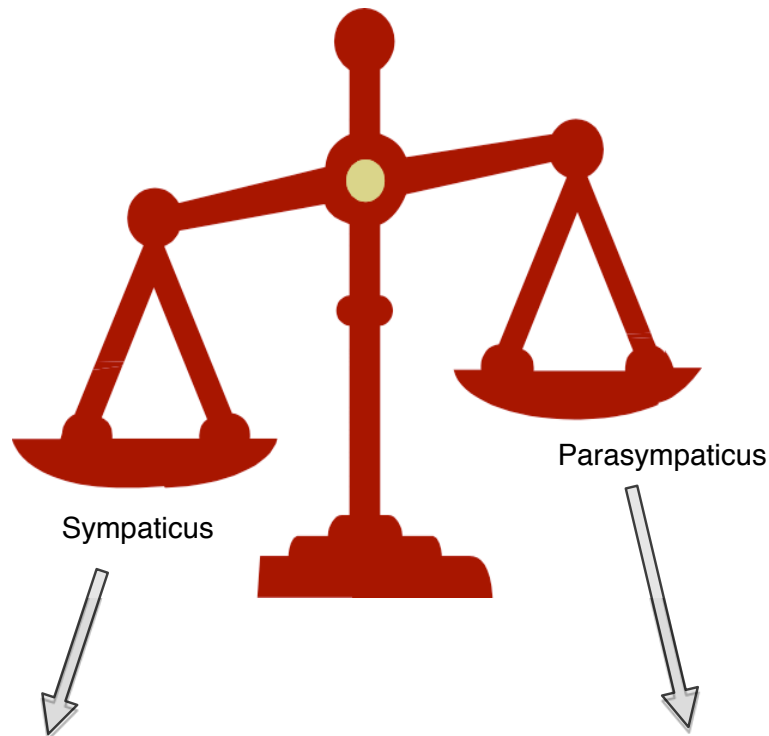


# Het Autonome- of Vegetatieve Zenuwstelsel



**Actie**  
**Stress**  
**Biologie: Vluchten of Vechten**

Gericht op overleving: toename stresshormonen, bloeddrukverhoging, remming van Parasympatische functies. Alles staat in het teken van energieproductie, verbruik, slijtage.

Hormoon activiteit

Schildklierhormonen  
Stress hormonen (Cortisol)  
Glucagon (Pancreas)

**Regeneratie, rust**  
**Slaap**  
**Spijvertering**  
**Uitscheidingen**

Gericht op herstel in brede zin, vertering en verwerking van ingenomen voedsel, voortplanting, ontspanning, reparatie, aanvullen van reserves etc.

Hormoon activiteit

Groeihormoon  
Geslachtshormonen  
Insuline (Pancreas)