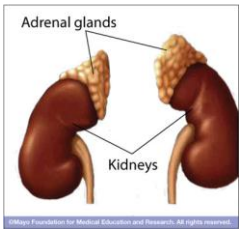
Wat doet
STRESS
met je lichaam?

.

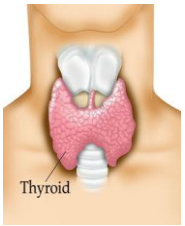
DHEA ▼
↳ minder ontspanning
↳libido ▼
↳bescherming kanker ▼
↳ vetverbranding ▼

CORTISOL ▲▲

BIJNIEREN
▲ → ▼



SCHILDKLIER
▲ → ▼



Melatonine ▼
↳moeilijk inslapen
Vermoeidheid ▲
Functioneren ▼
Celreparatie ▼

Bloedsuikerspiegel▲ ▼
Insuline ▲
↳Insuline resistentie
↳zoetbehoefte ▲
Chocola / koffie
↳gewicht ▲
Irritatie ▲
Denkvermogen ▼

Voedingstekorten ▲
Vitamine B, C en D,
Zink, magnesium
Glutamine (voorstof van Glutathion, GABA)
Zuur/base balans ▼

Meer hormonen
↳ Leverbelasting ▲
↳ vermoeidheid
↳ ontgiftingscapaciteit ▼
↳ afleiding huid (eczeem) of darm.

Darmen
CorticoReleasingFactor (CRF)→ Beschadiging darmslijmvlies –> leaky gut (Candida,voedings-intoleranties)
Serotonine ▼
→ Depressiviteit
Glutamine ▼ –> GABA /slaap
Glutathion ▼anti-oxidant
Ghreline ▲→ hongergevoel

Immuunsysteem ▼
↳ weerstand ▼