

## 'Bestaan er natuurlijke middel- tjes die helpen tegen stress?'

Marieke, 42

**Dokter Jutta Borms, holistisch huisarts:** 'Stress is bijna niet meer weg te denken in deze tijden van angst, depressies en burn-outs. Daarom is er nood aan een medisch antwoord, het liefst afkomstig van Moeder Natuur. Want hoewel antidepressiva en benzodiazepinen snel handvatten kunnen bieden, is het gebruik door de vele neveneffecten en het verslavende vermogen ervan alleen in uiterst uitzonderlijke situaties en kortstondig te verantwoorden.'

'Als je veel last hebt van stress kunnen de volgende tips alvast een handje helpen:

- Volg een cursus mindfulness of ademhalingsoefeningen bij een erkend therapeut.
  - Een coach kan je een tijd mee op sleeptouw nemen om diepgewortelde gedragspatronen te leren veranderen.
  - Beweeg meer. Yoga is bijvoorbeeld een goede manier om verlost te raken van stress. Het herstelt namelijk de balans tussen je lichaam, geest en ziel (de essentie van je wezen). Eigenlijk komt het erop neer in een soort flow te raken waardoor er een shift gebeurt van 'steeds in het hoofd zitten' naar toegang krijgen tot je intuïtie en het gevoel van 'in je lijf te duiken'. Veel mensen 'voelen' niet meer doordat ze niet meer verbonden zijn met hun lichaam, en emoties en stress zich opstapelen; met alle gevolgen van dien.
  - Ook het aanpassen van je voedingsgewoontes kan stress verlichten. Eet vooral voeding die rijk is aan magnesium zoals granen, eieren, gedroogd fruit, groenten en vis, en aan vitamine B zoals granen, peulvruchten, gevogelte ... Drink daarnaast minstens anderhalve liter water per dag en vermijd zo veel mogelijk exciterende stoffen zoals alcohol, koffie en tabak.
  - Zorg voor een regelmatig slaappatroon, las voldoende pauzes in en leer mediteren.'
- 'Het mentaal leren omgaan met stress is cruciaal, maar ook bepaalde natuurlijke middeljes kunnen helpen bij stress:
- Sint-janskruid kan soelaas bieden als antidepressivum.
  - Een kop kamillethee bezorgt je een betere nachtrust.
  - Systematisch kan je Biotimum Stress nemen (Boiron) of MetaRelax (Metagenics), allebei middelen op basis van magnesium, taurine en vitamine B.
  - Bij erge nervositeit kan je Kalium phosphoricum 15 CH, Gelsemium 9 CH en Ignatia 9 CH combineren. Neem vijf granules van elk, 's morgens en 's avonds, of vaker indien nodig.
  - Als de stress gecombineerd gaat met angst, neem je Sedatif PC (Boiron), twee tabletjes tot driemaal per dag indien nodig.
  - Bij een paniekaanval neem je Aconitum 30 CH, een dosis of tien granules te herhalen na elk halfuur indien nodig.'

## 'IK MOET NIEUWE COLLEGA'S WEGWIJS MAKEN. IK WIL NIET DICTATORIAAL OVERKOMEN. HOE KAN IK HEN OP EEN GOEDE MANIER BEGELEIDEN?'

Linda, 43

**Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer', en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions:**

Toen de kinderen nog moesten zwijgen als de ouders praatten, heerste er in gezinnen en organisaties een directieve leiderschapsstijl. 'Omdat ik het zeg!' was een volkomen logische replek op een vraag. De laatste jaren spreekt men meer over coachend leiderschap. Mensen worden begeleid en ondersteund. De jonge generaties pikken het niet om toegesproken te worden vanuit een ivoren toren. Uit je vraag merk ik op dat ook jij voor een coachende stijl wil gaan en je daarin je weg nog zoekt. Hoe kan je sturen zonder de baas te spelen? Misschien stel je jezelf te veel vragen zoals 'Wat als de ander zich beledigd voelt door mijn opmerking?' of 'Wat als ik daarmee de relatie tussen ons schaadt?'. Ik wil je aanraden om feedback te zien als 'informatie'. Belangrijk daarbij is dat je je boodschap rustig brengt vanuit feiten. Ik merk dat je angst om te kwetsen je ervan weerhoudt om feitelijke feedback te geven. Misschien kan het helpen om te beseffen dat de nieuwe collega's jouw kennis en ervaring nodig hebben om te groeien. Als je fouten verbloemt, ontzeg je hen dus eigenlijk de kans om te leren. Als je op een rustige en vriendelijke manier uitlegt wat er fout ging, zullen zij dankbaar zijn met jou als mentor. Het zal jou een goed gevoel geven hen te zien groeien. Ik wens je veel succes!

## Zorgen voor jezelf als je kanker hebt

Toen schrijfster Saskia L. Ebeli op haar 33ste kanker kreeg, besloot ze om stijlvol en 'gezond' die periode door te komen. Niet alleen uit ijdelheid, maar vooral om haar identiteit als vrouw en als mens niet kwijt te raken en om de regie te houden over haar leven. Ze ging te rade bij de beste artsen en onderzoekers van Nederland en verzamelde informatie over alles wat invloed heeft op je uiterlijk en welzijn tijdens kanker. Ze ontdekte hoeveel je zelf kan doen om je beter te voelen en dat je sommige bijwerkingen van de behandeling zelfs kan voorkomen.

'Je Lijf Je Looks Je Leven', Saskia L. Ebeli (Scriptum, € 22,50).

