

HSP: niet zes, maar zeven zintuigen

De Highly Sensitive Person (HSP) een tamelijk nieuw begrip, nog geen twintig jaar geleden geponeerd door dr. Elaine Aron. Hoogsensitiviteit wordt voornamelijk gezien als een psychologische of gedragsmatige eigenschap, variatie of aandoening. HSP wordt in verschillende culturen anders gewaardeerd. De fysieke condities van HSP zijn onderbelicht en slechts zeer summier onderzocht. Laat staan de interactie tussen beide gebieden. Inmiddels komt de conditie 'highly sensitive body' (HSB) enigszins in de bekendheid. Is er een link tussen beide?

Wat is HSP?

Bij hoogsensitiviteit signaleert ons systeem veel, te veel. Te veel prikkels, te veel informatie. Deze signalen komen binnen via onze zintuigorganen. Waar zijn onze zintuigen evolutionair voor bedoeld? Voor het detecteren van gevaar. Zijn hoogsensitieve mensen dan continu in gevaar? Komen ze meer of vaker in gevaarlijke situaties? Of is er iets anders aan de hand? De psychologische aspecten van HSP zijn goed onderzocht. De kenmerken zijn:

- Dieper niveau van verwerking, dieper betekenis geven aan situaties of begrippen;
- Over alert-zijn;
- Hoge of snelle emotionele reactiviteit en hoge mate van empathie;
- Gevoeligheid voor subtiele stimuli.

Hierdoor komt men vaak verlegen, introvert, geremd of bang over.

Voor de detectie van gevaar zijn vijf zintuigen algemeen bekend en erkend: horen, zien, voelen, proeven en ruiken. Sensoren voor gevaar van buiten. Maar een HSP voelt met name 'binnen' dat het anders functioneert dan bij mensen zonder HSP.

De zintuigen

De zintuigen zijn sensoren, sensoren scannen continu. Bij een bepaalde waarde of mate van 'te-detecteren-materie' laten ze een signaal of alarm afgaan. Sensoren kunnen op verschillende manieren afgesteld zijn. Bij HSP staan de sensoren (te) hoog afgesteld. Hierdoor reageren de sensoren sneller of heftiger. Maar wat is te snel of te heftig? Uit psychologisch onderzoek blijkt dat HSP meestal is aangeboren. En is het afhankelijk van de opvoeding en de cultuur of deze eigenschap(en) op latere leeftijd het stempel 'HSP' meekrijgen.

Haviken en duiven

Terug naar de evolutie. Grofweg kunnen we de mensheid indelen in haviken en duiven. Mensen met HSP behoren veelal tot de groep 'duiven'. Bij gevaar of stress kunnen we op verschillende manieren reageren: vechten, vluchten, verstarren of verstoppen. De haviken maken veelal gebruik van de vechten- of vlucht tactiek. Duiven daarentegen verstarren of verstoppen. Hierin is geen goede of foute reactie aan te geven. Afhankelijk van de situatie past de ene of de andere reactie beter. Onze huidige westerse maatschappij is er een waarin haviken meer worden gewaardeerd of in ieder geval beter worden begrepen. Daarom valt een HSP meer op. HSP is dus eigenlijk niets anders dan een basis overlevingsmechanisme. Niet een nieuw ontdekte aandoening, maar een mis-

kende, niet-erkende variatie op 'de normaal'. En een miskende variatie die negatief wordt bestempeld, daar 'moet' iets aan gedaan worden.

Fysiek anders?

Als het gaat om detecteren van gevaar hebben we vijf zintuigen die de signalen van 'buiten' opvangen. Maar ook intern schuilt er gevaar. Gebruiken we daar diezelfde vijf zintuigen voor? Of hebben we hiervoor andere 'zintuigen'? Ons immuunsysteem detecteert gevaar wat reeds binnengekomen is en al dan niet verwijderd dient te worden. We zouden het immuunsysteem ons 'zesde zintuig' kunnen noemen. Van HSP wordt vaak geconcludeerd dat ze een 'zesde zintuig' hebben. Een onderbuik-gevoel voor allerlei situaties en gebeurtenissen. Dit onderbuik-gevoel zouden we kunnen relateren aan het immuunsysteem. Het grootste deel van ons immuunsysteem wordt immers uitgevoerd door ons intestinale systeem wat in de buik gelegen is. Daarnaast hebben we een interoceptief systeem wat de allostatische processen in de gaten houdt en alarm slaat (symptomen vertoont) als iets uit balans raakt. Derhalve zou het interoceptieve systeem ons zevende zintuig genoemd kunnen worden. Het zesde (immuunsysteem) en zevende zintuig (interoceptieve systeem) kun je beschouwen als de sensoren voor fysiek gevaar. Ook deze zintuigen kunnen hooggevoelig zijn. Momenteel komt de term 'highly sensitive body' (HSB) hiervoor naar voren. Overigens is uit onderzoek wel gebleken dat bij HSP er een biologische variatie bestaat in het zenuwstelsel.

Wanneer deze fysieke zintuigen hoog sensitief reageren kan dit leiden tot allerlei klachten of symptomen. Allergieën of intoleranties op bijvoorbeeld voeding, het prikkelbare darmsyndroom, eczeem of spanningshoofdpijn. En als je een soortgelijke fysieke reactie meerdere malen hebt meegemaakt, ga je je ook daarnaar gedragen. Je wordt alerter wat er in je voeding zit, je ruikt sneller dat geurstofje in je shampoo en mijdt bijvoorbeeld stressvolle situaties. De vraag is dan: wat is de kip en wat het ei? Ben je geboren als duif, staan je zintuigen hoog afgesteld en krijg je vervolgens ook fysieke klachten? Of is je immuunsysteem door epigenetische of leefstijlfactoren uit balans gebracht en gaan al je zintuigen te heftig reageren?

Is omkeren mogelijk?

In mijn natuurgeneeskundige praktijk komen veel mensen met HSP, officieel of zelf gediagnosticeerd. Zouden we de bovenstaande redenatie ook om kunnen keren? Door stress(factoren) of factoren vanuit onze omgeving wordt ons immuunsysteem in staat van alertheid gebracht. Vervolgens

wordt deze hogere staat van paraatheid in stand gehouden, je immuunsysteem is chronisch overprikkeld. Er wordt meer alert gereageerd, men krijgt aan het immuunsysteem gerelateerde klachten. Zintuigen werken samen. Een immuunsysteem in hogere staat van alertheid, zou dan ook een hogere staat van paraatheid van de andere zes zintuigen inhouden. Is dit anders dan bij iemand met HSP? Zouden we dan HSP-ers kunnen helpen door het immuunsysteem aan te pakken? Het helpt in ieder geval om het hooggevoelige lichaam (HSB) te verbeteren.

C Conclusie

De vraag is of HSP een aandoening is of een andere gesteldheid is. Een gesteldheid die maatschappelijk meer geïntegreerd of geaccepteerd kan worden. Of is ons immuunsysteem of interoceptieve systeem zodanig in de war gebracht door externe factoren, dat onze zintuigen -daardoor ons gedrag- een loopje met ons nemen. Het belangrijkste criterium is de cliënt zelf, hoeveel last heeft diegene. Is het veel, of te veel. Sommige personen zijn overduidelijk hooggevoelig maar weten er vooral hun voordeel mee te doen en hebben nauwelijks klachten.

L Literatuurlijst

1. Tajadura-Jimenez A, Tsakiris M. Balancing the 'inner' and the 'outer' self: interoceptive sensitivity modulates self-other boundaries. *J.Exp.Psychol.Gen.* 2014, Apr 143(2) 736-44. doi:10/1037/a0033171;
2. Blalock JE. The immune system as the sixth sense. *Dep.of Phys&Biophys, Alabama; Journ. Of internal Medicine* 2005; 257: 126-138;
3. Craik, FIM, Lockhart RS. Levels of processing: a framework for memory research. *Journ. Of verbal learning & verbal behavior* 1972, 11 (6): 671-84;
4. Korte SM, Koolhas JM, Wingfield JC, McEwen BS. The Darwinian concept of stress: benefits of allostasis and costs of allostatic load and the trade-offs in health and disease. *Neurosci Biobehav.Rev.* 2005, feb. 29(1) 3-38;
5. Aron E, Aron A, Jagiellowicz J. Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and social Psychology Review* 2012, 16, 262-282.

Coënzym Q10 – kies voor het beste. Leg de lat hoger

Probeer het originele Q10 product

Als u nog geen Bio-Q10 gebruikt hebt, dan heb je nog niet ten volle het effect van coënzym Q10 ervaren. Probeer Bio-Q10 om de perfectie te ervaren van 20 jaar onderzoek en verbetering van productietechnieken.

Voor je gezondheid is alleen het beste goed genoeg.

Lucht- en vocht-dichte doordruk blisterverpakkingen, verzekeren de hygiëne.

Meer dan 90 wetenschappelijke studies documenteren de product-eigenschappen.

Het origineel Q10 product van Pharma Nord.

Het resultaat van 23 jaar productontwikkeling en onderzoek.

100% natuurlijke lichaams-identieke Q10 van Precise Ingredients.

Gedocumenteerde opname, werkzaamheid* en veiligheid.

Bio-Q10 is gekozen als het officiële referentie product voor internationaal wetenschappelijk Q10 onderzoek.

De productie, het verpakken en de kwaliteitscontrole vinden plaats in de eigen GMP-gekeurde productie eenheid van Pharma Nord in Denemarken.

Donkere capsules beschermen tegen het licht en bevatten 100 mg Q10 die opgelost is in plantaardige olie.

Bevat coënzym Q10 en vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme.



Bio-Q10 van Pharma Nord is verkrijgbaar bij uw apotheker

Pharma Nord
 Innoverend voor de gezondheid
 Kwaliteit - Veiligheid - Doeltreffendheid
 Minervastraat 14, B-1930 Zaventem
 Tel.: 02 720.51.20 - Fax: 02 720.51.60
 E-mail: info-be@pharmanord.com

* Natuurlijk coënzym Q10 en vitamine C dat bijdraagt tot een normaal energieleverend metabolisme en de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Meld je aan voor onze gratis nieuwsbrief Health News op www.pharmanord.com