

ZORG GOED VOOR JEZELF, ANDERS WORD JE EEN SLACHTOFFER VAN DE MARKTWERKING

Er verschijnen steeds meer verontrustende berichten over mensen die aan hun lot worden overgelaten omdat de gezondheidszorg steeds commerciëler wordt.

Een korte samenvatting van berichten die de laatste maanden in de media verschenen:

- Hartpatiënten krijgen goedkopere medicijnen voorgeschreven die minder goed werken;
- Mensen krijgen steeds wisselende medicijnen voorgeschreven;
- Bejaarden krijgen onverantwoorde metalen heupgewrichten die tumoren veroorzaken;
- Bejaarden krijgen verkeerde medicijnen toegediend omdat er in de thuiszorg steeds meer gebruik gemaakt wordt van uitzendkrachten.

En het meest schrijnende nieuws komt uit de bejaardentehuizen:

- Bejaarden die nog maar één keer per week gedoucht worden, die de halve nacht met een natte luier in bed liggen, die overdag niet meer aangekleed worden, enz.;
- Er verschijnen steeds meer bejaardenverzorgers met een stopwatch in de hand. Er wordt bijvoorbeeld nog maar $\frac{3}{4}$ minuut uitgetrokken om een bejaarde te helpen met tandenpoetsen en tijd om een praatje te maken is er al helemaal niet meer;
- Er wordt al jarenlang te weinig geld gereserveerd voor ‘meer handen aan het bed’, terwijl de top buitensporig beloond wordt.

Ik woon tegenwoordig in Italië en volg al deze ontwikkelingen met toenemende verbazing en ergernis en vraag mij af hoe het mogelijk is dat deze wantoestanden in de bejaardenzorg nog steeds getolereerd worden.

Waarom komen mensen niet in opstand? Waarom wordt het Binnenhof niet bezet totdat er een einde komt aan dit wanbeleid? Waarom worden er niet meer particuliere initiatieven genomen om kleinschalige bejaardentehuizen op te richten waar de bejaarden wél met liefdevolle zorg omringd worden? Waarom worden er niet meer creatieve oplossingen bedacht zoals hier in Toscane waar allerlei vrouwen uit de Balkanlanden de bejaarden dag én nacht verzorgen in hun eigen huis?

Tegen de achtergrond van een toenemend gebrek aan zorg voor zieken en bejaarden is het van groot belang om zolang mogelijk gezond en vitaal te blijven.

Ik heb jarenlang research gedaan naar de voorwaarden voor duurzaam geluk en een stralende gezondheid en ben er achtergekomen dat het allemaal draait om een positief zelfbeeld, een volwaardige, biologische voeding en aanvullende vitaminen en mineralen.

Aan beide voorwaarden wordt in onze maatschappij niet voldaan omdat het leven in de industrieel ontwikkelde landen gekenmerkt wordt door een onnatuurlijke, gestreste leefstijl die schadelijk is voor de gezondheid.

Het bewijs hiervoor wordt geleverd door het feit dat al onze welvaartziekten zowel de oude (kanker, hart- en vaatziekten en diabetes) als de nieuwe (hypoglycemie, systemische candida en chronische vermoeidheidsziekten) vóór de Industriële Revolutie nauwelijks voorkwamen.

Een goede gezondheid begint met een positief zelfbeeld. Van jezelf houden met al je tekortkomingen is erg belangrijk en de voorwaarde om van anderen te kunnen houden. Het is van groot belang dat kinderen de ruimte krijgen om zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te ontwikkelen maar in een wereld waar alles draait om maximale productie en consumptie wordt die ruimte onvoldoende geboden.

Wij worden allemaal geboren met een natuurlijk vermogen om gelukkig te zijn met een innerlijke geluksbron. Vanuit die bron stroomt je zuivere intuïtie die je altijd de juiste weg wijst in je leven om gelukkig en gezond te blijven.

Jongere kinderen zijn nog in contact met hun geluksbron, ze zijn blij en creatief, leven in het hier-en-nu en genieten van alles wat ze doen. Maar na het verlaten van de kleuterschool is het uit met de pret en krijgt het kind ingehamerd dat je om mee te tellen in onze maatschappij zo hard mogelijk moet werken om zoveel mogelijk geld te verdienen. Vanaf die tijd ligt de nadruk op de verstandelijke ontwikkeling en dit gaat ten koste van de gevoelsmatige ontwikkeling.

Maar je kunt je gevoelens niet ongestraft onderdrukken want ze zoeken altijd een uitweg en uiten zich in de vorm van gezondheidsproblemen. Mensen die de signalen van hun intuïtie niet ontvangen gaan allerlei dingen doen die schadelijk zijn zoals teveel en verkeerd eten, teveel roken, alcohol en drugs gebruiken of te hard werken. Wij leven in een verslavende maatschappij omdat we vervreemd zijn van ons gevoel. Er ontbreekt bij veel mensen het gevoel van passie en bezieling en daardoor ontstaat er een gevoel van innerlijke leegte. Bovendien is een toenemend aantal mensen angstig en bezorgd over de toekomst omdat onze materialistische manier van leven grote mondiale problemen met zich meebrengt zoals de klimaatcrisis en kredietcrisis.

Om al deze problemen op te lossen moeten we terug naar de basis en het contact herstellen met onze innerlijke geluksbron, met ons Ware Zelf. Zodra we weer in contact komen met onze zuivere intuïtie gaan we ons steeds beter voelen en houdt de behoefte aan allerlei verslavingen vanzelf op.

Bewustwording is de sleutel die de deur openmaakt naar een gezonde leefstijl. Zodra je beseft dat je met fastfood je gezondheid ruïneert, dik wordt en de basis legt voor gezondheidsproblemen op latere leeftijd, waardoor je onnodig gaat lijden, hou je er vanzelf mee op.

Veel mensen die bewust geworden zijn, begrijpen niet meer hoe ze ooit zó stom waren om zichzelf te verwaarlozen. (Het artikel: 'Het belang van bewust leven' op mijn website is een eye-opener)

Er bestaat ook een hardnekkig misverstand dat een gezonde leefstijl veel moeite kost. Ik zie mensen met overgewicht worstelen met diëten waarmee ze vaak geen stap verder komen vanwege het jojo-effect.

Bespaar je de moeite, je hoeft geen dieet te volgen, je moet alleen anders eten:

Geén suiker, géén witmeelproducten en géén fatale vetten, veel verse groenten en fruit, weinig vlees (maar wel biologisch), regelmatig vis en soja-producten en koudgeperste olijfolie over de rauwkost. Als je toch wilt zoeten, gebruik dan ahornsiroop of honing uit de natuurvoedingswinkel. Als je volwaardig, onbewerkt, biologisch gaat eten en veel gaat bewegen, ga je vanzelf afvallen en krijg je een betere conditie en meer energie.

Ik kan zoveel eten als ik wil en ik blijf al 40 jaar, zonder enige moeite, op hetzelfde gewicht.

Als je ouder wordt, is het belangrijk om extra vitaminen en mineralen te slikken. Ons lichaam is een ingewikkelde fabriek en naarmate je ouder wordt, gaan bepaalde productielijnen minder goed werken waardoor je aftakelt en allerlei gebreken krijgt.

Wanneer je die ontbrekende stoffen op een natuurlijk manier aanvult door voedingssupplementen in te nemen, kun je veel langer gezond en vitaal blijven.

Een bekend voorbeeld is het vrije radicalen en anti-oxydanten verhaal. Bij het proces van de celstofstofwisseling komen schadelijke producten vrij, de zogenaamde vrije radicalen die ziekten en aftakeling veroorzaken. Maar gelukkig produceert het lichaam enzymen die de vrije radicalen opruimen. Maar als je ouder wordt, worden er minder enzymen geproduceerd. Daarom is het belangrijk om anti-oxydanten te slikken (die o.a. beta-caroteen en selenium bevatten) om de strijd aan te gaan tegen de vrije radicalen.

Ik gebruik zelf met groot succes allerlei middelen om mijn ouderdomsklachten te bestrijden, zoals:

- Visolie-capsules tegen gewrichtsklachten
 - Glucosamine/chondroïne en bamboe tegen artrose
 - Vitamine D3 en vitamine K2 tegen botontkalking
- (in combinatie met calcium en magnesium, wat ook heel goed helpt om in balans te blijven)

In de strijd tegen geestelijke aftakeling bestaan er geweldige preparaten zoals foliumzuur, alfa-liponzuur en vitamine B12.

Uit onderzoek is gebleken dat de helft van alle ouderen van boven de 60 een tekort heeft aan vitamine B12 omdat er een bepaald eiwit in de maag minder wordt geproduceerd om deze vitamine uit de voeding op te nemen. Een tekort kan leiden tot geheugenzwakte, dementie en Alzheimer. Daarom wordt aangeraden om dagelijks vitamine B12 te nemen (bron: Jean Carper, Voeding en intelligentie)

Ook het gebruik van curcuma (geelwortelpoeder) helpt om Alzheimer te voorkomen.

Tenslotte gebruik ik een natuurlijk hormooncrème die progesteron bevat. Er bestaat ook een natuurlijke oestrogeengel. Je kunt via een speekseltest laten uitzoeken in hoeverre je hormoonhuishouding uit balans is en wat je nodig hebt.

Let er goed op dat je bij alles wat je extra slikt of smeert alleen natuurlijke middelen gebruikt. Synthetische preparaten zijn af te raden.

In mijn documentaire Geluk en Gezondheid in eigen hand, ga ik in DVD 1 Leven vanuit je eigen geluksbron en in DVD 3 Een gezonde leefstijl, dieper in op deze onderwerpen en geef ik allerlei adviezen en tips om gelukkig en gezond oud te worden en zolang mogelijk zelfstandig te blijven.

Deze documentaire draagt niet alleen bij aan het vergroten van het persoonlijk welzijn en geluk van een ieder die deze inzichten en adviezen in praktijk gaat brengen, maar heeft ook een politieke betekenis: Als mensen langer gezond en vitaal blijven, kunnen er miljarden bespaard worden op de gezondheidszorg.

De DVD's zijn o.a. verkrijgbaar bij www.bol.com en de Free Record Shop en meer informatie over deze documentaire is te vinden op mijn website:

www.blauwdrukvooreenbeterewereld.nl.