

Omgaan met Stress

Balans vinden en effectief omgaan met periodes van stress kunnen verbeteren door:

Gezond eten

- Begin met een gezond ontbijt
- Zorg dat u regelmatig voedzame maaltijden eet met een varieteit aan groente
- Kies voor gezonde snacks als fruit en noten

Sport

- Houd uw lichaam fit en gezond door te lopen of fietsen waar mogelijk
- Kies voor een lichamelijke activiteit waar u plezier aan beleeft. Heeft u extra motivatie nodig, sport dan met een vriend of een groep vrienden.
- Sport betekent niet automatisch de sportschool. Iedere activiteit die uw hartslag en ademhaling versnelt 30 minuten per dag is voldoende.
- Lichamelijke activiteit is goed voor de hersenen. Er komt endorfine vrij en het maakt uw hoofd vrij.

Houding

- Hoe benadert u uw leven? Is het glas altijd halfvol of halfleeg?
- Let op uw taalgebruik. Zeg liever dat u van plan bent om iets te doen of iets graag zou willen, in plaats van dat u dingen moet doen.

Lifestyle

- Geef prioriteit aan bepaalde zaken en organiseer.
- Maak tijd voor leuke dingen of doe kleine dingen waar u plezier aan beleeft.
- Pluk de dag. Denk aan gisteren, plan voor morgen, maar leef in het nu.

"Vandaag is de morgen waar je je gisteren zorgen om maakte."

Anon.

"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease"

Thomas Edison

Stress



Chiropractie
natuurlijk

WWW.CHIROPRACTIENATUURLIJK.NL

Een normaal onderdeel van het leven

Stress kan essentieel zijn in ons leven. Het kan ons laten uitblinken en ons dingen laten bereiken, waarvan we niet gedacht hadden daartoe in staat te zijn. Het kan ons ook redden in gevaarlijke situaties. Het is echter de balans of het gebrek daaraan op de lange termijn, wat kan zorgen voor lichamelijke, emotionele en/of geestelijke stress.

Het lichaam probeert een balans te vinden tussen het parasympathische en het sympathische systeem, oftewel tussen het lichaam in "rust en ontspanning" en het lichaam in "vecht en vlucht" stand. Deze systemen controleren de hormonen, die het lichaam produceert.

De "rust en ontspanning" stand activeert de maag- en darmfunctie, vertraagt de hartslag en helpt het lichaam te slapen.

De "vecht en vlucht" stand verhoogt de bloedtoevoer naar de spieren, versnelt de hartslag en de ademhaling. Het lichaam stroomt over van hormonen, zoals adrenaline en cortisol.

Stress in vele vormen

Spanning uit zich in vele, verschillende vormen. Stress kan positief zijn, zoals bij het beoefenen van sport, maar met het gejaagde leven in de 21ste eeuw, komt stress vandaag de dag voor op manieren, waartegen ons lichaam niet bestand is.

Lichamelijk	Langdurig dezelfde houding aannemen; een slechte houding; herhaaldelijke bewegingen; letsel; ongevallen
Chemisch	Smaak-, geur- en kleurstoffen in levensmiddelen; medicijnen; milieuvcontaminerende stoffen
Geestelijk	Het moeten voldoen aan prestatieverwachtingen op bijv. het werk; financiële zorgen
Emotioneel	Relatieverwachtingen, dood, familiekwetsies

Elk lichaam verschilt in haar reactie op stress. Wat voor het ene lichaam als zeer stressvol kan worden beschouwd, is mogelijk niet zo stressvol voor het andere. De signalen van stress zijn ook per persoon verschillend.

Waarschuwingssymptomen van stress

Lichamelijk	Pijn, diarree of constipatie; pijn op de borst; snelle hartslag; verminderd libido; verhoogde gevoeligheid voor griep en verkoudheid; migraine; huidandoeningen, zo als bijv. eczeem
Emotioneel	Zwaarmoedigheid; prikkelbaarheid; onrust; overweldigd zijn; gevoel van geïsoleerd en eenzaam zijn; depressie
Cognitief	Zwakke concentratie; geheugenproblemen; slechte waardering; angst en zorgen
Gedrag	Meer of minder eten dan normaal; verstoord slaappatroon; nerveuze gewoonten, bijv. nagelbijten of tics; overmatig gebruik van alcohol, sigaretten, drugs en/of medicijnen om te ontspannen

Chronische stress

Stress kan een cumulatief effect hebben op het lichaam. Dan lijkt het lichaam goed om te kunnen gaan met de dagelijkse stress tot het cruciale punt bereikt is, waarop u geestelijk, emotioneel en/of fysiek breekt.

Chronische stress is gekoppeld aan:

- hypertensie
- verhoogde kans op een hartaanval
- hoog cholesterol
- disfunctie van het immuunsysteem
- prikkelbaar darmsyndroom
- voortplantingsproblemen
- obesitas



Chiropractie en Stress

Als u gespannen bent, dan vertellen de hersenen de spieren om aan te spannen, vooral langs uw ruggengraat, nek en hoofd. Als de stress aanzienlijk, constant en herhaaldelijk aanwezig is, dan kan het zelfs tot zenuwblokkades leiden, ook wel subluxaties genoemd.

Een subluxatie is een gebied met bewegingsbeperking, veel spanning of een verschoven wervel. De blokkade verstoort de informatie- en energiestroom van de zenuwen en het centrale zenuwstelsel.

Subluxaties kunnen ook zorgen voor extra stress in het lichaam. Onderzoek toont aan dat regelmatige chiropractische behandelingen het lichaam kunnen ondersteunen om de effecten van stress op het lichaam te verminderen.

Door het corrigeren van subluxaties en het verminderen van stress kan chiropractie:

- hersenfuncties verbeteren - helderder kunnen nadenken en alerter zijn
- de flexibiliteit en mobiliteit van de ruggengraat verbeteren
- uw immuunsysteem verbeteren
- u helpen beter te slapen, rusten en herstellen
- uw emotionele welzijn verbeteren
- pijn verminderen zoals rugpijn, nekpijn en hoofdpijn
- u stressbestendiger maken