

# STRESS

## *Ontkomt u nog aan de stressfactor?*

We leven in een hectische maatschappij waarin alles steeds sneller gaat en er veel op ons afkomt. Hier ontkomen we niet meer aan. Niet alle stress is verkeerde stress. Een bepaalde mate van spanning werkt productief en geeft extra energie. Een evenwichtige balans tussen ontspanning en inspanning, en tussen goede en foute stress houdt ons fit en gezond. Maar wat is nu eigenlijk stress, en hoe herkent u het als de stressfactor even te veel wordt?

### **Verkeerde stress**

Verkeerde stress ontstaat bijvoorbeeld door een verkeerde houding, steeds terugkerende bewegingen, zorgen hebben om/voor, verliessituaties, slechte sfeer op de werkvloer, of door emotionele of mentale druk in de privé- of werksfeer. Deze stress kost u steeds meer energie.

### **Positieve Stress**

Positieve stress is bijv. een leuke nieuwe baan, een nieuwe studie, geboorte, vakantie, huwelijk, verhuizen, verbouwingen etc. Deze vorm van stress geeft vaak een oppepper en geeft meestal energie.

### **De vicieuze stress-cirkel**

Als de inspanning of stress (zowel positieve als verkeerde) te eenzijdig of te langdurig is, gaan we ons minder fit voelen. We worden geplaagd door last van de schouders en nek, rugklachten, vaker hoofdpijn, sneller moe. We voelen ons geprikkelder, lustelozer of gejaagder. Hartkloppingen, krampen in kuiten, gevoelige arm of elleboog, darmklachten en slaapproblemen zijn ook veelgehoorde stressgerelateerde klachten. De meeste mensen lopen lang door met deze klachten, waardoor ze op termijn verergeren. Ze zeggen leuke afspraken af, drinken vaker koffie of alcohol, eten meer snelle maaltijden, meer zoetigheden en vaak ook vetter voedsel. Ook zijn veel mensen geneigd om regelmatig pijnstillers te nemen en te stoppen met sporten. U voelt het al... Deze maatregelen zullen de klachten juist verergeren i.p.v. verhelpen. En zo komen we in een vervelende vicieuze cirkel terecht, met alle gevolgen van dien. Want wanneer de klachten lang aanhouden zonder dat we naar ze luisteren, kunnen ze uiteindelijk leiden tot overbelasting en ziekteverzuim. Iets waar niemand op zit te wachten. Herkent u bovenstaand proces? Dan is het goed om tijdig aan de bel te trekken, te luisteren naar uw lichaam, en stil te staan bij het belang van ontspanning, sport en voeding.

### **Wat gebeurt er bij langdurige stress?**

Bij chronische pijn of chronische stress laat het lichaam voortdurend verhoogde niveaus van endorfine, adrenaline en cortisol zien. Deze stoffen zorgen ervoor dat ons bloeddruk stijgt, onze hartslag sneller gaat, onze ademhaling zich versnelt en dat onze spieren klaar staan om actie te ondernemen (werken, vechten, vluchten oftewel de sympathicus). We hebben allemaal in zekere mate spanning nodig, maar de spanning mag niet te groot worden en ook niet te lang duren. Wanneer we langdurig blootstaan aan pijn, stress of verveling, gebeurt er iets in ons lichaam. Ons lichaam zoekt dan een 'alternatief' evenwicht en waarschuwt ons via subtiele signalen dat er iets moet gebeuren. Stressklachten zijn een teken dat ons systeem duidelijk overprikkeld is en dat onze cellen op zoek zijn naar balans. Als we niet oppassen, of hieraan

voorbij gaan, raakt het belangrijke evenwicht tussen ontspannen en inspannen, tussen geven en nemen, tussen rust en werk, plezier en routine steeds verder zoek. Hierdoor raken ons autonoom zenuwstelsel en ons hormonale systeem uiteindelijk uit evenwicht. Diverse weefsels verzuren en lopen vol met afvalstoffen. En dit kan echt vervelende klachten veroorzaken. Dit maakt dat stress en verveling waarschijnlijk vaker aan de basis van veel lichamelijke, geestelijke, psychische en emotionele ongemakken dan we denken.

Let wel: 75-90% (!!!) van alle bezoeken aan een (huis)arts zijn het gevolg van stress-gerelateerde klachten/aandoeningen. Chronische stress leidt tot een biochemie die uit balans is met verhoogde cortisol en verlaagde serotonine niveaus. Deze biochemische markers van stress leiden op hun beurt tot een zwakke gezondheid en psychosociale problemen.

### **Stress heeft invloed op**

- Het ontstaan van ziekte
- De gevoeligheid voor ziekte
- Het verloop van ziekte (ook als er een andere oorzaak is)
- Het herstel van ziekte

### **Stress heeft aantoonbaar verband met**

- Cardiovasculaire aandoeningen
- Alcohol en stoffen misbruik
- Verminderd immuunsysteem
- Diabetes
- Kanker

### **Stop de stress**

We kunnen de gejaagde stressfactor een halt toeroepen en voor meer balans zorgen. Door bijv. dagelijks 20 min te ontspannen en echt aandacht aan onszelf te besteden. Door te leren ontspannen en in het nu te zijn, komt er meer rust in ons hoofd, in ons hart en in ons lijf. Dit heeft een goede invloed op onze gezondheid, en zo krijgen we meer grip op ons bestaan.

### **Waarom is ontspannen belangrijk?**

Ontspannen is belangrijk voor onze fysieke gezondheid, het hormonale evenwicht, voor het tegengaan en voorkomen van stressgerelateerde klachten. Ook is ontspanning belangrijk voor productief en effectief werken, voor geestelijke rust en emotioneel welbevinden.

### **Hoe doe je dat nou - ontspannen?**

Er zijn veel verschillende manieren van ontspannen. Het is belangrijk dat u ontdekt, welke manier van ontspannen het beste bij u past. Wanneer we ons een ontspanningsmethode aanleren die niet echt bij ons past, zullen we niet het gewenste resultaat hebben.

### **We kunnen ontspannen via**

- Mindfulness technieken
- Eenvoudige meditatie-technieken
- Yoga nidra (slaapyoga)
- Het luisteren naar muziek
- Het luisteren naar klankschalen
- Hart-coherentie technieken
- Massagebehandelingen
- Beweging (wandelen, fietsen, sporten, zwemmen, dansen, qigong, yoga etc)
- Het werken met geuren/etherische oliën
- Eenvoudige stretch-oefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Sauna
- Goede voeding
- Lachen
- Ontzuren en detoxen

### **Ontzuren en detoxen**

Onze huidige voedings- en eetgewoonten evenals stress en een ongezonde leefstijl verstoren het zuur/base-evenwicht van het lichaam. Een teveel aan zuren kan het lichaam belasten en kost tevens veel energie. Zo wordt de basis gelegd voor ziekten en pijnen - ook op jonge leeftijd. Denk aan haaruitval, acne, zweetvoeten, maag en darmaandoeningen. Op latere leeftijd echter, kunnen ernstiger aandoeningen optreden zoals reuma, jicht, nier-aandoeningen, beroerte, huidaandoeningen, een hartinfarct. Meestal zien we de relatie tussen deze ziekten en een verstoring van het zuur/base-evenwicht over het hoofd.

### **Drie oorzaken van verzuring:**

- Voeding
- Stress
- Straling

### **Ontzuren:**

In eerste instantie zal het lichaam zelf het teveel aan zuren proberen op te lossen door mineralen te onttrekken aan lichaam. Deze mineralen bevinden zich o.a. in het skelet, huid, haren en gebit. Maar wanneer deze natuurlijke mineraaldepots 'op' zijn, kunnen er ernstiger klachten optreden. Tevens zullen zich steeds meer afvalstoffen in het lichaam gaan afzetten en zo ontstaat er o.a. overgewicht en cellulitis. Het is dus zeer belangrijk om voldoende base-vormende voedingsmiddelen te nemen (zoals groenten, fruit, water, mineralen, anti-oxidanten), om zo verzuring van het lichaam tegen te gaan en ook om te voorkomen dat belangrijke mineralen aan onze weefsels worden onttrokken. Ook beweging en ontspanning spelen daarbij een belangrijke rol.

## Detoxen:

- Met supplementen, thee, of kruiden
- Detox-kuren (bijv. darmdetox, lever/nier/lymfedetox)
- Gezond eten (biologisch en/of vegetarisch)
- Mijden van koffie, alcohol, suikers, kleur/geur/smaakstoffen, verpakt voedsel/drinken
- Goede balans tussen werk en privé, tussen stress en ontspanning
- Voldoende vers water drinken
- Veel verse groenten en fruit
- Dagelijks minimaal 30 minuten bewegen (wandelen, fietsen, huishouden)
- Goede ademhaling (romp/flanken/buik à 4-6 ademhalingen per min.)
- Dagelijks mediteren en/of relaxmoment
- Goed slaappatroon
- Zet dagelijks mobiel, laptop, computer en social media uit op een vast tijdstip
- Houd de slaapkamer stralingsvrij
- Regelmatig naar sauna of kiezen voor een klinische massage, guasha en/of lymfedrainage
- Regelmatig een voetenbad of ontzuringbad met minerale zouten
- Veel lachen

-----

Er zijn vijf principes die dr. Tokujiro Namikoshi (grondlegger van Medisch Shiatsu) in zijn leven en onderwijs nastreefde:

- ✓ Eet goed
- ✓ Slaap goed
- ✓ Heb een goede spijsvertering en beweging van de ingewanden (darmen)
- ✓ Werk goed en gemotiveerd (lijf, hoofd, hart en ziel)
- ✓ Lach goed (bevordert de functie van het abdomen, maakt spanningen in de hara los)



*Tokujiro Namikoshi*

De Kern van Shiatsu is als  
Moederliefde,  
Zachte vingerdruk stimuleert de  
Bron van Leven.