

Hoe versterk je je gezondheid in en na coronatijd

Onder deze titel schreef Marco Ephraïm, huisarts bij Therapeuticum Aurum in Zoetermeer vorig jaar zomer een artikel in de *Aurum Nieuwsbrief*.

Doordat het artikel in de zomer geschreven is, gaat de inhoud voorbij aan de ontwikkelingen die na de zomer plaatsvonden. Zo is er, bijvoorbeeld, op dit moment nog geen sprake van "na coronatijd" – wat toen wel de verwachting was. We nemen daarom hier alleen de twaalf aandachtspunten voor gezondheid over die Marc Ephraïm aan het eind van zijn artikel gegeven heeft.

Twaalf aandachtspunten voor gezondheid

Specifiek voor Corona kwam ik in de afgelopen maanden een aantal aandachtspunten tegen die de gezondheid en de weerstand kunnen bevorderen:

1. Voldoende en regelmatig bewegen, liefst buiten in de natuur

Het basis-beweegadvies is dagelijks minimaal een half uur wandelen, fietsen en tuinieren (al of niet met rollator of rolstoel en mantelzorger) en wanneer mogelijk tenminste twee keer per week ruim een uur inspannend sporten. Dit is extra belangrijk wanneer je bedenkt dat mensen met overgewicht, suikerziekte en/ of hart-, vaatziekten, een coronabesmetting veel ernstiger kunnen doormaken! Ook rustiger bewegingskunst, zoals yoga, tai chi, chi gong en euritmie hebben een sterk gezondheid bevorderend effect.

2. Eet gezond en lekker en stop als je voor 80% vol zit

In een 'blue zone' op het Japanse eiland Okinawa zijn veel gezonde mensen van over de 100. Een van hun geheimen is de gewoonte te stoppen met eten wanneer ze voor ca. 80% vol zitten. Velen van hen verbouwen tot op hoge leeftijd nog hun eigen groenten en ook deze groene zorg, dagelijks iets tuinieren, bevordert de gezondheid. Een bewegingsplan in combinatie met een dieet van gezonde, lekkere, liefst biologische of biologisch-dynamische voeding kan mensen uit de bovengenoemde risicogroepen helpen langzaam maar zeker gezond af te vallen.

3. Verzorg een gezond dag- en nachtritme

Gezonde slaap is van groot belang voor uw gezondheid. Niet te kort en niet te lang, en regelmatig. Voor volwassenen is de gemiddelde slaapbehoefte 6,5 à 8,5 uur per nacht. Het uur voor het gaan slapen liever geen beeldschermen. Bespreek slaapproblemen met de huisarts of praktijkondersteuner.

4. Wissel inspanning en ontspanning af

Almaar doorgaan verhoogt stress en stress vermindert de weerstand. Verzorg pauzes in je werk en privéleven.

5. Doe dagelijks iets dat je vervult

Vervulling is meer dan genieten. Het heeft met zingeving te maken. Volgens Machteld Huber, grondlegger van 'Positieve Gezondheid', is zingeving de sterkste gezond makende kracht. Dat kan een beroepskeuze of vrijwilligerswerk zijn, maar ook een kleine dagelijkse handeling als zorgen voor een ander, voor een dier, een tuin, iemand een bloem of gedicht geven of vragen hoe het gaat.

6. Denk over de (mede)mens steeds als een geheel: lichaam, ziel en geest

Wanneer je zo naar de mens kunt kijken voorkom je routine en geestdodend handelen, maar leef je meer uit verwondering over het unieke van ieder mens. Naast het fysieke heeft ieder mens psychische bijzonderheden in denken, voelen en willen. En een geestkern, een Ik, waaruit hij/ zij eigen regie en zelfsturing aan het leven geeft. Wanneer je zo naar een dementerende of gehandicapte medemens kijkt kun je beleven dat de geest (het Ik) nooit ziek of weg kan zijn, die is alleen moeilijker bereikbaar. Het lichaam of de psychische functies kunnen wel ziek zijn. Bernard Lievegoed, psychiater in de vorige eeuw, zei ooit, "Een meesterviolist die op een kapotte viool speelt is misschien niet om aan te horen, maar hij is nog steeds een meesterviolist." De ander merkt dat, wanneer je zo naar hem of haar kunt blijven kijken en dat bevordert de gezondheid (van beiden).

7. Verwerk je indrukken van de dag door een terugblik en start de dag met een vooruitblik!

Een korte terugblik met gesloten ogen in stilte bevordert de goede slaap. Je probeert de dag nog even voor ogen te halen, zonder te oordelen, van het heden teruggaand naar het begin van de dag, niet langer dan ca. tien minuten. Hoe zag die ander eruit, wat zei zij eigenlijk? Soms oogst je nog bijzondere vergeten momenten. De vooruitblik op de dag voor je geeft veerkracht wanneer je innerlijk en uiterlijk ruimte inbouwt voor zowel het verwachte als onverwachte dat komen gaat.

8. Beoefen of beleef kunst

Gedichten schrijven of horen, muziek samen maken of beluisteren, schilderen of beeldende kunst samen bekijken, voedt en inspireert de ziel.

9. Borg meditatieve momenten voor jezelf in jouw dagverloop

Zeker in drukke tijden kunnen die momenten rust en kracht geven, als in het oog van een orkaan. Over het effect van meditatie op de gezondheid is veel onderzocht, met name van mindfulness. Het leidt meetbaar tot minder stress en daarmee tot een betere weerstand. We bespraken al kort de terugblik en de vooruitblik. Een derde moment in het dagverloop kan midden overdag zijn, een moment en plek van stilte vinden, vijf minuten, dat je afsluit bijvoorbeeld met een korte woordmeditatie over het hart, die Rudolf Steiner ooit aan een hartpatiënt had gegeven:

Ik denk aan mijn hart
Het doet mij leven
Het verwarmt mij.

Ik vertrouw sterk
Op het eeuwige Zelf
Dat in mij werkt
Dat mij draagt.

10. Open je hart voor anderen en verzorg je sociale leven

Bespreek je eventuele angsten en conflicten met anderen. Angst, depressie en conflict verzwakken het immuunsysteem. Herwonnen moed, positiviteit, humor en eigen regie versterken de natuurlijke afweer. Ook onverwachte ontmoetingen kunnen onverwachte energie geven. Kunnen we iemand in de trein tegenover ons, achter een mondkapje, een vraag stellen, voorzichtig ademend?

11. Denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden en mensen die het moeilijk hebben in je buurt of netwerk

Veel initiatieven zijn al ontstaan om elkaar te helpen in straat of buurt. Heb ik in mijn haast die overbuurman wel eens gevraagd hoe het gaat, of hij nog iets nodig heeft, of hij al naar buiten durft. (want dat is echt veilig en gezond).

12. Versterk je weerstand met natuurlijke middelen

Dit kun je desgewenst periodiek doen, wanneer je jezelf vatbaar voelt voor infecties of besmetting. Er zijn heel veel mogelijkheden, waarvan er een aantal op werkzaamheid beproefd en onderzocht zijn. Mocht je in de toekomst toch Corona of griep krijgen, onderdruk dan de koorts niet, want koorts versterkt de natuurlijke afweer! Ook dan kunnen natuurlijke geneesmiddelen een belangrijke rol spelen bij het herstel. Graag wens ik ieder veel succes en gezondheid voor de komende tijd!

Samengevat

Kies uit de twaalf mogelijke actiepunten voor een goede weerstand er 1, 2 of 3 en beoefen die een maand. Schrijf als hulp dagelijks in een schrift hoe dat gaat, wat goed gaat en waar je tegenaan loopt. Vind een maatje om dat bijvoorbeeld een per week te bespreken. Kies na een maand weer 1, 2 of 3 thema's.

1. Beweeg genoeg en regelmatig, liefst buiten in de natuur.
2. Eet gezond, lekker, liefst biologisch en stop als je 80% vol zit.
3. Verzorg een gezond dag- en nachtritme.
4. Wissel (zowel in werk als privé) inspanning en ontspanning af.
5. Doe dagelijks iets dat je echt vervult.
6. Denk over de (mede-)mens steeds als geheel: lichaam, ziel en geest.
7. Verwerk je indrukken van de dag door een terugblik/voorblik.
8. Beoefen of beleef kunst.
9. Borg meditatieve momenten voor jezelf in jouw dagverloop.
10. Open je hart, verzorg je sociale leven, bespreek angsten en conflicten.
11. Denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden in je buurt of netwerk.
12. Versterk je weerstand desgewenst periodiek met een natuurlijk middel.

Met toestemming overgenomen uit: AURUM Nieuwsbrief, zomer 2020, nummer 1 jaargang 37, p. 16-19.