

# Floaten & Stress



Centrum voor welZijn en groei

## Hoe reageert het lichaam op stress

Voor onze Neander teler voorouders was stress essentieel om te kunnen overleven. De boost aan adrenaline die vrijkwam als ze tegenover een sabeltandtijger stonden, gaf hen de snelheid om te vluchten of de kracht om het monsterlijk beest te doden. De tegenwoordige uitdagingen behelzen niet meer het bevechten van hongerige carnivoren, maar bijvoorbeeld wel de politiek op het werk, TV nieuws, files of het goed combineren van werk met privé en recent alle perikelen met het bankwezen. Dit zorgt voor dezelfde stress, echter nu is weglopen geen optie meer.

Oorspronkelijk geeft het voelen van stress een positieve respons, waardoor wij taken sneller en efficiënter kunnen uitvoeren. Echter, met de tijd zal ons lichaam tol betalen voor opgebouwde stress en meestal op plaatsen die genetisch zwak zijn en dit kan tot chronisch ziek zijn leiden.

Dr. Arien van der Merwe (GP en stress management consultant) waarschuwt dat de meeste, zo niet alle, ziekten hun oorsprong vinden in langdurige en ziekmakende stress. Dit, samen met de aanleg voor een genetische afwijking die de zwakke schakel in het lichaam bepaalt, zal bijvoorbeeld leiden tot hart- en vaatziekten, kanker, langzamer herstel na operaties en infecties, artritis, diabetes, obesitas, astma, eczeem en vele andere kwalen.

Omdat stress zich op zoveel verschillende manieren opbouwt, wordt stress vaak niet herkend als de oorzaak van ziekte. Nog erger, zodra het is vastgesteld, proberen velen het te negeren, omdat ze bang zijn dat het als een teken van zwakheid wordt gezien.

## Stress spiraal

Stress kan een als maar toenemende, oncontroleerbare spiraal worden. Als we geen stresshormonen afvoeren door weloverwogen ontspanning, of door het vecht- en vluchterespons, gaan onze hersenen ervan uit dat we ons niet voldoende hebben voorbereid om te vechten of te vluchten. Als je een Neander teler zou zijn die door een sabeltandtijger wordt achterna gezeten, zou dit een ernstig probleem zijn. Overleven eist, dat ons autonome systeem ons redt door steeds meer stresshormonen in ons systeem te pompen totdat we een teken van vechten of vluchten vertonen of bewuste ontspanning.

## Stress respons

Als we stress ervaren, geven de hersenen een signaal af om adrenaline en cortisol vrij te geven. Dit zijn hormonen die het bloedsuiker- en zuurstofniveau in ons bloed sterk verhogen en meer bloed in onze hersenen pompen. Dit resulteert in een verhoogde alertheid. De gemiddelde 'adrenaline stoot' die we in het verkeer ervaren, levert genoeg glucose op om gedurende 1 mijl (ca. 1,5 km) te rennen.

Op korte termijn onderdrukt stress het immuunsysteem; dit verhoogt het risico op infecties, vertraagt het herstellervermogen van het lichaam en vertraagt het metabolisme en berooft het lichaam van vitale voedingsstoffen.

# Floaten & Stress

Andere symptomen kunnen zijn: terugkerende hoofdpijn, vage pijnen, duizeligheid, maagzuur, spierspanning, droge mond, buitensporig transpireren, bonzend hart, slapeloosheid, moeheid.

Op de middellange termijn, als we steeds meer gestressed raken, begint ons lichaam aan het hoge niveau van stresshormonen te wennen. Dit heeft tot gevolg dat wij ons in toenemende mate onrustig en moe gaan voelen en vatbaar worden voor veranderingen in onze gemoedstoestand.

Lange termijn stress: versnelt het ouderdomsproces, leidt tot overgewicht, verhoogt het risico op osteoporose (botaandoening), hoge bloeddruk, hartkwalen, kanker en digestieve (spijsvertering) problemen.

Als we vastzitten in de stress respons en het is chronisch, raken we uitgeput en nemen we geen vitamines en mineralen meer op. Onze energie is op en de capaciteit van het lichaam, om adrenaline aan te maken, vermindert. Als gevolg hiervan nemen onze emoties een duik en kunnen we het volgende ervaren:

- onrust en angst
- irritatie, boosheid
- depressie
- onzekerheid
- wegvallen libido
- slechter geheugen en concentratie
- buitensporig roken en/of drinken

Het goede nieuws is, dat we ervan kunnen herstellen en hieronder vindt u hoe.

## **Reageer op het vecht- en vluchtrespons**

Ga meer bewegen. Fysieke oefeningen (5x per week) zullen fungeren als vecht- en vluchtrespons, door juist de lichamelijke voorbereiding op het vechten en vluchten te gebruiken. Hierdoor worden de stresshormonen teruggebracht tot handelbare niveaus.

## **Regelmatige en bewuste ontspanning**

Door technieken toe te passen die de aanmaak van stresshormonen verlagen of tegengaan, zoals een floatsessie, massage en meditatie, krijgt het lichaam de mogelijkheid om stresshormonen via een natuurlijke manier af te voeren.

## **De tekenen van stress en wat te doen?**

### **Hoofdpijn**

Veel hoofdpijn wordt veroorzaakt door stress. Spanningshoofdpijn voelt als een band rond het hoofd die steeds strakker wordt aangetrokken. Ontspanning, net zoals spanning, is een aangeleerde respons. Door regelmatig te floaten kan je je lichaam leren te ontspannen en leren hoe het voelt om zelfs buiten de cabine ontspannen te zijn. Doordat de zwaartekracht in de floatcabine wegvalt, betekent dit, dat je je lichaam niet hoeft te ondersteunen tegen die zwaartekracht. Een diepe fysieke en mentale ontspanning is het gevolg.

# Floaten & Stress

## Rug- en nekpijn

In de 'lichaam en geest' geneeskunde is er duidelijk een relatie tussen lage rugpijn en stress, zegt Dr. Van der Merwe. Opnieuw zijn ontspanningstechnieken het antwoord. In de floatcabine kun je kwaliteitstijd ervaren en heel snel, zonder jarenlange training, een diepe ontspanning bereiken. In combinatie met een regelmatige massage ontspannen zowel lichaam als geest.

## Slapeloosheid

Adem diep in om dit tegen te gaan en laat je lichaam ontspannen; begin bij je tenen en werk je lichaam zo af tot aan je hoofd. Neem calcium en magnesium supplementen voor dat je naar bed gaat en vermijd zo veel mogelijk cafeïne (vooral na 16.00 uur). Floaters melden dat zij door floaten gemakkelijker in slaap vallen en na het floaten beter slapen.

## Hartkwalen

Het vrijkomen van adrenaline tijdens stressvolle gebeurtenissen verhoogt de hartslag en bloeddruk. Adrenaline stimuleert ook het vrijkomen van vet vanuit de vetcellen naar het bloed, teneinde energie te leveren voor de vecht- of vluchtrespons. Als dit vet niet wordt verbruikt, zet het zich vast aan de binnenkant van de slagaders. 'The New England Journal of Medicine' (januari 1998) publiceerde een studie, die aangeeft dat opwellingen van de bloeddruk hartaanvallen kunnen uitlokken bij mensen die hiervoor vatbaar zijn. Een herhaalde hoge bloeddruk gedurende weken of maanden versnelt atherosclerose (opbouw van plaque aan de binnenkant van bloedvaten) waardoor het risico op een hartaanval groter wordt.

## Artritis

Artritis wordt vaak versterkt door stress. Leren om met die stress om te gaan, kan helpen om de pijn te verminderen. Floaten vermindert niet alleen stress, tijdens het floaten maken de hersenen ook endorfine aan. Endorfine is een natuurlijke pijnstiller die het lichaam zelf aanmaakt. Massage helpt om de spieren te ontspannen, die zich spannen als reactie op pijn en moedigt ons aan om ons weer goed te voelen over ons lichaam.

## Spierspieren

We voelen stressgerelateerde pijn, als de spieren zich samentrekken als reactie op een stressvolle gebeurtenis, waarbij de productie van melkzuur toeneemt, wat weer leidt tot spierpijn. Door de gewichtloosheid en warmte in de floatcabine, kunnen de spieren diep ontspannen. Het Epsom zout in het water zorgt ervoor dat het melkzuur in de spieren wordt afgevoerd, terwijl de vrijgekomen endorfines de pijn helpen verzachten.

## Maagzweren

In een stressvolle situatie vertraagt het spijsverteringsproces, dat energie vrijmaakt om te vechten of te vluchten. De maag echter, gaat door met het afscheiden van zuur en er kunnen zweren ontstaan.

"Het toepassen van ontspanningstechnieken gaan erg ver in het voorkomen van stressgerelateerde ziekten", zegt Dr. Van der Merwe.

## Neiging om gemakkelijk ziek te worden

Een hoog niveau aan stresshormonen ontmoedigt de functie van het auto-immuun systeem, waardoor je vatbaarder bent voor het oplopen van ziekten. Floaten vermindert de aanmaak van stresshormonen. Hierdoor wordt het auto-immuun systeem sterker om ziekten tegen te gaan.

# Floaten & Stress

## Spijverteringsproblemen

Bloed beweegt door de darmen als het lichaam zich gaat focussen op overleven in plaats van op het functioneren op een gewone gezonde dag. Bij mensen met stress resulteert dit vaak in spijsverteringsproblemen.

## Hoe floaten stress bestrijdt - de gemakkelijke weg

Het plotseling uitlijven van stimulatie van het zenuwstelsel tijdens een floatsessie, veroorzaakt een spontane kettingreactie door het lichaam om stress tegen te gaan en zorgt ervoor dat je je geweldig voelt. De gehele lichamelijke chemie verandert!

Bloedtesten geven aan dat floaten het niveau van stress en stressgerelateerde neurochemische stoffen zoals adrenaline, cortisol en ACTH vermindert. Het hoge niveau van deze chemische stoffen in de bloedbaan zorgen ervoor dat je je 'gestressed' voelt. Juist door deze chemische stoffen is stress zo slecht voor de gezondheid en veroorzaken ze hartkwalen en belemmeringen in je immuunsysteem.

Floaten verhoogt ook het niveau aan endorfine, dat pijn vermindert en je gemoedstoestand verbetert.

Floaten is de ultieme stressbestrijder. Het kost geen enkele inspanning, gewoon op je rug liggen, van de sensatie genieten en het laten gebeuren.

## Is het verstandig dat u gaat floaten? Doe onderstaande test:

- Heb je minder energie dan normaal?
- Voel je je schuldig als je ontspant c.q. niets doet?
- Heb je continue behoefte iets te 'moeten' bereiken?
- Zijn de doelen in je leven nog niet duidelijk?
- Ben je opvallend competitief of agressief?
- Werk je harder dan de meeste mensen?
- Word je gemakkelijk boos of raak je gemakkelijk geïrriteerd?
- Voer je vaak 2 of 3 taken tegelijk uit?
- Raak je ongeduldig als mensen of dingen je ophouden?
- Vind je het niet gemakkelijk om te delegeren?
- Eet je snel?
- Drink of rook je buitensporig (zeker in vergelijking met anderen)?
- Kom je moeilijk in slaap?
- Doen je ledematen pijn of heb je terugkerende hoofdpijn?
- Heb je een droge mond of zweterige handpalmen?
- Heb je minder interesse in sex?
- Zijn je spieren gespannen?

Inmiddels hebben de Universiteiten van Amsterdam en Leiden het floaten uitgeroepen tot het meest effectieve stressbestrijdingsmiddel dat er momenteel bestaat!

Kijk op [www.floatinventions.com](http://www.floatinventions.com) onder 'Floaten & Wetenschap', 1<sup>e</sup> publicatie

Als je op 8 of meer vragen 'ja' hebt geantwoord, zit je in categorie 'hoge stress'.

Bron: [www.floatforhealth.com](http://www.floatforhealth.com)



Centrum voor welZijn en groei

4/4

Zenter  
Antwerpsestraatweg 296, 4624 JL Bergen op Zoom  
☎ 0164 240666 - [info@zenter.nu](mailto:info@zenter.nu) - [www.zenter.nu](http://www.zenter.nu)