

BYNIER-UITPUTTING

'SIEKTE' VAN 21STE EEU?

Moeg, gedaan, klaar, op? Wie vandag is nié? Bynier-uitputting versamel 'n klomp uiteenlopende simptome onder een sambreel. Dalk herken jy jouself

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

Voel jy soos 'n kortgebakerde zombie? Net so móég?

Jou simptome is so wyd soos die hemeltrans. Lighoofdigheid as jy regop kom, sonder 'n seksdrang en jou konsentrasie is swak. Jy *crave* sout/soet en jou spysvertering protesteer. Smiddae verloor jy stoom, maar kry 'n tweede asem laataand. Dan kom jy nie in die bed nie. En hoeveel keer het jy vanjaar verkoue of 'n lastige hoesie gehad?

Dit hou oënskynlik nie met mekaar verband nie. Maar klink dit bekend, het jy dalk wat al die 21ste eeu se siekte genoem is. Bynier-uitputting.

Jou liggaam se noodroep dat jy dinge kalmer moet vat.

Bynier-uitputting is 'n diagnose waarvoor jy eers by dokters moes aanklop wat in funksionele medisyne spesialiseer. (Dus holisties na jou simptome kyk, liggaam, kop, emosies en leefstyl.) Tog is hoofstroomgeneeshere toenemend oopkop daarvoor, reken dr. Pierre van der Walt, chemiese patoloog van Pretoria met 'n belangstelling in endokrinologie.

Dr. Grant Fourie, mediese dokter van Kaapstad wat in funksionele medisyne spesialiseer, voeg by: "Van al die gesondheidsprobleme

waarmee ek te doen kry, is uitermatige uitputting die algemeenste. Ek sien dit daaglik."

NIERE SE KEPPIE

Jou byniere is kliere so groot soos okkerneute en sit net bokant jou niere. Dis verantwoordelik vir jou liggaam se reaksie op stres (fisiek óf emosioneel) deur die afskeiding van hormone (hoofsaaklik kortisol, adrenalien en noradrenalien). Só skei dit in tye van ekstreme stres kortisol af sodat jy optimaal kan funksioneer.

Behalwe streshormone skei die byniere sowat 50 ander hormone af,

onder meer testosteron, estrogeen en progesteron.

Ons is vandag hier juis omdat ons spesie stresvolle gebeurtenisse kan hanteer. As jou oer-voorvader deur 'n sabeltandier gejaag is, of jy deur die bure se hond, skop die veg-of-vlug-reaksie in. Kortisol word afgeskei, wat onder meer jou hartklop, bloeddruk en bloedsuiker opjaag, wat nodig is om die gevaar te trotseer. Jy kry Simson se krag, of hol soos Wayde. Raak dinge kalm (jy sit in 'n boom), verminder die kortisol-afskedding en so bedaar ook jou hartklop, ensovoorts.

Deesdae is daar honderde stressors, nie een is lewensgevaarlik nie. Jou liggaam reageer egter asof dit is. Dit kan akute stres hanteer, ja. (Daai sabeltandier.) Maar met chroniese stres sit die veg-of-vlug-respons op loop, sonder remme.

Dis jou grootste nagmerrie as jy nie kan weghol vir die ding wat jou jaag nie

Dr. Fourie

DIE RITME VERSTEUR

Die byniere werk in 'n ritme: Só is kortisol soggens hoog en verminder geleidelik tot jy gaan slaap, verduidelik dr. Fourie. Met byniere-uitputting word die kortisol-afskedding wisselvallig: hoog as dit laag moet wees en andersom. "Dis jou grootste nagmerrie: As jy nie kan weghol vir die ding wat jou jaag nie."

Die byniere stoor nie kortisol nie, dit vervaardig dit. Dis afhanklik van die regte interpretasie van die stimulus/bedreiging/uitdaging in die omgewing om die korrekte hoeveelheid adrenalien, noradrenalien en kortisol te vervaardig.

As jou liggaam gereeld te veel kortisol produseer om jou te help met

stres (werklik of in jou kop), raak dit elke stelsel in jou liggaam: nie net die produksie van byniere-hormone nie, maar ook die ander kliere s'n, sowel as sel-sensitiwiteit.

ONDER EEN SAMBREEL

Volgens dr. Van der Walt is byniere-uitputting "n sambreelterm vir 'n groep nie-spesifieke simptome soos liggaamspyn, moegheid, senuweeagtigheid, slaapversteurings of spysverteringsprobleme". Jou korttermyngeheue is swak, jy het sooibrand, lae libido, jou hooikoors vererger. Jy is net so móég, sukkel om soggens op te staan en het koffie, energiedrankies, sout- en soetgoed nodig om jou dagtake te verrig. Jy is nie siek nie, maar voel net nooit "lekker" nie.

Dr. Fourie: Jy voel dom, hartseer, stadig, vet, onaantreklik. Alles jou >

SÊ AAA...

Wat moet jy doen as jy vermoed jy ly aan byniere-uitputting?

Dr. Fourie se wenke

■ OORWEEG LABORATORIUM-TOETSE

Soos 'n 24-uur-bynier-stres-indeks, 'n speekseltoets wat onder meer jou kortisol- en ander hormoonvlakke deur die dag/nag meet. (Jy self neem die monster en 'n laboratorium toets dit.) Volgens dr. Van der Walt is bloedtoetse ook doeltreffend. Die tyd wanneer die bloed getrek word, is egter belangrik. Kortisolvlakke moet soggens teen agtuur gemeet word en weer twaalfuur snags. (Laasgenoemde is 'n speekselmonster.)

■ IDENTIFISEER CHRONIESE STRESSORS

Dit kan insluit van kos-intoleransie en emosionele stres tot oormatige oefening en outo-immuunsiektes. Die snellers kan dus wyd wees.

■ HAAL ASEM!

Maak deur die dag tyd daarvoor: Raak bewus van jou asemhaling,

'n goeie manier om jou brein-bynier-kommunikasie te kalmeer. Beoefen *mindfulness*- (wees-in-die-oomblik-) tegnieke.

■ DOEN JOGA OF TAI CHI

'n Uitstekende manier om meer balans in jou lewe te bring.

■ PROBEER NATUURLIKE MEDISYNE

Wat vir jou werk, help nie noodwendig vir jou vriendin nie. Hier is 'n paar algemene natuurlike medisyne.

- Adaptogeniese kruie soos Ashwagandha, *Rhodiola rosea*, heilige basilie en Eleuthero (Siberiese ginseng). (Dis-Chem of gesondheidswinkels.)
- Magnesium: Die oorspronklike *chill*-pil. Dit ondersteun die byniere, ontspan gespanne spiere en senuwees en help vir goeie slaap.
- GABA-ondersteuning: GABA (gamma-aminobottersuur), 'n brein-oordragstof betrokke

by die maak van endorfiene (natuurlike pyndoders wat jou goed laat voel). Aanvullings/kruie: Inositol, B-vitamiene, lesitien, melatonien, valeriana, grenadellablom, glutamien. Theanien (in groentee) is 'n voorloper en laat jou ontspan. (Dis-Chem en gesondheidswinkels.)

■ SLAAP GENOEG

Pas gesonde "slaaphigiëne" toe (verban die TV/selfoon uit jou slaapkamer, volg 'n ontspanne slaaptyd-roetine, ens.)

■ VERMY STIMULANTE soos kafeïen. (Altyd, nie net saans nie.)

■ HORMOON-AANVULLINGS

Klein hoeveelhede DHEA ('n voorloper van testosteron en estrogeen) en pregnenoloon, 'n voorloper van kortisol, kan jou byniere ondersteun. Besoek 'n dokter met kennis van byniere-uitputting.

My storie

'Ek was te moeg om te leef'

SARIE-leser

< liggaam se desperate poging om jou tot stilstand te dwing sodat jou byniere asem kan skep. (Nes jou rekenaar wat elke nou en dan af- en weer aangeskakel moet word.)

Meer vroue as mans ly daaraan. Dit word dikwels geassosieer met chroniese langtermyn-stres, algemeen in ons vinnige lewens; of 'n gebeurtenis of siekte wat jou fisiek en geestelik tap. ('n Ongeluk, trauma, egskeiding, besering...)

OMSTREDE DIAGNOSE

Die term is die eerste keer sowat 20 jaar gelede deur 'n Kanadese dokter in funksionele medisyne, James Wilson, gebruik. (Hy is die skrywer van die boek *Adrenal Fatigue: The 21st Century Stress Syndrome*.)

Dis vandag steeds omstrede. 'n Google-soektog lewer net soveel skakels op wat sê dis 'n mite as dié wat dit as 'n ware sindroom voorstel. Weens 'n gebrek aan wetenskaplike bewyse erken baie konvensionele dokters dit

Jy is nie siek nie, maar voel net nooit 'lekker' nie

Dr. Van der Walt

nie. Die groep simptome wat daarmee saamgaan, kan boonop met talle ander toestande verbind word. Dit word dikwels verkeerdlik gediagnoseer as depressie, angs, stres, hipochondrie of 'n chroniese virus-infeksie.

In mediese kringe is bynier- onderfunksie bekend as hipo-adrenalisme en in ekstreme gevalle Addison se siekte. Jy is dan maer, uiters moeg en uitgeteer. 'n Skaars, nie noodwendig stresverwante outo-immuunsiekte, wanneer jou immuniteit die byniere aanval, sê dr. Van der Walt.

Dr. Fourie oorweeg 'n diagnose van bynier-uitputting wanneer jy kla van aanhoudende moegheid, sonder fisieke tekens, en die volgende verklaar dit

nie: slaaploosheid en slaapversteurings, bloedsuiker-verwante probleme soos diabetes, bloedarmoede (anemie) of skildklier-probleme. Ander oorsake van die simptome kan byvoorbeeld depressie en nuwe-effekte van medikasies wees. 'n Deeglike mediese geskiedenis is baie belangrik. Simptome soos 'n kuit of enkel wat swel (edeem), kan op hart- of nierversaking dui. **B**
* Blaai na "Stres en jou lyf" op bl. 120.

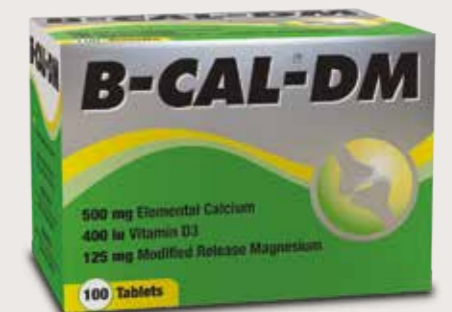
KONTAK

■ Dr. Van der Walt 012 804 0306
■ Dr. Fourie 021 919 3666,
reception@oakmed.co.za,
www.drgrantfourie.co.za
■ James de Villiers 021 559 6400,
jamesdv@iafrica.com
■ Vir 'n dokter in funksionele medisyne, besoek
functionalmedicinesa.co.za



Lees ook op **SARIE.com** "Wat is mindfulness?"

As ek maar net vroeër kalsium begin gebruik het



Kalsium met Vitamien D3 en Magnesium

Versorg jou bene in elke lewenstadium

B-CAL® is Suid-Afrika se Nr. 1 Voorgeskrewe Kalsiumreeks¹



Kalsium met Vitamien D3



Kalsium met vitamiene & minerale



Kalsium



Kalsium bruispoeier met Vitamien D3

Raadpleeg jou apteker om te bepaal watter kalsiumaanvulling geskik is vir jou

Reference: 1. Impact Rx. Script data (Vitamins & Minerals / Constructed class). MAT DEC 2016.

Proprietary name (and dosage form): B-CAL®-DM Tablets. Composition: Each tablet contains: 500 mg Calcium, 400 IU Vitamin D3 and 125 mg Magnesium. Proprietary name (and dosage form): B-CAL®-D Tablets. Composition: Each tablet contains: 500 mg Calcium and 400 IU Vitamin D3. Proprietary name (and dosage form): B-CAL® Ultra Tablets. Composition: Each tablet contains: 500 mg Elemental Calcium, 400 IU Vitamin D3, 85 mg Elemental Magnesium, 1 mg Copper (AAC), 490 µg Folic Acid, 2 mg Manganese (AAC), 25 µg Molybdenum (AAC), 37 µg Selenium (AAC), 24 µg Vitamin B6, 24 µg Vitamin B12, 60 mg Vitamin C, 15 mg Zinc (AAC). Proprietary name (and dosage form): B-CAL® Tablets. Composition: Each tablet contains: 500 mg Calcium. Proprietary name (and dosage form): Calcium Citrate D® Granules. Composition: Each sachet contains: 500 mg Elemental Calcium (from calcium citrate), 400 IU Vitamin D3. Name and business address: Inova Pharmaceuticals (Pty) Ltd, Co. Reg. No. 1952/001640/07, 15E Riley Road, Bedfordview. Tel. No. 011 087 0000. www.inovapharma.co.za. For more information, speak to your healthcare professional. IN210/17

inova
pharmaceuticals
A Valeant Company