

Ontspannen kan/moet je leren

We leven in een hectische wereld waar van alles om ons heen in sneltreinvaart aan het veranderen is. Het vraagt een behoorlijk aanpassingsvermogen van lichaam en geest om al die veranderingen in onze samenleving de baas te blijven. Niet iedereen is daartoe even goed in staat. Hierdoor kunnen gevoelens van onzekerheid, neerslachtigheid en depressiviteit ontstaan. Velen van ons ervaren hierdoor ook een vorm van stress.

Bij stressvolle situaties wordt o.a. het hormoon cortisol, ook wel het stresshormoon genoemd, geproduceerd. Het stresshormoon cortisol dient om te kunnen vluchten of vechten in een levensbedreigende situatie. Cortisol maakt het lichaam alert en zorgt ervoor dat het lichaam stopt met de verbranding van voeding. Het slaat juist meer lichaamsvet op, vooral rond de buik. Dit was vroeger ook van levensbelang.

De bedoeling van cortisol is dat het kort en heftig in actie komt en vervolgens weer wordt afgebroken door het lichaam. Tegenwoordig ervaren we echter veel vaker stress (files, deadlines, verkeerde en/of te kort aan voeding, lawaai, kunstlicht, straling etc) . Het lichaam kan, door deze voortdurende stress, cortisol niet meer in balans houden en afbreken. Het resultaat van die voortdurende stressreactie:

- Gewichtstoename, vooral rondom de buik; door zowel cortisol als door Ghrelin (hormoon wat eetlust opwekt, vooral in 'comfort food' met 'vreetbuien').
- Insuline resistentie (mogelijk gevolg diabetes type 2)
- Vermindering van spiermassa
- Minder snelle stofwisseling
- Hormonale disbalans
- Darmproblemen
- Cardiovasculaire problemen

Gelukkig kunnen we er iets aan doen om stresshormonen in balans te brengen.

1. Voldoende nachtrust

Voldoende nachtrust is essentieel voor een gezond cortisolgehalte. De afscheiding van cortisol wordt gestimuleerd door de aanwezigheid van zelfs een kleine hoeveelheid licht. Verduister daarom de kamer helemaal, liefst ook geen wekker waarvan de cijfers licht geven. Daarnaast heeft 60% van de Nederlandse bevolking een tekort aan magnesium, wat een goede nachtrust in de weg kan staan. Het suppleren van extra magnesium kan voor veel mensen de oplossing zijn (liefst een voetenbad en/of spray zodat het magnesium via de huid opgenomen kan worden).

2. Beweeg

In een publicatie van Stephen H. Boutcher van de School of Medical Sciences in Australië worden verschillende onderzoeken op dit vlak naast elkaar gelegd. De conclusie is dat korte trainingen met een hoge intensiteit (HIIE) effectiever zijn dan elke andere vorm van bewegen om vet en buikvet te verminderen. Dit kun je bijvoorbeeld bereiken met een kettlebell training.

3. Denk positief

Het stresshormoon cortisol is en blijft stabiel bij mensen met een positieve persoonlijkheid en mensen die positief denken. Onderzoeker Joelle Jobin (onderzoek 2014) legt uit dat de stressreactie van pessimisten, wanneer ze meer stress dan normaal ervaren, veel groter is dan bij optimisten. Daarbij had het lichaam ook meer problemen bij het terug in balans brengen van de cortisolniveaus.

4. Vitamine C,

Ongezonder voedsel is, zoals gezegd, ook stressvol voor het lichaam. Een gezond voedingspatroon met verse pure voeding, veel groente en fruit en zo min mogelijk fabrieksmatige voedingsmiddelen en suikers, draagt dus bij aan een gezond en stressvrij lichaam. Uit onderzoek (Marsit J, Conley M et al, 1998) bleek dat 1 gram vitamine C per dag de cortisol levels bij sporters

die trainen met gewichten aanzienlijk verlagen. Verder kunnen chiazaad, omega 3 (vette vis of liever krillolie), lijnzaad of hennepzaad helpen bij depressiviteit en neerslachtigheid.

5. Relax

Maak voldoende tijd voor dat wat jou ontspant. Voor iedereen geldt een andere manier van ontspanning. Een boek lezen, wandelen of luisteren naar rustgevende muziek. Maar wat zeker ook goed kan helpen tegen angst en stress is meditatie en yoga. In het verleden vond ik yoga, zweverig en meer iets voor watjes die zich niet echt wilde inspannen. Inmiddels heb ik wel begrepen dat ik daar volledig naast zat. Ik heb me door verschillende beoefenaars laten inlichten over wat yoga met hen heeft gedaan en waarom zij dit zo graag over willen brengen op anderen. Eén van mijn collega's ging bijvoorbeeld, net als ik onophoudelijk over haar grenzen. De 'stopknop' was volledig zoekgeraakt. Zowel bij haar als bij mij leidde dit uiteindelijk tot een burn-out. Door te veel druk, stress, viel mijn lichaam volledig uit en kon ik letterlijk mijn hoofd niet meer van mijn kussen optillen. Ik had toen wel geleerd dat het zo niet langer kon en dacht al aardig wat stappen terug te hebben gedaan. Maar mijn 'stopknop' zit helaas nog steeds aardig verstopt. Anders dan bij mijn collega die zich volledig op de yoga en mindfulness heeft gestort (wat dat betreft kan ik nog veel van haar leren). Zij ziet dit als een zachtere en meer bewuste manier van lichaamsbeweging. Zij vindt yoga een geweldige manier om je eigen mechanismen en de manier waarop je met (stress) situaties omgaat, in alle rust en binnen een veilige setting te observeren, je er bewust van te worden en hierin te groeien. Zij kwam hierdoor volledig tot rust en nam die bewustwording mee in het leven. In plaats van zweverig te zijn raakte zij juist meer geaard. Wij zitten vaak met onze gedachten alleen in het hoofd en zijn daardoor juist minder geaard. Dit is zoals ze ook aan gaf zeker iets wat je moet leren. Zo ook verschillende vormen van meditatie.

Ik heb voor het schrijven van dit artikel, bij een andere collega, een meditatie les gevolgd (was de bedoeling om er meerdere te volgen). Ik merkte heel duidelijk aan mezelf dat ik me (nog) niet volledig kon concentreren op datgene wat de docent aan me vroeg. Mijn gedachten dwaalden continu af. Daarentegen waren

andere aanwezigen die wel volledig konden ontspannen en volledig met hunzelf bezig konden zijn. Hiermee wist ik dat ik nog een lange weg te gaan heb, maar dat het dus wel te leren is. Ook deze mindfulnessstrainer geeft aan dat het in het geheel niet zweverig is. Er zijn verschillende vormen van yoga en ook verschillende vormen van mindfulness. De mindfulnessstrainingen die mijn collega geeft is gebaseerd op



het werk van Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde een unieke techniek om stress en stressgerelateerde aandoeningen te behandelen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat deze methode zeer goed werkt bij veel uiteenlopende klachten. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken aan chronische pijnklachten, depressie of een burn-out. Mindfulness leert je technieken om je hoofd er helemaal bij te houden. En om niet meteen je oordeel klaar te hebben. Maar de dingen te zien voor wat ze zijn, te accepteren voor wat ze zijn. Wat vervelend is kun je niet altijd veranderen, maar je kunt er wel anders naar kijken. Het is voor de meeste mensen bevrijdend! Zoals ik in het begin al aangaf kan het leven van alledag door de

snelle veranderingen om ons heen zeer stressvol zijn. Door regelmatig aandacht te geven aan emoties en gevoelens ontwikkel je jezelf. Dit geeft je ruimte en vrijheid om je leven te leven op jouw manier. Zij vindt het mooie van Mindfulness dat het gericht is op het dagelijks leven. Elke dag, ieder moment van je leven kun je die kwaliteit toevoegen met behulp van aandacht geven aan het moment. Ongeacht wat je doet, wat je huidige levenssituatie of levensverhaal ook is. Met Mindfulness leer je de wereld om je heen te nemen zoals het is; in alle rijkheid, schoonheid, maar ook pijnlijkheid.

Om van je stress, neerslachtigheid of depressiviteit af te komen zou je bovenstaande adviezen één voor één kunnen proberen. Het zal niet allemaal vanzelf gaan. Je zal er de tijd voor moeten nemen. Maar ik heb nu uit ervaring geleerd dat je ontspanning kan, maar ook moet leren om burn-out en andere problemen te voorkomen of er juist weer boven op te komen.

Wees stress de baas en leer je te ontspannen.



Inez Plaatsman (met dank aan aantal lieve collega's)
Unique Fitnesscentrum
Unique Wellness