



E-book De biologische klok

Praktijk META

De biologische klok

De manier waarop we ons leven inrichten en hoe we leven heeft een grote invloed op de manier waarop ons lichaam functioneert.

Voorgeprogrammeerde biologische ritmes van ons lichaam lopen synchroon met de vele dagelijkse ritmes van de natuur. Elk afzonderlijk ritme regelt de timing van een van onze lichaamsfuncties, zoals het hartritme, de bloeddruk, de lichaamstemperatuur, de hormonale balans, en de afscheiding van spijsverteringssappen. Licht speelt hierin een belangrijke rol.

Al deze ritmes worden goed met elkaar gecoördineerd door de suprachiasmatische kern, ofwel de 'biologische klok'. Verstoring van een of meer van deze biologische ritmes door een onevenwichtig en onregelmatig leefpatroon kan tot talloze complicaties leiden.

Zo verandert de piek van je cortisolcyclus mee als je natuurlijke dagelijkse slaap/waakschema verstoord wordt. Deze piekt normaal tussen 4 en 8 in de ochtend, en deze regelt je stofwisseling, de bloedsuikerspiegel en het immuunsysteem. Hormonale tijdsverschuivingen zorgen voor chaotische en ongewenste situaties in het lichaam. Enkele gevolgen kunnen zijn:

- reabsorptie van afvalstoffen in de endeldarm,
- chronische leverklachten,
- ademhalingsstoornissen,
- hartklachten,
- melatonine-ontregeling (slaaphormoon) en daarmee slapeloosheid,
- serotonine-ontregeling (depressies),
- vage ziekteverschijnselen (van hoofdpijn tot algehele malaise).

De piekafscheiding van groeihormonen (die bij volwassenen helpen het spier- en bindweefsel te onderhouden) vindt plaats rond 23 uur als je vóór 22 uur naar bed gaat. Gedurende deze periode van 'droomloze slaap' reinigt het lichaam zichzelf en doet zijn belangrijkste reparatie- en verjongingswerk. Indien door een verstoord waak/slaapritme de productie van dit hormoon afgeremd wordt, uit zich dat niet alleen in slapeloosheid, maar ook in onvruchtbaarheid, hart- en vaatziekten en maagproblemen.

Ook onregelmatig eten of flinke maaltijden nuttigen op tijden dat het lichaam er niet op ingesteld is, zorgt voor meer afval dan het lichaam kan verwijderen.

Tenslotte kan het erg vermoeiend en belastend zijn voor onze hersenen om snel bewegende beelden langdurig te interpreteren. "Televisiestress" kan ervoor zorgen dat na enkele uren tv kijken of gamen het bloedcholesterol met 300% stijgt. De bloeddruk gaat omhoog en belangrijke nutriënten worden snel opgebruikt door het zware hersenwerk (vooral kinderen hebben hier vaak last van).

Lusteloosheid en depressiviteit kunnen hier een gevolg van zijn, evenals stagnatie in de galkanalen en dus galsteenvorming. Dit verstoppende effect, voortkomend uit de stressrespons, veroorzaakt grote problemen op celniveau en wordt ervaren als emotioneel onbehagen ('niet lekker in je vel zitten', weinig zelfvertrouwen hebben, of 'een kort lontje hebben').

Steef er dus naar om tot een natuurlijk slaap/waakritme te komen om je beter te voelen.