



26 mei 2021 | Harold Stevens | Preventiegids

Gij zult vitaal blijven!



Onze gezondheidszorg staat onder immense druk en dat is niet alleen te wijten aan de coronacrisis. Uit cijfers van het [RIVM](#) (januari 2019) blijkt dat maar liefst 9,9 miljoen Nederlanders lijden aan één of meerdere chronische aandoeningen. Dat is méér dan de helft! Ruim 95% van de mensen van 75 jaar en ouder heeft ten minste één chronische aandoening. Een duurzame oplossing voor een chronische ziekte kan vanuit de reguliere zorg niet worden geboden, slechts onderdrukking van de symptomen door middel van medicatie. Vinden we dat eigenlijk nog wel normaal?

Voorzichtig en gelukkig begint bij steeds meer mensen het besef door te dringen dat we verder kunnen én moeten kijken dan alleen symptoombestrijding. Symptoombestrijding staat in veel gevallen gelijk aan dweilen met de kraan open. Want wanneer op de tuinslang té lang en té veel druk staat, kan er op den duur een gaatje ontstaan waardoor de druk weliswaar afneemt, maar de tuinslang is beschadigd. Nu kan ik de slang weer repareren door dat gaatje dicht te drukken of af te plakken, maar het is een kwestie van tijd dat bij blijvende of zelfs

toenemende druk op de tuinslang er uiteindelijk ergens anders een nieuw barstje zal ontstaan. Om de slang duurzaam te repareren zal óók de druk ervan af moeten. Dát los ik dus helaas niet op door alleen maar gaten te blijven dichten. Daarmee ontken ik de eerste oorzaak van de te hoge druk en kunnen klachten zich van kwaad tot erger blijven ontwikkelen.

Hippocrates

Toen ik recent nog een bezoek bracht aan een bekende in het ziekenhuis zag ik ze buiten bij de ingang kleumend op een rijtje staan: ‘herstellende’ patiënten met in de ene hand de stang van het infuus op wieltjes en in de andere hand een sigaret... “Hoe is dat toch in hemelsnaam mogelijk?”, dacht ik. “Waar zijn wij eigenlijk mee bezig?” En maar met z’n allen klagen over toename van de kosten in de zorg. Toen ik er personeel op aansprak kreeg ik bijval en de mededeling dat daar binnen het bestuur over is gesproken en men maatregelen aan het voorbereiden is. Ook werd nagedacht over samenwerking met voedingsdeskundigen, want inmiddels was iedereen ervan doordrongen dat voeding een belangrijk bijdrage levert aan het herstel van de patiënt. En dan te bedenken dat notabene de uitspraak ‘Laat voeding uw medicijn zijn en het medicijn uw voeding’ van Hippocrates afkomt: de grondlegger van de westerse geneeskunde.

Er is een grens

Voorzichtig worden wij mensen wakker. We beginnen te beseffen dat leven en dood niet zomaar beheersbaar zijn. Het is niet zomaar vanzelfsprekend dat ons lichaam zich met haar zelfherstellende vermogen onder alle omstandigheden repareert. Er is een grens aan dit vermogen. Die grens wordt bepaald door zowel interne als externe omstandigheden (stressoren) die dagelijks op ons lichaam en onze geest inwerken. Om er maar eens een paar te noemen: psychosociale stress (financieel, relationeel, trauma, werk-gerelateerd), aangeboren afwijkingen, pesticiden, zware metalen, luchtverontreiniging, gebrek aan beweging, tevéél beweging, slaapproblemen, bacteriën, schimmels, virussen, electromagnetische straling, medicatie, ongezonde voeding, lawaai, pollen, allergieën, klimaat, roken, drugs, alcohol, gebrek aan water, gebrek aan zon/daglicht, gebrek aan liefde, aanraking, warmte en genegenheid...

Als de emmer overloopt...

Ons lichaam is in staat om al die input te reguleren, te verwerken en de afvalproducten af te voeren, maar het kan dit slechts tot op een bepaalde hoogte. Als de emmer overloopt is het te laat en ontstaan er symptomen van gebrek of ziekte. Ziekte zorgt er in ieder geval alvast voor dat je niet meer verder kunt zoals je gewend was te doen. Vanuit dat perspectief kun je ook zeggen dat de symptomen de eerste aanzet tot genezing kunnen zijn. Mits je ernaar luistert. Dan is het vervolgens zaak om alle stressoren op een rijtje te zetten en er zo snel mogelijk een aantal te elimineren. Wanneer de schade beperkt en omkeerbaar is gebleven, zal het lichaam uiteindelijk wel weer in staat zijn zichzelf te reguleren en daar waar nodig de schade te repareren.

Preventie

Je kunt het ontstaan van ziekte, het ontstaan van symptomen echter beter proberen voor zijn. Niets is echter voor honderd procent voorspelbaar en niet alles hebben we altijd zelf in de hand. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor milieu en klimaat, het belang van schoon water en schone lucht. Maar ook positieve gezondheid en preventie winnen terrein, weliswaar voorzichtig en nog veel te langzaam, maar toch. Regeringen dienen daar ook hun verantwoordelijkheid in te nemen.

Slechts 2% van de gezondheidszorg gaat naar preventie. Het was dan ook tegelijkertijd typerend en teleurstellend dat onze regeringsleiders gedurende de corona crisis met geen

woord repten over preventieve, leefstijl-gerelateerde aanbevelingen zoals gezonde voeding, meer beweging in de buitenlucht, het belang van zonlicht en ontspanning. Aanbevelingen die onze gezondheid bevorderen en het immuunsysteem versterken. En dat terwijl al vrij vroeg tijdens de crisis duidelijk werd dat liefst 80% van de patiënten die op de IC's belandde met zwaar overgewicht kampte.

Worden we afhankelijk?

Alléén inzetten op vaccinatie is, volgens vele zorgprofessionals, erg onverstandig en een gemiste kans van onze leiders. Laten we preventie links liggen, dan voorzie ik een toekomst waarin de mensheid steeds verder verzwakt en slechts met behulp van geavanceerde medisch-technologische ontwikkelingen in een steeds vijandiger wordende omgeving zal proberen te overleven. Het immuunsysteem zal de virale druk niet zelfstandig meer kunnen opheffen en we worden steeds meer afhankelijk van geavanceerde vaccins en andere hightech-medicatie.

Doemscenario

Zorg en behandelingen worden daardoor uiteindelijk onbetaalbaar en zullen uiteindelijk alleen nog toegankelijk zijn voor de allerrijksten. Een doemscenario, dat we mijns inziens kunnen keren door wakker te worden en niet alleen het leven, maar vooral ook de dood te durven omarmen in plaats van ons ertegen te verzetten. Zonder dood bestaat er geen leven en zonder leven geen dood. Een risicoloze samenleving is geen samenleving maar vervalt tot een liefdeloze verzameling van individuen die ieder voor zich vecht voor zijn eigen voortbestaan. En is liefde niet juist datgene wat het leven de moeite waard maakt?

Voorkomen is altijd beter dan genezen. Preventie begint bij bewustwording. Bewustwording dat je lichaam je grootste goed is. Maar ook dat je afhankelijk bent van de wereld om je heen. Van je medemens, van de natuur, van moeder Aarde. Het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Mijn lichaam is een wonderlijk en machtig 'voertuig' dat ik gedurende mijn leven tot mijn beschikking heb. Ik heb er echter maar één van. Maar dat geldt óók voor de natuur, voor moeder Aarde en de dierbaren om mij heen. We hebben elkaar nodig. Laten we daarom goed voor onszelf en voor elkaar zorgen, opdat de liefde de dood en het leven mag overwinnen.



[AUTEUR HAROLD STEVENS](#) | [@EVOLUTIEGIDS](#) | 210526

Preventiegids Harold Stevens is een psychosociaal therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van de mens.