



Problemen met je energie?

Bijna iedereen die te maken heeft met de nasleep van hersenletsel (zoals een hersenschudding of herseninfarct), langdurige bacteriële of virale infectie, burn-out, fibromyalgie en of langdurige fysieke of geestelijke stress geeft aan problemen te ondervinden met het energie niveau en vermoeidheid te ondervinden.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor het ontstaan van chronische problemen met de energie bij deze aandoeningen:

- ⊙ De energieproductie in de mitochondriën (je energiefabriekjes) is verstoord geraakt.
- ⊙ Het stress systeem is (te makkelijk) overactief en schakelt niet goed terug naar de ruststand
- ⊙ Er is sprake van zogenaamde neuro inflammatie, waarbij het immuunsysteem van het hoofd te actief blijft en naast vermoeidheid, hersenmist en inactiviteit veroorzaakt
- ⊙ De doorbloeding (en daarmee energieaanvoer) in specifieke hersen of lichaam gebieden raakt verstoord.
- ⊙ Er ontstaat zogenaamde auto immuniteit omdat het immuunsysteem ontregeld is geraakt, het maagdarmsysteem en/of zenuwstelsel verstoord is en controle over het immuunsysteem verliest

Hoe kun je je energieniveau snel herstellen

Als je vervolgens onderzoeken naar de snelste manier om je energie voor langere tijd te herstellen doorneemt, wordt duidelijk dat factoren als:

- ⊙ Het verhogen van effectiviteit, het aantal en het herstel van mitochondriën een van de sleutelfactoren is zijn bij het herwinnen van energieniveaus en het ervaren van minder vermoeidheid na een hersenschudding, beroerte, postvirale (zoals long COVID) of andere infectieuze aandoening, chronische stress en/of chronische pijn.
- ⊙ Essentiële voedingsstoffen en mineralen die nodig zijn voor herstel, activering en controle van je energiehuishouding voldoende in het lichaam aanwezig zijn. In onze moderne tijd is de hoeveelheid voedingsstoffen die beschikbaar is in ons dagelijks voedsel de laatste decennia drastisch afgenomen o.a. onder invloed van de grote voedselproducerende industrie.
- ⊙ Stress niet gelijk tot chronische overactiviteit van het stress (sympathische deel van het autonome zenuwstelsel) systeem hoort te leiden en dat het reguleren van stress tevens een van de belangrijkste factoren is om minder vermoeid te zijn.

Natuurlijke ingrediënten die je energie verbeteren

BRAIN FUEL natuurlijke energieformule (dus geen cafeïne of snelle energie rush waarna je crasht!) is speciaal ontwikkeld om via natuurlijke ingrediënten het energieniveau te verbeteren na hersenletsel, virale en/of bacteriële infecties, chronische vermoeidheid, stress en pijnsyndromen.

Hoewel het nemen van suppletie een enorme ondersteuning en verbetering kan geven in herstel van je energie niveau is het belangrijk te beseffen dat niets het werk vervangt dat je verricht om slaap, circadiane ritme, bloedsuikerspiegel, stressvermindering, hormese (blootstelling aan lage graad stressoren als koude, hitte, die energiefabriekjes kunnen heropbouwen en versterken) te verbeteren. Dit zal altijd je eerste bron moeten zijn als het gaat om het opbouwen van een “fail safe” systeem om energie te verbeteren en vermoeidheid te verminderen.

De natuurlijke bestanddelen waaruit Brain Fuel bestaat, zijn dus een (belangrijk) hulpmiddel en een kortere weg om sneller en efficiënter tot betere energieniveaus te komen.

BRAIN FUEL is speciaal samengesteld om op 8 efficiënte manieren energieproductie te verhogen, ondersteunen en te bevorderen:

Onderzoekers wijzen erop dat er 8 dingen moeten worden aangepakt als je een robuuster energieniveau wilt opbouwen:

1. Allereerst heb je grotere Mitochondria nodig. Het opbouwen van de grootte van je mitochondriën zodat ze meer energie kunnen produceren is een van de meest belangrijke factoren om het energieniveau in de loop van de tijd te verhogen. Onderzoek toont aan dat je mitochondriën kan her modelleren en verbeteren (zie ook de referenties over de supplementen die de neurogenese bevorderen).

2. Je hebt meer energiefabriekjes nodig (met een moeilijk woord Mitochondriale Biogenese genoemd). Hoe meer mitochondriën je hebt, hoe groter je "cellulaire energieproducerende motor" wordt, hoe meer energie je in staat bent te produceren. Verschillende ingrediënten, in de lijst die volgt, kunnen dit proces van mitochondriale biogenese stimuleren - waardoor uw lichaam meer mitochondriën kan bouwen vanuit het niets.

3. Er zijn cofactoren nodig (chemische verbindingen die indirect of direct werken op en van vitaal belang zijn voor het energie productieproces) die betrokken zijn bij de energieproductie door de mitochondriën.

4. Je moet het NAD+ niveau weer opladen. NAD+ is een kritieke regulator van de mitochondriale energieproductie. NAD+ voorraden raken snel uitgeput dus je hebt een constante aanvoer van nieuw NAD+ of de precursoren die nodig zijn om NAD+ te produceren nodig. Onderzoekers hebben tevens ontdekt dat NAD+ een van de belangrijke factoren is voor een lang leven.

5. Je moet ook je mitochondriale interne afweersystemen opbouwen. Wat men zich vaak niet realiseert is dat het interne antioxidant afweersysteem van onze cellen (o.a. glutathion) honderden malen krachtiger en belangrijker is. Verschillende van de verbindingen in de lijst die volgt werken niet alleen als antioxidanten, maar nog beter, ze bouwen het interne cellulaire/mitochondriale antioxidant afweersysteem van het lichaam op - dat maakt onzemitochondriën beter in staat om te gaan met stressoren en zichzelf te beschermen tegen schade. Dit betekent uiteindelijk meer energie omdat het voorkomt dat het hele systeem wordt uitgeschakeld. Tevens spelen deze stoffen een cruciale rol in het reguleren van zogenaamde neuro inflammatie waardoor bijvoorbeeld hersenmist kan ontstaan.

6. Er zijn bestanddelen nodig om celmembranen te herstellen en te beschermen, vooral die van je mitochondriën. Onderzoek heeft aangetoond dat een van de krachtigste manieren om het energieniveau te verbeteren het herstellen van de fysieke membranen van je mitochondriën is.

7. Stress zal moeten worden gereguleerd, naast slaap, meditatie, voldoende beweging kunnen zogenaamde adaptogene stoffen, stoffen die de invloed van stress verminderen en je meer weerbaar maken, een belangrijke rol spelen in het verminderen van de energie die je verliest door stress zonder dat dit negatieve bijwerkingen heeft.

8. Mineralen en vitaminen die je nodig hebt om je energieniveau te ondersteunen en de effecten van stress te verminderen zullen in natuurlijke vorm (kunstmatig samengestelde vitaminen werken niet of nauwelijks, of hebben zelfs een averechts effect) voldoende aanwezig moeten zijn.