaal om een aanpak te kunnen kiezen die bij jouw huidige (stress)situatie past en die werkt in jouw leven. De verkeerde strategie, oefening of levensstijlverandering bij de verkeerde stress-fase zal geen resultaten geven. Integendeel. **Deze materie begrijpen is de basis en het begin van actief herstel.** Daarna kan je zelf de oefeningen of levensstijlaanpassingen kiezen die van toepassing of haalbaar zijn in jouw dagdagelijkse leven.

## Ben je er klaar voor?

Dan neem ik je graag mee in mijn denkpijpen van de laatste drie jaren, aangevuld met recent wetenschappelijk onderzoek.

Dit ebook is opgezet in de vorm en volgorde waarin mijn denkpijpen en research tot stand kwam. Om het geheel 'hapbaar' te maken, neem ik je mee in de stappen die ik in mijn hoofd en research gezet heb om tot mijn uiteindelijke conclusie te komen dat de rede van je vermoeidheid niet enkel in je bijziendheid ligt. Zo kan je de nieuwe informatie plaatsen en mondjesmaat mee begrijpen en verwerken.

Veel ebooks worden geschreven vanuit persoonlijke ervaringen of persoonlijke successen. Gaandeweg heb ik geleerd dat niet elke oplossing, therapie of voedingspatroon voor iedereen hetzelfde werkt of evenveel succes behaalt. Hoewel er zeker persoonlijke ervaringen in dit ebook verwerkt zitten, was dit deze keer niet het vertrekpunt van dit ebook noch is het het vertrekpunt van de visie van BurnOutAcademy.

Ik vertrek vanuit wetenschappelijke inzichten en probeer deze te vertalen naar bruikbare levensstijlaanpassingen. Ik neem je graag mee op sleeptouw!

Hier gaan we dan!

# 1. BIJNIERUITPUTTING BESTAAT NIET... ?

Waarschijnlijk heb je dit al vaak te horen gekregen vanuit de reguliere geneeskunde. Of misschien word je vraag naar bijnieruitputting of cortisoltesting genegeerd door je arts.

Maak je dan zeker niet druk! Als je klaar bent met lezen, zal je begrijpen dat het niet altijd noodzakelijk is om de toestand van je bijnieren te laten testen als er geen structureel medisch onderliggend probleem is of schade aan je bijnieren zelf. Het hoofdprobleem ligt dan waarschijnlijk niet daar. Dat is alvast één frustratie die je kan laten varen! En een hele zoektocht die misschien gestaakt kan worden....

In dit hoofdstuk leer je

- Wat de symptomen van bijnieruitputting zijn.
- Wat je bijnieren zijn en wat ze doen
- Wat je lichaam allemaal als stress ervaart
- Welk effect de ontregeling van je cortisolproductie op je lichaam heeft.

## **Wat is de gangbare invulling van bijnieruitputting bij het grote publiek en het alternatieve circuit?**

Het syndroom bijnieruitputting werd bekend bij het bredere publiek in 1998 door het boek van Dr. Wilson. Zijn boek wordt tot op de dag van vandaag gezien als een standaardwerk in zake bijnieruitputting en hoe dit best aangepakt wordt. Wilson gaat er van uit dat de oorzaak van het klachtenpatroon in een verzwakking en uitputting van de bijnieren ligt door langdurige belasting.

Alle gezondheidsklachten die zich voordoen bij bijnieruitputting, zijn inderdaad terug te brengen op een ontregeling van de werking van de bijnieren. Het is een klachtenpatroon dat veelvuldig voorkomt in onze maatschappij:

- slecht kunnen slapen
- suikercravings
- angstig of verward zijn
- prikkelbaar
- niet veel kunnen verdragen, snel geïrriteerd zijn
- vermoeidheid (die niet overgaat met slapen)
- vermoeidheid bij het opstaan, niet opgestart geraken

- stemmingswisselingen
- brainfog – mist in je hoofd
- moeite met concentreren
- gewichtstoename en vooral vet rond de buik
- verzwakking van het immuunsysteem en meer vatbaar voor ziektes ( of herstel duurt langer)
- geen energie
- depressieve klachten
- niet opgewassen tegen enige stress
- hormonale problemen, PMS, ...
- ontwikkelen van allergieën
- duizeligheid of lichtheid in het hoofd
- niet helder kunnen denken
- suiker, cafeïne, ... nodig om de dag door te komen
- 's avonds het meeste energie van de hele dag hebben
- .....

De oorzaak van deze klachten schrijft men dus toe aan de uitputting van de bijnieren zelf.

## En hier stap ik, **na al de research die ik gedaan heb**, dus van af!

In die zin, ben ik het er nu dus mee eens dat bijnieruitputting als hoofdoorzaak met vermoeide bijnieren zoals die algemeen wordt aangenomen, niet bestaat..... De klachten zeer zeker wél, maar ze zijn een symptoom van iets anders dat misloopt. **De ware oorzaak van de ontregeling ligt niet in de bijnieren zelf.**

Ikzelf, die jaren van de toren heb geschreeuwd dat de reguliere geneeskunde geen verbanden legt en het grotere plaatje niet ziet, maakte uiteindelijk dezelfde fout.... Ik zag het grotere plaatje ook nog niet.... en misschien is de puzzel waartoe ik vandaag gekomen ben ook nog niet het hele plaatje. Zeer waarschijnlijk van niet zelfs.

Het heeft me milder en nederiger gemaakt. We weten nog lang niet alles over de werking van ons lichaam. Wetenschap en vooral neurowetenschappen, kwantumbiologie, celbiologie, enz.... evolueren zo snel dat er ons nog heel wat ontdekkingen te wachten staan!

Maar terug naar de bijnieren!



## Wat zijn de bijnieren en wat doen ze?

De bijnieren zijn twee kleine organen, niet meer dan 2,5 cm hoog en 3 tot 5 cm breed. Ze liggen bovenop de nieren, achteraan in je lichaam ter hoogte van je onderste ribben.



### **De verschillende delen van de bijnieren produceren allemaal**

**verschillende hormonen** die verschillende van je lichaamsfuncties dienen. De hele werking van je lichaam wordt hormonaal gestuurd; van je gezondheid tot je stemming en je persoonlijkheid. Hormonen zijn de boodschappers in je lichaam die alles gesmeerd doen lopen. Je kan je al inbeelden hoe belangrijk hun taak is.

De bijnieren produceren op twee verschillende plaatsen hormonen. In de bijnierschors worden cortisol, aldosteron (zoutbalans, bloeddruk) en in kleine mate testosteron en oestrogeen aangemaakt. In het bijniermerg wordt adrenaline en noradrenaline aangemaakt.

### **Veel stress kan de bijnierwerking ontregelen.**

Voor het lichaam blijft de oorzaak van de stressor gelijk. Dit geldt ook voor stress van positieve gebeurtenissen zoals een huwelijk, op pensioen gaan, je zaak uitbouwen, .....

Het lichaam reageert op elke gedetecteerde stressor met een lichamelijke stressreactie via het zenuwstelsel, endocriene stelsel en/of metabolisme. Je zou kunnen stellen dat je hele lichaam in feite betrokken is bij een stressreactie.

### **Stress is niet enkel een mentale ervaring. Het heeft ALTIJD effect op het lichaam.**

## Stress wordt altijd LICHAAMELIJK uitgewerkt!

Je kan zelfs stellen dat de stress eerst lichamelijk gevoeld wordt en dan pas je bewustzijn (of je denken) bereikt. De reactie van je lichaam is veel sneller dan die van je cognitieve geest. Het is ook zo dat je lichaam de stress naar je brein seint en dat je brein het dan pas registreert. Er is zelfs heel veel lichamelijke stress die je lichaam wel opmerkt maar die nooit je bewustzijn bereikt. Veel processen gebeuren buiten je bewuste denken om.

Om te weten wat je lichaam als stress ervaart, is het nodig om je kijk op stress te verbreden. Hieronder enkele bronnen van stress:

- **interne of lichamelijke stress:** slechte voeding, weinig slaap, chemicaliën, pesticiden, lekke darm, candida, infecties, ontstekingen, ...
- **externe of omgevingsstress:** drukke baan, lawaaioverlast, WIFI, toxische relaties, oorlogsbeelden,....
- **emotionele stress:** scheiding, overlijden, angsten, ...

Voor de bijnieren maakt het niet uit welk soort stress het is en waar het vandaan komt.

De bijnieren maken **adrenaline** aan bij acute stress. Dit is de stress waar een "vlucht-of vecht" reactie nodig is.

Voor langdurige stress-situaties maken de bijnieren **cortisol** aan, een milder stresshormoon dat ook langer in je bloed blijft. Een goede oplossing van je lichaam maar tegelijk ook een nadeel in de hectische wereld van vandaag. Want cortisol is heel toxisch voor je lichaam.

Doordat we steeds meer en steeds langer blootgesteld worden aan stresserende situaties, moeten onze bijnieren constant cortisol produceren. Ook op momenten dat er normaal weinig cortisol aanwezig moet zijn in je lichaam (bijvoorbeeld 's avonds als je moet gaan slapen). Dit leidt op termijn tot een ontregeling in de natuurlijke cortisolcurve en de bijnierwerking.

Bovendien brengt een ontregeling in je cortisol ook ontregeling teweeg in alle lichaamssystemen die van dit hormoon afhangen. De verwoording '**ontregeling van de bijnierwerking**' omschrijft naar mijn insziens beter wat er precies aan de hand is. Maar omdat deze situatie ondertussen goed gekend is als 'bijnieruitputting' blijf ik deze term doorheen dit eBook gebruiken.

Algemeen wordt aangenomen dat bijnieruitputting eerst een fase kent waarin er te veel cortisol aangemaakt wordt. In deze fase ben je heel actief, ben je druk bezig, vind je geen rust en lijkt je op adrenaline te leven. Om dan een fase te kennen waarin er bijna geen cortisol meer aangemaakt wordt. Hier voel je je systeem vertragen, heb je geen energie meer en ben je heel vermoeid. Zelfs na een hele nacht slapen. Dit zou dan komen doordat de bijnieren overwerkt zijn en geen cortisol meer kunnen aanmaken.

Er blijkt echter een ander natuurlijk mechanisme in werking te zijn dat voor je vermoeidheid zorgt! Daar kom ik later uitgebreid op terug!

# \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

## 1. Hoe is het momenteel gesteld met mijn energie?

- Ik voel me relaxed en ontspannen. Ik heb energie genoeg en kom tot gezonde ontspanning. Ik geniet van het leven.
- Ik voel me opgedraaid en opgejaagd. Alsof ik alsmaar in de go-go-go modus ben. Het is alsof ik op adrenaline leef, in de vijfde versnelling. Ik vind geen rust.
- Ik ben uitgeput, vermoeid en vertraagd. Ik heb weinig tot geen energie. Ik sleep me door de dag en moet lang recupereren van activiteiten.

## 2. Lijd ik momenteel aan bijneruitputting of ontregeling van mijn bijnierwerking?

Dr. Wilson ontwikkelde een vragenlijst met mogelijke symptomen bij bijneruitputting. Door het invullen van deze vragenlijst kan je nagaan of je zelf mogelijk aan bijneruitputting lijdt. Zelf vind ik de 'diagnose' of vaststelling op basis van je symptomen de meest waardevolle (als andere medische oorzaken al uitgesloten zijn uiteraard).

Je kan de vragenlijst online vinden en downloaden als Excel bestand. Je kan hem dan in dit document invullen zodat de puntentelling automatisch gebeurt.

[http://www.succesboeken.nl/downloads/Bijneruitputting\\_vragenlijst.xls](http://www.succesboeken.nl/downloads/Bijneruitputting_vragenlijst.xls)

## 2. DE BIJNIEREN BESLISSEN NIET ZELF WAT ZE UITSPOKEN

Als de bijnieren reageren op stress, wie vertelt hen dan dat er stress is? Van wie krijgen ze signalen? Met andere woorden, wie stuurt hen aan?

In dit hoofdstuk leer je

- Wie of wat de bijnieren aanstuurt
- Wanneer de bijnieren extra aangesproken worden
- Wie de hoofdregelaar van je stress-responsen is

Laten we de werking van ons stress-systeem van wat dichterbij bekijken. Houd even vol, ook al lijkt het op het eerste zicht Chinees of ingewikkeld. Of lijken we nog nergens te komen, tot hiertoe..... **Deze kennis zal je later in staat stellen om je lichaam en zijn of haar reacties je verdere leven beter te begrijpen en te helpen.** Het zal je ook helpen om NU gericht therapie te kiezen, oefeningen te maken en andere levensstijlkeuzes te maken.

**De kennis van je stressreacties is voor mij van cruciaal belang om je genezingsproces mee in eigen handen te nemen.** Hoe kan je aan genezing gaan werken als je niet weet waar de problemen zitten? Dit is namelijk één van de meest voorkomende redenen waarom je lichaam je blijft terugfluiten..... het niet begrijpen en respecteren van je natuurlijke processen. Zowel de processen van de weg IN de stress als die er terug UIT.

Dus.... wie of wat stuurt je bijnieren aan?

### Hoe weten je bijnieren dat er gevaar is?

De bijnieren maken onderdeel uit van de HPA-as of **Hypothalamus-hypofyse-bijnier-as**. Je kan dit zien als een informatie-autostrade in ons lichaam.

De hypothalamus (gelegen in de hersenen) is een deel van het autonome zenuwstelsel en staat in verbinding met ons hormoonstelsel via de hypofyse die alle andere endocriene (hormonale) klieren in ons lichaam aanstuurt, waaronder de bijnieren.

HYPOTHALAMUS

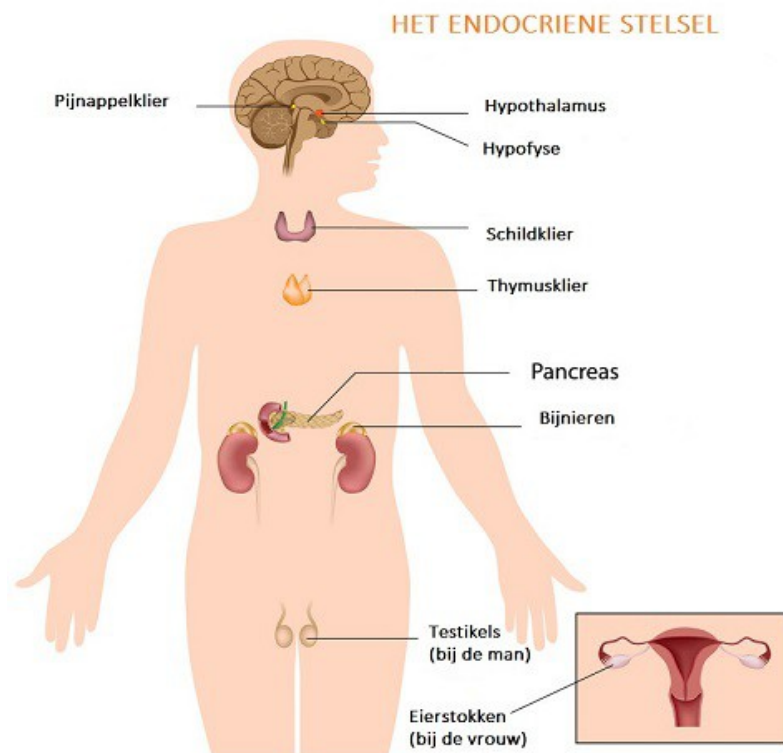


HYPOFYSE



BIJNIEREN

In geval van gevaar of stress zal de hypothalamus signalen sturen naar de hypofyse, die op haar beurt de bijniere opdracht geeft om stresshormonen te produceren.

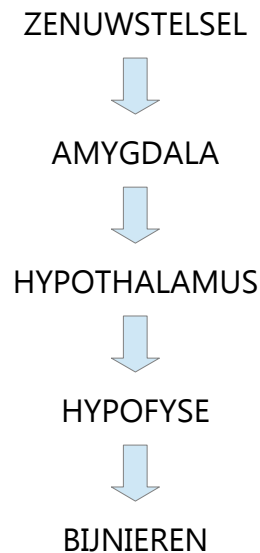


Dit is één signaleringsweg die de bijniere aanstuurt. Meestal ook de enige die tot hier toe genoemd wordt en bekend is. Wanneer er over bijniereuitputting gesproken wordt, spreekt men over dit mechanisme.

Recent onderzoek (2016) heeft echter uitgewezen dat er ook specifieke delen in ons brein direct in verbinding staan met de bijniere. Hoe dit precies in zijn werk gaat en hoe we hier ons voordeel kunnen uithalen wordt nog verder onderzocht.

## Waar haalt de hypothalamus zijn informatie?

De **hypothalamus** werkt ook niet autonoom en naar willekeur. Zij **krijgt haar signalen** ook **van** ergens. Kort door de bocht en om het verstaanbaar te houden kunnen we stellen dat **de amygdala**, het alarmcenter in ons oerbrein, gevoelsinformatie krijgt via ons zenuwstelsel en doorstuurt (via passages langs het geheugencentrum en het evaluatiecentrum) naar de hypothalamus.



## Zenuwstelsel als hoofdregelaar van je stress!

Zo komen we aan de top van de stress-piramide dus uit bij het zenuwstelsel. Wat niet verwonderlijk is. Je zenuwstelsel vormt samen met je zintuigen namelijk de verbinding met je omgeving.

Om te kunnen overleven is het van cruciaal belang dat je in verbinding staat met je omgeving. Het is belangrijk dat je brein weet wat er IN je lichaam aan de hand is en wat er in je OMGEVING aan de hand is. Het is van levensbelang dat je gevaarlijke situaties kunt opmerken maar ook dat je je kan aanpassen aan wisselende temperaturen, evenwichtssituaties, lichtinval, aanvallen van virussen, bacteriën .....

**Al deze signalen** van je interne en je externe omgeving, alsook de signalen van je cortex (hersenschors – de buitenste laag van je hersenen), **worden waargenomen en doorgeseind door je zenuwstelsel**. Het zenuwstelsel is er namelijk niet alleen om reacties op gevaar uit te voeren. Het zenuwstelsel kent een tweerichtingsverkeer. Het communiceert met je brein wat er allemaal gaande is in je 'omgeving' en communiceert en

coördineert vervolgens mee de benodigde reacties (van onze cellen, organen, ...) op de situatie. Hiertoe is het makkelijk in staat omdat het in verbinding staat met bijna alle organen.

Ben je nog mee? Ik hoop van wel. Hou zeker nog vol. **Je zal steeds beter en beter gaan begrijpen waarom je bijniereen geen cortisol meer WILLEN maken i.p.v. niet meer kunnen maken.** Je zal ook langzaam gaan begrijpen waar je (onoverkomelijke) vermoeidheid ECHT vandaan komt. En waarom het zo lang duurt om te herstellen..... of voelt als de processie van Echternach (drie stappen vooruit, twee stappen achteruit).

## \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

**1. Wat merkt mijn zenuwstelsel/amygdala op dit moment in mijn omgeving allemaal op als gevaar?**

**Intern (lichaam en geest):**

---

---

---

---

**Extern:**

---

---

---

---

### 3. ZENUWSTELSEL – NIET WAT JE DACHT....

#### **De stress-respons wordt gestuurd door het autonome zenuwstelsel.**

Het autonome zenuwstelsel is het onderdeel van het zenuwstelsel dat je **onvrijwillige handelingen** (de functies die je lichaam verricht zonder dat je er iets van merkt) **bestuurt**. Het is vooral belangrijk voor de regulatie van onze organen. Het heeft een belangrijke invloed op de ademhaling, de hartslag en de spijsvertering. **De zenuwbanen van het autonome zenuwstelsel gaan dan ook tot in bijna alle organen.**

In dit hoofdstuk leer je

- Dat het autonome zenuwstelsel 3 'takken' heeft in plaats van 2
- Dat deze drie takken van je zenuwstelsel de werking van je lichaam bepalen
- Dat je lichaam ZELF kiest welke reactie en bijhorende stofwisseling er nodig is bij de gegeven situatie
- Dat goed omgaan met stress niet afhangt van balans tussen 'actie' en 'rust'

Van oudsher wordt het autonome zenuwstelsel ingedeeld in twee subsystemen die elkaar afwisselen en in balans moeten houden:

– **het sympatisch zenuwstelsel**  
dat verantwoordelijk is voor actie en reactie op stress (vechten of vluchten)



– **het parasympatisch zenuwstelsel**  
dat verantwoordelijk is voor rust, herstel en groei

#### **Nieuwe inzichten in de werking van ons zenuwstelsel**

Nieuw onderzoek leert ons dat de werking van ons zenuwstelsel iets complexer en verfijnder is dan we aanvankelijk dachten.

Dr. Stephen Porges ontdekte na decennia van wetenschappelijk onderzoek dat het autonome zenuwstelsel **DRIE verschillende takken heeft** die elk



een aparte neurale route hebben.

Elk van deze drie takken staat in voor een specifieke metabolische staat (de manier waarop onze stofwisseling werkt binnen die staat) en de werking van deze drie staten gebeurt niet om de beurt of afwisselend maar hiërarchisch. Dat wil zeggen dat de verschillende autonome staten (reacties en manier van werken van ons lichaam) een bepaalde volgorde hebben en respecteren. Ook een mengeling van verschillende staten is mogelijk in bepaalde gevallen.

De drie takken en reactiemogelijkheden van ons autonome zenuwstelsel in volgorde van gebruik zijn:

- 1. "Bedaar en maak contact" of "Stay and play"** – de toestand waarin we sociaal contact kunnen maken, van het leven kunnen genieten, relaxed zijn.
- 2. Vluchten of vechten** – de toestand van mobilisatie die nodig is om stress of gevaarlijke situaties het hoofd te bieden.
- 3. Freeze** – De toestand van immobilisatie waar we niet meer weten wat zeggen, dissociëren, flauw vallen, voor dood spelen, .....

Bij elk van deze drie reacties **hoort een specifieke lichamelijke toestand** om deze reactie mogelijk te maken. Met andere woorden, **je metabolisme past zich mee aan**. Je lichaam heeft andere noden wanneer je aan het hardlopen bent (verhoogde hartslag, snellere ademhaling, bloed naar de spieren,...) dan wanneer je je ontbijt eet (rustige hartslag, bloed naar de organen om te verteren, .....

In reactie op onze omgeving fluctueert ons autonome zenuwstelsel (en bijgevolg ons lichaam) automatisch door deze drie toestanden.

### 1. Bedaar en maak contact – Stay and Play – Sociale zenuwstelsel



Wanneer je zenuwstelsel veiligheid detecteert, zal het je "Bedaar en maak contact" systeem laten draaien. Dit is de meest gunstige toestand voor je lichaam en het zal altijd **als eerste** worden ingezet indien mogelijk. Dit circuit **houdt ook de andere twee circuits**, die primitiever en belastender

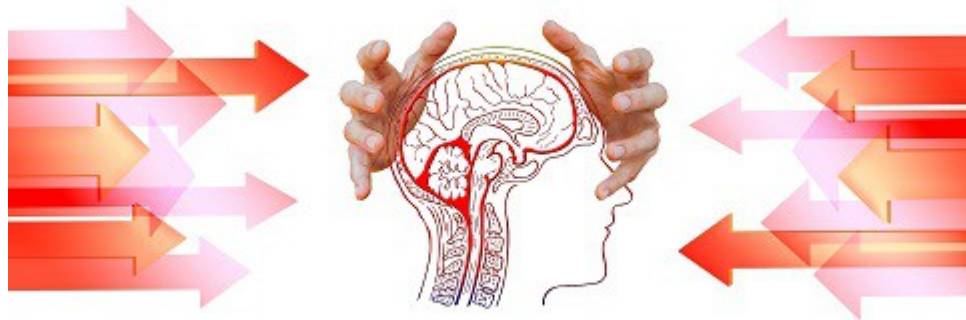
zijn, **in bedwang**.

Wanneer je lichaam zich in deze autonome staat van "bedaar en maak contact" bevindt (oftewel je sociale zenuwstelsel), heb je vrije ruimte om te genieten van het leven, vriendschappen te sluiten, empathie te tonen, lief te hebben, sociale contacten te onderhouden. Het is de toestand waarin je als mens kan bloeien, groeien en helen,.....

In deze toestand ben je op je gemak en is er zo goed als geen stress.

Deze toestand wordt bewerkstelligd door de voorste tak van de nervus vagus, de belangrijkste zenuw van het parasympatisch zenuwstelsel. Dit deel van de nervus vagus fungeert **als rem op de twee andere systemen**, die belastender zijn voor je lichaam.

## 2. Mobilisatie met de stressreactie van Vechten of vluchten – Fight or flight



Als de situatie niet veilig genoeg is en/of het eerste systeem kan je niet redden of helpen, dan schakelt het zenuwstelsel automatisch over op de vechten-of-vluchten-reactie. Dit is de reactie van het sympatische zenuwstelsel en hierbij worden je stresshormonen adrenaline en/of cortisol aangeproken.

Dit systeem treedt dus in actie **bij gevaar of bedreiging. Je lichaam wordt biologisch klaargemaakt om een fysieke prestatie te kunnen leveren.** Alle lichaamsprocessen die hiervoor van ondergeschikt belang zijn (zoals je spijsvertering of je libido) worden 'on hold' of op een laag pitje gezet.

Wanneer je lichaam lang in deze toestand moet functioneren, vindt er ondertussen geen herstel (o.a. van cellen) en groei plaats. Bovendien richten de stresshormonen, die toxisch zijn, heel wat schade aan bij

verschillende lichaamssystemen. Zo ontstaan er verschillende lichamelijke verstoringen en aandoeningen die we bij bijnieruitputting en burn-out zien verschijnen: hypoglycemie, PMS-klachten, oestrogeendominantie, candida, lekke darm, darmdysbiose, te weinig maagzuur, B-12 tekort,.....

De extra energie komt op dit moment vooral van de stress-hormonen. De energie die in je cellen gemaakt wordt door de mitochondria (ATP) krijgt op dit moment een signaleringsfunctie voor gevaar.

### 3. Imobilisatie met de verdedigingsrespons van Bevriezen – Freeze en/of Shut down



Als de situatie **levensbedreigend** is, gaan we in freeze. Dit is evolutionair gezien het oudste circuit van je zenuwstelsel. De freeze toestand is een reactie van een andere tak van de nervus vagus, de belangrijkste zenuw van het parasympatisch zenuwstelsel.

De meest bekende Freeze-reacties zijn flauwvallen en shock. In het wild gebruiken dieren deze toestand om hun aanvaller te laten denken dat ze dood zijn. Zo bestaat de kans dat de aanvaller interesse verliest in de prooi. Deze toestand 'verdooft' ook als het ware zodat er minder pijn gevoeld wordt wanneer het prooidier toch opgegeten zou worden.

Bij ons als mens, kan deze toestand zich uiten als flauwvallen, ter plaatse verstijven, dissociatie, sprakeloosheid, shock, .... Kenmerken zijn een vermindering van metabolische output en gedrag van stilleggen of afsluiten.

Visueel voorgesteld ziet dit er als volgt uit:

## HIËRARCHISCHE WERKING VAN HET *autonome zenuwstelsel*



Een vermenging van verschillende staten is ook nog mogelijk. Maar dit gaat voorbij het doel van dit ebook. In andere cursussen vertel ik hier meer over.

De verschillende autonome staten worden in deze hiërarchische volgorde gebruikt. Je lichaam zal altijd proberen voor 1 te gaan (bedaar en maak contact). Dit systeem remt ook de andere twee. Als dat niet lukt, zal het overgaan tot het daaropvolgende systeem (vechten of vluchten) en als laatste redmiddel zal het overschakelen naar bevrozen (freeze).

Zoals eerder gezegd, **kies je niet zelf welke reactie en autonome staat je in een bepaalde situatie nodig hebt**. Je autonome zenuwstelsel doet dit helemaal zelf op basis van informatie uit je omgeving.

### **JE LICHAAM KIEST!**

Niet jij, niet je bewuste mind.

En belangrijker nog.... je lichaam kiest ook zelf wanneer het terug uit een autonome staat gaat (bijvoorbeeld uit de stressreactie van vluchten of vechten) op basis van de informatie die het oppikt van de omgeving.

Gezond omgaan met stressvolle situaties en alledaagse gebeurtenissen **hangt niet alleen af van het evenwichtig afwisselen of het in balans brengen van het sympatische en parasympatische systeem** zoals ons altijd geleerd is!

Het tijdig afwisselen van sympatische en parasympatische activiteit blijft belangrijk maar er is nog een ander aspect dat van cruciaal belang is!

Gezondheid, vitaliteit en energiek leven hangt af van het feit of je **zenuwstelsel adaptief is en flexibel genoeg om van de ene autonome staat in de andere over te gaan.**

Het gaat hem er om of we ons adequaat kunnen aanpassen aan de situatie voorhanden (een overvolle wasmand is géén tijger!!!) en er ook weer terug uit geraken. In plaats van het afwisselen van activiteit en rust als belangrijkste principe voor balans in ons leven **verschuift de focus naar het versterken van het "Bedaar-en-maak-contact" circuit zodat onze "rem" heel sterk is.** Sterk genoeg om de twee andere circuits minder snel te moeten aangespreken.

Ja, dat lees je misschien best nog even terug!.... En nog eens?  
Je gezondheid staat en valt met een gezond werkend zenuwstelsel.

Maar wat heeft dit alles nu te maken met bijnieruitputting en

vermoeidheid?

## De verrassende kenmerken van de minder gekende “Freeze” respons

Wel, toen ik mij aan het verdiepen was in het zenuwstelsel merkte ik op dat de kenmerken of symptomen van bijnieruitputting heel sterk overeenkwamen met de metabolische kenmerken van de freeze-respons.

Kenmerken FREEZE	Kenmerken BIJNIERUITPUTTING
Energieopslag ↑	Buikvet
Insuline activiteit ↑	Hypoglycemie
Endorfines ↑	
Hartslag ↓	Lichte abnormaliteiten in hartritme
Bloeddruk ↓	Lage bloeddruk vaak
Cortisol ↓	Lage cortisol
Energie-productie ↓	Geen energie, vermoeidheid
Temperatuur ↓	Lage lichaamstemperatuur
Spierspanning ↓	

In mijn hoofd doken er meteen allerlei denkpijlen op. Ik wou gaan onderzoeken of bijnieruitputting, burn-out en chronische vermoeidheid een uiting van de freeze-respons waren..... Zijn we zo ver afgeweken van wat ons lichaam als 'veilig' ervaart, dat we in de freeze-respons terecht gekomen zijn en blijven zitten?

## \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

**1. Kijk even terug naar het reflectiemoment van hoofdstuk 1. Daar heb je aangegeven hoe het momenteel gesteld is met jouw energie.**

**Kan je voor jezelf nu inzien in welke modus jouw zenuwstelsel op dit moment het meest functioneert?**

- Bedaar en maak contact (Relaxed en ontspannen)
- Vluchten of vechten (Go-go-go, opgejaagd, geen rust)
- Freeze (Uitgeput, vertraagd)

A-ha?

Ja-ha!!!!

## 4. HET ONTSTAAN VAN EEN EERSTE VICIEUZE CIRKEL...

Een burn-out of bijnieruitputting krijg je niet zo maar. De meeste mensen met burn-out of bijnieruitputting geven aan dat er voor de uitputting een periode was met veel stress, veel overbevraging, hard werken, blijven gaan, over de eigen grenzen gaan, voor iedereen klaar staan, alle ballen tegelijk omhoog houden,..... Kortom, ze hebben een hele periode hun stresshormonen moeten aanspreken om dit bolgewerkt te krijgen. Ze leefden als het ware op adrenaline en cortisol.

In dit hoofdstuk leer je

- Dat er lichamelijke schade ontstaat als je te lang in de "vechten of vluchten" modus leeft
- Dat de lichamelijke schade die ontstaat een nieuwe bron van stress is voor je lichaam
- Hoe een vicieuze stress-cirkel ontstaat



## **Fase 1: GO-GO-GO – Overbelasting en ontregeling**

Als we terugkijken naar de hiërarchische werking van het zenuwstelsel, is dit de tweede autonome staat; de sympatische staat van vluchten of vechten. De meesten onder ons hebben HARD gevochten!

Onze moderne, hectische maatschappij, duwt ons de dag van vandaag voortdurend in het sympatische circuit. De stress (wat 'gevaar' betekent in de taal van ons lichaam) gaat haast nooit meer over! We duikelen van de ene stress in de anderen. En het sympatische systeem, dat ontworpen is om "even" in te springen en gevaar kortstondig het hoofd te bieden, draait nu constant; 24/7.

Zoals hierboven al aangegeven is ons lichaam niet gemaakt om 24/7 in deze toestand te functioneren. Want systemen die niet belangrijk zijn om te vluchten of te vechten worden op een laag pitje gezet. Hieronder vallen o.a. je spijsvertering, je voorplantingsstelsel, het herstellen van celschade (is niet meer belangrijk als je straks dood bent, dus geeft het lichaam prioriteit aan eerst de stressor overleven), groei, ..... Het tijdelijk vertragen of stilleggen van deze processen, kan helemaal geen kwaad. Je lichaam is hierop voorzien. Normaal gezien worden al deze processen weer terug opgestart als het gevaar geweken is.

Maar kan je je al inbeelden hoe je lichaam moet functioneren als je 24/7 in deze schadelijke toestand zit? Een toestand die bedoeld was om ons te redden van kortstondig gevaar, wordt nu het gevaar op zich!

De lichamelijke ravage en de vermoeidheid die we zien bij bijnieruitputting en burn-out zijn dan ook het resultaat van een te lang aangehouden periode van sympatische activiteit.

Heel wat lichaamssystemen raken hierdoor ontregeld. Je spijsvertering werkt niet meer goed en verteert niet meer alles naar behoren. Je krijgt niet genoeg voedingsstoffen meer binnen. Er ontstaat bovendien ook schade in je darmen en toxische stoffen geraken in je bloedstroom. Je hormoonstelsel raakt uit balans door de ontregelde aanmaak van cortisol. Je bloedsuiker raakt ontregeld. Je immuunstelsel verzwakt waardoor je weerstand tegen virussen en bacteriën verminderd. Je ontwikkelt darmdysbiose, candida, B-12 tekort, maagzuurtekort, enz..... Dit alles ga je voelen! Je raakt vermoeid, ontwikkelt allergieën, bent vaker ziek of het duurt langer om te herstellen, je hebt brainfog, bent vergeetachtig, enz.....

Alle aandoeningen die ik hierboven genoemd zijn, kan je secundaire aandoeningen noemen. Ze zijn het gevolg van een probleem dat hogerop de stresswaterfall ligt..... namelijk de ontregeling van je zenuwstelsel.



Ik hoor mensen vaak zeggen; "Ik heb het gevonden, ik heb een lekke darm." En dat is super geweldig dat dit ontdekt is. En je zal zeker opknappen als je dit aanpakt. Maar niemand vraagt zich af: "Hoe kom ik aan die lekke darm?" En als dit (ontregeling van het zenuwstelsel) niet mee aangepakt wordt, is ie binnen de kortste keren weer terug zo lek als een zeef!

Je lichaam opereert in sympatische modus zo lang er geen veiligheid gedetecteerd wordt. Als dit niet aangepakt wordt, gaat het alleen maar van kwaad naar erger. Je eerste werk bestaat er dus uit om opnieuw veiligheid in je systeem te brengen zodat je stress-respons kan gaan liggen.

## **Fase 2: VERTRAGING – Uitputting en het creëren van een vicieuze cirkel**

Na verloop van tijd is de ravage in je lichaam zo groot geworden, dat je lichaam deze schade **OOK als bron van stress gaat zien**. Bovenop de initiële stress van je dagelijkse leven, komt er nu nog een hele hoop stress en gevaar bij met een lichamelijke oorsprong! Je lichaam begint alle gevolgen van het te lang in vechten-of-vluchten modus te zijn (B-12 tekort, lekke darm, candida,.....) nu ook als een bedreiging te zien en te voelen!

Je lichaamssysteem veilig houden (verdedigen en in leven houden) vraagt nu **enorm veel energie!** Terwijl de toevoer van energie steeds maar daalt o.a. vanwege de slechte spijsvertering. Een vicieuze cirkel is begonnen!!

Mensen met bijnieruitputting worden nu geconfronteerd met burn-out en/of chronische vermoeidheid. Het lichaam is totaal uitgeput en opgebrand.

Zou het gevaar voor je lichaam zo groot kunnen worden dat het 'levensbedreigend' wordt en **je lichaam er zelf voor kiest om in freeze-modus te gaan** ter bescherming? Als we de hiërarchische werking van het zenuwstelsel volgens Dr. Porges volgen, zou dit een mogelijke verklaring kunnen zijn....

Voor mij leek dit zo'n logische verklaring dat ik op zoek ging naar mogelijke wetenschappelijke aanwijzingen hiervoor. En tot mijn verbazing vond ik die ook!

## \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

1. Welke lichamelijke schade heb jij opgelopen door te lang in de "vecht-of vluchtmodus" te functioneren?

---

---

---

---

## 5. JE LICHAAM VERTRAAGT JE MET OPZET!

Na wat Googlen van mogelijke trefwoorden en combinaties van linken die ik ondertussen zelf gelegd had, kwam ik uit op het onderzoek van Dr. Robert K. Naviaux.

Als het begin van de uitleg een beetje te 'technisch' is en je niet alles begrijpt, hou dan toch vol. Je hoeft dit niet helemaal te begrijpen om de implicaties van deze studie te begrijpen. **Ook als je niet alles 'technisch' begrijpt, zal je hier duidelijk worden waarom je zo vermoeid bent of blijft.**

In dit hoofdstuk leer je

- Dat de lichamelijke vertraging in mensen met Chronisch Vermoeidheids Syndroom gelijkenissen vertoont met een "winterslaap"
- Dat je cellen naast een energieproducerende functie ook een verdedigende functie hebben
- Wat de "Cell Danger Respons" is en welk effect die heeft op je energie en je functioneren
- Waar die (aanhoudende) vermoeidheid vandaan komt

Naviaux publiceerde in 2016 een onderzoek naar metaboliëten en metabole routes (reactiepaden of signaalpaden) in mensen mét en zonder

CVS (Chronisch VermoeidheidsSyndroom) in de *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (PNAS).

**Metabolieten** zijn de organische tussen- of eindproducten die ontstaan na verwerking van een gegeven stof in een biologisch systeem of 'levend wezen' (bacteriën en andere eencelligen; planten, dieren).

**Metabolieten** zijn onder andere: aminozuren, adenosinetrifosfaat of ATP, glucose, adrenaline, alkaloiden, glycosiden.

In de biochemie wordt met een (metabool) reactiepad, signaalpad of **metabole route** (Engels: pathway) een reeks stofwisselingsprocessen binnen een cel bedoeld, gekatalyseerd door enzymen. Bij elk reactiepad wordt een basiselement via een reeks opeenvolgende, chemische reacties ("stappen") aangepast.

De mensen mét CVS vertoonden een laag gehalte in **80% van hun metabolieten (!)** en abnormaliteiten in 20 belangrijke metabolische reactiepaden. Dit alles suggereert heel sterk dat het metabolisme ( de stofwissling) in mensen met CVS sterk vertraagd is.

*Het **metabolisme** is het geheel van processen van omzettingen van voedsel in de cellen van een lichaam. Dit wordt ook wel stofwisseling genoemd.*

Sterker nog, de onderzoekers stelden vast dat de abnormale (metabolische) toestand die ze zagen bij mensen met CVS sterkt lijkt op de "dauer staat" bij Nematode (rondwormen). De Nematode gaat in deze "dauer staat" wanneer hij over-stressed raakt door verhongering, overbevolking, of een giftige omgeving.

De "dauer staat" wordt gezien als een staat van "winterslaap". Het is een overlevingsreactie op een levensbedreigende situatie. Het is een biologische of metabolische staat die wetenschappers hard interesseert omdat het een staat is waarin er geen veroudering is omdat er geen celdood plaatsvindt. In plaats van te vluchten of te vechten, probeert de Nematode het gevaar uit te zitten tot het voorbij is. Net zoals sommige dieren dit doen om de winter te overleven.

En hoewel mensen geen winterslaap doen, zien we wel dezelfde "metabolische handtekening" te voorschijn komen als bij de "dauer staat". Dit zou kunnen verklaren waarom mensen Chronische vermoeidheid oplopen nadat ze blootgesteld geweest zijn aan triggers zoals een acute

infectie, blootstelling aan giftige chemicaliën, een trauma, een traumatisch letsel of andere stress. Mensen met vermoeidheidsklachten geven deze gebeurtenissen meestal aan in aanloop naar hun vermoeidheid.

Dr. Naviaux concludeerde uit de bevindingen van zijn onderzoek dat de vermoeidheid te wijten is aan de "Cell Danger Respons" van onze cellen. Dr. Naviaux meent dat de mitochondria in onze cellen uiterst gevoelig zijn voor gevaar. Zij voelen wanneer de omgeving verandert en er gevaar is.

## **Energie leveren of verdedigen..... Het leven van de mitochondria**

De mitochondria bevinden zich in onze cellen en zijn als het ware de **energiefabriekjes** van ons lichaam. Kort door de bocht; ze zetten ruwe bouwstoffen om in energie (ATP) die de cel nodig heeft om goed te kunnen werken.

Naast deze energieproducerende functie hebben ze **echter ook een verdedigende functie**. Ze houden de wacht en kunnen de cel verdedigen indien nodig. Ze "sluiten" zich als het ware als verdediging, om de cel te beschermen. Dit proces staat ondertussen bekend als de "Cell Danger Respons".

De ATP die normaal voor onze energie moet dienen, wordt er op dat moment ook op uitgestuurd om gevaar door te seinen. Mitochondria kunnen waarschuwingssignalen van gevaar (*berichten in de vorm van metaboliëten*) uitsturen naar de celkern en naar andere cellen.

ATP, de energie-valuta van de mitochondria (en jouw energie dus), wordt dan buiten de cel aangetroffen als gevaarmelder in plaats van IN de cel als energie om te gebruiken. **Ja, dit lees je best nog even terug!**

Ook hier is de prioriteit eerst het overleven garanderen.... Energieproductie kan later wel weer opgenomen worden.

Wanneer de "energie" van de mitochondria gebruikt wordt om gevaar te signaleren, **wordt het niet gebruikt om energie te leveren voor de cellen en het organisme**. Het vermogen van de cel om te functioneren wordt daardoor afgeremd. De werking van de cel vertraagt. Naviaux noemt dit mechanisme de Cell-Danger Respons. De Cell Danger Respons (CDR) is een respons op toxinen, virussen of andere cellulaire gevaren.

*“Recente wetenschappelijke ontdekkingen in ons labo hebben aangetoond dat een aantal verschillende chronische complexe ziekten het resultaat kunnen zijn, als deze “cel-gevaar-reactie” (CDR) te lang blijft steken in de “aan” positie. Als de CDR blijft steken, kan normale genezing niet plaatsvinden.”*

[https://www.me-gids.net/module-ME\\_CVS\\_docs-viewpub-tid-1-pid-1589.html](https://www.me-gids.net/module-ME_CVS_docs-viewpub-tid-1-pid-1589.html)

– 17 mei 2016

–

In normale omstandigheden, zullen de mitochondria hun energie-taak terug opnemen als het gevaar geweken is. Bij mensen met chronische vermoeidheid is dit echter niet het geval. De Cell Danger Respons blijft aanhouden ook al is de initiële trigger al lang weg is. Ook hier spelen vicieuze cirkels (andere dan in eerdere hoofdstukken) opnieuw een grote rol.

Mensen met een langdurige vermoeidheid zullen dit zeker al aan de lijve ondervonden hebben. Het feit dat je geen energie hebt of de kleinste taken enorm veel van je vragen. Of als je toch het gevoel hebt energie te hebben en iets onderneemt, je maar al te snel teruggefloten wordt door je lichaam. “Niet genoeg ATP vandaag” dacht ik dan gewoon en legde me erbij neer. Ik wist dat het ooit weer goed kwam. Iets dat ontregeld is, kan terug geregeld worden! Eens je het energie-systeem door hebt, kan je er relaxter in worden!

## **Het onderzoek loopt verder.**

Ondertussen werd er een grotere studie (meer mensen, groter geografisch onderzoeksgebied) opgezet (met Dr. Naviaux en Dr. Davis) om de eerste studie te valideren. Dat wil zeggen dat men gaat kijken of men dezelfde resultaten zou bekomen als het initiële onderzoek van Naviaux. In februari 2018 waren de (eerste) resultaten van deze validatiestudie veelbelovend.

Het nieuwe onderzoek vond namelijk 27 reactiepaden (77%) van de initiële studie die ook in de tweede studie gevalideerd werden. Deze resultaten ondersteunen de theorie van Naviaux i.v.m. de Cell Danger Respons.

*“23 of 30 (77%) of the pathway abnormalities in males and females that were found in the ME/CFS1 study were validated in the ME/CFS2 study, despite large differences in clinical practice, and geography between the two patient cohorts.*

*Overall, these results add support for the conclusions of the ME/CFS1 study. The syndrome of ME/CFS results from the persistence of a dauer-like metabolic program that*

*produces an energy conservation state mediated by a persistent cell danger response (CDR) to harsh environmental conditions, but at the cost of long-term disability.”*  
<https://www.omf.ngo/2018/02/07/update-metabolomics-validation-study/>

Winterslaap of niet, hoe je het ook draait of keert, je lichaam vertraagt. Het vertraagt vanwege 'gevaar'. Vermoeidheid is het symptoom dat jij daarvan ervaart. Naviaux legt met zijn onderzoek **een duidelijke lichamelijke signatuur van vermoeidheid vast**.

Het idee dat de vermoeidheid vooral in je hoofd zit, psychisch is of psychosomatisch, is daarmee voorgoed van de baan!

## \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

### 1. Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen met ja of nee

- Fluit jouw lichaam je regelmatig terug? \_\_\_\_\_
- Luister je dan? \_\_\_\_\_
- Vragen kleine taken veel van jouw energie? \_\_\_\_\_
- Gaat je energie op en af? \_\_\_\_\_
- Ga je toch door ondanks dat je geen energie hebt? \_\_\_\_\_
- Kijk je anders naar je vermoeidheid nu je weet dat het een beschermingsmechanisme van je eigen lichaam is? \_\_\_\_\_

Neem gerust nog mee dat wanneer je meer ATP gaat gebruiken dan je hebt, dat je lichaam schadelijke (en pijnlijke) back-up processen in gang zet om je alsnog in de gevraagde energie te voorzien. Wanneer je dacht dat het al erg genoeg was, kan het dus nog veel erger worden als je niet oplet.....

## 6. DE PUNTJES VERBINDEN.....

Het onderzoek van Naviaux vraagt nog veel verder onderzoek (dat momenteel ook uitgevoerd wordt) maar opent heel wat nieuwe deuren en mogelijkheden. Ik zie zelf direct ook heel wat linken met wetenschap en kennis die er reeds is of onderzoek dat reeds gedaan werd in andere velden waar ik weet van heb.

De functies van de cel die ik bij Naviaux zie voorkomen, hetzij energie leveren (groei) of verdedigen (cell danger respons), komen overeen met de bevindingen van celbioloog Bruce Lipton die de reactie van cellen op hun omgeving bestudeerde. Hij ontdekte dat cellen maar twee reacties kennen in reactie op hun omgeving. Ze begeven zich naar gezonde signalen toe (=groei) en gaan weg van negatieve omgevingsignalen (verdediging).

Groei is open en bescherming is gesloten. Je kan niet open en gesloten zijn tegelijk. Ook de cel niet. De cel moet kiezen. Ofwel zijn je cellen in groeimodus (energiek, vitaal, ....) ofwel in de beschermingsmodus (vertraging, ...). Als je in beschermingsmodus (je cellen – weefsels -organen – jij dus!) bent, sta je niet open voor groei, herstel, .....

In de studie van Dr. Naviaux valt ook te lezen dat de Cell Danger Respons onder de directe controle valt van oude (evolutionair) reactiepaden in het brein die uiteindelijk gecoördineerd worden door centra in de hersenstam. Ook de Nervus vagus, die mee verantwoordelijk is voor de 'freeze' respons van immobilisatie door ons zenuwstelsel, ontspringt in de hersenstam. Of de Cell Danger Respons en de Freeze-toestand anatomisch/neurologisch met elkaar verbonden zijn, is voor mij nog niet duidelijk maar het verder onderzoeken zeker en vast waard !

Zowel ikzelf als de wetenschap gaan in de toekomst nog heel wat puntjes kunnen verbinden lijkt me zo. Ik kijk er naar uit!

## 7. WAT HEBBEN DE BIJNIEREN HIER MEE TE MAKEN ?

Wat dit alles met de bijnieren te maken heeft? Er is inderdaad een link.... Misschien nog wel meerdere maar deze wil ik alvast met je delen.

De bijnieren maken hormonen aan, waaronder cortisol. Hormonen aanmaken is een heel proces met verschillende fasen en verschillende actieve 'medewerkers'. De basisgrondstof voor het aanmaken van hormonen is cholesterol. Cholesterol moet in de cel omgezet worden in pregnenolone, de voorloper van cortisol.

In de allereerste versies van mijn eerste ebook heb ik het gehad over de pregnenolonediefstal als verklaring voor hormonale storingen of disbalans. Ook deze theorie blijkt ondertussen achterhaald en niet meer te kloppen. Dat wil ik bij deze dan ook rechtzetten en meegeven. Het pregnenoloneverhaal heeft ook te maken met onze mitochondria.

In dit hoofdstuk leer je

- Waarom je bijnieren niet goed functioneren
- Dat een optimale werking van de mitochondria nodig is om cortisol aan te maken
- Dat bijnieruitputting een symptoom is van een hogeropliggend probleem

Om cholesterol om te zetten in pregnenolone, moet de cholesterol namelijk eerst in de mitochondria. Na twee chemische omzettingen in de mitochondria wordt de cholesterol 17-OH-pregnenolone. 17-OH-pregnenolone wordt dan naar het endoplasmatisch reticulum (een netwerk van membranen) gestuurd, waar het wordt omgezet in 11-deoxycortisol. Deze laatste wordt opnieuw naar de mitochondria gestuurd om daar omgezet te worden in cortisol.

Voor gedetailleerde uitleg met prenten zie [http://learn.genetics.utah.edu/content/cells/fight\\_flight/cortisol/](http://learn.genetics.utah.edu/content/cells/fight_flight/cortisol/)

Je merkt meteen hoe belangrijk goedwerkende mitochondria zijn voor het aanmaken van cortisol. Wanneer de mitochondria in Cell Danger Respons zijn, zal ook dit proces vertraging oplopen.

Je bijnieren zijn dus niet vermoeid. Er loopt iets mis bij het bevoorradings- of omzettingsproces. Je lichaam verhindert je als het ware om in de 'vechten-of-vluchten' reactie te gaan. Je zou het ook kunnen zien dat je lichaam je beschermt voor een teveel aan het schadelijke cortisol.....

Helaas is cortisol niet alleen nodig voor de vlucht-of-vechtreactie maar



heeft het ook nog heel wat andere belangrijke taken in ons lichaam. Ook deze taken lopen allemaal vertraging op of komen in het gedrang. De stresswaterval ten top.

Na het lezen van dit alles, zal je wel begrijpen dat het verhaal van vermoeidheid een beetje (veel) groter en complexer is dan de bijnieren alleen.

## De ware oorzaak van je vermoeidheid aanpakken

Vermoeidheid is niet statisch. Het is een heel spectrum met verschillende stadia en symptomen waarvan de **hoofdoorzaak** te vinden is in een **ontregeling van je zenuwstelsel door overprikkeling van je sympatisch zenuwstelsel**. Hieruit ontstaan vicieuze cirkels die steeds meer signalen van gevaar gaan afgeven.

De ontregeling van de bijnieren is één van de gevolgen én een symptoom van de ontregeling van het zenuwstelsel. Een symptoom dat welliswaar ook weer de oorzaak is van een hele hoop nieuwe ellende..... Maar het is zeker niet de hoofdoorzaak zoals vaak aangenomen wordt!

De oplossing en de weg naar herstel is bijgevolg ook wat complexer en groter dan enkel de bijnieren stimuleren of ondersteunen..... Je zou je zelfs kunnen afvragen of het wel zo slim is om organen die met een rede vertraagd worden (om ons te beschermen), kunstmatig te gaan oppeppen met allerlei middelen..... Maar ik ben geen dokter en ik laat deze discussie dan ook in het midden.....

In sommige gevallen is het uiteraard cruciaal om medicatie te nemen! Overleg dus altijd met je dokter! Maar als er geen medisch onderliggende schade, letsel of oorzaak is voor je vermoeidheid, ligt de sleutel tot je genezing volgens mij – en vele anderen – maar al te vaak in je zenuwstelsel!

## \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

1. Welke nieuwe inzichten heb je ondertussen voor jezelf i.v.m. je uitputting?

---

---

---

2. Wat zou je nu op dit moment voor jezelf verder willen onderzoeken of aanpakken?

---

---

---

**P.S.: Het antwoord op dit reflectiemoment mag je me zeker toesturen als feedback als je zelf wil.**

## 8. EN NU..... ?

Met deze vernieuwende en bredere kijk op vermoeidheid komt natuurlijk ook de vraag die ik je hierboven in het reflectiemoment al stelde: En wat nu? Wat moet ik doen?

In dit hoofdstuk leer je

- Dat je herstelproces een persoonlijke weg is
- Wat je lichaam nodig heeft om weer optimaal te functioneren vol energie en vitaliteit
- Welke stappen je zelf kan ondernemen voor je herstel
- Hoe ik jou kan helpen op je weg naar herstel

Maar voor we dit hoofdstuk aanvatten, wil ik je even met twee voeten op de grond zetten. Niet om je te demotiveren. Wel om je met een realistische kijk te laten starten. Voor mij is dit de eerste sleutel tot succes. Weten waar je start, hoe je start en waarom je deze weg kiest.

Want zoals uit al het voorgaande blijkt, is er helaas **geen magische pil of een snelle remedie** om de ontregeling van je zenuwstelsel en stress-respons op te lossen. **Noch is er één oplossing die voor iedereen werkt.** De reactie van jouw lichaam op stress hangt af van je omgeving, je genen, je geschiedenis, hoe je je zenuwstelsel al maanden of jaren 'getraind' hebt onder stress,.... (Het werkt en leert namelijk op basis van gebruik.)

Ons idee van gezondheid dat we naar de dokter gaan en een medicijn vragen om alles op te lossen, gaat hier niet op. En dat zal ook nooit zo zijn voor deze situatie..... Achter de vermoeidheid zit een lichamelijke mechanisme en een ontregeling die we terug in orde moeten krijgen. Rust alleen lost dit niet op. Het zal zeker en vast helpen en is noodzakelijk. Maar om de talloze vicieuze cirkels te doorbreken, komt er iets meer actie om de hoek kijken. Maar niets wereldschokkend. Geloof me vrij!

Het goede nieuws is dat herstel niet heel complex of duur hoeft te zijn. Je mag nooit vergeten **dat je lichaam weet hoe het moet helen**. Alleen kan het dit pas doen als er (biologische) veiligheid gedetecteerd wordt in het systeem. Dan kan het parasympatisch systeem geactiveerd worden waarin je lichaam kan helen en herstellen. Voor meer info over het zelfhelend vermogen van je lichaam kan je het artikel ["Jij bent het Placebo – Over de kracht van je gedachten bij het kalmeren van je amygdala zodat je werkelijk kan beginnen helen."](#) lezen.

De basistrategie om te genezen is heel simpel:

Je **lichaam** moet van **survival en bescherming** terug naar **VEILIGHEID**

Het allerbelangrijkste werk dat je kan doen is jezelf uit de sympatische staat van "vechten-of-vluchten" halen of uit de parasympatische toestand van "freeze". Je moet dus gaan werken met je biologie! Simpele aanpassingen kunnen je al heel ver brengen!

Dat is de missie en het werk van BurnOuAcademy.be. Mensen onderrichten in hun stress-responsen en de nodige levensstijlaanpassingen om hun lichaam op biologisch niveau terug in veiligheid te brengen!

Hoewel de weg naar herstel te uitgebreid is voor dit gratis eBook en ook niet het onderwerp is, wil ik je toch alvast enkele tips meegeven:

## 1. Jezelf onderrichten over de werking van je lichaam.

Daar heb je met het lezen van dit eBook al een eerste stap in gezet!

“De eerste stap in het verminderen van stress is er bewust van zijn”

Als je gaat helen, ga je heel wat belangrijke stappen zetten of aanpassingen maken. Ik vind het uiterst belangrijk dat je wéét **wat** je aan het doen bent en **waarom je dat aan het doen bent**.

Ik kan je allerlei tools geven of levensstijladviezen maar daar heb je niet veel aan als je niet weet **wat** je **wanneer** moet doen. Inzicht in de werking van je lichaam en de waarom van bepaalde tools en technieken geven je de macht om je stress, je energie én de regie over je leven vanaf dan weer in eigen handen te nemen. Je wordt wijzer in plaats van afhankelijk van technieken.

En tools en adviezen zijn bovendien niets waard als je niet weet **WAAROM** je het doet. Het **WAAROM** zorgt voor de impact. Het zorgt ervoor dat jij doelgerichte actie onderneemt in het traject en het zorgt eveneens voor de drijfveer van jouw acties doorheen het traject van herstel.

Michael Jr. verwoordt het als volgt:

“When you know **WHY**, your **WHAT** has more impact because you are walking towards your purpose.”

(Als je weet **WAAROM**, heeft je **WAT** meer impact omdat je je naar een doel begeeft.)

In het reflectiemoment kom ik hierop terug om je de kracht van het **WAAROM** te tonen en kan je jouw **WAAROM** voor jezelf helder zetten.

Voor mij is het dus van elementair belang dat je weet hoe je lichaam en je zenuwstelsel werken in reactie op stress. Het is belangrijk om de stresswaternval (het afglijden van vermoeidheid en bijnieruitputting tot chronische vermoeidheid en zelfs CVS en fibromyalgie) te begrijpen waaronder het ontstaan van allerlei vicieuze cirkels in je systeem. Zo kan je

actief ingrijpen en deelnemen aan je herstel.

Het begrijpen van je stress-mechanisme en alle aandoeningen die er mee gepaard gaan, zorgt bovendien op zichzelf al voor heel wat rust over je gezondheidstoestand. Piekeren, zorgen, machteloosheid, teleurstelling, wanhoop,..... over je ziekte en herstel houden je in het sympatische systeem en verhinderen je genezing! Je lichaam detecteert deze gevoelens en gedachten als een bedreiging. Het is van groot belang dat je rust en acceptatie vindt in het proces dat aan de gang is. Alsook het vertrouwen, de goede moed en optimisme dat je actieve stappen naar herstel kan nemen!

Bovendien zal deze kennis je in staat stellen om in de toekomst ook sneller en adequater in te grijpen bij stressmomenten. Je leert jezelf en je reacties beter begrijpen alsook wat jij en je lichaam nodig hebben op dat bepaalde moment in die bepaalde situatie.

Met al deze kennis krijg je als het ware een handleiding voor het leven én ontwikkel je vaardigheden die je de rest van je leven ten goede zullen komen.....

Zou het niet heerlijk zijn als je de shift kon maken van 'machteloos ondergaan' en 'meezwalpen met je oerbrein' naar 'actief meewerken' met je lichaam voor duurzaam herstel?

In mijn trainingen en vormingen over de Polyvagaal Theorie en de biologie van stress is dat precies wat ik mensen aanleer.

Spreekt dit jou ook aan en je absoluut meer weten over jouw aansturingssysteem. Via [deze kieswijzer](#) kan je mijn Polyvagaal aanbod verkennen om te zien wat bij jouw noden zou kunnen passen.

wil  
er

Online Cursussen  
BurnOutAcademy.be

1 WAAROM BLOEFIK ZO MOET  
De meest voorkomende van burn-out & CVS  
- Yvi Van Ham

2 STRESS REGULATIE IN MOEILIJKE TIJDEN  
Vastlopen en reguleren met meer veiligheid en energie  
- Yvi Van Ham

3 MAAKT DE WEG VOORMOEDIG EN BEGINT MET VERBODEN TOEGANG  
- Yvi Van Ham

4 START TO RELAX  
Overnemen, ontspannen en herstellen met rust en liefde  
- Yvi Van Ham

reminder to self  
calm, relax and happy is a good look on you.  
- Yvi

## 2. Je natuurlijke cortisolcurve ondersteunen en herstellen

Cortisol is in sé niet slecht. Integendeel zelfs, we hebben cortisol nodig! Het is zelfs van levensbelang. Het zorgt mee voor onze energie en de cyclus van slapen en ontwaken. Het wordt pas ongezond als er te veel of te weinig cortisol is en als deze delicate cyclus (waar ons hele functioneren van afhangt) verstoord wordt.

Onderzoek toont aan dat het niet zo zeer je cortisolwaarden zijn die belangrijk zijn voor je gezondheid maar dat een gezond verloop van je curve doorheen de dag veel meer invloed uitoefent.

Een verstoring van dit proces of deze curve wordt door je lichaam namelijk ook als stress ervaren. De stress stapelt zich op. Bovendien lopen heel wat lichaamsprocessen die van deze curve afhankelijk zijn, in het honderd. Gelukkig kan je je lichaam hier heel makkelijk in ondersteunen.

Deze stap in herstel is één van de nuttigste en meest eenvoudige stappen die je kan nemen voor je hele lichaam en je energieniveau!

Hoe zou je leven eruit gaan zien als je 's morgens zelf al op een natuurlijke wijze voor een extra boost aan cortisol kan zorgen?

## 3. RUST en VEILIGHEID brengen in je systeem

– Een eerste stap in dit proces is het leren tot rust brengen van je zenuwstelsel. Allereerst is het belangrijk om de **shift te maken van de schadelijke autonome staten van “vechten-of-vluchten” en “freeze” naar de herstellende staat van “bedaar-en-maak-contact”**. Wanneer de veiligheid in je systeem terugkeert, hoeven je cellen en mitochondria geen of in mindere mate de verdedigende taak op zich nemen en kunnen ze terug naar hun échte of meest belangrijke taak voor jouw vitaliteit. Je voorzien van energie!

Een eerste stap die je hierin kan zetten is bewust leren [oriënteren op veiligheid](#).



Hoe vaker je momentjes in de staat van 'Bedaar en maak contact' kan verkeren, hoe meer herstel er kan optreden en hoe sterker je deze staat weer maakt.

Daarna kan je langzaam levenstijlaanpassingen gaan doen (zowel in je externe als je interne omgeving) om je lichaam meer in de "bedaar-en-maak-contact" modus te laten werken. Je kan dan meer diepgaandere stressors gaan aanpakken in je biologie, psyche, relaties en/of omgevingsfactoren.

Deze twee werkpunten zorgen er voor dat je lichaam minder stress zal ervaren. Maar een stressvrij leven is een utopie. Stress hoort bij het leven. We kunnen er nooit helemaal aan ontsnappen. We kunnen er echter wel voor zorgen dat we er beter bestand tegen zijn.

– Daarna is het belangrijk dat je je zenuwstelsel gaat **versterken en trainen zodat het niet zo snel in deze twee schadelijke staten hoeft te gaan**. Zo creëer je meer rust. Je hebt het nu maandenlang of jarenlang getraind in de sympatische modus (vechten of vluchten) of zit vast in de "freeze"-toestand. Het systeem dat je het meest gebruikt van je zenuwstelsel wordt 'afgesteld' en als topfavoriet voor gebruik ingesteld. Wanneer we te lang in deze stresstoestanden blijven zitten, ontstaat er gaandeweg in de stresswaterval ook een overgevoeligheid van je systeem waardoor er vicieuze cirkels gecreëerd worden in je zenuwstelsel en je brein.....

Welk systeem staat er nu bovenaan jouw lijst van favorieten geprogrammeerd als reactie op het leven?  
Wordt het geen tijd om dit te veranderen?

Wanneer je automatische stress-piloot te lang in de sympatische modus fungeert, is er geen celreparatie, geen groei en geen herstel. **Vicieuze cirkels van lichamelijke schade, ontstaan door te lang in de schadelijke parasympatische modus te fungeren en kunnen en moeten doorbroken worden!**

In dit eBook heb ik al enkele vicieuze cirkels aangehaald maar er ontstaan meestal nog meer vicieuze cirkels, al naargelang het stadium van je uitputting. Al deze feedback-loops en vicieuze cirkels, zijn op zich een bron van nieuwe of extra stress! Levensstijlveranderingen dringen zich op - op verschillende niveau's – om deze cirkels te doorbreken.

## Ben je er klaar voor om je weer op en top vitaal in je lichaam te voelen?

En hoewel dit 'trainen' heel moeilijk lijkt, kan dit ook heel speels en leuk zijn! In Biodanza (her)train en versterk ik elke week mensen hun zenuwstelsel al lachend, dansend en bewegend! Ze komen een fijne avond beleven en hebben tijdens de les niet eens in de gaten welk 'groot en levensveranderend' werk we onder de oppervlakte doen. Al ervaren ze er allemaal wél de voordelen van. Zowel in de les als in hun dagelijkse leven. Maar ook gerichte oefeningen en activiteiten thuis, die je leert integreren in je dagelijkse leven, kunnen heel wat verandering brengen! Het hoeft er helemaal niet bovenop te komen. Daat heb je nu de energie niet voor. En trouwens:

Het is belangrijk dat je **je zenuwstelsel '(her)traint' in levensechte situaties**, en dagdagelijkse situaties waar je het ook nodig hebt. Je moet je oefening naar het echte leven brengen. **Aangeleerde 'technieken' die niet in 'realiteit' geoefend zijn, worden niet geautomatiseerd door je zenuwstelsel.**

Je brein en je zenuwstelsel leren namelijk op basis van 'gebruik' en niet op basis van technieken. Hoewel deze laatste je wel kunnen helpen in bepaalde situaties.

Je brein slaat namelijk herinneringen van gebeurtenissen op en 'tagged' gevoelens en emoties bij deze gebeurtenis voor toekomstige reacties en/of gebruik. Je kan opgeslagen herinneringen of mechanismen overschrijven door nieuwe. Neuroplasticiteit heet dit. Je moet die nieuwe ervaringen of belevenissen natuurlijk wel eerst beleven. Vandaar de levensechte situaties.

Voor **duurzaam herstel** heeft het absoluut geen enkele zin om een uurtje "zen" in te plannen op je yoga-mat, in de mindfulness-training, enz..... om jezelf daarna terug in de go-go-go van het dagelijkse leven te smijten. Dit is water naar de zee dragen.

In theorie lijkt dit "levensacht trainen" moeilijk maar we maken elke dag, bij elke ervaring gebruik van neuroplasticiteit zonder dat we ons daar bewust van zijn. Je gaat hier nu **bewust gebruik van maken** om je zenuwstelsel en je brein weer 'positief' te programmeren! Dat houdt in dat



je weer mag gaan spelen en genieten, enz.....

## EINDBESCHOUWING

Je lichaam is niet stuk! Het doet perfect waarvoor het ontworpen is. Het probeert je op allerlei manieren in leven te houden, in de op dit moment niet zo ideale omstandigheden. De aanpassingen die het daarvoor maakt zijn echter schadelijk als dit te lang aanhoudt.

Maar het hoeft niet zo te blijven! Jij kan je lichaam de omstandigheden (intern en extern) aanbieden die het nodig heeft om te groeien en te bloeien! Je zal voor je inzet beloond worden met energie, vitaliteit, positiviteit en goesting in het leven! Daar ben ik zeker van. En ik wens het je van harte toe! Je bent het meer dan waard en de wereld kan jouw authentieke, energieke ik meer dan ooit gebruiken!

### \*\*\* Reflectiemoment \*\*\*

**1. Wat neem je mee voor jezelf uit dit hele eBook? Wat heb je geleerd of wat is je bijgebleven?**

---

---

---

---

**2. Wat wil je gaan aanpakken?**

---

---

---

---

3. **WAAROM** wil je dit aanpakken?

---

---

---

4. **Welke eerste stap (actie) ga je daarvoor NU METEEN ondernemen?**  
**Ja, nu meteen! Wanneer je dit eBook weglegt, nog voor je iets anders gaat doen!! Ja, ik meen het. NU METEEN.**

Een mail sturen, een telefoontje plegen, een intentie opschrijven, met een vriend of vriendin praten, een moment me-time nemen, iets doen waar je helemaal in opgaat, een cursus bestellen, mediteren, een mantra neerschrijven, me-time inplannen in je weekagenda, de snoepkast leegmaken,.....

Het mag gelijk wat zijn, als het maar in de lijn van je WAAROM ligt!!

---

---

**Waarom? Omdat jij het waard bent natuurlijk!**

P.S.: Het is nog niet gedaan.....

# Extraatje:

Benieuwd naar de mogelijke impact van 'WAAROM' en waarom ik er zo veel belang aan hecht?

Bekijk dan deze korte video van Michael Jr. op Youtube vanaf 1'20" tot het einde!

Michael Jr. vraagt een man uit het publiek wat hij doet. De man blijkt een muzikleraar of muziekdirector te zijn. Michael Jr. vraagt hem of hij iets kan zingen voor hem; 'Amazing Grace'.

De man zingt en krijgt applaus voor zijn zang. Maar dan vraagt Michael Jr. hem om het lied opnieuw te zingen maar nu vanuit de beleving alsof zijn oom net uit de gevangenis vrij gelaten is, dat hij als kind in de rug geschoten werd; een soort van '*in the hood*' versie van 'Amazing Grace'. Kijk wat er dan gebeurt! Wat er gebeurt als je een WAAROM (een motivatie) toevoegt aan je acties.....



Klik op de afbeelding om direct naar het filmpje te gaan op YOUTUBE. And be inspired!  
<https://www.youtube.com/watch?v=LZe5y2D60YU>

## Wat was jouw WAAROM ook al weer?

---

Ik wens het je van harte toe!

Yvi Van ham



Geïnspireerd om de shift te maken  
van **OVERLEVEN** naar **LEVEN**?  
Van MOE naar ENERGIE?  
Van OVERWELDIGD naar GEWELDIG?

Kies vandaag nog voor de start van je nieuwe leven  
en ik begeleid je graag een stuk mee!

Wil je graag meer weten over  
de Polyvagaal Theorie en de werking van je autonome  
zenuwstelsel en/of de link met chronische vermoeidheid  
en chronische ziekte?

Om er doelgericht mee aan de slag te gaan?

[Deze kieswijzer](#) zet je op weg om te zien welke workshop of  
online cursus van Burn-Out Academy bij jouw noden zou kunnen passen.

Wil je meteen aan de slag met oefeningen en  
levensstijlaanpassingen om je stress  
lichamelijk te reguleren en een  
'veiligere' omgeving te scheppen  
voor je zenuwstelsel?



Dan is de online cursus "Stressregulatie in moeilijke tijden" een laagdrempelige manier om hier mee te starten.

Deze mini-cursus helpt je bij het neerwaarts reguleren van stress. Via verschillende lichaams oefeningen leer je de stress-energie die bij de verschillende stress-reacties (vluchten, vechten, bevroren) horen lichamelijk hun uitwerking vinden. Eens deze energie gekalmeerd is in je lichaam, kan je veiligheid installeren om ook effectief tot rust te komen.

Daarnaast maak je ook kennis met de werking van je autonome zenuwstelsel en een aantal levensstijl tips om meer veiligheid te creëren in



je leven.

Je krijgt een **korting van €9** met de kortingscode **BABEL20**  
[Meer info over de cursus en bestellen.](#)

<https://www.burnoutacademy.be/stressregulatie-in-moeilijke-tijden-online-cursus/>

# Bedankt voor het lezen van dit eBook!

Ken je iemand die er baat bij kan hebben? Stuur hen dan zeker de aanvraaglink: <https://www.burnoutacademy.be/gratis-ebook-waarom-blijf-ik-zo-moe/>

Zo ontvangen ze hun eigen exemplaar en worden ze automatisch op de hoogte gehouden van alle updates, nieuwe inzichten en leuke acties!

## Connecteren met Burn-Out Academy?

Je vindt ons op: [Facebook](#) – [Instagram](#) – [TikTok](#) – [LinkedIn](#)

Je bent ook heel welkom in het [Burn-Out Babbelcafé](#) (besloten FB groep)

## Bronnen:

### **Internet:**

- [http://learn.genetics.utah.edu/content/cells/fight\\_flight/cortisol/](http://learn.genetics.utah.edu/content/cells/fight_flight/cortisol/)
- <http://blog.zrtlab.com/reassessing-pregnenolone-steal>
- [https://www.me-gids.net/module-ME\\_CVS\\_docs-viewpub-tid-1-pid-1589.html](https://www.me-gids.net/module-ME_CVS_docs-viewpub-tid-1-pid-1589.html)
- <https://www.omf.ngo/2018/02/07/update-metabolomics-validation-study/>
- [http://naviauxlab.ucsd.edu/wp-content/uploads/2016/09/cell\\_danger\\_response.pdf](http://naviauxlab.ucsd.edu/wp-content/uploads/2016/09/cell_danger_response.pdf)
- <https://www.sciencealert.com/chronic-fatigue-syndrome-is-similar-to-entering-hibernation-study-finds>

### **Boeken:**

- [The PolyVagal Theory](#) – Dr. Stephen Porges
- [De Biologie van de overtuiging](#) – Dr. Bruce Lipton
- [Bijnieruitputting – Het stresssyndroom van de 19de eeuw](#) – James L. [Wilson](#) (voor de info over de bijnieren en de symptomen)
- [The Intelligent Body](#) – Kyle Davis