**Stress, schadelijk voor het lichaam,**

**4 op de 10 Belgen ervaren meer stress**

**dan 6 maand geleden**

**#dontworrybehealthy**

* De Covid-19-crisis werkt duidelijk op de zenuwen van de Belgen: **4 op de 10 Belgen ervaren meer stress** dan 6 maanden geleden. Dat blijkt uit een onderzoek uitgevoerd door Ipsos, in opdracht van de Belgische fytosgezondheid-specialisten Laboratories Ortis.
* School, huiswerk, muziek, sport, artistieke activiteiten, talen, ontmoetingen met vrienden, medische afspraken... en daarbij komen nog de terugkerende quarantaines... er is geen twijfel over mogelijk dat de mentale belasting op zijn hoogtepunt is…. Een belasting die vrouwen vaker ervaren.
* Het onderzoek van Ipsos toont dat vrouwen vatbaarder zijn voor stress: 46% van de vrouwen geeft aan meer stress te ervaren dan 6 maanden geleden, in vergelijking met 34% van de mannen.
* Een ander resultaat uit het onderzoek: **84% van de Belgen is zich ervan bewust dat chronische stress de immuniteit kan verzwakken**, want deze hangen nauw samen met elkaar.
* In combinatie met een aangepaste levensstijl, kan fytogezondheid een positieve werking hebben. Het kan helpen om beter om te gaan met stress en de gevolgen ervan op de gezondheid voorkomen. Bepaalde planten, zoals ginseng dat al sinds de oudheid wordt gebruikt, kunnen ondersteunend werken bij stress.

**Als stress ons immuunsysteem verzwakt...**

Kris Demeyer, Professor aan VUB en specialist in medicinale planten en voedingssupplementen, legt uit: *“Er zijn heel wat zaken die stress kunnen veroorzaken. Denk bijvoorbeeld aan overbelasting en druk op het werk, verplichtingen in het huishouden, het drukke sociale leven dat we onszelf dikwijls opleggen. Dat alles brengt extra mentale belasting met zich mee. De huidige wereldwijde pandemie en overeenkomstige maatregelen dragen daar verder aan bij. De opeenstapeling van dit soort factoren kan leiden tot chronische stress. Een vorm van stress die in sommige gevallen al langer aanwezig is. Het verbaast me dan ook niet dat bijna 40% van de Belgen een toename van stress ervaring rapporteert. Naast het ongemak dat het met zich meebrengt, tonen verschillende studies dat stress ook directe gevolgen kan hebben op de werking van ons immuunsysteem. Deze studies tonen o.a. aan dat stress mogelijk kan leiden tot een verstoorde balans van de micro-organismen en toegenomen permeabiliteit van de darm. De integriteit van het darmslijmvlies is hierbij aangetast en en laat ongewenste stoffen door. Daarnaast kan door beïnvloeding van de microflora eveneens de immuniteit worden verstoord en de vatbaarheid voor infecties toennemen. Dit naast het feit dat stress ook een meer rechtstreekse onderdrukking van het immuunsysteem kan veroorzaken”.*

**Natuurlijke hulpmiddelen voor minder stress bij de start van het nieuwe schooljaar**

Kris Demeyer voegt hieraan toe: ***"***een occasionele dosis stress vormt geen probleem. Wanneer dit echter chronisch wordt kan het echter wel schade veroorzaken aan *het lichaam. We kunnen hierbij ons immuunsysteem ondersteunen door de stress te bestrijden. Er zijn verschillende manieren om stress te verminderen. De oorzaak proberen achterhalen is ongetwijfeld een goede benadering en vormt de eerste stap. Daarna is het belangrijk om te leren pauzes te nemen zodanig dat we niet overweldigd worden. Andere technieken kunnen ook een positief effect hebben. Denk maar aan specifieke ademhalingstechnieken, sporten of meditatie. Daarnaast kunnen bepaalde kruidenpreparaten ook een hulp bieden in het helpen onder controle brengen van het stressniveau. Essentieel hierbij is dat wordt gebruik gemaakt van kwalitatieve bereidingen, die een juiste dosering en samenstelling bevatten van de relevante inhoudsstoffen ”.*

**Ginseng en saffraan: krachtige en natuurlijke anti-stress middelen**

Sabine Lejoly, communicatieverantwoordelijke bij Ortis Laboratories geeft een woordje uitleg over de eigenschappen van twee belangrijke planten die helpen bij stress: *“De vakantie die op z’n einde loopt… Dat gaat vaak gepaard met stress of angst. Daarbij hebben we ook niet altijd tijd om deze stress te bestrijden. Om de back-to-school-periode door te komen als ouder, kan je rekenen op de schatten in de natuur. Die kunnen je helpen omgaan met stress, zonder enig risico op verslaving. Ginseng staat onder andere bekend om zijn ondersteunende effecten bij stress toestanden. Het draagt bij aan stressresistentie en helpt tegen vermoeidheid, waardoor het uitputting helpt voorkomen. Saffraan heeft dan weer actieve bestanddelen die een goed humeur en rust bevorderen. Onze laboratoria combineren deze eigenschappen van beide planten en stellen je in staat om rust te vinden in de drukte. Zo behoud je in het algemeen een goede gezondheid en immuniteit.”*

**#dontworrybehealthy**

**#laboratoiresOrtis**