

*Zo maak jij de 'aan' en 'uit'
schakelaar van je zenuwstelsel
sterk en jezelf veerkrachtig*

NERVUS VAGUS



In onze moderne samenleving staan veel mensen continu in de actiestand. Er is daardoor weinig tijd voor herstel en dat heeft gevolgen voor je welzijn. Je zenuwstelsel speelt hierin een essentiële rol. In het bijzonder de nervus vagus; de schakelaar van je zenuwstelsel die je helpt om soepel te switchen tussen spanning en ontspanning.

Tekst Suze Retera **Beeld** Herman Lankwarden

Suze Retera is psycholoog en gespecialiseerd in de werking van de nervus vagus. Ze spijkert je kennis bij over deze hoogbegaafde zenuw. Maar eerst neemt ze je mee in de wonderde wereld van je zenuwstelsel.

Suze: ‘Zit je lekker in je vel? Dan sta je waarschijnlijk niet stil bij de processen in je lichaam die jou gezond en gelukkig houden. Maar zodra er ergens een kink in de kabel ontstaat, doe je dat wel. Dat merk je bijvoorbeeld doordat je meer piekert, slecht(er) slaapt of last hebt van spijsverteringsproblemen dan je gewend bent. Ook je hormonen kunnen uit balans zijn. Hoewel het misschien niet voor de hand ligt, is je zenuwstelsel vaak het beste startpunt om dit soort klachten aan te pakken en je lichaam weer in balans te krijgen.

ZENUWSTELSEL EN JE WELZIJN

Je zenuwstelsel is de spil in het web als het gaat om je welzijn. Het bepaalt hoe alle verschillende organen in je lichaam functioneren en verbindt ze met elkaar. Zie je zenuwstelsel als een ingenieuze snelweg met allerlei vertakkingen. Over de wegen worden informatie en instructies getransporteerd, vanuit bijvoorbeeld je organen naar je hersenen en omgekeerd. Hierdoor kan je lichaam de aanmaak van hormonen, je spijsvertering en je waak-slaap ritme optimaal aanpassen aan je situatie op dat moment.

AUTONOME ZENUWSTELSEL

Je zenuwstelsel bestaat uit verschillende onderdelen. Ik leg graag de werking van het autonome zenuwstelsel aan je

uit. Zoals de naam al zegt functioneert dit deel van je zenuwstelsel op zichzelf; daar hoeft jij helemaal niets voor te doen. Het bestuurt de autonome processen in je lichaam zoals je hartslag, ademhaling, spijsvertering, je stressreactie en je hormoonhuishouding. Dat het zelfstandig functioneert, wil echter niet zeggen dat jij er geen invloed op uit kunt oefenen.

UIT/HERSTEL-STAND: PARASYMPATISCHE ZENUWSTELSEL

Je autonome zenuwstelsel bestaat grofweg uit een 'aan stand' (sympatische activatie) en een 'uit/herstel stand' (parasympatische activatie). Als we ons veilig voelen en kunnen ontspannen, wordt het parasympatische zenuwstelsel geactiveerd. In deze staat daalt je hartslag en bloeddruk, gaat er meer bloed naar je spijsvertering en versterkt je immuunsysteem zich. Je lichaam kan zich dan herstellen, ver-

werkt ervaringen en je kunt je sociaal verbinden met anderen.

ACTIE STAND: SYMPATISCHE ZENUWSTELSEL

Wanneer je echter in actie moet komen omdat er gevaar dreigt of je je moet focussen, komt het sympatische zenuwstelsel in actie. Het stelt de processen in werking die nodig zijn om alert en snel te kunnen reageren, of te vechten/vluchten. Er wordt meer cortisol vrijgemaakt waardoor er meer glucose in je bloedbaan komt, die je spieren direct van energie voorziet. Je hartslag gaat omhoog, evenals je bloeddruk. En je ademhaling versnelt om meer zuurstof in het bloed te krijgen.

FYSIEKE PROCESSEN IN DE WACHT GEZET

In deze actie-stand worden echter ook een aantal processen op pauze gezet. Zo gaat er minder bloed naar je spijs-

WAT IS DE NERVUS VAGUS?

De nervus vagus wordt ook wel de 'zwervende zenuw' genoemd. Als langste zenuw, zwerft het met complexe vertakkingen door een groot deel van je lichaam. Door de vele vertakkingen verbindt het je brein met belangrijke organen zoals je darmen, maag, hart en je longen. De nervus vagus is onderdeel van je parasympatisch zenuwstelsel (de 'rust stand') en reguleert de activatie hiervan. Hierdoor beïnvloedt het onder andere je ademhaling, spijsvertering en hartslag. Ook heeft deze zenuw invloed op je mentale welzijn. Een veerkrachtige nervus vagus heeft daarom grote impact op je welzijn en maakt je stressbestendiger.

vertering en voortplantingsorganen, vernauwt je focus zich (en word je minder *open-minded*), gaat er minder bloed naar je huid voor herstel en je immuunsysteem verzwakt. Kortom: alles wat van belang is voor in de toekomst, stagneert of verzwakt. Als je dit moment maar eerst overleeft... Vanuit evolutionair perspectief is dit de beste oplossing. Overleven is het belangrijkste. Vroeger duurden de periodes van hoge stress meestal niet heel lang: een roofdier komt achter je aan, je vecht of vlucht en de uitkomst is snel bekend. Als je het hebt overleefd, schakelt je zenuwstelsel terug naar een parasympatische rust-staat. Je lichaam kan dan weer aan de slag met het herstel, vertering van je voedsel en je voortplantingsmogelijkheden voor de toekomst.

BEVRIEZEN BIJ STRESS OF TRAUMA

Indien de sympathische reactie niet voldoende is en je te lang stress ervaart of een ervaring traumatiserend is, is er nog een tweede parasympatische staat: bevroren. Dit is een dissociatieve staat waarin je je minder bewust bent van je lichaam en de wereld om je heen. Dit

kan lijken op de 'herstel stand' omdat je rustig overkomt, maar er vindt hier geen herstel plaats. Je staat op de automatische piloot en bent emotioneel wat vlak. In plaats van rust is de onderliggende oorzaak stress of trauma.

ZWERVENDE ZENUW

De nervus vagus is de langste en meest complexe zenuw van het lichaam. Het begint in de hersenstam en loopt in twee banen langs je nek en wervels naar beneden. Van daaruit vertakt het zich naar je oren, gezicht, keel en de organen in je borst en buik. Deze 'zwervende' zenuw is onderdeel van het parasympatische zenuwstelsel (uit/herstel stand) en reguleert het. Tegelijkertijd zorgt het dat sympathische reacties geremd worden.

'DE SAMENLEVING IS ALS
EEN REFLECTIE VAN DE
VERBINDING DIE JIJ MET
JE LICHAAM HEBT'

STRESS EN DE NERVUS VAGUS

Je nervus vagus is als een wegnennetwerk dat de organen in je buik en borst verbindt aan je hersenen. De informatiestroom die via de nervus vagus loopt is van het lichaam naar de hersenen. Het informeert de hersenen over wat er gaande is in je lichaam en zet daar endocriene (hormoonproducerende klieren) aan het werk. Zij geven op

hun beurt weer hormonen af die via de bloedbaan je organen aan het werk zetten. Een goed functionerende nervus vagus zorgt dus voor een snelle en duidelijke communicatie van de organen naar het brein. Zo weet het brein wat er gaande is in je lichaam en waar het behoefte aan heeft. Je spijsvertering is hier een goed voorbeeld van. De vertering van je voedsel begint namelijk al in je mond. Via je speeksel krijgt je nervus vagus door wat je eet en welke macro-nutriënten (vet, eiwitten of koolhydraten) onderweg zijn naar je maag. Dit geeft het door aan je maag en de darmen, zodat deze alvast de juiste hoeveelheid verteringssappen en darmflora kan activeren. De maag en darmen sturen op hun beurt weer signalen via de nervus vagus naar de hersen om aan te geven dat je verzadigd bent, of nog behoefte hebt aan bepaalde voedingsstoffen waardoor je weer trek krijgt. Langdurige stress, waardoor de nervus vagus niet goed kan functioneren, verstoort dit proces.

TOT RUST DOOR VERBINDINGEN MET ANDEREN

Doordat de nervus vagus ook vertak-

kingen heeft naar het strottenhoofd, je oren en je gezicht, zorgt het ervoor dat je stemklanken goed kunt interpreteren en jij je sociaal kunt verbinden met anderen. Dit is voor de mens, en alle andere zoogdieren, van levensbelang. Wij overleven namelijk door sociale verbindingen aan te gaan en samen te werken. In een stressvolle situatie komt je zenuwstelsel tot rust als je verbindt met iemand die je vertrouwt; die oogcontact maakt en met een rustige stem tegen je praat. Ook dit proces verloopt via de nervus vagus.

'WIJ OVERLEVEN DOOR SOCIALE VERBINDINGEN AAN TE GAAN EN SAMEN TE WERKEN'

ONTSPANNING EN ACTIE

De rol die de nervus vagus speelt in je lichaam is dus heel belangrijk. Het hangt samen met het vermogen om terug te kunnen keren naar een ontspannen staat. Niet omdat de actieve staat van je autonome zenuwstelsel niet goed is. Je hebt beiden nodig. De actieve staat van je zenuwstelsel zorgt er namelijk voor dat je snel kunt reageren wanneer er gevaar dreigt, jij je kunt focussen op een taak en sport en spel kunt beoefenen. Je hebt pas een probleem als je te lang in een actieve staat blijft, waardoor de nervus vagus minder goed gaat

9 tips & trics van Suze om je NERVUS VAGUS te VERSTERKEN en GEZOND te houden

1. **Ademhaling** Een diepe ademhaling naar je buik stimuleert de nervus vagus. Combineer de diepe buikademhaling met het verlengen van je uitademing. Begin rustig en zorg dat je voorkomt dat je het benauwd krijgt. Je kunt bijvoorbeeld 4 tellen inademen en 6 tellen uit en dit uitbouwen naar 4 om 8, of 5 om 10 tellen.
2. **Gorgelen en neuriën** De nervus vagus is verbonden met je keel en je stem. Door 's ochtends en 's avonds flink te gorgelen met een zoutoplossing, activeer je de nervus vagus en desinfecteer je meteen je keel. Daarnaast is neuriën een simpele en effectieve manier om de nervus vagus te activeren. Je kunt meeneuriën terwijl je naar muziek luistert. Of als ademhalingsoefening normaal in ademen en neuriënd uitademen, waarbij je de uitademing langer maakt dan de inademing.
3. **Koud (af)douchen** Eindig je douche met een paar minuten koud water. Belangrijk is dat je diep in- en vooral uit blijft ademen. Zo blijf je ontspannen en activeer je het parasympatische zenuwstelsel.
4. **Eet langzaam** Je spijsvertering begint in je mond. Door langzaam te eten, geef je de nervus vagus de kans om signalen te sturen naar de maag en darmen zodat het eten optimaal verteerd kan worden. Daarnaast krijgen je hersenen dan ook tijdig het signaal verzadigd te zijn.
5. **Voedingsrichtlijnen** Eet zoveel mogelijk suikervrij (behalve de natuurlijke suikers die in fruit zitten), lactosevrij, soja- en glutenvrij, en laat als het even kan koffie en alcohol staan. Ook als je geen allergie of intolerantie hebt, is het slim om deze voedingsmiddelen in ieder geval tijdelijk te laten staan, zeker bij klachten zoals vermoeidheid, chronische ontstekingen, spijsverteringsproblemen en hormonale disbalans.
6. **Supplementen voor de nervus vagus** Om te beginnen, eet zo gevarieerd, natuurlijk en kleurrijk mogelijk. Daarnaast ondersteunen pro- en prebiotica, Q10, Omega-3 vetzuren en collageen de nervus vagus. B12 is voor veel mensen lastig om voldoende uit voeding te halen, vandaar dat ook dit supplement een goed idee is.
7. **Ga wandelen** Zonlicht en de aardende werking van wandelen zijn beide stimulerend voor de nervus vagus.
8. **Zoek verbinding** Sociale verbinding is uitermate belangrijk voor de gezondheid van je nervus vagus. Combineer bijvoorbeeld je dagelijkse lichamelijke activiteit met een vriend of vriendin of pak samen een yogales.
9. **Knuffel met je huisdier, of dat van de burens** Alle zoogdieren hebben een nervus vagus en reguleren zichzelf daarom via verbinding met anderen. Knuffelen, oogcontact maken en liefdevol praten tegen een dier werkt dan ook kalmerend. Niet alleen voor jou, maar ook voor hen.

functioneren. Het terugkeren naar de ontspannen staat waarin je herstelt verloopt dan steeds stroever. Het resultaat is dat veel functies in het lichaam verstoord raken. Als je nervus vagus echter sterk is en goed functioneert, ervaar je niet alleen minder stress en kom je makkelijker tot rust. Je kunt je ook makkelijker met anderen verbinden, staat meer open voor andermans zienswijze en belangrijke lichamelijke processen (zoals je spijsvertering) verlopen soepel.

EEN DOORGEBRANDE REM

Omdat het autonome zenuwstelsel alle vitale functies aanstuurt, kan je je voorstellen dat 'leven' in een sympatische staat (actie stand) roefbouw pleegt op je hele lichaam. Deze staat is enkel gericht op zelfbehoud op de korte termijn. Verkeer je te lang in deze staat? Dan ben je op een gegeven moment door je reserves heen voor de toekomst. Je nervus vagus probeert dit voor je te reguleren. Maar als je voet het gaspedaal van je sympatische zenuwstelsel blijft intrappen en je nervus vagus tegelijkertijd blijft remmen, brandt deze rem geheid een keer door. De nervus vagus verliest zijn toning en functioneert niet meer optimaal. Dit heeft gevolgen voor je mentale gezondheid, immuunsysteem, spijsvertering en je hormoonhuishouding. Daarnaast ontregelt het de delicate balans van al deze systemen samen. Het resul-

taat? Een scala aan vage klachten. Ze lijken los van elkaar te staan, maar in de realiteit hebben ze allemaal baat bij het ondersteunen van je nervus vagus.

VEERKRACHTIGER MET EEN STERKE NERVUS VAGUS

Het voordeel van de nervus vagus zien als spil in het web, is dat je niet ieder symptoom apart hoeft te bestrijden. Je zit namelijk direct bij de bron van veel klachten. Want zoals systemen in je lichaam omvallen als een rij domino's bij een slecht functionerende nervus vagus, zo gaan ze ook één voor één weer rechtop staan als er herstel plaatsvindt. Ze hebben namelijk allemaal met elkaar te maken. Zo beïnvloedt je spijsvertering je hormoonhuishouding. Je hormoonhuishouding beïnvloedt je gemoedstoestand en slaapritme. En je slaapritme heeft weer invloed op je immuunsysteem. Daarnaast staan al deze onderdelen ook nog eens in directe relatie tot elkaar; ze maken elkaar gezond of ongezond. Met een sterkere nervus vagus als basis ben je dus veerkrachtiger én gezonder. Dit is het juiste startpunt vanwaar je andere systemen in je lichaam kunt gaan ondersteunen met voeding en, indien nodig, supplementen. Je lichaam kan dit nu namelijk daadwerkelijk opnemen en er haar voordeel mee doen.

MEEST SOCIALE ZENUW

Omdat de nervus vagus je stemklank

en mimiek beïnvloedt en je helpt om andermans gezichtsuitdrukking en intonatie te duiden, wordt het ook wel de ‘sociale zenuw’ genoemd. In een ontspannen (parasympatische) staat, zorgt dit er niet alleen voor dat we ons sociaal kunnen verbinden en compassie kunnen voelen. We zijn ook makkelijker in staat om het gemeenschappelijke belang voorop te zetten. Dit draagt niet alleen bij aan je eigen gezondheid, maar ook aan die van onze samenleving. Wanneer je echter in een parasympatische maar bevroren (dissociatieve) of sympatische staat verkeert, is dit een stuk lastiger. Sociale interactie, vertrouwen hebben in de ander en compassie ervaren voor een ander is dan moeilijk. Je bent afgesloten van de rest van de wereld en vooral bezig met overleven.

DE WERELD ALS REFLECTIE

Als veel mensen in de maatschappij regelmatig dissociëren (staat waarin je je minder bewust bent van jezelf en de wereld om je heen), heeft dit gevolgen voor de gezamenlijke houding in onze samenleving. Een gezonde nervus vagus beïnvloedt dus niet alleen jouw welzijn, maar ook dat van de mensen om je heen. Je kunt de samenleving daarom zien als een reflectie van de verbinding die jij met je lichaam hebt. Onze samenleving functioneert namelijk niet heel anders dan ons lichaam: we creëren ofwel een domino-effect dat collectief voor meer welzijn zorgt, of het omgekeerde. De keuze is aan jou, aan mij en aan ons.’ •

Als psycholoog heeft Suze een passie voor zelfontwikkeling en zelfhealing. Ze combineert in haar werk specialisaties als TRE® (Trauma Release Exercises), Yoga, FRC® (Functional Range Conditioning) en gesprekstherapie. In haar één-op-één sessies, workshop en trainingen brengt ze deze facetten samen en dat maakt haar tot een holistisch therapeut en trainer. Veel voorkomende klachten waar Suze mee werkt zijn mentale en lichamelijke klachten, gerelateerd aan trauma en stress zoals chronische vermoeidheid, hormonale disbalans, spanning, depressie en burn-out. Onder haar studenten en cliënten is Suze beroemd vanwege haar scherpe analytische vermogen, directe maar compassievolle aanpak en heldere uitleg. Meer info op suzeretera.com.

