+	adrenaline	-	
turbo **0. zuurgraad/ ontzuring** **1. adrenaline verlagen (cortisolpeil daalt mee)** **2. herstel dopamine** **3. reguleren bijnieras** **4. ondersteunende suppletie (weerstand)** 0. appelazijn, L- arginine 1. Taurine, Paba, L-theanine, 2. Mucuna pruriens +multi (B-c-ijzer, magnesiumbisglycinaat)) 3. Ashwaganda 4. multivitamine, kurkuma, visolie (drager)		**crash** **0. zuurgraad/ ontzuring** **1. cortisol verlagen +** **2. adrenaline/ dopamine verhogen** **3. reguleren bijnieras** **4. gerichte suppletie** 0. appelazijn, L-glutamine 1. Rhodiola (verlaagt), ashawaganda (reguleert), fosfatidylserine (verlaagt) 2. adrenacomplex, l-tyrosine, Mucuna pruriens, multi (B,C, Ijzer) 3. Maca, ashwaganda 4. vitamine b- complex. (6-11-12), theanine (ontspanning), magnesiumbisglycinaat	+
HSP **0. zuurgraad/ ontzuring** **1. adrenaline verlagen** **2. dopamine verhogen** **3. cortisol verhogen** **4. reguleren bijnieras** 0. appelazijn, L-arginine 1. taurine, PABA, L-theanine 2. mucuna pruriens, multi (D, B,C, ijzer, magnesiumbisglycinaat) 3. zoethoutextract (verhoogt) Ashwaganda (reguleert) 4. Ashwaganda		**bore out** **0. zuurgraad/ ontzuring** **1. adrenaline, cortisol en dopamine verhogen** **2. reguleren bijnieras** **3. gerichte suppletie** 1. adrenacomplex, mucuna pruriens, l- tyrosine, multi (B,C, magnesiumcitraat, ijzer) 0.appelazijn, L-glutamine zoethoutextract. 2. maca, ashwaganda 3. vitamine b- complex. (6-11-12), magnesium, theanine (rust en herstel)	-

cortisol