

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk
Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75
Contactpersoon: Celesta van Reeve
Betreft: De biologie van de verdediging van het lichaam in stress situaties.
Bron: Dr. Bruce Lipton auteur van het boek 'De biologie van de overtuiging, hoe gedachten je leven bepalen'. Bladzijde 159 t/m 165.
Versie: 26 mei 2019
Documentnaam: 20190526_trance2_Bruce_Lipton_fysiologische_reactie_bij_stress

Bruce Lipton, celbioloog, legt in zijn boek 'De biologie van de overtuiging, hoe gedachten je leven bepalen' uit waarom stress ongezonder is.

"In reactie op het waarnemen van stress, die in de hersenen wordt geregistreerd, scheidt de hypothalamus een corticotropin releasing factor (CRF) af, die naar de hypofyse wordt vervoerd. CRF activeert bepaalde hormoon-afscheidende cellen van de hypofyse, waardoor deze het adrenocorticotroop hormoon (ACTH) aan het bloed afgeven. ACTH wordt vervolgens naar de bijnieren vervoerd, waar het als signaal fungeert voor de afscheiding van de bijnierschorshormonen van de vecht-of-vluchtreactie. Deze stresshormonen coördineren de functies van de organen van het lichaam en verschaffen ons zodoende een grote fysiologische kracht om het gevaar af te weren of te ontvluchten.

Wanneer het bijnieralarm eenmaal is gegeven, vernauwen de stresshormonen die in de bloedstroom worden afgegeven de bloedvaten van het spijsverteringskanaal, waardoor het energie verschaffende bloed gedwongen wordt met voorrang de weefsels van de armen en benen te voeden, waardoor we in staat worden gesteld ons voor het gevaar uit de voeten te maken. Voordat het bloed naar de extremiteiten werd gestuurd, concentreerde het zich in de inwendige organen.

Het verdelen van het bloed van de inwendige organen naar de ledematen tijdens de vecht-of-vluchtreactie heeft tot gevolg dat de functies die met groei verband houden worden geremd; zonder de voeding van het bloed kunnen de inwendige organen niet naar behoren functioneren. De inwendige organen houden op met hun levensondersteunende functies als spijsvertering, opname van voedingsstoffen, uitscheiding en andere functies die zorgen voor de groei van de cellen en de productie van de energiereserves van het lichaam. Zodoende remt de stressreactie groeiprocessen en brengt ze de overleving van het lichaam in gevaar doordat ze de productie van vitale energiereserves verstoort.

Wanneer de HPA (hypothalamus – hypofyse – bijnieren)-as het lichaam klaarmaakt voor de vecht-of-vluchtreactie, onderdrukken de bijnierschorshormonen rechtstreeks de werking van het immuunsysteem om de energiereserves in stand te houden. Een bijkomend gevolg van het activeren van de HPA-as is dat het ons vermogen om ziekte te bestrijden verstoort.

Het activeren van de HPA-as maakt het ons ook moeilijk om helder te denken. Het verwerken van informatie in de voorhersenen – het centrum van praktisch redeneren en logica – verloopt aanzienlijk trager dan de reflexmatige activiteit die door de achterhersenen wordt bestuurd. In een noodsituatie geldt dat hoe sneller de informatieverwerking plaatsvindt, hoe groter de kans is dat het organisme overleeft. Bovendien onderdrukken de hormonen de activiteit in de prefrontale cortex van de hersenen, die het centrum van bewuste vrijwillige actie is.

In een noodsituatie zorgen de bloedstroom en de hormonen ervoor dat de achterhersenen worden geactiveerd, de bron van de levensondersteunende reflexen die het meeste doeltreffend het vecht-of-vluchtgedrag besturen. Hoewel het noodzakelijk is dat stresssignalen de trager werkende bewuste geest onderdrukken om overleving te

bevorderen, moet daar een prijs voor worden betaald. Een geringer bewust gewaarzijn en een verminderde intelligentie.

Door chronische stress veroorzaakte chronische remming van groeiprocessen brengt je levenskracht ernstig in gevaar. Om te floreren moeten we niet alleen de stressoren uitschakelen maar ook actief op zoek gaan naar een vreugdevol, liefdevol en vervullend leven dat groeiprocessen stimuleert.

Wanneer je bang bent ben je dommer. Het HPA-systeem is een briljant mechanisme voor het omgaan met acute stress. Dit beschermingsmechanisme was echter niet bedoeld om continu actief te zijn. In de wereld van vandaag doet de meeste stress die we ervaren zich niet voor in de vorm van een acute, concrete bedreiging die we gemakkelijk kunnen thuisbrengen, waar we op reageren en dan overgaan tot de orde van de dag. We worden daarentegen voortdurend overvallen door een veelheid van onoplosbare zorgen over ons persoonlijke leven, ons werk en onze wereldgemeenschap.

Dergelijke zorgen bedreigen niet onze onmiddellijke overleving, maar kunnen desondanks de HPA-as activeren, wat een chronisch verhoogd niveau van stresshormonen tot gevolg heeft. Onze hyper-alerte levensstijl zet de gezondheid van ons lichaam ernstig onder druk. Bijna iedere ernstige ziekte die mensen oplopen is wel in verband gebracht met chronische stress.

Verscheidene onderzoekers wijzen in de richting van de door stresshormonen teweeggebrachte remming van de neuronale groei als de oorzaak van depressie. Bij chronisch depressieve patiënten blijken de hippocampus en de prefrontale cortex, het centrum van het logisch redeneren, in feite fysiek geslonken te zijn.

Ik zou je willen uitnodigen te onderzoeken in hoeverre jouw angsten en het daaruit voortvloeiende beschermende gedrag jouw leven beïnvloedt. Welke angsten belemmeren jouw groei? Waar komen deze angsten uit voort? Zijn ze noodzakelijk? Zijn ze reëel? Dragen ze bij aan een vervullend leven? Als we onze angsten onder controle kunnen houden dan kunnen we de controle over ons leven herwinnen.

Het loslaten van onze angsten is de eerste stap naar het creëren van een meer vervullend, meer bevredigend leven.”