

Wat is nu Hersenmist ook wel (Brain fog) genoemd.

Veel mensen die de ziekte van Lyme hebben soms last van cognitieve problemen. Plotseling ben je wat vergeten, of iets simpels als praten en denken gaat plotseling even niet meer. Men vraagt je iets en je weet het even niet. Dit kan natuurlijk erg beschamend zijn en staat in de volksmond ook wel bekend als Brain fog oftewel hersenmist. Het hoofd zit vol met watten.

Brain fog wordt ook wel beschreven als een complete verwarring, vergeetachtigheid en concentratie problemen. Vaak voel jij je gewoon even niet goed, of zelfs een beetje raar en niet aanwezig. Het lijkt alsof je plotseling oud bent geworden en niet meer in staat bent simpele dingen te onthouden. Je wilt bijvoorbeeld wat vragen en plotseling weet je niet meer wat je wilde vragen. Al met al geeft dit vaak heel veel stress en dit is nou juist wat je niet moet hebben.

Ook Lyme is hierin een grote boosdoener.
Neuroborreliose begint meestal met **hersenmist**

De symptomen van brain fog:

Problemen met het korte termijn geheugen
Moeite met het vinden van de juiste woorden of synoniemen
Je voelt je gedesoriënteerd en weet even niet meer wat er speelt
Cognitieve scherpheid is weg
Vergeetachtigheid
Je kunt niet helder denken (of je een watten hoofd hebt)
Concentratie is sterk verminderd (een boek lezen lukt bijna niet)
Angst, stress en nervositeit
Verwarring
Creativiteit is verminderd
Iets nieuws leren wil even niet (je kunt de nieuwe info niet verwerken)

Wat zijn mogelijke brain fog prikkels?

Oververmoeidheid door bijvoorbeeld slecht slapen
Lichamelijke overbelasting doordat je teveel hebt gedaan
Stress, naast het belastende effect op je immuunsysteem kan stress ook extra brain fog veroorzaken, probeer niet teveel dingen tegelijkertijd te doen
Teveel prikkels, familie komt op bezoek, vrienden, vakanties etc.
Medicijnen kunnen het ook prikkelen, lees de bijsluiter van medicijnen die je op dit moment neemt.
Hormonen (menstruatie, overgang)
Wanneer je regelmatig last hebt van brain fog dat kan het goed zijn dat er een systematisch tekort in je lichaam heerst. Voldoende essentiële aminozuren, vitamines en mineralen zijn

noodzakelijk voor goede cognitieve werkingen. Een goed uitgebalanceerd dieet kan zeker de oplossing zijn door voldoende verse groente te eten, essentiële visolie (omega 3), volkorenproducten en zaden en noten (lijnzaad, walnoten, amandelen).

Brain fog en stress

Ook kan brain fog het gevolg zijn van een depressie, teveel stress en slaapproblemen. Hierdoor krijgen de hersenen onvoldoende rust om te herstellen en heeft het een negatieve impact op je denkvermogen. Maar voldoende slaap krijgen en stress elimineren valt niet mee als je te kampen hebt met zenuwpijn. Alleen al het hebben van de ziekte Lyme veroorzaakt stress en mogelijk een depressie. Het onder controle krijgen van de slopende aandoening kan een lange strijd zijn en vereist veel doorzettingsvermogen.

Wat kun je nu doen?

Mogelijk de inzet van Korinadertinctuur en zeoliet, L Glutahtion, mega detox kuur kunnen verlichting geven. De mega-detox-kuur is bedoel aluminium resten in hersenen te verminderen.