

# GABA EN SEROTONINE TEKORT

*tips*

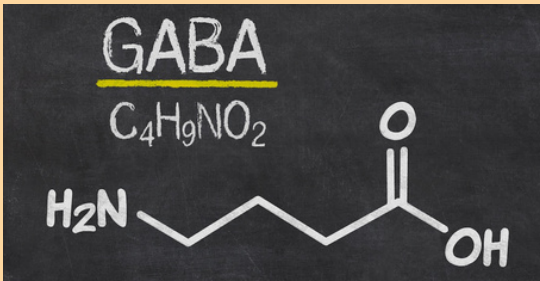


**Natuurgeneeskunde Belle Vie**

**Janine Harshagen**

[www.natuurgeneeskundebellevie.nl](http://www.natuurgeneeskundebellevie.nl)

## Kenmerken GABA tekort

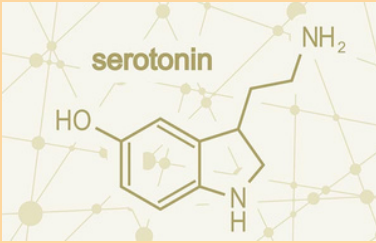


Er zijn een aantal zaken die goed moeten verlopen wil je een goede neurotransmitter communicatie hebben.

Als je GABA verlaagd is kunnen de volgende kenmerken optreden:

- Je wordt steeds gevoeliger voor stress.
- Alles lijkt veel heftiger binnen, je bent snel overprikkelt.
- Je hebt minder controle over je denken. Je gedachten zijn niet stoppen.
- Om die reden val je wellicht ook moeilijker in slaap.
- Angstige gevoelens kunnen optreden.
- En het zou kunnen dat je pijngevoeliger wordt.
- Ook kun je gevoeliger worden voor ontstekingen.
- Je immuniteit kan dalen en darmen kunnen opspelen.
- Tot slot kun je verhoogd verslavingsgevoelig worden.

# Kenmerken laag serotonine



Als je serotonine verlaagd is kunnen de volgende symptomen optreden:

- Je ervaart meer spanning, zowel in je lijf als mentaal en emotioneel
- Het lijkt alsof je minder flexibel wordt, je gaat meer zwart-wit denken en je hebt moeite met verandering
- Stemningswisselingen en depressieve gevoelens kunnen optreden
- Je bent snel overbezorgd en je hebt moeite met relativëren
- Het lijkt alsof je jezelf minder in de hand hebt, je hebt een korter lontje
- Slaapproblemen kunnen ontstaan, uit serotonine maak je melatonine (jouw slaaphormoon)
- Ook kun je gevoeliger worden voor pijn in je lichaam
- En je darmen kunnen ook uit balans raken, obstipatie komt veel voor
- Fobieën, angsten en paniekaanvallen komen ook veel voor bij een verlaagd serotonine.

Ook obsessief en dwangmatig gedrag heeft hier ook vaak een relatie mee.

# Voedingstips



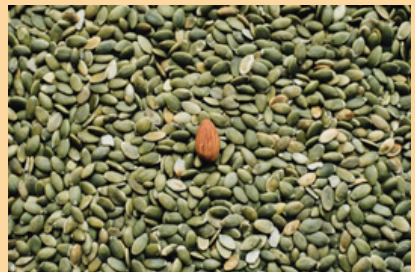
Er zijn een aantal voedingsadviezen voor je neurotransmitters in het algemeen.

Om serotonine aan te kunnen maken, heb je het aminozuur (eiwit) tryptofaan nodig. Dit kun je prima via je voeding binnen krijgen. Daarnaast heb je ook zink, magnesium, B vitamines en vitamine C nodig voor je neurotransmitters.

Door meer van onderstaande voeding aan je menu toe te voegen kun je zelf werken aan verhoging van je serotonine en GABA.

## Plantaardig:

Avocado, banaan, bonen/peulvruchten, tofu, courgette, pompoen, quinoa, haver, tofu, zilvervliesrijst en zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaad).



## Zuivel:

Koemelk, cottage cheese en weipoeder, maar alleen als je echt zeker weet dat je goed op zuivel reageert.



## Dierlijk:

Eieren, vlees in het algemeen en specifiek eend, kalkoen en wild.



## Diversen:

Donkere chocolade, goji bessen.



## PAS OP!

Let verder op met 'snelle' suikers omdat die juist je serotonine kunnen verlagen. Eet dus geen pasta, snoep, koek, cake, witte broodjes, zoet broodbeleg en vermijd tussendoortjes.



Vervang je 'snelle' koolhydraten liever door 'langzame' koolhydraten zoals haver, zoete aardappel, boekweit, zilvervliesrijst en quinoa.

## Overige tips



### Daglicht

Zorg dat je voldoende daglicht ziet. Je hebt daglicht nodig om serotonine aan te maken. Vervolgens heb je het donker weer nodig om serotonine weer om te zetten in melatonine. Melatonine heb je nodig om goed te kunnen slapen. Verduister je slaapkamer dus goed. Anders verstoort je je slaapcyclus en verlaagt je de kwaliteit van je nachtrust. En als je al een serotonine tekort hebt kun je je nu voorstellen dat slapen een probleem zou kunnen zijn, want de aanmaak van melatonine komt wellicht tekort wat ervoor kan zorgen dat je niet goed kunt inslapen en doorslapen.



### Bewegen

Kom in beweging, dagelijks. Als is het maar een dagelijkse wandeling die je iedere dag iets langer maakt. Dan vang je meteen ook wat extra daglicht. En vraag jezelf ook eens af, wat beweegt mij in het leven? Waarom doe ik wat ik doe?

## **Meditatie**

Meditatie, ademhalingsoefeningen en andere ontspanningsoefeningen kunnen je helpen met je balans tussen actie en rust.

Meditatie geeft je veel bewustwording. Je wordt je écht bewust van je gedachten.

Heb je veel negatieve gedachten? Wat gaat er de hele dag door je hoofd? Je leert je gedachten te herkennen om vervolgens te focussen op positieve gedachten, je kunt je emoties beter reguleren om meer innerlijke rust te creëren. Echt een aanrader!



## **Van moeten naar willen**

Van moeten naar willen. Moet je veel van jezelf? Ben je kritisch op jezelf? Kijk eens of je het woordje 'moeten' kunt vervangen door 'willen'. Kijk eens wat er gebeurt.



## Lichamelijk contact

Zoek lichamelijk contact op. Je maakt oxytocine aan, een stofje dat je neurotransmitters verhoogt. Knuffelen met je huisdier telt ook!



## Positief stimulerende omgeving

Positief stimulerende omgeving zoeken. Word je blij van de bossen, de zee, uitgestrekte weilanden of een druk plein midden in de stad? Ga je graag naar een museum, de sauna of een concert? Het maakt niet uit wat je doet, maar maak meer tijd voor de dingen die jou kunnen inspireren.

Hartelijke groet,

*Janine Harshagen*