



Hoe Cannabis kan helpen bij een Burn-Out

Een burn-out ontstaat door langdurige blootstelling aan stress. Het lichaam produceert dan het hormoon cortisol, dat het sympathische zenuwstelsel – het 'gaspedaal' van je lichaam – activeert. Dit zorgt ervoor dat je alert blijft, maar als deze staat van spanning te lang aanhoudt, wordt het moeilijk om terug te schakelen naar het parasympatische zenuwstelsel. Dit systeem is juist verantwoordelijk voor rust en herstel.

Vergelijk het met een auto: als je te lang met hoge snelheid rijdt, is het lastig om weer rustig af te remmen en over te schakelen naar een lager toerental. Op een vergelijkbare manier raakt je lichaam uit balans na langdurige stress en heeft het moeite om weer tot rust te komen. Zowel fysiek als mentaal herstel is dan noodzakelijk om weer in balans te komen.

Hier kan cannabis mogelijk uitkomst bieden. Het is aangetoond dat cannabis het parasympatische zenuwstelsel kan ondersteunen, doordat het de balans tussen rust en herstel in het lichaam bevordert. THC, de werkzame stof in cannabis, heeft een ontspannend effect op je spieren, inclusief de spieren

rondom je bloedvaten. Door deze ontspanning verwijden je bloedvaten zich, wat zorgt voor een daling van je bloeddruk. Dit helpt je lichaam om tot rust te komen en activeert het parasympatische zenuwstelsel.

Voor mensen die cannabis willen gebruiken zonder de schadelijke effecten van roken of tabak, zijn er gezondere alternatieven. Je kunt cannabis bijvoorbeeld verdampen, of het in een voorverwarmde oven 30 minuten op 110 graden activeren en daarna innemen. Op deze manier kun je de voordelen van cannabis ervaren zonder je longen te belasten.

Een ander voordeel van cannabis is dat het ontstekingsremmende eigenschappen heeft. Langdurige stress en de daarmee gepaard gaande verhoogde cortisolniveaus kunnen het immuunsysteem verzwakken en juist ontstekingen bevorderen. Cannabis kan hiertegen werken door de balans in het immuunsysteem te herstellen, wat kan helpen bij het verminderen van chronische ontstekingen. Dit maakt cannabis een potentiële ondersteuning voor mensen met aandoeningen zoals artritis of inflammatoire darmziekten.

Cannabis kan in bepaalde gevallen helpen om zowel fysieke als mentale ontspanning te bevorderen en het immuunsysteem te ondersteunen. Het kan een waardevol hulpmiddel zijn in de weg naar herstel bij stressgerelateerde aandoeningen zoals burn-out en chronische ontstekingen.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl