

Extreme prikkels; (OER)Gezond

Extreme warmte, koude, honger, dorst, angst en vele andere sensaties zijn prikkels die wij in onze huidige welvaartsmaatschappij niet meer kennen. Onze voorvaders hadden echter met niets anders te maken dan met dit soort prikkels en waren juist daarom (OER)Gezond.

Homo Sapiens

In bovenstaande maak ik gelijk een vergelijking met de leefstijl als 'oermens' en onze huidige leefstijl. Waarom dit vergelijking? Ik denk dat het belangrijk is om te kijken waar we vandaan komen om ons lichaam te begrijpen. Hierdoor krijgen we namelijk veel meer inzicht in de wijze van ontstaan van onze huidige welvaartsziekten. Het gaat namelijk om het kunnen aanpassen aan de omgeving. Wanneer we ons niet meer kunnen aanpassen aan de omgeving worden we ziek. Onze huidige leefstijl is zo drastisch veranderd in de laatste eeuwen en vooral in de 20^e en de 21^e eeuw dat ons lichaam zich hier nog niet op heeft kunnen aanpassen. De veranderingen gaan veel te snel. We zijn namelijk fysiologisch noch steeds dezelfde mens, homo sapiens, als tienduizenden jaren geleden. Genetisch zijn we nog steeds hetzelfde. Er is slechts sprake van 1% genetisch verschil tussen alle verschillende rassen. Behalve huidskleur en wat



andere uiterlijk waarneembare verschillen, verschillen we genetisch dus niet veel van elkaar. Dit komt omdat het genoom een mutatiesnelheid (veranderingssnelheid) van 0,5 % per miljoen jaar heeft. Hierdoor wijkt het huidige genoom zo goed als niet af van onze verre voorvaders (50.000 jaar geleden). Hiermee wil ik dus duidelijk maken dat we ons ook nog zouden moeten gedragen als onze voorouders om onze gezondheid weer terug te winnen.

Dit is waar ik o.a. in mijn cursus Basiscursus Gezonde (OER)Voeding meer uitleg over geef. Ik heb gemerkt (ook voor mijzelf) dat wanneer je begrijpt waar we vandaan komen en hoe je lichaam in de basis fysiologisch werkt, je makkelijker een nieuwe leefstijl kunt volhouden. Door alleen te zeggen dat iets wel of niet goed voor je is zonder uitleg werkt niet. Ik ben overigens ook van mening dat deze basiskennis over voeding al op de basisschool zou moeten worden gedoseerd. Hierdoor kunnen we van jongs af aan al bewustere keuzes maken. Lijkt me iets voor de overheid om dit aan te pakken.

In balans komen voor de gezondheid

Het gaat er dus om, zoals hierboven beschreven, dat je je moet kunnen aanpassen aan de omgeving om niet ziek te worden. Het betekent echter niet dat je nooit uit balans moet komen. Continu in balans zijn is zeer ongezond. Dit is ook één van de redenen van veel chronische ziekten. We geraken nu nooit meer echt uit balans omdat we alles in onze omgeving gaan aanpassen om in balans te blijven. Het gaat er niet om om in balans (homeostase) te blijven, maar er steeds na uit balans te zijn geweest weer in een homeostatische staat terug te kunnen komen. Een voorbeeldje; in mijn vorige redactionele stuk heb ik geschreven over de suikerspiegel. Je lichaam heeft heel graag dat je de bloedsuikerspiegel tussen grofweg de 4 en de 7 mmol houdt. Wanneer je suikers hebt gegeten raakt deze bloedsuikerspiegel 'uit balans', want komt boven de 7 mmol uit. Dat is niet erg wanneer je insulineproductie dusdanig is dat deze de suikers weer kan doen laten opslaan in de cellen waardoor de bloedsuikerspiegel weer daalt. Dat hoort zo en zo bereiken we weer een homeostatisch evenwicht. Het lichaam moet nu dus aan de slag om weer in balans te komen.

Te veel comfort

Tegenwoordig leven we in een maatschappij met te veel comfort. Er is altijd en overal voedsel voor handen terwijl ons lichaam (homo sapiens) gewent is aan voedselschaarste. We moesten er vroeger wel voor in beweging komen om ons voedsel te verzamelen of te kunnen jagen. Doordat we nu continu kunnen eten, de (koel)kasten zitten vol eetwaar, wordt ons lichaam lui. Hoe luier we worden des te minder goed functioneert het lichaam. We eten met andere woorden veel te veel, maar vooral ook veel te VAAK. Voor ons lijf zou het juist heel goed zijn om af en toe honger te hebben. Dan raakt het weer even 'uit balans' en moet het weer aan het werk om in balans te komen. Daarom is intermitterend vasten (heb ik al vaker over geschreven) een goed idee om je lichaam een gezondheids-boost te geven. Ook bewegen we te weinig, zitten de hele dag op onze kont. Ook topsporters, hoe gek het ook klinkt, bewegen vaak te weinig. Het gaat namelijk om de totaal aantal beweegminuten over de gehele dag. Het gaat met andere woorden niet zo zeer hoe intensief iemand op een dag traint, maar hoe lang en hoe vaak we stilzitten. Dus ook qua beweging moeten we vaker van de comfortabele bank af komen. En het liefst buiten bewegen om meer zuurstof op te kunnen doen (ook bij slecht weer ☺).

Wetenschappelijk onderzoek naar extreme prikkels.

Leo Pruimboom (één van mijn docenten van de kPNI; klinische psycho neuro immunologie) is om een wetenschappelijke onderbouwing te kunnen geven over extreme prikkels verschillende keren met een groep mensen de Pyreneeën in getrokken en daar geleefd als een OERMens. Eén van de deelnemers was Richard de Leth, die hier ook een boek over heeft geschreven; 'oersterk leven'. Deze groep mensen werd aan extreem veel prikkels blootgesteld o.a.:

- Koude
- Warmte
- Honger
- Dorst
- Angst

Zij moesten geheel leven van en in de natuur. Hadden niets aan comfort mee. Het resultaat was dat ALLE deelnemers enorm in gezondheid vooruit zijn gegaan wat werd gemeten aan de hand van vragenlijsten en bloedonderzoek. Hier hebben we dus te maken met hormese.

Hormese is het biologische effect dat een stof, prikkel die bij lage dosis positieve effecten kan hebben, maar in hoge dosis schadelijk kan zijn. Dit positieve effect heeft een optimum. Ook dit was in het onderzoek waarneembaar. Het optimum lag bij 7 dagen. Na 7 dagen aan zo veel extreme prikkels te worden blootgesteld ging het positieve resultaat weer naar beneden. Het is dus ook hierin belangrijk een bepaald evenwicht te bereiken. We hoeven dus gelukkig niet meer geheel als een OERMens te gaan leven. We mogen nog wel in huis blijven wonen ☺.

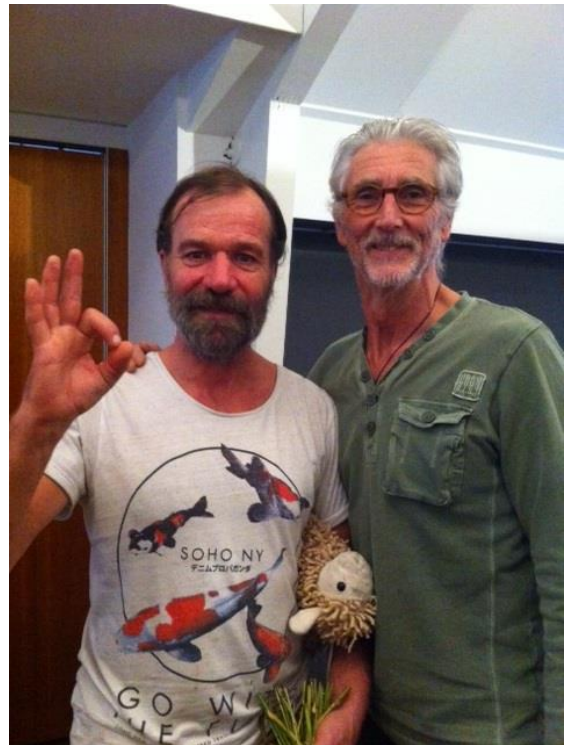
Wim Hof

Iemand die zijn hele leven al met extreme prikkels bezig is geweest is Wim Hof, de 'Iceman'. Mijn man en ik hebben Wim Hof een aantal maanden geleden ontmoet tijdens een seminar. Voor ons beiden, ieder op geheel eigen wijze, een geweldig inspirerende man. Wat mij het meest intrigeerde aan Wim is, is dat hij zijn autonoom zenuwstelsel bewust kan beïnvloeden. Dat is iets wat ik nog nooit eerder heb gehoord. Maar ik niet alleen. De gehele medische wereld staat op zijn kop. Want wat als we ons autonome zenuwstelsel kunnen beïnvloeden? Wat betekent dit voor auto-immuunziektes? Het autonome zenuwstelsel is het zenuwstelsel wat de hele dag aan de gang blijft zonder dat we ons daar bewust mee bezig hoeven te houden, zoals het reguleren van de ademhaling, je hartslag, je hormoonhuishouding etc. Hier zouden we geen invloed op kunnen hebben. Wim Hof heeft het tegendeel bewezen. En niet alleen hij kan het, maar hij kan het ons (de mens) ook leren. Uiteraard staan wij (mijn man en ik) vooraan in de rij om hier meer van te leren. Van ons mag hij ook de Nobelprijs



winnen waar hij het gekscherend over had tijdens het seminar. Bij Wim Hof gaat het om een combinatie van koude training, ademhalings-, yoga- en meditatieoefeningen en een sterke mindset en focus. Bij zijn trainingen gebruikt hij geselecteerde pittige yoga-oefeningen, die je ook weer kunt zien als extra prikkels om je uit je comfortzone te halen en je focus en inzet te trainen.

Ook bij Wim Hof gaat het om het geven van extreme (koude) prikkels aan het lijf om je lichaam te kunnen laten reageren en zo weer in balans te komen. In onze huidige leefstijl is ons lichaam het helemaal verleerd om zelf de warmteregulatie goed te regelen. We leven in een continue temperatuur van 21°C. Wanneer het te warm wordt zetten we de airco aan en wanneer het te koud wordt de kachel. Ook hier wordt het lichaam heel lui door. Hierdoor hebben we het ook vaker (te) warm of (te) koud wanneer we maar even buiten de 21°C komen. Het lichaam kan het echter wel weer leren. Dus ook voor de warmteregulatie eerst uit je comfortzone komen. Dit kan al heel eenvoudig met het koud afdouchen. Iets wat wij nu dagelijks doen om na de onaangename prikkel van de koude douche veel fitter de dag door kan komen.



Uit je comfortzone



Regelmatig volledig uit je comfortzone komen is supergezond voor lichaam en geest. Zo moet het lichaam zich steeds weer aanpassen aan de nieuwe omstandigheden en blijft daardoor flexibel. Des te flexibeler, des te gezonder. Start daarom het komende jaar met een verfrissende nieuwjaarsduik in het koude water, waarbij je lichaam zich na uit balans te zijn geraakt door de koude, weer de mogelijkheid krijgt om in balans te raken door zelf warmte te produceren.

Ik wens u al vast hele fijne feestdagen en vooral een gezond 2016 met voldoende 'extreme prikkels'

Vriendelijke groet,
Inez Plaatsman
Toegewijd aan uw gezondheid

