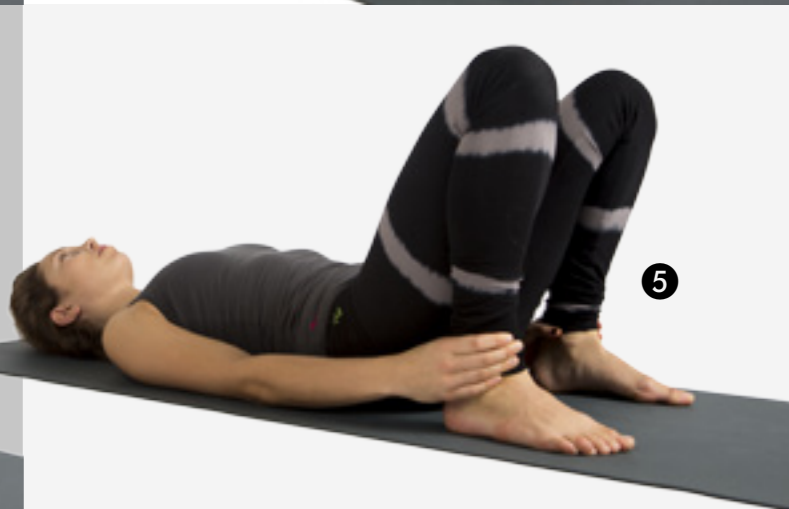


Stralend mooi

Deel 1: Stresshormonen en hormoonhuishouding

We doen yoga om flexibel te worden, om fysieke klachten te voorkomen of onder controle te houden, of omdat het gewoon geweldig voelt voor je lichaam en geest. Maar wist je dat je met yoga en meditatie ook nog eens werkt aan een stralend uiterlijk? Het wordt steeds duidelijker dat schoonheid niet alleen uit een potje komt. Inmiddels weten we dat er mooi en gezond uitzien ook te maken heeft met wat er aan de binnenkant van je lijf gebeurt.

Door Marlene Smits



Voldoende water en gezond en uitgebalanceerd eten is natuurlijk een must. Zo zijn bepaalde stoffen als collageen, vitamines, mineralen en hylaronzuur belangrijk als bouwstenen voor goede celregeneratie en elasticiteit, en dus een mooie huid. En dus werden de nutraceuticals geboren, supplementen die je slikt om een mooiere huid, sterkere nagels of minder cellulitis te krijgen. We weten ook dat alcohol, sigaretten en junkfood niet bijdragen aan je schoonheid.

Na jaren voor mode en gezondheidsbladen geschreven te hebben, en zelf 20 jaar aan yoga en meditatie te doen, heb ik toch een hele andere kijk op de zaak gekregen: schoonheid zit op een veel subtieler niveau en ergens is het veel complexer dan 'smeer dit op je gezicht, eet gezond en slik deze supplementen'. We gaan in dit stuk wat dieper kijken naar een aspect van disbalans in tijden van stress. Iets waar de meeste mensen mee te maken hebben in hun dagelijkse leven.

Je hormoonhuishouding

Je kunt nog zoveel blaadjes sla eten, maar als je hormonen uit balans zijn, is de kans groot dat je niet helemaal je stralende zelf kunt zijn. Sommige mensen krijgen last van kleine ontstekingen, vooral in het gezicht en vaak specifiek rond de mond als de vrouwelijke hormonen

uit balans zijn. Maar je hebt ook andere soorten hormonen die veel invloed op je uiterlijk hebben, zoals stresshormonen als cortisol en adrenaline (epinephrine) die door de bijnieren worden aangemaakt.

Deze hormonen kunnen andere hormonen en lichaamsfuncties onderdrukken of juist versterken. Cortisol wordt bijvoorbeeld aangemaakt door het lichaam als je stress hebt. Als je je gewoon eventjes druk maakt, is er niets aan de hand, want dan komt het cortisolniveau vanzelf weer naar beneden. Maar als je lange perioden van stress hebt, dan heeft dat zeker invloed op je spijsvertering, je bloedsomloop, je slaap, je fitheid en je stemming. En ander verschijnsel is dat je bijnieren uitgeput kunnen raken door de grote hoeveelheden stresshormonen die ze produceren. De reguliere artsen herkennen dit probleem nog niet zo vaak, al is het in de alternatieve en voornamelijk de traditionele Chinese geneeswijze een begrip.

Langdurige stress

De gevolgen van langdurig verhoogd **cortisol** kunnen zijn:

- verslechterde **spijsvertering**; je haalt niet het maximale uit je voeding, je verteert je eten niet goed meer. Je kunt zelfs ontstekingen krijgen in je darmwand en met een verhoogd percentage giftstoffen, gisten en bacteriën te maken krijgen. Als je

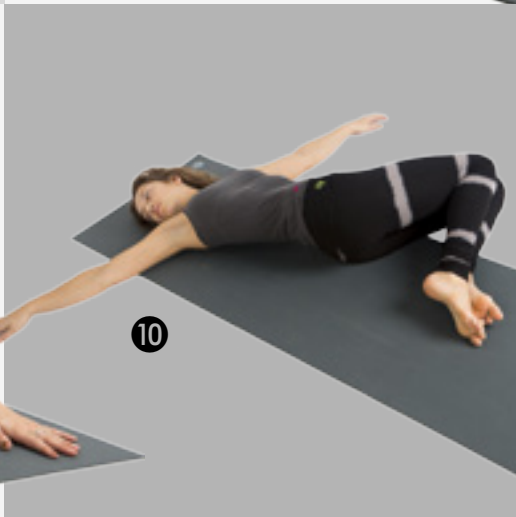
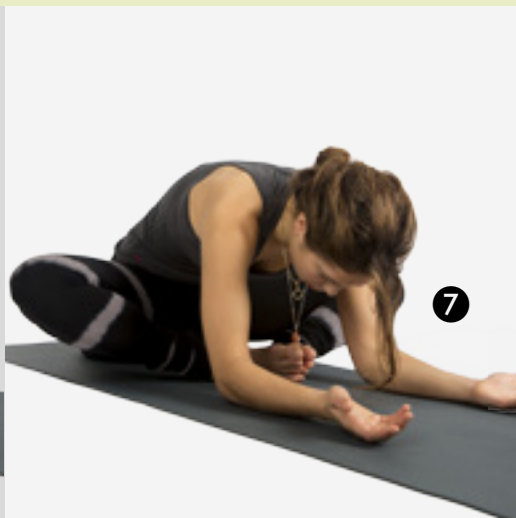
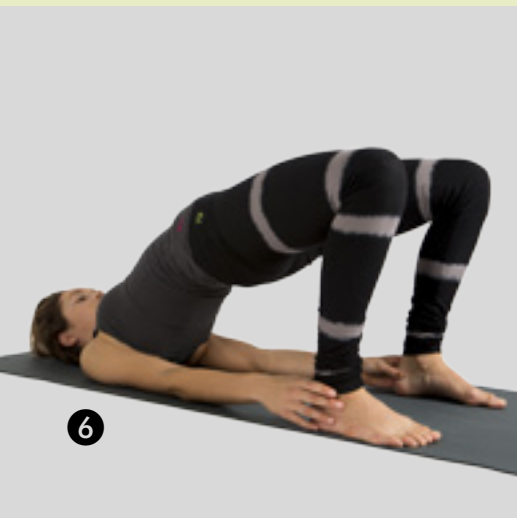
niet voldoende nutriënten uit je voeding kunt halen (al eet je nog zo gezond) dan heb je niet de bouwstoffen om je cellen op een goede manier te vernieuwen.

- slechter functioneren van je **immuunsysteem**, waardoor allergieën, maar ook ontstekingen chaos kunnen veroorzaken in je systeem. Je bent dan natuurlijk ook minder weerbaar tegen griep. Volgens wetenschappelijk onderzoek wordt de kans op auto-immuunziekten ook hoger.
- **slechte circulatie**; je krijgt niet alleen koude handen en voeten, maar de plekken in je lichaam met slechte doorbloeding krijgen te weinig toevoer van zuurstof, voedingsstoffen en water.
- **oververmoeidheid** en toch heel slecht slapen. Een goede nachtrust is natuurlijk erg belangrijk voor je lichaam om zich te regenereren. Volgens de Chinese geneeskunde vernieuwen verschillende organen zich in een periode van twee uur. Voor de lever is dat bijvoorbeeld tussen 1 en 3 uur 's nachts. Het is natuurlijk van cruciaal belang dat je lever goed werkt om alle giftstoffen in je lichaam te verwerken. Na een slechte nacht voel je je overdag ook niet fit, waardoor je misschien ook minder actief bent. En dan raakt de balans tussen lekker bewegen en actief zijn, en diepe en kwalitatief goede slaap uit evenwicht.

Terug naar balans met te Yin & Yang practice

We hebben maar één hormoon belicht en het wordt nu al aardig complex; het heeft immers invloed op je hele systeem. Gelukkig zijn er ook yoga- en meditatieoefeningen die je hormoonhuishouding (en met name de bijnieren) helpen hun balans weer te vinden. En zoals met veel dingen is het gewoon een kwestie van doen.

1. Ga zitten in een makkelijk zithouding met een rechte rug. Je kunt kiezen voor **Sukhasana** (Kleermakerszit), **Virasana** (de Held) of **Padmasana** (Lotushouding). Breng je handen samen voor je hart; de onderkant van je handpalmen tegen elkaar, je vingers gestrekt. Adem in en vorm de Lotus Mudra (foto 1). Op de uitademing strek je je armen uit naar de zijkanten met de handpalmen geflex (foto 2). Dit herhaal je drie tot zeven minuten voor jezelf in een comfortabel ritme. Blijf een minuut of twee stilzitten voor het rebound effect zoals ze zeggen.
2. We strekken onze benen recht vooruit met de armen vooruit gestrekt; de vingers zijn naar binnen gekruld, maar de duim blijft uitsteken (foto 3). Op een inademing kom je naar voren en op de uitademing naar achter. Hou je armen drie minuten parallel aan



de grond. Je krijgt dus een soort roeibeweging (foto 4). Als je het gevoel hebt dat je naar achteren valt als je met je benen gestrekt zit, ga dan op een opgevouwen deken of laag kussentje zitten.

3. Bewegende halve brug oefening: ga op de grond liggen en breng je voeten naar je billen toe (foto 5). Pak je enkels met je handen vast en breng je heupen op een inademing omhoog in een halve brug (foto 6). En weer naar beneden op een uitademing. Herhaal twee tot drie minuten.

4. Kom zitten in de **Baddha Konasana** (de vlinder), misschien weer met een kleine verhoging als dat nodig is. Breng je kin omlaag en kom wervel voor wervel naar beneden in een vooroverbuiging en blijf drie tot vijf minuten zitten (foto 7). Je kunt props plaatsen onder de benen als die erg omhoog staan en je spanning voelt. Je kunt ook een kussen of blok onder je voorhoofd plaatsen of op de voeten.

Let op, heb je ernstige rugklachten, hou je rug dan recht in plaats van gebold.

5. Kom langzaam naar boven en doe één minuut lang de ruitenwissers, laat je knieën van links naar rechts bewegen (foto 8).

6. **Ardha Salamba Bhujangasana** (Halve Sfinx) ga op je buik liggen en breng je ellebogen onder je schouders en kijk hoe je onderrug voelt. Mocht het te heftig voelen, dan zet je je armen verder naar voren. Als je meer stretch wilt voelen in de onderrug, breng je je armen dichterbij je lichaam. Buig de knie van je rechterbeen (foto 9). Blijf zo twee tot drie minuten liggen en neem pauze door helemaal plat op je buik te liggen. Herhaal aan de andere kant.

7. Twist, ga op je rug liggen en breng je knieën naar je borst. Laat je schouders op de grond terwijl je je knieën naar links brengt (foto 10). Als je knieën hoog in de lucht blijven zweven, dan kun je een prop onder of tussen je knieën plaatsen zodat je dieper kunt ontspannen. Blijf drie minuten liggen, breng de knieën weer naar de borst en doe dan de andere kant. Belangrijk is dat je diep en rustig met je buik blijft ademen.

8. **Savasana** (Lijkhouding), ga op je rug liggen, en maak je nek lang, door de kin naar je borst te laten wijzen. Laat je hele lichaam ontspannen en gebruik je uitademing om alles even los te laten (foto 11). Blijf minstens vijf minuten liggen. ॐ