

DASHBOARD VAN DE ZIEL

Van Frans van de Goor zijn eerder verschenen:

“Voel je leven”

Via gevoelens en emoties de zin en onzin van het leven ervaren

ISBN: 9789402188257

Uitgever: Brave New Books

Verschenen: 15-02-2019

NUR: 740/861/770

“Uit je dak denken”

Over de noodzaak van verbeelding

ISBN: 9789402174533

Uitgever: Brave New Books

Verschenen: 17-03-2018

NUR: 870

“Vreemde Kost”

Over de omvang van en omgang met psychisch voedsel en het effect daarvan op het menselijk gedrag

ISBN: 9789402165791

Uitgever: Brave New Books

Verschenen: 10-08-2017

NUR: 870

Auteur: Frans van de Goor

ISBN: 9789402196580

NUR: 860

Omslagontwerp: Frans van de Goor

© 2020 Frans van de Goor

Frans van de Goor

DASHBOARD VAN DE ZIEL

Het lichaam als voertuig van de ziel

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Het bezielde lichaam	8 t/m 11
Hoofdstuk 2 De cel als bouwsteen	12 t/m 16
Hoofdstuk 3 Het wonderbaarlijke immuunsysteem	17 t/m 21
Hoofdstuk 4 Organen en donatie hiervan	22 t/m 35
Hoofdstuk 5 Onze volautomatische thermostaat	36 t/m 40
Hoofdstuk 6 De sappen van het lichaam	41 t/m 46
Hoofdstuk 7 Energiebanen in het lichaam	47 t/m 51
Hoofdstuk 8 Magnetische velden en lichaam	52 t/m 61
Hoofdstuk 9 Het lichaam als bron van vreugde	62 t/m 70
Hoofdstuk 10 Geestelijk in balans komen via het lichaam	71 t/m 81
Hoofdstuk 11 Homeostase	82 t/m 83
Hoofdstuk 12 Emotie en lichaam	84 t/m 87
Hoofdstuk 13 De betekenis van ziekte	88 t/m 98
Hoofdstuk 14 Alternatieve geneeskunde en beïnvloeders	99 t/m 112
Hoofdstuk 15 Plantengeneeskunde	113 t/m 117
Hoofdstuk 16 Voeding en lichaam	118 t/m 127
Hoofdstuk 17 De natuur als bron voor genezing	128 t/m 136
Hoofdstuk 18 De samenwerking tussen ziel en ego	137 t/m 142

Hoofdstuk 19 Opmerkzaamheid	143 t/m 151
Hoofdstuk 20 Bezielde beweging	152 t/m 157
Hoofdstuk 21 Ont-dekken van de passie en de talenten	158 t/m 166
Hoofdstuk 22 De kracht van aanraking van het lichaam	167 t/m 176
Nawoord	177 t/m 179
Bronnen en inspiraties	180 t/m 182

INLEIDING

“Bewustwording is het doel van het lichaam.”

Dethlefsen & Dahlke

De levenslessen die ieder van ons krijgt, kunnen ons dichter bij datgene wat onze kern vormt brengen. Voorwaarde is wel, dat we begrijpen en verstaan wat deze lessen ons willen leren. Wie te snel weer de dingen van de dag oppakt en de kans niet neemt om de boodschap uit te luisteren, zal geconfronteerd worden met een nieuwe soortgelijke levensles.

Zoals een controlepaneel van een auto metertjes en lampjes bevat die ons tonen wanneer alles oké is en die ons waarschuwen wanneer er een storing in het voertuig is, zo geeft de ziel via ons bewustzijn de disbalans door aan ons eigen voertuig: het lichaam.

Genot en lijden, hemelhoge toppen en diepste dalen, lust en last, het lichaam als voertuig van de ziel heeft het allemaal in zich.....

Omgekeerd, kan via het controlepaneel de knop omgezet worden om het lichaam op orde te krijgen en de balans in het voertuig “denken” en het voertuig “gevoel” te herstellen.

Dit boek heeft niet de pretentie om wetenschappelijk of belerend te zijn. Het kan echter wel als aanzet gezien worden om bewustwording te bevorderen en het geschenk van het lichaam aan de ziel op vernieuwde waarde te schatten.

1. Het bezielde lichaam

“Er heerste een ongekennde rust in de ziekenhuiskamer. De deur naar de afdeling was gesloten, het licht van buiten gaf een zachtheid aan de onpersoonlijke kamer.

In het midden van de kamer stond het ziekenhuisbed. Op het bed lag het lichaam van een oude man. Het lichaam bevond zich in het verstervingsproces. De morfine vormde de brandstof voor het proces om de transformatie ongehinderd te doen plaatsvinden. Deze woning was na bijna 90 jaar onbewoonbaar verklaard.....

Functie na functie was uitgevallen. Het hart was moegestreden en de lucht kon met moeite de longen bereiken. Steeds trager werd de polsslag en de borstkas kwam met zwoegende geluiden in beweging. De draden waaraan meetapparatuur die hartslag, bloeddruk en zuurstofgehalte registreerden waren van het lichaam gehaald. Slechts de toevoer van het infuus met morfine vormde de brug met datgene wat was.... en wat komen ging. Nog één keer opende zich de ogen.....geen angst.....een flauwe glimlach rond de kleurloze korstige lippen.....

Nog één laatste ademteugde lichte blos op de wangen verkleurde naar blauwgrijs.....de uitdrukking van het gezicht begon zich te verscherpen.... de altijd blauwe ogen verkleurden naar dof grijs..... De bewoner was voorgoed vertrokken en was getransformeerd vanuit materie naar de wereld van het licht..... Het huis was leeg, de ziel klaar met dit leven om later met respect uit de stoffelijke wereld te worden gebracht middels allerlei rituelen.”

“Glimlachend van tevredenheid zat het babymeisje op de commode. Na het relaxte badje voelden de kleertjes ook al even behaaglijk aan. Deze week had ze voor het eerst het woord “mama” gebrabbeld. Na blije gezichten en applaus als beloning werd er elke dag geoefend. Naast de commode lag een spiksplinternieuw folderboekje van het VVV waarin allerlei dagtripjes werden aangeprezen. De foto's trokken haar aandacht. Samen met haar papa bekeek ze de plaatjes van het kleurrijke boekje, tot ze plots haar hand op een bladzijde neerlegde. Indringend keek ze naar de afbeelding van een oud scheepskanon. Even was ze stil om daarna het woord “boem” uit te spreken.....”

Beide waargebeurde verhalen trekken mij als schrijver van dit boek mee in de mystiek van het bezielde menselijke lichaam. Ieder mens dat door geboorte van het lichaam in de fysieke wereld komt, zal ervaren dat het lichaam tot ontwikkeling en bloei komt om daarna beetje na beetje te verouderen en te verslijten. Uiteindelijk stopt het lichaam met de laatste overgebleven functie die het bloed doet rondpompen, te weten het hart. Het stoffelijk overschot is klaar met het leven en het leven is klaar met het lichaam.

De ziel die in het lichaam woonde maakte de mens tot diegene wie hij/zij was. Niet het stoffelijke “wat” iemand was, maar het geestelijke “hoe” iemand was zal in de harten blijven voortleven bij degenen die tot de achterblijvers behoren.

Rondom geboorte en dood zijn, zolang de mens bewust is van het begin en het einde van zijn/haar lichaam, rituelen geweest. Toen de mens zich bewust werd van zijn bestaan, voelde hij/zij de individualiteit en tegelijkertijd het deel uitmaken van een groep, gezin, clan, stam, volk. Het overlevingsinstinct van het lichaam is dusdanig sterk ontwikkeld, dat het koste wat kost de soort in stand wil houden. Het in standhouden betekende tevens dat voortplanting als noodzaak gevoeld werd, zodat afgetakelde en terminale soortgenoten steeds opnieuw vervangen konden worden door jonge aanwas.

Op de vraag wanneer het ongeboren, dan wel geboren lichaam wordt bezielde, zijn er vele antwoorden.

Tal van religies hangen het geloof aan, dat bij de bevruchting (binnendringen van de mannelijke zaadcel bij de vrouwelijke eicel) tevens een goddelijke ziel wordt toegevoegd. De snel delende lichaamscellen zouden model kunnen staan voor het vormen en ontwikkelen van de toegevoegde ziel die zich ook ontwikkelt. Het is vanuit die visie ook te begrijpen dat er antiabortusbewegingen zijn ontstaan. Met het doden van de embryo wordt er vanuit dat oogpunt een moord gepleegd op een ongeboren bezielde mensje. Wanneer deze visie wordt doorgetrokken zou het krijgen van een miskraam in een totaal ander daglicht komen te staan.

Religie is gebaseerd op geloof. Het zijn de religieuze overtuigingen die de neiging hebben om dogma's/eigen waarheden te worden. Ik zal de eerste zijn die zal beamen dat daar steun en vertrouwen en hoop uit

gegenereerd kan worden. Het bewijs van bezieling tijdens de conceptie is tot nu toe niet geleverd.

Een andere visie gaat er van uit, dat de zintuigvorming tijdens de zwangerschap tussen de 19^e en de 29^{ste} week zover ontwikkeld is, dat zintuigprikkelers kunnen worden waargenomen door de ongeborene. Met het ervaren van de prikkels zou ook de bezieling zijn intrede doen. Het overlevingsinstinct, hoe prematuur ook, zou al in werking zijn. Zo zal een embryo dat na de 29^{ste} week harde onplezierige geluiden door de buikwand van de moeder hoort daar op reageren, door een schrikreactie. Wanneer het ongeboren kind proeft dat de moeder spicy eten tot zich heeft genomen, zal het via maagkrampjes reageren en het ongewenste voedsel zo snel mogelijk af willen voeren.

Wanneer de moeder bloot staat aan verbale en fysieke agressie en haar leven bedreigd wordt, zal de ongeborene deze prikkels waarnemen en onbewust opslaan. Mogelijk dat hiermee de kiem wordt gelegd voor problemen die zich in het latere leven gaan voordoen op psychisch en/of fysisch vlak.

Een derde visie over het tijdstip van bezieling van de mens, is te herleiden uit de overlevering van de Grieken. Wanneer er over de ziel (psyche) wordt gesproken, dan is dat in verband met adem, lucht, wind en levensadem. Gekeken naar het moment dat het kind geboren wordt en voor het eerst lucht in de longen krijgt, zou dat tevens het moment zijn dat het kind autonoom, individueel als eenheid bezield wordt. In dit kader is het bijzonder dat het Griekse woord “noös” (Geest) in verband gebracht kan worden met het zintuig “neus” waarmee lucht (leven) naar de longen ingeademd wordt.

Met name in de Joodse gedachtegang is de bezieling van het menselijk lichaam een zeer compleet geheel en is tot in detail beschreven in de Kabbala en kent o.a. nefesj, roeach, en neshama als groeifasen van de ziel. De Joodse gedachte gaat uit van de goddelijke adem (lucht) die het aardse lichaam tot leven wekt. Religies staan over het algemeen achter de gedachte dat het lichaam een geschenk is van God, waarmee er een leven lang een “I owe you” (ik ben je iets verschuldigd) wordt uitgereikt. Zo bezien een middel tot klantenbinding waarbij de marketeers van nu hun vingers aflikken.

Wanneer een mens zich door zijn/haar innerlijk vuur dat voortkomt uit de ziel (bezieling....) laat meeslepen, kan dat opmerkelijke feitelijke resultaten opleveren die door de zintuigen kunnen worden waargenomen. Een mooi voorbeeld is kunst.

Stel dat een bezielde schilder zich wil uitdrukken in de verwezenlijking van een schilderij, dan kan zijn/haar bezieling via de zintuigen van andere mensen als een vonk de zielen in vlam zetten (be-geest-eren.....). Feitelijk hebben we het over verf, een schilderdoek en een frame.

Of het kunstwerk iets losmaakt bij de waarnemer is afhankelijk van de ontvankelijkheid van de kijker, kennis van zaken (professionaliteit) en/of diens spirituele ontwikkeling.

Via het lichaam beleeft en leeft de mens existentiële situaties, gebeurtenissen en gedachten met fantasieën en ideeën. Het lichaam biedt plaats aan het denken en de gevoelens. Het uiten van emoties zoals huilen, schreeuwen, lachen en dansen van blijdschap rechtstreeks vanuit het lichaam als reactie op de buiten- en/of binnenwereld.

Wanneer het lichaam waarmee je in deze wereld geboren bent gezien wordt als iets kostbaars, als een geschenk aan je ziel...je Zelf..., dan geef je ruimte aan intentie, potentie en daadkracht. De intentie/inspiratie wordt door de Geest gedragen. De potentie van het veld van mogelijkheden is afkomstig van de be-ziel-ing. Het denkvermogen van de hersenen gekoppeld aan de wil kan daadkracht omzetten in creatie....in het scheppen.

Ken Wilber zegt het volgende over de ziel:

“Wie de ziel wil zien, moet zich naar binnen wenden. Hij moet zijn bewustzijn ontwikkelen. Hij moet evolueren en groeien in zijn vermogen om diepere lagen van het Zelf te zien, die de hogere niveaus van de realiteit onthullen: het grote binnenin dat daarboven ligt...Hoe groter de diepte, hoe hoger de realiteit.”

2. De cel als bouwsteen

Onzichtbaar voor het blote oog is een menselijke cel. De wetenschap stelt ons in staat om een kijkje te nemen in die wonderlijke wereld van cellen.

Cellen zijn er in verschillende soorten en maten. Zo zijn er o.a. eicellen, zenuwcellen, spiercellen, bloedcellen, huidcellen. Er zijn verschillende onderdelen te benoemen in menselijke cellen. De buitenkant van elke cel wordt gevormd door een dun laagje, ook wel celmembraan genoemd. Binnenin de cel bevindt zich het cytoplasma, dat als een dikke beschermende vloeistof gezien mag worden. Die beschermende functie is er voor de celkern, waarin informatie en aansturing opgeslagen ligt. Elke lichaamscel weet wat het behoort te doen. Zo bezien is in elke cel een vorm van intelligentie opgeslagen. Een cel weet daarom ook dat het zich moet gaan splitsen en vermeerderen in twee cellen, met dezelfde eigenschappen.

Elke cel bevat zoals gezegd informatie, zo ook erfelijke informatie in de vorm van DNA.

De vrouwelijke eicel wordt bevrucht door een mannelijke spermacel. Het DNA van zowel de eicel als de spermacel versmelten en vormen een unieke nieuwe cel. Na een proces van verschillende delingen, heeft zich een cellenstructuur van zo'n 32 cellen gevormd. Van die 32 cellen bevinden zich cellen aan de buitenkant en aan de binnenkant, aangezien er nog geen loze ruimte tussen de cellen zit. De cellen aan de buitenkant laten een ander gedrag zien dan de cellen aan de binnenkant. Dit proces is nodig voor de cellen om zich te kunnen richten naar gedifferentieerde toekomstige taken en functies. Dit kan als begin gezien worden van de basis die nodig is om het embryo uiteindelijk te doen ontwikkelen tot mensenbaby.

Na negen weken wordt de "klomp cellen" van embryo tot foetus (afkomstig van het Griekse woord "fetus," wat zoveel betekent als: het voortbrengen van een jong) getransformeerd.

Vanaf die negen weken zwangerschap, ontwikkelt het stelsel van de foetus zich tot een volledig mensje. Het wonderlijke is, dat de basis van alle organen en systemen van het te vormen lichaam al aanwezig zijn. Het rustig tot wasdom laten komen heeft tijd nodig. Inderdaad, goed werk heeft tijd nodig. Voor de moeder een periode waarin ze zich mentaal kan voorbereiden op wat komen gaat. Een gemiddelde

zwangerschap duurt niet voor niets negen maanden. De foetus krijgt een luchtwegenstelsel, dat voor het eerst gaat functioneren als het in de wereld geboren gaat worden en dan volledig autonoom de lucht gaat inademen om de longen te vullen met zuurstof om daarna koolzuur uit te ademen. Witte bloedcellen worden aangemaakt door het beenmerg. De maag gaat sappen aanmaken om de spijsvertering te reguleren. Die spijsvertering oefent de darmen in het samentrekken en verwerken van stoffen waar alle voedingsstoffen al uitgehaald zijn. Het zenuwstelsel wordt in die tijd aangelegd en gefinetuned met de hersenen. De zintuigen worden geprikkeld en uitgetest.

“De sfeer in de kraamkamer van het ziekenhuis is om te snijden. Moe van de lange nacht waarin de weeën het lichaam van de aanstaande moeder hebben uitgeput, is er dan eindelijk de volledige ontsluiting. De foetus komt echter in nood wanneer het nog langer ingeklemd blijft in het geboortekanaal. De angstige moeder voelt in haar lichaam een oerkracht die ze nooit eerder heeft ervaren. De gynaecoloog ondersteunt het hoofdje dat vanuit de onderkant van het lichaam van de aanstaande moeder al in de wereld is. Dan klinkt een knak en een babymeisje wordt geboren. Een zachte tik op de billen is genoeg om het eerste geluid vanuit het nieuwgeboren lichaampje te kunnen horen. De eerste lucht in de longen.... Dan de lucht die via de stembandjes tot geluid wordt omgezet. De huid zit vol met melkachtige vette substantie. Het babymeisje ondergaat de eerste check en scoort hoog en.....tijdens de bevalling is haar sleutelbeen gebroken. De breuk zal niet verbonden of gezet worden en zal, mits met de juiste zorg en voorzichtigheid, binnen zes weken volledig herstellen zonder blijvende schade. Het lichaam heeft het zelf genezend- en herstellend vermogen als oerkracht meegekregen tijdens de levensweg van dit nieuwe unieke mensje.”

Ons lichaam heeft een herstellend en helend vermogen dat voortkomt uit de drang tot (over)leven. De lichaamscellen worden door ons lichaam vervangen, wanneer ze oud en/of beschadigd zijn. Dit proces wordt ook wel regeneratie genoemd. Degeneratie en regeneratie is dag en nacht gaande met het afstoten en aanmaken van cellen.

Zo wordt er tijdens een gemiddeld mensenleven tot 12x alle cellen van het volledige menselijke skelet vervangen. De cellen van de huid zijn

in staat om in 2 weken tijd een totale vervanging door te maken. Er zijn organen waarvan de cellen supersnel vernieuwen, zoals de darmwand. Sommige organen doen er extreem lang over om een volledige cellenvervanging te ondergaan, zoals de spiercellen. De zenuwen in de hersenen en ruggenmerg bestaan uit cellen die zich na de embryonale fase niet meer vernieuwen en een mensenleven lang mee kunnen gaan. Beschadiging van deze cellen is definitief. De hoop is dan gevestigd op de nieuwe verbindingen die de cellen onderling nog kunnen maken. Een vorm van samenwerking die natuurlijk is en die past bij het herstellend vermogen van het menselijk lichaam.

Zenuwcellen buiten de hersenen en het ruggenmerg kunnen zich gelukkig wel spontaan vernieuwen (regenereren).

Inmiddels is er in de geneeskunde een volledig nieuwe tak van behandelingen ontstaan die ook wel de regeneratieve geneeskunde wordt genoemd. Hierbij wordt uitgegaan van het zelfherstellend en zelfhelend vermogen van het menselijk lichaam. De regeneratieve geneeskunde maakt gebruik van stamcellen afkomstig van het eigen lichaam, zoals bijvoorbeeld beenmerg(stam)cellen. Soms wordt er met menselijke donoren gewerkt, waar de stamcellen van het ene lichaam naar het andere worden getransplanteerd.

Een ethisch dilemma kan het transplanteren van stamcellen zijn, wanneer de beenmergstamcellen afkomstig zijn van embryo's. Zoals eerder genoemd vernieuwen en vermeerderen zich de beenmergcellen van embryo's. Wanneer embryo's speciaal voor stamceltransplantaties in het laboratorium zouden worden "opgekweekt," begint de regeneratieve wetenschappelijke geneeskunde onethische en onwettige vormen aan te nemen. Het is tijdens de 2^{de} WO al tot verschillende "wetenschappelijke" experimenten gekomen met proeven op weerloze mensen die bloot stonden aan de gruwelen van medisch onethisch en misdadig handelen. Nooit meer!!!! En toch.....duiken er regelmatig berichten op van wetenschappelijke doorbraken op stamcelonderzoek waar mensen als "proefkonijn" zijn gebruikt.

In Nederland is de overheid tot een wetsbesluit gekomen om de wildgroei van wetenschappelijke experimenten ten aanzien van embryo's te reguleren. Met de "embryowet" uit 2002 is een aanzet gegeven om "regels inzake handelingen met geslachtscellen en

embryo's" op te stellen die moeten bijdragen tot begrenzing van wetenschappelijke experimenteerdrijf. Vanaf 2002 zijn er tal van aanvullingen en kleine wijzigingen gekomen op die oorspronkelijke "embryowet." Door toepassing van deze wet is het verboden om menselijke embryo's langer dan 14 dagen in het laboratorium door te kweken.

De wet omvat artikelen die scherpe grenzen stellen aan het experimenteren. Zo is het verboden om stamcellen afkomstig van een menselijk embryo in dieren te plaatsen en dierlijke embryo's in een mens te plaatsen. Dit laatste zou een hybridemens kunnen opleveren, zoals in science fictionverhalen beschreven. De ministeries van Volksgezondheid en Justitie zijn betrokken bij de regelgeving en de handhaving van de "embryowet."

Waarschijnlijk is er wetenschappelijk-technisch gezien al veel meer mogelijk dan wordt toegestaan en de vraag blijft steeds, hoever mogen we als mensen gaan in het manipuleren en beïnvloeden van de natuur. De mens die de natuur in zich heeft en zo ook direct met de wetten en begrenzings van de natuur te maken heeft.

Biologische en neurologische processen hebben een eigen ritme en eigen ontwikkeling. De mens is afhankelijk van natuurlijke systemen. Wanneer het immuunsysteem van planten, dieren en mensen als model gezien wordt voor alle vormen van leven, dan kunnen er inzichten ontstaan betreffende gebruik, zorg en verantwoordelijkheid ten aanzien van dat leven..

Even out of the box gedacht zou je de hele natuur een eigen immuunsysteem kunnen toedichten. Binnen dat grote immuunsysteem van de natuur bevinden zich de immuunsystemen van planten, dieren en mensen. Wij mensen gebruiken de natuur en hebben tevens de zorg en verantwoordelijkheid voor haar. De afgelopen tweehonderd jaar heeft de mensheid allerlei ontwrichtende acties ondernomen waarmee het immens gecompliceerde immuunsysteem van de natuur is aangetast en beschadigd. De afnemende biodiversiteit, verstoring van de stikstofkringloop, opwarming van de aarde, bodemaantasting door het winnen van delfstoffen, vervuiling en verzuring van de oceanen kunnen als voorbeelden gezien worden als negatieve effecten van menselijk handelen.

Al met al maakt de mens de natuur ziek. De natuur heeft de mens niet nodig, maar omgekeerd wel. Uiteindelijk zou de mens zichzelf volledig

kunnen uitroeien door gewoon op dezelfde voet door te gaan. De natuur zal daarbij uiteindelijk toch door het zelfherstellend en helend vermogen weer kunnen overleven, handhaven en tot ontwikkeling kunnen komen.

Met het beschermen van de natuur, beschermt de mens zich uiteindelijk zelf. Economisch gewin ten koste van de natuur is daardoor not done.

3. Het wonderbaarlijke immuunsysteem

“Ik open de deur voor mijn cliënt “A.”. Na een korte handdruk loopt hij verder naar de stoel die voor hem klaarstaat. De eerste woorden klinken hees en worden zacht uitgesproken. Geraakt, aangeslagen, verslagen en vooral moe kijkt A. met doffe ogen in die van mij. In zijn gezicht zijn bultjes en wondjes zichtbaar en op verschillende plaatsen op zijn lijf bevinden zich, naar eigen zeggen, wondjes die geïnfecteerd zijn. De laatste maanden slaapt A. slecht en het lijkt of er niets meer in zijn voorheen geregelde en systematische leven hetzelfde is. Hij ervaart spanning op zijn werk, privé en zelfs in zijn sportbeoefening. De stress waaraan A. blootstaat heeft hem gesloopt. Inmiddels is hij na maanden thuis doorgebracht te hebben toe aan therapeutisch werken. Dit aangepaste werk geeft A. echter geen voldoening en hij verlangt naar zingeving en het van betekenis zijn voor het bedrijf.

Na gerichte vragen van mijn kant begint A. het inzicht te krijgen dat zijn verbeelding aangaande zijn toekomst en negatieve overtuigingen een verstoring vormen voor de geestelijke balans en het verstoorde immuunsysteem van zijn lichaam. Vanaf dit inzicht kunnen we verder bouwen aan het herstel van de psychische en fysieke balans.”

Het immuunsysteem is een afweersysteem dat bijdraagt aan het gezond blijven van het lichaam. Hoe werkt ons afweersysteem?

Om te beginnen worden lichaamsvreemde stoffen aangevallen door het immuunsysteem. Deze lichaamsvreemde stoffen worden antigenen genoemd. Zo zijn er virussen, bacteriën, schimmels, kankercellen, parasieten en soms donororganen die aangevallen worden door het afweersysteem. Zoals een echt leger dat ten strijde trekt, zijn er voor de afloop twee opties, of de agressor wordt verslagen of het leger wordt zelf verslagen. In het eerste geval zal het lichaam weer herstellen en in het tweede geval is de mogelijkheid van ziekte en later de dood een optie. Waar bestaat ons eigen verdedigingsleger uit?

Witte bloedcellen vormen de soldaten van ons lichaam. De witte bloedcellen proberen de lichaamsvreemde stof te isoleren, daarna in te kapselen met als doel deze te deactiveren om het uiteindelijk uit het lichaam af te voeren.

Het immuunsysteem is op te delen in twee soorten van anticellen, te weten aspecifiek en specifiek. Voor die laatste categorie zegt het woord het al, de afweer richt zich op één specifieke lichaamsvreemde stof. De cellen die daarvoor ingezet worden zijn T-cellen en B-cellen.

De aspecifieke anticellen richten zich op alle lichaamsvreemde stoffen die bijvoorbeeld de huid, het maagzuur en speeksel aanvallen.

De T-cellen bestaan uit T-geheugencellen, T-killercellen, T-helpercellen, die de B-cellen aanzetten om zich te delen in plasma B-cellen en geheugen B-cellen. Dan zijn er nog supressor T-cellen die een remfunctie hebben in de doseringssterkte van de tegenaanval. Deze legereenheden kunnen zichzelf delen, zodat er voldoende eenheden de aanval kunnen uitvoeren op de lichaamsvreemde stoffen. Wanneer het lichaam voor de rest in balans is, kan het lichaam zich volledig zelf helen. De tijd die daarvoor nodig is vormt de beslissende factor waarom mensen met een lichaam dat geïnfecteerd is doen besluiten om naar medicijnen te vragen die het helingsproces versnellen. Natuurlijk is er alles voor te zeggen om wonden van het lichaam schoon te maken, te verzorgen en via medicijnen het helingsproces te ondersteunen. Tegelijkertijd is een gezond lichaam in staat om zelfhelend in actie te komen.

“De beukenhaag was door de weersomstandigheden flink gegroeid. De oorspronkelijke vorm was bijna niet meer herkenbaar. Gewapend met een elektrische heggenschaar en een handsnoeischaar opende ik de aanval op de groene tuinbegrenzing. Na twee uren snoeien, knippen en opruimen mocht het resultaat er zijn. Bij het opruimen van het gebruikte tuingereedschap viel er een druppel bloed op de heggenschaar. Op mijn rechteronderarm zat een flinke snee waaruit bloed vloeide. Even later hield ik de onderarm onder een flinke straal kraanwater. Een bij elkaar gepropt stuk keukenrol drukte ik stevig op de schoongespoelde snee in mijn huid. Na enkele minuten was het bloeden gestopt en werd de huid rondom de snee rood. De volgende dag was er al sprake van korstvorming en plaatselijke warmteverhoging. Na vier dagen was er niets meer wat aan de plaats van de oorspronkelijke wond herinnerde en was de huid van mijn rechteronderarm net zo gaaf als daarvoor.”

Heeft lichaamsbeweging effect op het immuunsysteem?

Zoals onderzoek aantoon, blijkt dat mensen die regelmatig hun lichaam in beweging brengen door te wandelen, trimmen of andere lichte belasting, minder vaak ziek zijn dan mensen die te veel of te weinig bewegen.

Bij astronauten is geconstateerd, dat ze na terugkeer op de aarde uitermate gevoelig waren voor virussen en schadelijke bacteriën. Het is niet voor niets, dat astronauten na het jaar 2000 tijdens hun verblijf in de ruimte een dagelijks verplicht geïntensiveerd trainingsprogramma moeten volbrengen. Natuurlijk speelt hierbij het gemis aan zwaartekracht een belangrijke rol en zijn de fysieke handelingen minder effectief dan wanneer de spieren blootstaan aan de zwaartekracht. De specifieke training voorkomt mogelijk erger.

Soms kunnen de bewegingsinspanningen zo extreem zijn, dat het immuunsysteem overuren maakt. Bij sporters die een triatlon of een marathon op topniveau volbrengen doet zich het verschijnsel voor dat de lichaamsreserves worden aangesproken en het lichaam zich in de alarmfase rood gaat begeven. De hoeveelheid witte bloedlichaampjes ondergaan letterlijk een overkill. Sport is niet altijd gezond. Juist de lichamen van topatleten zijn zeer bevattelijk voor infecties door een overhit immuunsysteem. Andere factoren spelen ook nog een rol want zowel trage astronauten als ook snelle topatleten gebruiken speciale voeding en staan bloot aan enorme psychische en fysieke spanning. Deze factoren dragen bij tot de aantasting van het immuunsysteem.

Wat nu, wanneer ik geen astronaut ben en ook geen topatleet en toch problemen heb met mijn immuunsysteem?

Hoe ik letterlijk in mijn lichaam aanwezig ben met mijn gedachten en gevoelens bepaalt een groot deel van mijn fysieke gezondheid. Anders gezegd, wanneer mijn psychische gezondheid onder invloed van negatieve gedachten en negatieve gevoelens niet op orde is, dan heeft dat een direct effect op de lichamelijke gezondheid en op een van de bewakers daarvan, te weten het immuunsysteem.

Met name vijand nummer één van het lichaam: langdurige stress, is daar een voorbeeld van. Met stress of spanning is op zich niets mis. Een beetje stress of spanning maakt je zelfs alerter, nauwkeuriger en behoedzamer. Schadelijke effecten voor het lichaam treden op bij het langdurig blootstaan aan stressgevoelens en de gevolgen daarvan.