

Angst en stress en het immuunsysteem

Normaal gesproken is ons lichaam prima in staat om ons tegen aanvallen van van virussen, bacteriën, schimmels en andere pathogenen te beschermen. Ook kankercellen worden dagelijks opgeruimd door ons immuunsysteem. Als we veel last hebben van angst en stress, dan heeft dat een negatieve invloed op ons immuunsysteem.

Het immuunsysteem

We hebben twee immuunsystemen, een specifiek immuunsysteem dat virussen en andere indringers te lijf gaat en een niet specifiek immuunsysteem dat helpt om sneller van verwondingen te genezen. Dit niet specifieke systeem geeft ontstekingsreacties. Een wond of breuk geneest hiermee. Dit deel van het immuunsysteem wordt geactiveerd bij levensgevaar. Het heeft voorrang op het specifieke immuunsysteem omdat levensgevaar acuut is in het geval van de leeuw. Het specifieke immuunsysteem dat reageert op virussen wordt in dat geval onderdrukt en in de wacht gezet. Zodra het acute gevaar is geweken herstelt dit zich weer en komt het lichaam tot rust.

Acute angst en stress en het immuunsysteem

Stel je voor: een leeuw valt je aan. Er is acute angst en stress en je moet vluchten of vechten en er is kans op verwondingen. Je lichaam reageert door hormonen (Adrenaline en Noradrenaline) te produceren. Deze zorgen voor een verhoogde hartslag en diepere ademhaling om te kunnen vluchten of vechten. Ook wordt het hormoon Cortisol gevormd dat de suikerspiegel verhoogt, zodat je lichaam energie heeft om te reageren. De ontstekingsreactie van het niet specifieke immuunsysteem wordt geactiveerd om infecties bij verwondingen sneller aan te pakken. Het specifieke immuunsysteem, gericht op het bestrijden van virussen en dergelijke wordt hierbij onderdrukt. Het wordt als het ware uitgesteld omdat gevaar voor verwondingen voorop staat. Als het gevaar weer is geweken remt Cortisol de vorming van Adrenaline en het lichaam komt weer tot rust en kan herstellen. Dit herstel is nodig om weer voorbereid te zijn op een volgend gevaar.

Chronische Angst en stress en het immuunsysteem

In de huidige maatschappij is een aanval van een leeuw niet zo groot. Wel zijn er voortdurend allerlei zaken die angst en stress opleveren door prestatiedrang, veel prikkels en veranderingen in leven en werk. We nemen onvoldoende rust en het lichaam herstelt niet. Als angst en stress langdurig zijn komen voortdurend stresshormonen vrij. Dit zorgt voor chronisch verhoogde ontstekingsreacties en onderdrukking van het specifieke immuunsysteem met als gevolg een verhoogde kans op ontstekingen en ziekte. Doordat voortdurend stresshormonen vrijkomen, treedt gewenning op waardoor de organen die de hormoonhuishouding regelen (Hypothalamus, Hypofyse en bijniere) niet meer reageren zoals het hoort. Er ontstaan chronisch te hoge of te lage Cortisol levels, waardoor de werking van het immuunsysteem nog verder afneemt.

Signalen van chronische stress zijn:

- Vaak verkouden, griepig
- Ontstekingen
- Slecht slapen
- Hoge bloeddruk
- Concentratieproblemen
- Uitputting
- Hart en vaatklachten
- Allergische reacties

De invloed van voeding op het immuunsysteem

Voeding kan het immuunsysteem zowel positief als negatief beïnvloeden. Het immuunsysteem heeft micronutriënten (vitamines, mineralen, anti-oxidanten en bioactieve stoffen uit groenten en fruit) nodig om optimaal te functioneren. Deze krijgen wij binnen via onze voeding. Slechte of eenzijdige voeding bevat onvoldoende vitamines en mineralen. Dit kan dus voor een verzwakking van het immuunsysteem zorgen. Aangevoerd is dat vitamine A, C, E en B6 gunstige invloeden hebben op het immuunsysteem. Ook blijkt een tekort aan vitamine D te kunnen resulteren in een grotere kans op bacteriële infecties. Uit onderzoek is gebleken dat bosbessen en rode druiven in combinatie met vitamine D het immuunsysteem versterken. Bovenmatig alcoholgebruik zorgt ervoor dat het eiwit cytokine, wat onmisbaar is in de afweer van bacteriën en virussen, zijn werk niet kan doen.

Een gezonde darmflora met bacteriesoorten zoals de melkzuurbacteriën (Lactobacillus) en bifidobacteriën (Bifidobacterium) stimuleren het immuunsysteem. Darmbacteriën (probiotica) zetten bij een infectie het immuunsysteem aan tot actie. Daarnaast vindt bij een gezonde darmflora ook een betere vertering en opname plaats van voedingsstoffen, zodat het indirect ook positief bijdraagt aan de werking van het immuunsysteem. Ook voedingsvezels en enkele oligosacchariden kunnen gezondheidsbevorderende effecten met zich mee brengen, omdat ze meehelpen de darmflora gezond te houden (prebiotica).

Herstel en het immuunsysteem versterken

Je kunt je immuunsysteem versterken door lichaam en geest in balans te brengen.

- Zorg voor rust en herstel na gebeurtenissen zodat de hormoonhuishouding weer in balans komt.
- Het is zinvol om na te gaan waar je angst en stress vandaan komen en te werken aan positievere mindset en stressvermindering met behulp van meditatie.
- Bouw rust en leuke momenten in in je dagelijkse leven en neem voldoende slaap.
- Veel rustig bewegen zoals wandelen, fietsen, zwemmen en Yoga helpen je hartslag en stresshormonen te normaliseren en je hoofd leeg te maken (intensieve sporten zorgen juist voor verhoging van stress).
- Eet gebalanceerde gezonde voeding met veel groenten, vezels en fruit om goede nutriënten binnen te krijgen en een gezond gewicht te krijgen/behouden. Crashdiëten worden afgeraden omdat die het lichaam stress bezorgen.
- Wees matig met alcohol
- Inname van probiotica en eventueel prebiotica (vezels die als voeding voor de bacteriën dienen) helpen om de balans te herstellen in de darmen. Hierdoor wordt voeding beter verteerd en opgenomen, waardoor alle lichaamsfuncties worden ondersteund.
- Volg een detox massagekuur om geestelijk en lichamelijk op te schonen

Neem gerust contact op als je wil weten wat ik voor je kan betekenen via info@almacorazon.nl

Wijzigingsdatum | 6-03-2020 00:16