



Column Wim Gelderblom

Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en ortho-moleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte.

Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.



Moe (II)

Net als een boekhoudkundige balans zouden we kunnen zeggen dat het menselijk lichaam een soort energiebalans heeft. We hebben te maken met uitgaven, zeg maar 'activiteiten', en inkomsten. Bij dit laatste moet u denken aan alles wat gericht is op onderhoud en herstel, zoals slaap, ontspanning, eten en drinken, etc. Voor een positieve energiebalans zijn meer 'inkomsten' dan 'uitgaven' nodig.

De energie-uitgaven kunnen we ook samenvatten onder de noemer 'stress'. Dat heeft dan uiteraard een veel bredere definitie dan doorgaans verondersteld wordt. Stress is dan alles wat een verstoring teweeg brengt in ons lichaam en wat een reactie vereist om daar mee om te gaan. Zo onderscheiden we voedingsstress (verkeerde voeding), lifestyle stress, bewegingsstress (te weinig, teveel of verkeerd bewegen), milieustress, chemische stress, maar uiteraard ook psychische en sociale stress etc.

Stress is dus ook zeker niet alleen maar slecht. Alleen een teveel aan stress is slecht. Ook hier geldt, er is niets mis met uitgaven als er maar gelijk of meer inkomsten tegenover staan. Balans, daar draait het om.

Naast de schildklier is er een tweede hormoonklier die hier een centrale rol speelt, de bijnieren. Het zijn twee kleine kliertjes die gelegen zijn bovenop de nieren, vandaar de naam. De stresshormonen adrenaline en cortisol worden onder andere hier geproduceerd. Eenvoudig gezegd kun je stellen dat de bijnieren ons helpen goed om te gaan met stress. Het zijn onze 'overlevingsklieren' bij uitstek. Uw veerkracht, energie, uithoudingsvermogen, etc. zijn in hoge mate afhankelijk van een goede bijnierfunctie.

In de stressfysiologie onderscheiden we acute en chronische stress. De eerste komen we vooral in het dierenrijk tegen. Een zebra die net ontsnapt is uit de klauwen van een hongerige leeuw, staat een kwartier later weer rustig te grazen, alsof er niets is gebeurd. De bekende wetenschapper en stress-deskundige Robert M. Sapolsky schreef daarover zijn spraakmakende boek 'Waarom krijgen zebra's geen maagzweer?' (<http://bit.ly/1j8UnFq>). Precies, omdat ze vooral acute stress hebben. Mensen, zeker mensen in onze westerse wereld, hebben vooral last van chronische stress.

Dit leidt in veel gevallen tot een soort uitputting van de bijnieren. Een syndroom dat door de reguliere geneeskunde niet wordt erkend en onderkend. Daar kent men alleen Ziekte van Addison als een voorbeeld van een ernstige onderfunctie van de bijnieren. Voor meer informatie verwijs ik naar het boek van James L. Wilson 'Bijnieruitputting'. (<http://bit.ly/1jGYk8V>).

De gevolgen kunnen zeer uiteenlopend zijn, maar samenvattend kan gesteld worden dat dit syndroom gekenmerkt wordt door een verminderde belastbaarheid. Vermoeidheid is een prominent kenmerk van bijnieruitputting. Maar ook aandoeningen als allergieën, weerstandsproblemen, hypoglycemie, diabetes, auto-immuunziektes of verslavingen hangen in veel gevallen samen met een verminderde bijnierfunctie.

Tot op zekere hoogte zal een zwakke bijnier zich bij een betere balans herstellen. Een bijnieruitputting daarentegen herstelt zich zonder gerichte complementaire behandeling niet.

'Spreeken is zilver en zwijgen is stress' (Hugo Olaerts).