

Stress, ziekten & evolutie

Hans Selye (1907-1982) was een Canadees-Oostenrijkse arts en endocrinoloog die in de jaren vijftig een theorie over de impact van stress op ons leven ontwikkelde.

Hij introduceerde de term G.A.S. (General Adaptation Syndrome), beter bekend als het stress syndroom. Het is een naam voor het aanpassingsproces dat ons lichaam inzet wanneer het geconfronteerd wordt met "stress".

In zijn theorie beschrijft hij onder meer de fysiologische reacties die ontstaan onder invloed van stressfactoren die door ons organisme als vijandig of storend waargenomen worden. We dienen deze factoren hierbij zeer ruim te nemen: tijd- of prestatiedruk, ruzie, financiële onzekerheden, een tekort aan voedingsstoffen, een zware lichaamstraining, een operatie, een injectie, een verhuis, een chronische ziekte: alles wat op de een of andere manier aanpassing vraagt van ons organisme en ons wezen op zowel psychisch, fysisch als spiritueel niveau.

Hans Selye onderscheidt in de G.A.S. drie fasen van aanpassing aan stress.

1. De acute alarmfase

Onder invloed van stress scheiden bepaalde delen in onze hersenen hormonen af, die onze bijniere aanzetten tot het lozen van stresshormonen (onder andere adrenaline) in ons bloed. Bij acuut gevaar zet dit ons aan tot bliksemsnelle reacties en reflexen om het gevaar af te weren en zo te overleven. Stress is dus de motor van ons voortbestaan en onze evolutie.

Henry Laborit onderscheidt in deze fase drie mogelijke overlevingsreacties: vechten, vluchten of verlamming, ook gekend als de fight/flight/freeze response. De ontlading van adrenaline zorgt voor een versnelde ademhaling en hartslag, vasoconstrictie met een daling van de lichaamstemperatuur en hoge bloeddruk tot gevolg. Dit verhoogt de bloedstroom

naar de verwijde bloedvaten van de hersenen en spieren om hun prestaties te verhogen door hypermobilisatie en de opname van suiker en zuurstof.

Geen enkel organisme kan deze staat van alarm op lange termijn volhouden. Als de dreiging aanhoudt, dan volgt de tweede aanpassingsfase.

2. De weerstandsfase

Het organisme bouwt nu een weerstand op tegen de aanhoudende stress. Een duidelijk voorbeeld van dergelijke stressfactoren zien we in landen waar er een continue sfeer van terreur hangt, zoals bij verzetstrijders, guerrillero's, terroristen. Maar ook in minder extreme situaties, zoals een manipulatieve werkgever of verraderlijke collega's, of een verbaal agressieve partner, of een voortdurende angst voor mogelijke natuurrampen,... Kortom, elke geladen sfeer van spanningen en dreigingen brengen het organisme dat zich niet kan of wil aanpassen, in een staat van continu weerstand bieden. Dit kan leiden tot een functioneel metabolisch syndroom gecombineerd met een hoge bloeddruk, ophoping van vet, en diabetes type II om vol te houden en weerstand te bieden tegen de aanvaller.

Een aantal geniale onderzoekers ontdekten dat bij een aanhoudende psychische stress, waarbij er geen oplossing of aanpassing mogelijk is, of bij een traumatische shock, waarbij alle hulpbronnen ontbreken om het conflict op te vangen en te verwerken, de hersenen als laatste redmiddel een ziekte in gang zetten, om de persoon alsnog te helpen bij het zich aanpassen en zo verder te evolveren. Deze kennis wordt door de farmaceutische lobby's in de kiem gesmoord omdat het een bedreiging vormt voor hun industrie.

3. De uitputtingsfase

Indien een levend wezen ondanks stress en ziekte zijn weerstand niet kan overstijgen en geen tijdelijke praktische of nieuwe evolutiegerichte oplossing kan vinden, zal zijn

DR EDUARD VAN DEN BOGAERT is arts en homeopaat. Hij specialiseert zich in de energetische geneeskunde, de symboliek van het menselijk lichaam en in de biomedische decodering van ziekten en pathologisch gedrag. Hij heeft zijn praktijk voor Nieuwe Integrale Geneeskunde in Brussel. Meer info vind je op www.evidences.be.

organisme blijven strijden tot het tenslotte van uitputting sterft. Zijn dood zal ten onrechte aan de stress en zijn ziekte toegeschreven worden, maar de ware oorzaak is het feit dat hij er niet in geslaagd is om de nodige veranderingen en aanpassingen te volbrengen, waardoor zijn brein geen enkele zin meer kan vinden om het organisme verder in leven te houden.

Stress in relatie tot het brein

Om te overleven moet een organisme zich voortdurend aanpassen aan veranderingen in de omgeving. Hierdoor ontwikkelde het in de loop van de evolutie nieuwe hersendelen met nieuwe lichaamsstructuren.

De aard van de stress en/of de ziekte staat altijd specifiek in relatie tot een bepaald hersendeel en de zone in het lichaam die met dat hersendeel verbonden is.

1) De hersenstam en het autonome zenuwstelsel ontstaan met de vissen

De neuronen voor de basale lichaamsfuncties zoals ademen, verteren, voortplanting, liggen in het verlengde merg en de hersenstam. Wanneer de bevrediging van de archaische basisbehoeften (ademen, drinken, eten, voortplanting) door stressfactoren zoals luchtvervuiling, droogte, hongersnood, gebrek aan een partner, in het gedrang komt, zal het organisme door de stress aangezet worden tot vluchten, of migreren, of berusten, of in oorlog gaan om te overleven.

2) De kleine hersenen ontstaan met de reptielen

In dit hersendeel liggen onder andere de neuronen die in verbinding staan met alle lichaamsstructuren die te maken hebben met bescherming, zoals het buikvlies, de hersenvliezen, het borstvlies. Wanneer de voldoening van de archaische behoefte aan bescherming, veiligheid en zekerheid (onderdak, pensioen, sociaal-economische zekerheid) in het gedrang komt door stressfactoren zoals natuurrampen, verlies van baan, schulden crisis, oorlog, ervaart het organisme een bepaalde vorm van stress die het wederom aanzet om te zoeken naar een oplossing.

Alle volgende delen van de hersenen ontwikkelen zich bij de zoogdieren.

3 Het paleolimbisch systeem

Dit hersendeel ontstond tijdens de evolutie toen zoogdieren kudden gingen vormen. Wanneer de behoefte aan sociale samenhang en familie in gevaar wordt gebracht zoals bij geïsoleerden, daklozen, vreemdelingen, zieken, bejaarden in verpleeghuizen, ontstaat stress die aanzet om nieuwe groepen te vormen en eventueel te revolteren zoals straatbendes, hooligans.

4 Het neolimbisch systeem

Dit hersendeel is in verband met geloof en oordeel, met zwart/wit denken. Wanneer vrijheid van meningsuiting bedreigd wordt, ontstaat in dit deel stress.

5 De witte stof van de hersenen

Wanneer de noodzaak aan vrijheid van beweging wordt belemmerd (kinderopvang, school, werk, leger, klooster, verpleeghuis, ziekenhuis, asiel, sekte, gevangenis), zet de stress aan tot vluchten, staken of strijden om tot een oplossing te komen.

6 De grijze stof van de hersenen

Dit hersendeel is in verband met zintuiglijk contact. Geweld, verkrachting, incest, een tekort aan tedere aanraking, zijn stressvolle ervaringen die deze hersenzone raken.

7 De prefrontale kwab van de hersenen

Recent neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat dit hersendeel sterk ontwikkeld is bij mensen die mediteren, of werken met dankbaarheid, relativering en vergevingsprocessen. Het speelt een belangrijke rol bij het uitvoeren van tal van cognitieve functies, het reguleren van emoties en het uiten van gedrag.

Het is met dit hersendeel dat de integrale geneeskunde werkt en dat we een nieuwe levenskwaliteit kunnen ontwikkelen die gekenmerkt wordt door een gecenterde houding, openheid, flexibiliteit, veelzijdigheid, relativeringsvermogen, creativiteit, intuïtie, mededogen en sereniteit waarmee we tenslotte bijdragen tot een betere wereld.

