



“

**E-BOOK:
DE VERGETEN
OPLOSSING BIJ STRESS
EN BURN-OUT
KLACHTEN**

*"Heb jij voldoende
gelukshormonen?
Doe de **Quickscan**
en kom er direct
achter!"*

Jurgen Spelbos

Dag lezer,

Wat dapper dat je de eerste stap hebt gezet: op zoek naar een oplossing voor je stress- en misschien ook wel burn-outklachten! Waarschijnlijk heb je jezelf al vaak de vraag gesteld: Hoe kom ik hiervan af? We gaan je daar met dit e-book gegarandeerd bij helpen!

Stress is iets waar we allemaal mee te maken krijgen in ons leven, de een meer dan de ander. Een aanzienlijk deel van de beroepsbevolking in Nederland, ruim 20%, geeft zelfs aan dat ze veel stress en burn-outklachten ervaren. Dat betekent dat meer dan 2 miljoen mannen en vrouwen er mee worstelen, je bent dus zeker niet de enige.

Je hebt stress in alle vormen en maten, maar er zijn twee hoofdsoorten: kortdurende (acute) stress en langdurige stress. Acute stress, bijvoorbeeld als je te laat dreigt te komen voor een belangrijke afspraak, kent iedereen. Deze vorm van stress heb je altijd in de gaten, je voelt je opgejaagd en ervaart spanning. Je hebt vast ook wel eens gezonde spanning ervaren, ook een vorm van stress, vlak voordat je een prestatie moest leveren bijvoorbeeld. In dat geval zorgt stress voor extra focus en energie waardoor je beter kunt presteren.



LANGDURIGE STRESS IS EEN SLUIPMOORDENAAR

Maar aanhoudende, langdurige stress is veel minder merkbaar en is ronduit schadelijk voor je gezondheid. Veel schadelijker dan we ons realiseren. Deze vorm van stress bouwt zich meestal heel langzaam op. Het kan maanden, zelfs jaren sluimeren zonder dat je het echt door hebt. Je raakt gewend aan je korte lontje, je slechte nachten, en het voortdurende gevoel van onrust. Je staat altijd “aan” en bent haast nooit écht ontspannen.

Langdurige stress is een sluipmoordenaar die de balans in je lichaam volledig verstoort, en dat kan leiden, vroeg of laat, tot de vervelendste burn-outklachten en kwalen. Als je, wat veel mensen doen, maar door blijft zetten, kunnen die klachten uiteindelijk je hele leven ontwrichten. Alles wat ooit vanzelf ging, gaat voelen als een loodzware taak, misschien herken je het wel.

We begrijpen je en we willen je direct geruststellen: er is een weg terug. Sterker nog, er is een bewezen natuurlijke oplossing die misschien niet direct op je radar stond maar die we in dit e- book uit de doeken gaan doen. Dit e-book is jouw gids naar herstel: naar meer begrip, energie, helderheid, rust, een gezond lichaam en zelfs meer geluk!



HOE HET ÉCHT ZIT MET STRESS EN BURN-OUT KLACHTEN

Schrikbarend veel mensen denken dat stress of het hebben van burn-outklachten iets is wat “tussen je oren” zit. Maar wat als ze wisten dat het vooral om een hormonaal in de war geraakt lichaam gaat?

Stress is simpel gezegd een hele fysieke reactie op “gevaar”. Zodra je met gevaar (denk aan uitdagingen zoals een deadline op je werk, een overvolle mailbox, financiële zorgen of je moeder die dringend om hulp verlegen zit terwijl dit nu echt niet uitkomt) geconfronteerd wordt, slaat je brein alarm en zorgt het voor de aanmaak van stresshormonen. Stresshormonen geven je de energie om adequaat te reageren op dat gevaar, bijvoorbeeld door te gaan “vechten” en het probleem op te lossen of te vluchten om ervan af te komen. Dit systeem wordt het stresssysteem genoemd, een systeem wat we allemaal van nature hebben meegekregen, van generatie op generatie. Het gaat helemaal terug naar onze voorouders die met hollenberen en sabeltandtijgers te maken hadden. Alles wat leeft heeft een stresssysteem, zelfs eenvoudige eencellige diertjes.



Wat maar weinig mensen weten is dat die stresshormonen in je lichaam via ingewikkelde stofwisselingsprocessen aangemaakt worden uit voedingsstoffen. Vooral uit eiwitten, die zitten het meest in vlees, vis en noten. Andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, spelen daarbij een ondersteunende rol. Maar niet alleen stresshormonen, heel veel hormonen worden aangemaakt uit dezelfde eiwitten, ook bijvoorbeeld gelukshormonen als dopamine en serotonine. Hormonen die zorgen voor daadkracht, energie, lekker in je vel zitten en een goede nachtrust. In de volksmond heten ze gelukshormonen, maar het zijn eigenlijk neurotransmitters, stofjes in je hersenen die bepalen hoe jij je voelt. Heb je genoeg gelukshormonen dan voel je je kiplekker, maar tekorten zorgen voor allerlei vervelende klachten. In het vervolg duiken we dieper in op hoe dit werkt en wat je eraan kunt doen als je onverhoopt tekorten aan gelukshormonen hebt opgelopen.

Bij kortdurende stress, bijvoorbeeld als je in je auto rijdt en er plotseling voor je iemand vol op de rem gaat staan, werkt het stresssysteem perfect. Voordat je er over nagedacht hebt trap je zelf ook op de rem. Het is een instinctieve reactie die helemaal buiten je denkende brein om gaat. Zo werkt dat met het stresssysteem, het helpt je om in gevaarlijke situaties te overleven. Dat klinkt misschien wat zwaar, overleven, maar het is echt zo, alles wat leeft heeft een stresssysteem om te kunnen overleven. Is het gevaar geweken dan kom je weer tot rust en ga je over op de orde van de dag en de volgende morgen weet je niet eens meer dat je gestrest bent geweest.

Maar wij mensen hebben in deze moderne tijd iets uitgevonden waar het stresssysteem niet voor ontwikkeld is: **langdurige, aanhoudende stress**. Een stressvolle baan bijvoorbeeld, of je zorgen maken over wat er allemaal speelt in de wereld of in een slechte relatie zitten. **Wat er dan gebeurt is dat er doorlopend stresshormonen worden aangemaakt om alle ballen maar in de lucht te kunnen blijven houden.** Dat kan maanden, zelfs jaren goed blijven gaan maar stapje voor stapje krijg je steeds minder momenten van ontspanning en echte rust en kun je steeds meer uitgeput raken.

Ongemerkt ben je dan roofofbouw aan het plegen op je lichaam. **Er worden bij langdurige stress voor de productie van stresshormonen namelijk zoveel voedingsstoffen verbruikt, dat er te weinig voedingsstoffen overblijven voor het aanmaken van andere hormonen, geslachts- of gelukshormonen bijvoorbeeld. Zo ontstaat er een hormonale disbalans: te veel stresshormonen en te weinig gelukshormonen en andere hormonen. Een disbalans die voor tal van burn-outklachten kan zorgen.** Van vermoeidheid tot niet meer helder kunnen denken, van nog meer stress en angst tot steeds slechter slapen en klachten die bij een depressie horen.

Als je maar door blijft zetten en de signalen van je lichaam blijft negeren, kan dit leiden tot een echte burn-out, waarbij je van het ene op het andere moment vrijwel niets meer kunt, dat is een zeer beangstigende ervaring. Het kan bij de gebruikelijke aanpak van een burn-out maanden tot soms wel jaren duren voordat je daarvan bent hersteld. Zo'n 3% van de ruim 20% van mensen met burn-outklachten overkomt dat jaarlijks, bijna 60.000 in ons land en het worden er steeds meer – en de afgelopen jaren zien we het ook steeds vaker toeslaan bij jonge mensen.



Een burn-out wordt vooral gezien als een emotionele uitputtingsaandoening maar het is óók een hormonale meltdown, en dat is puur fysiek, ook al kan je daar ook psychisch veel last van hebben. Het is vooral die verstoorde hormoonhuishouding waardoor het herstel zo lang duurt als je over je limiet bent heen gegaan. Het merkwaardige is, dat bij de huidige behandeling van stress- en burn-outklachten hier doorgaans niet naar gekeken wordt. Het is de hoogste tijd om daar verandering in te brengen!

Want zodra je begrijpt dat *voora*/je lichaam extra aandacht nodig heeft, komt de oplossing in zicht. Een gezond lichaam is immers de basis voor een gezonde geest. Dat kan, en dát is de vergeten oplossing, door er in stressvolle tijden tijdig voor te zorgen dat je extra voedingsstoffen binnen krijgt om je hormonale balans te herstellen.

Stress is een kaper, maar extra voedingsstoffen bij stress en burn-outklachten zijn de vergeten oplossing waar de meeste mensen overheen kijken. Deze voedingsstoffen helpen om stress te verlagen, maken je stressbestendiger en zorgen ervoor dat je nieuwe gelukshormonen gaat aanmaken waardoor veel burn-outklachten kunnen worden opgelost. Dat is de essentie van onze andere kijk op stress- en burn-outklachten. We hebben er een methode van gemaakt die we Stressologie hebben genoemd, een methode die fantastisch werkt bij stress en burn-outklachten.

Wil je precies weten hoe dit allemaal werkt? Lees dan vooral verder, we diepen het in het vervolg verder uit.

Als het kwartje valt, dat stress veel meer een lichamelijke reactie op gevaar is dan een psychisch probleem, ligt de weg open naar oplossingen die je veel sneller doen herstellen van stress- en burn-outklachten dan met de gebruikelijke aanpak!

WAT NEEM JIJ OP JE BORDJE?

Misschien wel veel te veel en al veel te lang. Het gaat niet alleen om wat je figuurlijk op je bordje hebt qua stressveroorzakers, maar ook om wat je letterlijk eet. Dit e-book laat je zien hoe je met de juiste voedingsstoffen je lichaam én geest opnieuw in harmonie kunt brengen. Een win-win voor de rest van je leven.

DIT E-BOOK IS ER VOOR JOU!

Wat we hiervoor in het kort beschreven hebben, lichten we in dit deel verder toe. Hoe kan jij zorgen voor minder stress en meer geluk? Met de theorie in het achterhoofd gaan we nu naar hele praktische oplossingen.



STRESS EN BURN-OUTKLACHTEN: MEER EEN FYSIEK DAN EEN PSYCHISCH PROBLEEM

Stress ontstaat dus zodra je wordt uitgedaagd en je niet zeker weet of het goed afloopt. Het kan een gevoel van angst, onveiligheid of zelfs gevaar geven. Zodra je gevaar ervaart, alarmeert je brein je lichaam. Binnen een fractie van een seconde maak je stresshormonen aan uit voedingsstoffen. Deze geven je de energie om te vechten, vluchten, pleasen of bevriezen – allemaal instinctieve reacties om te overleven. Dat systeem werkt perfect bij acute stress maar leidt tot fysieke en psychische klachten bij langdurige stress.

HET GEVAAR VAN NEGEREN

Het probleem? Vaak luisteren we niet naar die signalen, die klachten. We zetten door, we proberen er mee te leven. We negeren de vermoeidheid en het opgejaagde gevoel en zoeken niet naar een oplossing. Want het eerste wat je zou moeten doen is wegwezen bij iets wat je stress geeft natuurlijk. Opruimen dat gevaar. Maar we weten maar al te goed dat dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan is. Je verstand zegt: "nog even doorzetten, het gaat weer voorbij", maar je lichaam trapt al ongemerkt op de rem door in de overlevingsstand te schieten.

RUIM STRESSVEROORZAKERS OP

Het opruimen van zoveel mogelijk stressveroorzakers is natuurlijk de eerste stap naar de oplossing. Al is leven zonder stress onmogelijk, en ook niet wenselijk. Stress hoort erbij als je iets voor elkaar wilt krijgen of als je wilt beschermen wat je liefhebt. Maar de dingen die je op dit moment te veel negatieve stress geven en die op te ruimen zijn, moet je aanpakken. Dat kan van alles zijn, zowel thuis als op het werk. Een goed gesprek met je partner als je spanning ervaart die voortkomt uit je relatie of proberen dingen op je werk anders te organiseren om weer lekkerder te kunnen werken.

Maak een lijstje van alle stressveroorzakers waar je op dit moment mee te maken hebt en waardeer ze met een 1, 2 of 3. Daarbij staat 1 voor snel op te lossen, 2 voor op te lossen en 3 voor niet op te lossen. Als je stress voortkomt uit bijvoorbeeld een ernstige ziekte van jezelf of een van je dierbaren, als je de zorg hebt voor een gehandicapt kind of andere problemen die niet aan te pakken zijn, kun je de stressoren niet opruimen maar wel de manier veranderen waarop je ermee omgaat. Dit komt uitvoerig aan bod in het boek **Van stress naar geluk (met Stressologie)** van Jurgen Spelbos. Maar voor alle andere dingen geldt: elimineer, delegeer, reorganiseer en schrap aan stressveroorzakers wat er maar te schappen valt. Doe je dat niet dan loop je de kans dat er steeds meer op je bordje komt te liggen zonder dat er wat vanaf gaat, met alle gevolgen van dien.



CHECK: HERKEN JIJ DEZE SYMPTOMEN VAN LANGDURIGE STRESS?

Als je stress blijft aanhouden dan kan zich dat op verschillende manieren uiten. We hebben de meest voorkomende klachten op een rijtje gezet:

- Vermoeidheid of uitputting.
- Pijnklachten zoals hoofdpijn, of hormonale klachten zoals PMS.
- Een opgejaagd gevoel, dikwijls onrust, niet meer tot rust te kunnen komen.
- Angst- of panieklachten.
- Somberheid of gevoelens van depressie.
- Slechte spijsvertering en/of darmproblemen.
- Sneller ziek worden of een moeizamer herstel na ziekte.
- Spanningen in je lichaam, zoals pijnlijke nek, schouders of rug.
- Piekeren of moeite hebben met helder denken.
- Prikkelbaarheid of een kort lontje.
- Slechter slapen of slapeloosheid.
- Hoge ademhaling of hyperventilatie.

Als je één of meerdere van deze klachten herkent, is de kans groot dat stress een te grote rol speelt in je leven. Dit is een duidelijk signaal dat je lichaam en geest uit balans zijn. Hou vooral op met doorzetten en denken dat het zo'n vaart niet zal lopen, grijp in voordat het van kwaad naar erger gaat. Hoe je dat het beste aanpakt vertellen we je zo.



OP ZOEK NAAR EEN OPLOSSING VOOR BURN-OUTKLACHTEN, DE EERSTE ONTDEKKING: LANGDURIGE STRESS VEROORZAAKTE KORTEN AAN VOEDINGSSTOFFEN

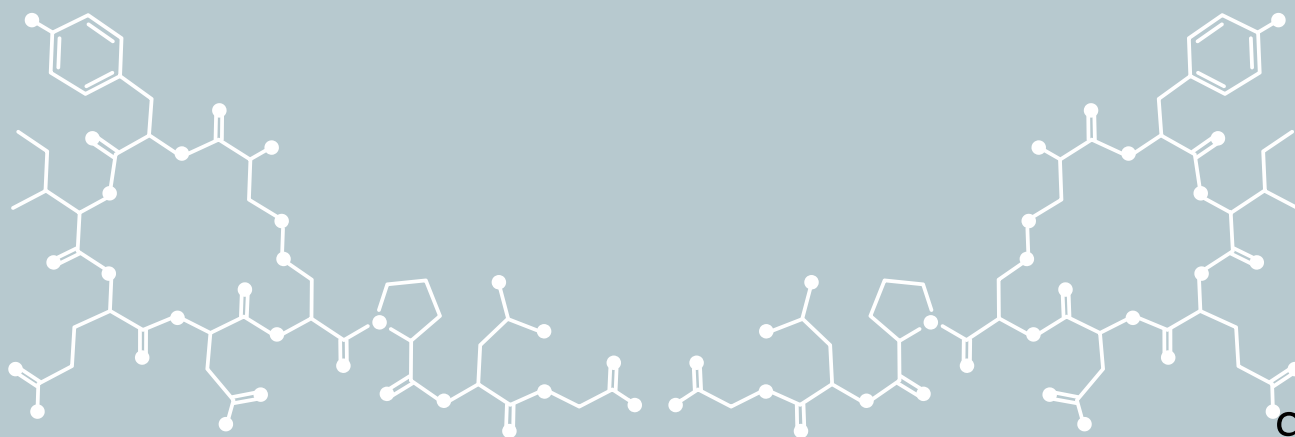
Jurgen Spelbos, de bedenker van de Stressologie methode, heeft het totaal uit balans raken door het negeren van de signalen zelf ervaren. Hij kwam na jaren van overmatige stress in een zware burn-out terecht in 2013. In zijn zoektocht naar hulp kwam hij erachter dat er geen échte hulp was. Artsen en psychologen boden alleen slaapmedicatie, anti-depressiva of gesprekstherapie aan, wat tijdelijk verlichting gaf maar geen oplossing bleek te zijn. In zijn zoektocht naar herstel ontdekte hij via een uitgebreid labonderzoek iets cruciaals: **langdurige stress veroorzaakt schrikbarende tekorten aan voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Bij stress verbruik je veel meer voedingsstoffen, wat leidt tot tekorten die je lichaam uit balans halen.** Het aanvullen van die tekorten werd de eerste stap in zijn herstel. Hij ging verder op onderzoek uit om een oplossing te vinden voor het fenomeen burn-out.

STRESSHORMONEN ONTREGELEN JE HELE LICHAAM

Stress bleek veel meer een biologisch overlevingsmechanisme te zijn dan een psychisch probleem. De energie, bijvoorbeeld, waar stresshormonen voor zorgen, wordt niet uit het niets gemaakt. Stresshormonen leggen andere systemen in het lichaam als het ware plat om energie te vergaren. Je spijsvertering bijvoorbeeld, daarom hebben veel mensen die last hebben van langdurige stress darmklachten. Maar ook je immuunsysteem moet het ontgelden waardoor je allerlei kwalen kunnen ontwikkelen. En stresshormonen onttrekken zoveel energie uit je brein dat helder denken er niet meer inzit, iets wat de opmaat kan vormen voor het oplopen van burn-outklachten.

Daarnaast veroorzaakt langdurige stress een veldslag om voedingsstoffen in je lichaam, welke eiwitten gaan naar welke hormonen? Nou, het antwoord is heel simpel: de productie van stresshormonen krijgt altijd prioriteit boven andere hormonen omdat het voor je lichaam om overleven gaat. Daar moet al het andere voor wijken. Zo ontstaat de disbalans in je lichaam.

Omdat het bij stress vooral om hormonen draait, zijn vrouwen gevoeliger voor stress dan mannen. Daar kunnen ze niets aan doen, ze hebben nu eenmaal een ingewikkelder hormoonhuishouding, met hun maandelijkse cyclus en grote hormonale events als zwangerschappen en de overgang. Vrouwen moeten in stressvolle tijden dus nog beter voor zichzelf zorgen.



DE TWEEDE ONTDEKKING: LANGDURIGE STRESS VEROORZAAKT ALTIJD TEKORTEN AAN GELUKSHORMONEN

Na zijn herstel richtte Jurgen het Centrum voor Stressologie op om mensen met stress- en burn-outklachten te helpen. Al snel deed hij een tweede belangrijke ontdekking: langdurige stress veroorzaakt ALTIJD tekorten aan gelukshormonen. En dat is heel vervelend, want gelukshormonen zijn alles bepalend voor hoe je je voelt.

DIT ZIJN DE BELANGRIJKSTE GELUKSHORMONEN EN WAT ZE VOOR JE DOEN:

- ➔ **Dopamine:** zorgt voor daadkracht, zelfvertrouwen en energie.
- ➔ **Acetylcholine:** belangrijk voor focus, creativiteit, geheugen en denkvermogen.
- ➔ **Gaba:** zorgt voor rust en stabiliteit.
- ➔ **Serotonine:** is het feel good hormoon en zorgt ervoor dat je je lekker in je vel voelt zitten en goed slaapt.

Je hebt ook nog andere gelukshormonen, oxytocine bijvoorbeeld, ook wel bekend als het knuffelhormoon, dat komt vrij bij aanraking. Of endorfine, het hormoon dat aangemaakt wordt bij intensief bewegen, het kan een "runners high" geven. **Maar voor dopamine, acetylcholine, gaba en serotonine heb je echt voedingsstoffen nodig, zonder dat gaat het niet lukken om meer van deze gelukshormonen aan te maken.**

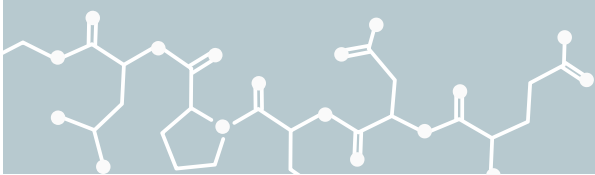
Inmiddels hebben we meer dan 10.000 mensen getest en altijd weer zien we terug dat mensen die langdurige stress hebben tekorten krijgen aan gelukshormonen. Waar we net zagen hoe gelukshormonen voor je kunnen werken, leiden tekorten tot veel onaangename klachten:

- ➔ **Tekort aan dopamine** → geen motivatie, moe, lusteloos, somber, snel geïrriteerd.
- ➔ **Tekort aan acetylcholine** → minder scherp, slechter geheugen, verminderde focus.
- ➔ **Tekort aan GABA** → nog meer stress, angst, paniek, onrustig, opgejaagd, slecht slapen.
- ➔ **Tekort aan serotonine** → angst, PMS, gewichtstoename, somberheid, darmklachten.

Precies, allemaal burn-out klachten!

HOE KOM JE ERACHTER OF JE TEKORTEN AAN GELUKSHORMONEN HEBT? DOE DE QUICKSCAN!

Langdurige stress veroorzaakt dus altijd tekorten aan gelukshormonen, maar hoe kom je er achter of dat bij jou ook het geval is?



QUICKSCAN

We hebben een eenvoudige quickscan gemaakt om te bepalen of je mogelijk een tekort aan gelukshormonen hebt opgelopen. Het kost je twee minuten om de scan te maken en daarover duidelijkheid te krijgen. Pak een vel en papier en noteer hoeveel punten je geeft bij elke stelling en bereken het totaal per gelukshormoon. Aan het eind van de scan kan je zien wat je score betekent.



Dopamine

0 NOOIT 1 SOMS 2 VAAK 3 DOORLOPEND

- Ik ben moe, soms zelfs uitgeput
- Ik heb geen motivatie om dingen aan te pakken
- Ik heb weinig zelfvertrouwen
- Ik voel me lusteloos en ben niet vooruit te branden
- Ik heb een sterke behoefte aan suiker, koffie, gamen, shoppen etc.
- Ik ben gevoelig voor stress
- Ik ben depri en heb last van wisselende stemmingen
- Ik ben het liefst alleen
- Ik kan geen keuzes maken en stel veel dingen uit

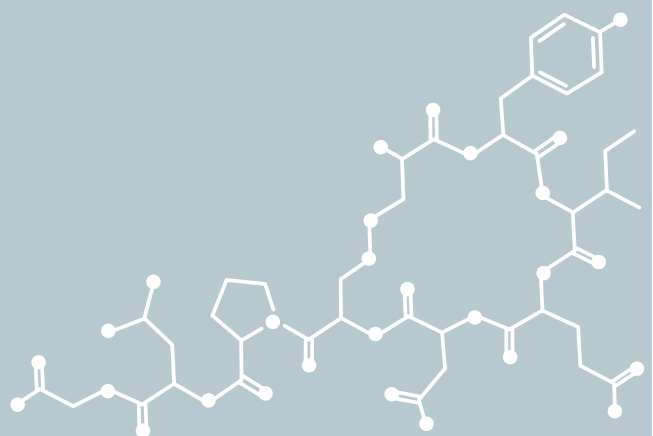
Totaal aantal punten dopamine: _____



Acetylcholine

- Ik denk en leer minder snel dan voorheen
- Ik beweeg me trager en onhandiger
- Mijn geheugen is minder goed dan voorheen
- Ik kan me slecht concentreren
- Ik heb weinig fantasie
- Ik heb veel kritiek op mezelf
- Ik heb moeite met het bedenken van oplossingen
- Ik vind het moeilijk om me in te leven in anderen
- Ik heb moeite met het opnemen van nieuwe informatie

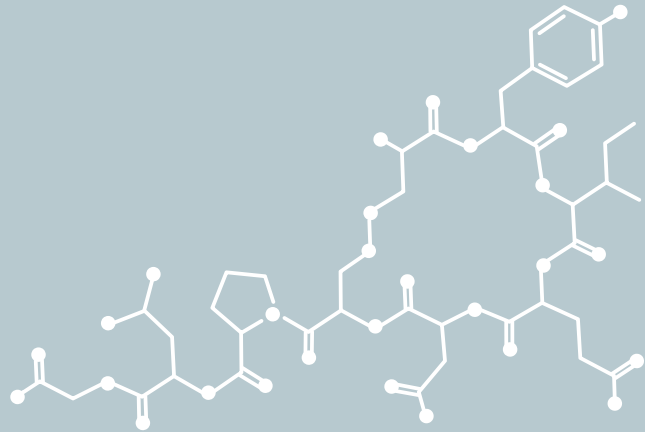
Totaal aantal punten acetylcholine: _____





Gaba

- Ik voel me gestrest
- Ik ben gevoelig voor prikkels
- Ik kan me niet concentreren
- Ik raak snel in paniek
- Ik heb moeite om te ontspannen
- Ik ben een perfectionist
- Ik slaap slechter
- Ik voel me somber en bedroefd
- Ik heb last van angst



Totaal aantal punten GABA: _____



Serotonine

- Ik voel me somber, depressief
- Ik slaap slecht
- Ik heb vaak last van hoofdpijn, migraine of PMS
- Ik voel me vaak angstig
- Ik heb vaak last van darmklachten
- Ik ben zwaarder geworden
- Ik ben snel geïrriteerd
- Ik voel me vaak heel moe
- Ik heb minder plezier dan vroeger



Totaal aantal punten serotonine: _____

- > **5 punten of minder** per gelukshormoon: de uitslag prima, niets aan de hand, ga vooral zo door
- > **Tussen 5 en de 15** bij een van de gelukshormonen: het ziet er naar uit dat je tekorten aan het oplopen bent, zorg dat je stress gaat verminderen en overweeg om tekorten aan te vullen om je beter te gaan voelen
- > **Tussen de 15 en de 20** bij een van de gelukshormonen: wijst erop dat je onvoldoende van dat specifieke hormoon hebt en je er hoogstwaarschijnlijk klachten van hebt, dus actie is vereist als je je beter wilt gaan voelen.
- > **Alles boven de 20** bij een van de gelukshormonen: is alarmerend, dan duidt dat op grote tekorten en klachten als hierboven beschreven, je moet echt hulp gaan zoeken om er wat aan te gaan doen om van je klachten af te komen.

Als blijkt dat je tekorten hebt opgelopen, dan is dat aan de ene kant natuurlijk vervelend voor je. Maar aan de andere kant is het eigenlijk heel goed nieuws: het verklaart eindelijk je klachten. De volgende stap is om die klachten op te lossen!

EEN VERSTOORDE HORMOONHUISHOUDING IS TE HERSTELLEN MET DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN!

Het goede nieuws is dus dat die verstoorde hormoonhuishouding op te lossen is, vooral met de juiste voedingsstoffen. Zoals gezegd, dit is de vergeten oplossing bij de gebruikelijke behandeling van stress en burn-outklachten: daarbij worden voedingsstoffen meestal buiten beschouwing gelaten. Zodra je met voedingsstoffen en hormoonhuishouding aan de slag gaat wordt je herstel enorm versneld.

Gezond eten is natuurlijk altijd de eerste stap. Maar dat is in de praktijk voor veel mensen best lastig, zeker als je gestrest bent. Het Voedingscentrum beveelt als dagelijkse hoeveelheid 250 gram groenten en 2 stuks fruit aan. Maar dat is volstrekt niet voldoende als je veel stress ervaart en daardoor extra veel voedingsstoffen verbruikt.

Daarnaast halen de meeste mensen die aanbevolen hoeveelheid niet. Uit de meest recente gegevens van het CBS blijkt dat slechts 27% van de Nederlandse volwassenen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen krijgt. Wat betreft fruit is het nog slechter gesteld: slechts 19% van de volwassenen eet dagelijks ten minste 200 gram fruit.

Door de juiste voeding en voedingsstoffen binnen te krijgen, vooral eiwitten zijn onmisbaar, daaruit maakt je lichaam namelijk gelukshormonen aan zagen we al eerder, waardoor je je veel beter kunt gaan voelen. Om het nog specifiek te maken geven we je een handig overzichtje van wat je in kunt zetten per gelukshormoon:

- **Dopamine** → eieren, noten, zaden, avocado, vlees, bananen, kaas, yoghurt, haver, kip, peulvruchten, vlees, vis, pure chocolade
- **Acetylcholine** → eieren, lever, leverworst, paté, vis, roomboter, kokosolie
- **GABA** → groene bladgroenten, uien, zaden, eieren, bananen, aardappels
- **Serotonine** → eieren, kabeljauw, sojabonen, bananen, pompoen, kaas, kwark, kip, kalkoen, noten, pure chocolade

Ook is het belangrijk om te zorgen voor voeding van goede kwaliteit. Er zitten, bijvoorbeeld, door bodemuitputting nu eenmaal minder voedingsstoffen in voeding dan voorheen. Veel mensen hebben dat vermoeden al maar als je googelt op "boer Arnold" vallen de schellen van je ogen. Aardappelboer Arnold van Woerkom uit de Noordoostpolder legt in een video in 3 minuten uit hoe het zit. Alleen als je biologisch eet krijg je nog genoeg binnen onder normale omstandigheden, dat wil zeggen: als je niet te gestrest bent.

We leven in een land waar gelukkig steeds meer aandacht besteedt wordt aan gezonde voeding maar slechts weinigen halen dus de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, je bent niet de enige als je dit niet voor elkaar krijgt. Soms, zelfs met de beste bedoelingen, kunnen we nog steeds een tekort hebben aan voedingsstoffen, zeker in stressvolle tijden. Hier komen natuurlijke voedingssupplementen als aanvulling op gezonde voeding in beeld om sneller van je klachten af te komen.

NATUURLIJKE VOEDINGSSUPPLEMENTEN VERSUS SYNTHETISCHE SUPPLEMENTEN

Het inzetten van natuurlijke voedingssupplementen is een uitstekende manier om ervoor te zorgen dat je lichaam snel alle bouwstenen krijgt die het nodig heeft om nieuwe gelukshormonen te produceren.

Let wel, kies altijd voor natuurlijke supplementen, deze worden veel beter door ons lichaam opgenomen dan synthetische supplementen. Logisch natuurlijk, ons lichaam weet precies wat het kan met natuurlijke voedingsstoffen en raakt in de war van bewerkte fabrieksvoeding en nagemaakte voedingsstoffen in synthetische supplementen. Het verschil is echt enorm: 90% van alle supplementen die in de schappen liggen bij supermarkten en voordeeldrogisten zijn synthetisch. Maar waar vind je natuurlijke supplementen dan wel?

NATUURLIJKE VOEDINGSSTOFFEN: TOZENTI.NL

Je vindt natuurlijke supplementen bij Tozenti.nl. Deze webshop is helemaal gespecialiseerd in oplossingen voor stress en burn-outklachten en je kunt er producten vinden van verschillende aanbieders van natuurlijke supplementen.



Tozenti heeft ook eigen, 100% natuurlijke, productformules ontwikkeld die speciaal zijn ontworpen om de Stressologie methode te versterken. De Tozenti Magnesium Plus formule, een vorm van magnesium die het best werkt tegen stress met rustgevende kruiden om stress te verlagen bijvoorbeeld. En de unieke Saffraan formule met Gaba van Tozenti is speciaal ontwikkeld om alle gelukshormonen een boost te geven. Waardoor klachten die horen bij tekorten verminderen of zelfs verdwijnen. Als je antidepressiva slikt dan is de Magnesium formule minder geschikt voor je, want er zitten ook rustgevende kruiden als valeriaan, hop en passiebloem in, dat kan verstorend werken met medicatie. Kies dan voor, bijvoorbeeld, de Magnesan Forte van Bonusan. De Saffraan formule van Tozenti kan wel veilig samen met het gebruik van antidepressiva.

Kies ook altijd voor een natuurlijke multivitamine voor de dagen waar het niet lukt om een gezonde maaltijd op tafel te krijgen, Multi Vital Forte Actief van Bonusan, bijvoorbeeld of Multi Vit-a-Mins van Biotics.

KORTINGSCODE

Speciaal voor de lezers van dit e-book is er een kortingscode waarmee je 10% korting krijgt op alle voedingsstoffen op Tozenti.nl. Als je voor het eerst op de site komt maak dan even een account aan; als je de volgende code invoert bij het afrekenen ontvang je de korting: **CUm4ht**

In verband met de wetgeving rondom de verkoop van boeken geldt de korting niet op het boek *Van stress naar geluk (met Stressologie)*.



ZOEK HULP ALS JE SLECHT SCOORDE BIJ DE GELUKSHORMONEN-CHECKLIST!

Als je slecht scoorde in de gelukshormonen checklist en burn-outklachten hebt, raden we je dringend aan om hulp te zoeken. Een veel voorkomend probleem bij burn-outklachten is een verward brein, dus vooral dan moet je begeleiding zoeken om goed te kunnen herstellen. Stressologen, dat zijn coaches en therapeuten die opgeleid zijn in het toepassen van de Stressologie methode, kunnen je hierbij goed helpen.

STRESSOLOGIE EN STRESSOLOGEN

De essentie van de Stressologie methode is stress verlagen, zorgen dat mensen stressbestendiger worden en het herstellen van de gelukshormoonhuishouding, waardoor klachten verminderen of zelfs verdwijnen. Maar het gaat verder dan dit. Stress is bijvoorbeeld funest voor je darmgezondheid, voor je immuunsysteem, voor je energiehuishouding, de kwaliteit van je slaap en voor nog heel veel meer zagen we al eerder. Dat moet allemaal meegenomen worden als je goed wilt herstellen. Ook hier spelen voedingsstoffen een cruciale rol. Daarom werken stressologen bijvoorbeeld ook met natuurlijke producten die je darmgezondheid enorm kunnen verbeteren. En dat is belangrijk, voor de productie van gelukshormonen zijn gezonde darmen een must.

Stressologen werken ook met een uitgebreide test om de mate van stress vast te stellen en de tekorten aan gelukshormonen nog beter in kaart te brengen, en ze kunnen je helpen met je herstel. Zoek dus vooral hulp als je burn-outklachten hebt. We hebben inmiddels een groot netwerk van stressologen opgeleid, met hen hebben we al duizenden mensen succesvol geholpen. Je vindt ze op www.stressologie.nl/team. Onze stressologen worden bovendien allemaal deskundig begeleid door Nathalie Gilhuijs (arts) en Annemarie Smidt (orthomoleculair therapeut en verpleegkundige).

BOEK VAN STRESS NAAR GELUK (MET STRESSOLOGIE)

De methode Stressologie is door Jurgen uitvoerig beschreven in *het boek Van stress naar geluk (met Stressologie)*. In het boek reikt hij, naast nog veel meer voedingsstoffen die goed voor je kunnen werken, honderden andere tips & tricks aan om met je stress en burn- outklachten aan de slag te gaan. Vanuit zeven verschillende invalshoeken: je lichaam en leefstijl, je psyche, je persoonlijkheid, je mentaliteit, je gevoelens en emoties, je onderbewustzijn en je hogere bewustzijn. Je kunt het boek [hier](#) bestellen.

Het is tijd voor een nieuw begin!

Wat als jouw klachten bij stress en burn-out niet alleen “tussen de oren” zitten, maar voortkomen uit een lichaam dat uit balans is geraakt? In dit e-book heb je geleerd wat er écht in je lichaam gebeurt. Stressologie biedt een praktische, no-nonsense aanpak voor duurzaam herstel. Heb jij te lang te veel op je bordje genomen? Nu is het duidelijk geworden dat het niet draait om minder op je bordje te leggen, maar om het anders te vullen: aanvullen.

Natuurlijk, rustig bewegen in de natuur, luisteren naar ontspannende muziek, ademhalingsoefeningen, mindfulness, mediteren, yoga, leefstijl aanpassingen, meer rust nemen, aan het werk met een psycholoog en noem maar op zijn allemaal top en kunnen erg helpend zijn, maar vaak pakken ze de kern van het probleem niet aan. Als je je hormonale disbalans niet oplost blijf je klachten houden en duurt je herstel veel langer.

Je weet nu hoe voeding en inzicht in de biologie van je lichaam je niet alleen mentaal, maar ook fysiek sterker maken. Dat is het mooie van deze methode, je kunt letterlijk de reis van stress naar geluk maken door ervoor te zorgen dat je je stress verlaagt en dat je meer gelukshormonen gaat aanmaken.



BEN JIJ KLAAR OM DE VERGETEN OPLOSSING TOE TE PASSEN?

We wensen je heel veel succes, je gaat je er gegarandeerd veel beter door voelen!

TEAM CENTRUM VOOR STRESSOLOGIE

Annemarie Smidt, orthomoleculair therapeut, verpleegkundige, stressoloog.

Nathalie Gilhuijs, arts-patholoog, stressoloog.

Jurgen Spelbos, auteur *Van stress naar geluk (met Stressologie)*, stressoloog.

P.S. Ken jij iemand met stress- en burn-outklachten?

Deel dan vooral dit e-book.

Dit e-book is een uitgave van het Centrum voor Stressologie© 2025. Alle rechten voorbehouden.

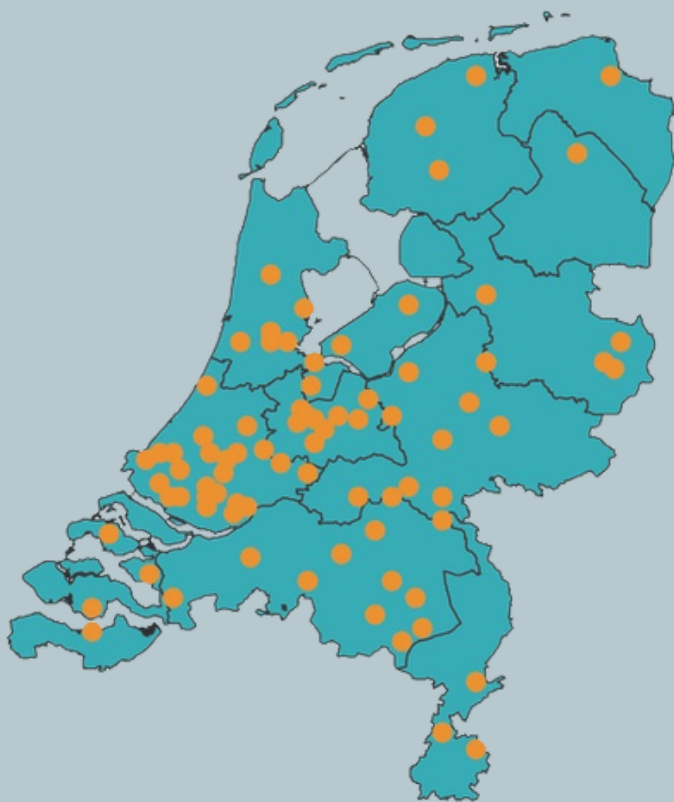


www.stressologie.nl

DISCLAIMER

De informatie in dit e-book is gebaseerd op de inzichten uit het boek *Van Stress naar Geluk (met Stressologie)* van Jurgen Spelbos en op de praktijkervaring van het Centrum voor Stressologie met gelukshormonentesten. De inhoud is bedoeld ter bewustwording en ter ondersteuning van een gezonde leefstijl. Het Centrum voor Stressologie stelt nadrukkelijk dat dit e-book geen medische diagnose stelt en geen vervanging is voor professioneel medisch advies of behandeling. Heb je lichamelijke of psychische klachten, of gebruik je medicatie, raadpleeg dan altijd een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener. Hoewel de informatie met zorg is samengesteld en gebaseerd is op jarenlange ervaring, kunnen geen garanties worden gegeven over individuele resultaten. Ieder mens is uniek, het herstelproces is dat dus ook.

ONS TEAM VAN STRESSOLOGEN



Het team van Centrum voor Stressologie staat voor je klaar. Met de juiste kennis, praktische tips en begeleiding kun jij de regie terugnemen. Dit e-book is jouw eerste stap naar herstel.

De vraag met een dubbele betekenis luidt: Wat neem jij op je bordje? Vandaag is de dag om te kiezen voor jezelf. Voor een gezonder, energiever en gelukkiger leven.

Heel veel succes!



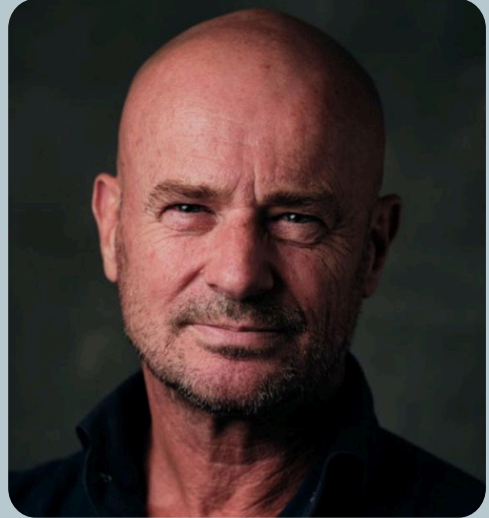
Centrum voor
Stressologie



- ✓ Effectieve **stressologiemethode** voor stress- en burn-outpreventie
- ✓ **100+ stressologen**
- ✓ **10.000+ mensen geholpen** om burn-out te voorkomen of sneller te herstellen



Met meer dan 10.000 succesvolle trajecten helpen we mensen niet alleen om een burn-out te voorkomen, maar ook om klachten op te lossen waardoor je je snel beter kunt gaan voelen.



Jurgen Spelbos

Jurgen Spelbos, auteur van *Van Stress naar Geluk*, biedt een vernieuwende oplossing voor burn-out en stress: het herstellen van je hormoonbalans met behulp van voedingsstoffen. Als deskundige én ervaringsdeskundige op het gebied van stress, burn-out en depressie, ontdekte Jurgen na een intensieve zoektocht dat de oplossing voor herstel in de biologie van ons lichaam ligt, zeker niet alleen in de psychologie. Met zijn methode Stressologie combineert hij de interactie tussen lichaam, psyche en voeding. Al talloze mensen hebben met succes hun leven teruggevonden dankzij deze integrale aanpak. In zijn boek deelt Jurgen niet alleen de basis van de noodzakelijke voedingsstoffen, maar ook andere praktische tips die je helpen bij duurzaam herstel. Vanuit zeven invalshoeken van leefstijl en voeding tot emoties en het onderbewuste, krijg je tools om praktisch aan de slag te gaan met je stress.

