

Flexibiliteit

Auteur: Casper Beukema

Flexibel zijn en blijven

Als ik als orthomoleculair therapeut één enkele voorwaarde voor gezondheid zouden mogen aanwijzen zou het aanpassingsvermogen zijn. Aanpassing aan de voortdurende stroom ervaringen waar we als mens aan blootgesteld staan.

Om goed met een verandering om te gaan heb je beschikking over een indrukwekkend arsenaal hormonen. Zo zorgt serotonine ervoor dat je je veilig voelt en maken adrenaline en cortisol je klaar voor een gevecht. De hormonen worden aangestuurd door de hypothalamus, een gebied in onze hersenen. De hypothalamus is vergelijkbaar met een koning of president. Alle handelingen vallen onder zijn regime. Natuurlijk heeft elke heerser een aantal adviseurs, dit zijn de ervaringdeskundige hippocampus en de minister van defensie amygdala.

Je zou daarom kunnen zeggen dat je psyche, of beter gezegd je bewustzijnsniveau, aan de basis staat van je gezondheid.

Bamboetwijg

Hoe je naar het leven kijkt is allesbepalend voor wat je doet en laat. Succes creëert vaak meer succes. En waar je bang voor bent, dat gebeurt meestal ook.

Niet de sterkste, de snelste of zelfs de intelligentste personen gedijen het best, maar juist diegenen die alles kunnen zijn en weer loslaten op het moment dat het nodig is.

Deze flexibele eigenschap wordt ons adaptogene vermogen genoemd. Afgeleid van het woord “adaptie” wat aanpassing betekent. Het is het vermogen snel terug in balans te komen juist nadat we uit balans zijn geraakt. Het oude China vergeleek een flexibel persoon met een bamboetwijgje dat meebuigt met de wind zonder te breken.

Je hebt drie soorten flexibiliteit. Deze drie beïnvloeden je totale gezondheid:

Psychologische flexibiliteit

Als je psychologisch flexibel bent kun je snel de juiste beslissingen maken. Je staat open voor veranderingen en je ziet tijdig kansen en benut deze ook. Niet alleen het omgaan met stress en spanning, maar ook met een afwezigheid daarvan is flexibel zijn. Stress is erg subjectief. Want wat voor de ene persoon stressvol is, is voor de andere verveling. Een B.A.S.E. jumper of succesvolle zakenman kan met veel stress omgaan, maar hoeft nog niet persé flexibel te zijn. Pas als je ook stilte en rust kunt verdragen is je “mentale evenwichtsbalk” breed genoeg om een stootje te kunnen hebben zonder er vanaf te vallen. Ook het kunnen loslaten van je rol in je werk wanneer je thuis bent is hier een voorbeeld van.

Hoe verhoog je dan je psychologische flexibiliteit?

Dit doe je door regelmatig buiten je mentale comfortzone te gaan. Voor de een is dat iets engs doen zoals een ritje in een achtbaan. Voor de ander via een onbekende route naar het werk fietsen, of een vreemde aanspreken in een openbare gelegenheid. Kleine veranderingen die je routine verbreken maken het grote verschil.

Immunologische flexibiliteit

Een flexibel immuunsysteem weet het verschil tussen een lichaamseigen stof en een lichaamsvreemde stof. Het weet ook wanneer het moet beginnen met ontsteken en weer moet stoppen door te kalmeren. Dit klinkt misschien wel logisch, maar dat is het niet altijd. Wanneer je namelijk langdurig stress ervaart, reageert het lichaam op dezelfde manier alsof we een infectie hebben. Dit merk je aan vermoeidheid na een maaltijd of het buikje dat je maar niet wegstrijkt ondanks je inspanningen. Een immuunsysteem dat van slag is gaat vet gebruiken om zich te verdedigen en dat eindigt rond je buikstreek. Elke chronische aandoening heeft een immuunsysteem dat van slag is.

Hoe verhoog je je immunologische flexibiliteit?

Dit kun je doen door het af en toe expres in de war te schoppen. Kortstondig en gecontroleerd een prikkel geven houdt je immuunsysteem in topconditie. Bijvoorbeeld:

- regelmatig een koude douche nemen.
- af en toe zonder jas naar buiten gaan.
- bacteriën eten en drinken aanwezig in o.a. zuurkool, kefir en kombucha.
- vis, wortels, knollen en paddenstoelen eten om je immuunsysteem weer te kalmeren.
- jezelf voldoende rustmomenten gunnen om weer bij te komen na een drukke periode.

Metabolische flexibiliteit

Je kunt zeer lang zonder voedsel. Als je het aantal opgeslagen calorieën aan vet zou optellen, zou je er in theorie meer dan 70 marathons mee kunnen rennen op nuchtere maag. Als je metabool flexibel bent, kan je lichaam makkelijk omschakelen naar suiker, vet of eiwit als energiebron. Hierdoor kan je langdurig zonder hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel) functioneren en je toch heel fit voelen. Is je lichaam niet metabool flexibel, dan zal het meer aan suiker/koolhydraten blijven vasthouden als hoofdbron en krijg je continue onrust door de pieken en dalen in de suikerspiegel. Een paar uur na het eten ontstaan dan klachten zoals trillen, geeuwen of prikkelig worden. Een stabiele bloedsuikerspiegel en gevoeligheid voor onze metabole hormonen insuline, ghreline en leptine zijn daarom een must voor een flexibel metabolisme. Zo verbeter je je metabolisme:

- niet te vaak eten. 3 keer per dag geeft je spijsvertering rust en daarmee ook je immuunsysteem. Ook je opname van glucose verbetert hierdoor sterk.
- eet meer eiwit en vet. Goede vetten zijn noten, vis, avocado olijfolie en kokosolie. Hierdoor leert je lichaam weer vet te verbranden en verminder je het verslavende effect van suiker.
- eet op verschillende tijdstippen. Wanneer je elke keer op hetzelfde moment eet gaat je lichaam daar aan wennen en rekent vervolgens op een maaltijd. Resultaat: honger op elk vast tijdstip!
- verminder suiker zoveel je kunt.
- beweeg een paar minuten voor de maaltijd. Dit verbetert je voedingsopname, immuunsysteem en vermindert je hongergevoel.

Conclusie

Door jezelf flexibel te houden, creeër je een soort resetknop en zet je je lichaam weer in de "oerstand". Acute en gecontroleerde prikkels beschermen je tegen de impact van chronische verstoringen zoals stress,

immuunproblemen, wifi straling en toxinen in bestrijdingsmiddelen.

Mogelijk heb je al chronische klachten en lukt het je niet om weer gezond te worden. Ik raad je dan aan een goede (natuur)geneeskundig arts of therapeut te vinden die voorbij protocollen kijkt en daarmee jou als persoon centraal stelt.

Door: Casper Beukema

www.food4medicine.nl



Casper Beukema is orthomoleculair therapeut, spreker en schrijver met een achtergrond in de klinische psycho-neuro-immunologie (kPNI). Hij heeft een praktijk Food4Medicine.