

SCHILDKLIER

11 oktober 2011

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

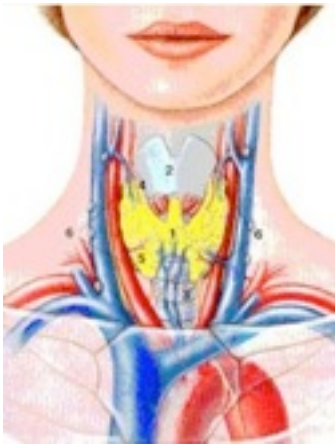
Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching. Jaargang 1 nr. 10A



Door Johan Hooglugt

Inleiding

Het schildklierhormoon speelt een grote rol bij de stofwisseling in alle cellen. Stofwisseling is het opnemen van voedsel en het omzetten van dat voedsel in energie. Die energie is nodig voor alle lichaamsprocessen. De schildklier zorgt dus dat het lichaam genoeg energie krijgt om te functioneren



No 5 is schildklier

Als er sprake is van een disbalans in de schildklier, kun je je slap, mistig, vermoeid voelen omdat je schildklier de stofwisseling niet goed meer regelt.

Vermoeidheid is een groot deel van de schildklier onbalans ... en niet alleen algemene vermoeidheid. Wist je dat je organen en klieren last kunnen hebben van vermoeidheid? je huid en het immuunsysteem kan hier ook last van hebben.

Wanneer je interne stofwisseling oven langzamer werkt, dan verbrand je brandstof langzamer, het onvermijdelijke resultaat is gewichtstoename of het onvermogen om gemakkelijk extra kilo's kwijt te raken. Over het algemeen gaat deze vertraging gepaard met een gevoel van uitputting.

Vaak vindt de "uitputting" plaats op een cellulair niveau. Wanneer je

huid is moe, krijg je uitbraken en trage wondgenezing. Wanneer je spijsvertering traag wordt, kun je last hebben van obstipatie of indigestie. Een vermoeid immuunsysteem kan je niet afdoende beschermen tegen microben en begint zelf aan te vallen.

Wat de meeste mensen zich niet realiseren is dat de meeste schildklierziekten (ongeveer 80%) wordt veroorzaakt door een auto-immuun proces. Dat overigens betekent dat de werkelijke oorzaak van je vermoeidheid en gewichtstoename niets te maken heeft met je schildklier. De schildklier is gewoon een onschuldige toeschouwer in de oorlog die woedt in je immuunsysteem, want het is je immuunsysteem, dat antilichamen vormen die de schildklier aanvallen en maken dat het niet goed functioneerd.

Het is niet eenvoudig het schildklier hormoon zonder de vaststelling van uw immuunsysteem te vervangen. Het beste is om de auto-immune schildklier problemen vroeg op te sporen, nog voordat je schildklier volledig vernield. En de beste manier om dat te doen is om de balans van uw immuunsysteem te herstellen.

Symptomen

- *Vermoeidheid
- *Kouwelijkheid
- *Droge, koude, bleekgele huid
- *Traagheid in denken en handelen
- *Langzame spraak
- * Concentratiestoornissen
- * Depressiviteit
- *Spierzwakte
- *Spierpijn en stijfheid, met name in armen, benen en heupen
- *Gewrichtspijn
- *Hartklachten
- *Bros en uitvallend haar
- *Breekbare, brosse nagels
- *Wenkbrauwuitval
- *Gewichtstoename
- *Kortademigheid (oppervlakkige ademhaling), benauwdheid
- *Verstopping
- *Doofheid
- *Nervositeit

HeartMath

Het HeartMath® Instituut bestaat inmiddels 20 jaar en heeft zeer veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van ons brein en de invloed op ons lichaam/geest en daardoor ons welbevinden.

De methode van Heartmath is een manier om optimaal in balans te komen. Het gaat hierbij om een totale balans in het lichaam. Dit noemen we de fysiologische coherentie.

Fysiologische Coherentie

is een toestand gekenmerkt door:

- Hoog hartritme coherentie - sinus golvende ritmisch patroon.
- Verhoogde hart-brein synchronisatie en verbeterde cognitieve functie.
- Verhoogde parasympathische activiteit.
- Verhoogde samensmelting en synchronisatie tussen fysiologische systemen.
- Efficiënt en harmonieuze werking van de cardiovasculaire, zenuwstelsel, hormonaal en het immuunsysteem.

Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan

Informatie

Mocht u na het lezen van deze uitgave geïnteresseerd zijn geraakt in de methode van HeartMath neem dan vrijblijvend contact op.



U kunt bij ons ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Relatie problemen
- Behandeling tegen ADHD/ADD
- Behandeling tegen vele chronische aandoeningen zoals CVS/ Fybromyalgie
- oplossen slaapproblemen

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

