

3 Grote thema's die nu spelen:

❖ **Angst & Stress**

❖ **Overgewicht**

❖ **Ouder worden**



Als we beluisteren hoe mensen het leven ervaren dan voert al gauw de boventoon dat het leven complex is, veeleisend en eigenlijk een ratrace waarin het heel zwaar is en hard zwoegen is om staande te blijven. Met de ellenden werken en naar adem happend zorgen niet kopje onder te gaan. Tijden van onzekerheid, zowel op het wereldtoneel als in het persoonlijk leven. Soms heel ingewikkeld om de eindjes aan elkaar te knopen. Ook de overheid wordt ervaren als een onzekerheidsfactor die grillig is in maatregelen die mee of tegen kunnen zitten.

Zeker ook de (mentale) gezondheid kan een bron van zorgen zijn. En dan hebben we het nog niet eens over pandemieën die verwoestend huis kunnen houden en het dagelijks leven kunnen ontwrichten. Ook in het 'normale' leven kunnen, mede door omgevingsfactoren en slechte voeding, velerlei kwalen ontstaan. Gifstoffen die gebruikt worden om ongedierte te bestrijden, hebben niet alleen negatief effect op de ongewenste insecten en bacteriën, maar net zo hard op de mensen die eraan worden blootgesteld.

En inmiddels wordt duidelijk dat 90% van de producten uit de supermarkt schadelijk is. Door de toevoeging van vele suikers en chemische ingrediënten, de zgn. E-nummers. Wie echt de etiketten bestudeert schrikt meestal van de 'rotzooi' die men veelal onbewust tot zich neemt.

Als we focussen op de menselijke psyche in deze tijden laten in enquêtes desgevraagd hoge percentages mensen weten last te hebben van een veelheid aan stoornissen en klachten, depressies, faalangst en minderwaardigheidsgevoelens, slapeloosheid en nachtmerries, structurele eenzaamheid. Een algeheel gevoel van leegte, (onder jongeren) mede veroorzaakt door het 'online' leven, gebrek aan echt menselijk contact en urenlang gamen. (Zie ook de Bijlage 'Trends & Getallen').

Compensatie wordt dan niet zelden gezocht in afwijkend eetgedrag: maar doorgaan met zich volproppen en 'troost'-voedsel tot zich nemen dat bol staat van de zoetheid.

Het vereist weinig wetenschappelijke kennis om in te zien dat dit de zaken alleen maar verergert. Zichtbaar in het oprukken van kankers, zenuwaandoeningen als de ziekte van Parkinson, obesitas en verschillende vormen van diabetes.

Een heel ander ding is de druk die wordt opgelegd door sociale factoren en de inwerking van (social) media. Namelijk dat des te ouder je wordt hoe minder je ertoe doet. Een blok aan het been wordt, een overvloedige aanwezigheid. Plastische ingrepen worden dan aangewend om te verhullen dat de tand des tijds zijn 'slopende' werk verricht.

De vraag die zich dan opdringt: wat is hieraan te doen? Die vraag is zeker te beantwoorden, maar niet eenduidig. En ook mag duidelijk zijn dat er geen 'over-night' oplossingen voorhanden liggen.

Herstel en preventief te werk gaan

Wat wel altijd opgaat: dat men zal moeten veranderen van levensstijl. Maar hoe? Dat ligt voor iedereen anders. Dus het eerste wat moet gebeuren is vaststellen van wat ten grondslag ligt aan de ongewenste symptomen die optreden.

Inmiddels is wel duidelijk dat geestelijke pijn zich vaak vertaalt in parallelle fysieke pijn. Dat het daarom ook meestal niet volstaat te doen aan symptoombestrijding.

De oplossing begint dus met een diagnose. Enerzijds door een uitgebreid interview m.b.t. tot de klachten die men ervaart en de situatie waarin men verkeert. Zodat een duidelijk beeld ontstaat van de aandoeningen en bepaalde leefpatronen.

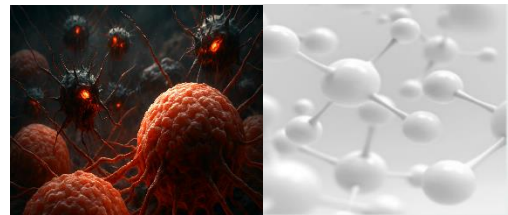
Dit levert dan de 'zachte' feiten op – heel belangrijk overigens. Maar net zo belangrijk is dit beeld te verduidelijken met 'harde' indicaties. Dit kan d.m.v. een frequentie-scan die kan worden ingezet door het hele lichaam door te lichten qua gezonde/aangetaste status. De mate van infectie wordt daadwerkelijk in cijfers uitgedrukt, die haarfijn laten zien hoe b.v. organen en aders er voorstaan.

Dan kan daadwerkelijk op grond van beide soorten input een krachtig Plan worden opgesteld.

Verbeter Plan

Dit valt op te knippen in een drietal aandachtsgebieden:

- ❖ Voedingspatronen
- ❖ 'Lifestyle' adviezen
- ❖ Zingeving



De ingrediënten die hier telkens weer een rol in spelen zijn er 5: 1) het juiste dieet en gewichtscntrole, 2) voldoende slaap, 3) ont-stressen 4) relaties en 5) doel in het leven.

Als het gaat om voeding is het toverwoord 'balans'. In de 1^e plaats in de 3 levensbehoeften, namelijk Koolhydraten, Eiwitten en Vet. Koolhydraten worden bijna altijd in overschot geconsumeerd, vooral in tarwerijke gerechten zoals de meeste broodsoorten. Eiwitten zitten voornamelijk in vlees - de gezondheidseffecten worden sterk beïnvloed door de kwaliteit ervan. En dit hangt dan weer voornamelijk weer samen met *hun voeding*. In de gemiddelde intensieve veefokkerij van desastreus gehalte. Ontzettend belangrijk zijn verder, bij menigeen dan ook niet onbekend, de aanwezigheid van Omega 3 en 6. Deze zijn echter bijna altijd in volledige onbalans, de verhouding tussen beide hoort te zijn 1 : 3, maar ligt vaak op 1 : 20. De 1^e vereist dus zeer aanzienlijke aanvulling!

Als het gaat over stress dan eerst wat dit aanricht in het menselijk lichaam. Wat kan worden geconstateerd is dat dit zo diep inwerkt dat het zijn sporen nalaat op moleculair niveau. Wat er gebeurt is namelijk dit. Uit verdediging komt er een soort reactie van het auto-immuunsysteem op gang die zuren produceert, die vervolgens uit de cellen lekken en het hele lichaam bedreigen. Uiteraard is het zaak de bron van deze stress te ontmantelen. Maar ook de juiste voeding kan hier al bijdragen. Voor rust en ontspanning zijn er vele remedies en apparaten, ook tegen slapeloosheid (Psio-bril).

De laatste van de rijtjes gaat dus over 'zingeving', een wat plechtig woord, maar het valt met geen mogelijkheid te overschatten welke rol dat speelt in het algehele gevoel van 'welbevinden en geluk'. Vandaar dat vele workshops in het programma van de **Love Lounge** hierover gaan.

Ouder worden? Probeer eens de Red Light therapie die de huid gladtrekt en de cellen verjongt!