

## Les 20 Overige systemen in het lichaam

Het systeem voor gevaar, zoals ik die ik in de vorige video's heb uitgelegd, is niet het enige systeem dat ons beschermt. Zo zijn er bijvoorbeeld het ook het **motorisch systeem van de spieren** en het **immuunsysteem** ter bestrijding van bijvoorbeeld virussen. Deze systemen helpen jou ook dat je kunt vechten of vluchten of voor jezelf kunt zorgen of helpen je weer beter te worden, te herstellen. Zo heb je ook het **sympathische, activerende, systeem** dat ervoor zorgt dat je ademhaling versnelt zodat je meer zuurstof in je bloed hebt, het hart sneller laat pompen om het bloed met extra zuurstof naar de spieren te brengen. En natuurlijk ons **endocriene of hormoon systeem** dat er bijvoorbeeld voor zorgt dat energie vrij komt om weg te kunnen rennen of te vechten.

Wanneer er een situatie is waarin het brein zich bedreigt voelt, gaan deze systemen op volle toeren draaien om jou te beschermen. Een aantal van deze systemen zijn gemaakt om **in korte tijd te reageren en voor korte duur** in de zesde versnelling te functioneren. Ze kunnen het echter niet lang volhouden. Gebeurt dit wel, bijvoorbeeld door aanhoudende pijn en/of stress, dan ontstaan er problemen. Hier gaat we later verder op in.

Er is nog een systeem wat erg belangrijk is voor onze gezondheid en dat is het **parasympathische systeem**, dit systeem staat voor **rusten en verteren**. Later in de cursus ga je leren hoe je juist dit systeem kunt aanspreken.

Met deze video zijn we aan het einde gekomen van de tweede module. Ik weet dat het een berg aan informatie is en kijk video's gerust terug of lees de scripts zodat je het echt gaat begrijpen, want dit helpt enorm! De volgende module zal bespreken wat er gebeurt bij schade.