

“Als de mens *STERK GENOEG* is, ...”

Een salutogenetische visie op gezondheid.



Koorts: ontstekingremmend – ontstekingwerend.

Drie misverstanden:

Er zijn drie misverstanden die we met een salutogenetische visie op gezondheid kunnen ontkennen en dan ook verlaten.

Toch klinken deze misverstanden nog dagelijks, wordt er naar gehandeld en geven ruimte aan angstgevoelens en innerlijke verzwakking.

Deze misverstanden helpen ons niet vooruit, daarom een rechtzetting:

- Allergie en koorts zijn géén ziekten.
- Een kind wordt niet met een immuunsysteem geboren.
- Omdat mijn mama en papa of een verder familielid eczeem, allergie, zwakke darmen, astmatische aanleg, een cholerische inslag enzovoort heeft, moet ik als kind dit ook mijn hele leven lang NIET hebben.

De gedachten dat allergie en koorts ziekten zouden zijn en dat het kind niet in staat zou zijn om een sterk, eigen immuunsysteem op te bouwen, grijpt zeer diep in, in de latere gezondheid van het kind. Het mogen verwerven en leren stabiliseren van een eigen aller-individueelst afweersysteem wordt hiermee geblokkeerd. Deze misverstanden knabbelen aan de gezonde kracht, de inzet en het vermogen van een kind, om stilaan de eigen gezondheid te kunnen vinden. Ze worden gevoed door angst.

In de klassieke visie over gezondheid en ziekte zegt men dat ze gevolgen van een allergie kunnen behandelen en onder controle hebben. Worden echter de oorzaken van het allergisch zijn of worden, gezocht en opgespoord? In de klassieke visie heeft allergie volledig met de erfelijkheid te maken. Er zijn cijfers beschikbaar over een overdracht via één ouder en via de twee ouders. In deze visie is het kind dus aan deze erfelijkheid overgeleverd.

Door dit denken samen met een steeds opdringerige, door onze Westerse materiegerichte civilisatie, sterk prikkelende buitenwereld, kunnen we bij de mens een verzwakt immuunsysteem constateren, en dit over de gehele wereld. Ook al is allergie in vele gevallen een familiekweszie, voor het ontwikkelen van een allergie is dus meer nodig dan alleen de erfelijke aanleg.

De mens wordt wel ouder maar zeker niet gezonder. Chronische ziekten nemen enorm toe.

Er is innerlijke kracht nodig om de confrontatie met de omgeving aan te gaan. Dit vraagt innerlijke activiteit van de geest en de ziel aan ons fysieke organisme.

Wat is dan gezondheid?

Er bestaat nog steeds geen bevredigende definitie van wat gezondheid is. Het gaat immers om een proces op weg naar een momentane toestand. Ziek worden hoort klaarblijkelijk wel bij het weer 'gezond' worden. Gezond worden kan plots gebeuren, ziek worden ook. Het kan ook slepend zich aankondigen en slepend weer verdwijnen. We voelen hier duidelijk dat gezondheid te maken heeft met een balans in onszelf, een innerlijk evenwicht vinden en behouden. Uiterlijke ziekteverschijnselen kunnen we soms snel doen verdwijnen door antihistaminica, door Cortisonpreparaten, door koortswerende middelen, maar zijn we dan gezonder nadien?

Gezondheid is de kracht vinden om het eigen juiste evenwicht zelf te herstellen tussen invloeden en prikkels van buitenaf, omgang en confrontatie met de buitenwereld en met onszelf.

Het gaat steeds om een confrontatie tussen mens en de wereld om zich heen, tussen 'ik' en 'niet-ik'.

Gezond wordt je door dit te mogen oefenen! Het is een 'herstelproces'. We herstellen het evenwicht tussen geest, lichaam en ziel als we genezen. 'Genezen' komt van 'Genese' wat oorsprong betekent.

'Saluto' betekent gezondheid.

Een 'salutogenetische' visie betekent dat je op zoek durft te gaan naar de oorsprong van onze menselijke gezondheid.

Hoe wordt je gezond?

Kan je gezonder worden als je, bijvoorbeeld door koortswerende middelen toe te dienen, het kind verhindert om zijn eigen actiefwordende immuunsysteem te ontwikkelen. Blokkeren we dan niet, bij het

onderdrukken van deze koorts, het heilzame actieve proces dat de zieke anders zelf had kunnen inleiden?

Iedere ziekte, al is het een kleine verkoudheid, een eerste kinderziekte of een griep, kan je als een 'oefenbeurt voor het afweersysteem' van de gezonder wordende mens bekijken. Het immuunsysteem in een zeer ingewikkeld en wijs 'geheugen'. Het maakt antistoffen aan vanuit een weerbare eigen kracht.

Zelfactiviteit, sterker worden, een eigen immuunsysteem leren opbouwen, al deze eigen innerlijke weerstandskracht is nodig om als jong kind in evenwicht te blijven met de prikkels en invloeden van de buitenwereld (indrukken, geluiden, voedsel, aanrakingen, geuren, huidcontact met stoffen, gedachten, gevoelens,...maar ook lawaai, chaos, gif, stank, chemische stoffen, radioactieve stralen, een overdosis van voor de mens schadelijke stoffen)

De mens wordt ziek als zijn ziel en/of geest het fysieke organisme niet meer in zijn greep heeft, er heeft een losmakings- of een verhardingsproces plaats met het lichaam. Het evenwicht is verstoord.

Ieder kind groeit over de erfelijkheidskrachten heen, als we het tot ikkracht opvoeden. Rond het zevende levensjaar ruilt het kind dan zijn erfelijkheidslichaam in voor het eigen persoonlijkheidslichaam, en werkt hieraan nog zijn hele verdere leven (de eigen kiezene verschijnen dan en de erfelijkheidstandjes – de melktandjes - worden uitgestoten).

“ Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen, als wij gezond willen zijn. Iedere mogelijkheid om ons sterk te maken tegenover invloeden van buitenaf, is gebaseerd op de mogelijkheid om ziek te zijn. Daarom is ziekte de voorwaarde voor gezondheid. Het is eenvoudigweg **de consequentie** en **het geschenk van ziekte** dat het bezit van kracht door de mens moet worden verworven. – Willen wij kracht, gezondheid, dan moeten we de voorwaarde, ziekte, op de koop toe nemen.” (*Rudolf Steiner*)

Wat verzwakt ons immuunsysteem?

- De onnatuurlijke geboorte. Steeds meer en meer wordt de geboortetijd en het geboorteprocés gemanipuleerd.
- Té veel prikkels al vanaf de geboorte. Zo ruikt meer en meer de gewoonte van ‘de geboorteborrel’ op. Al vlug gaat men met de boreling op reis. De kleine baby draagt zelfden warme, natuurlijke en omhullende kleding, ook aan voetjes en hoofdje. Onophoudelijk is er achtergrondgeluid bij het bedje, het lawaai, de drukte en de prikkels van foto’s maken, gsm-gebruik, tv, radio, film, computerspelen, open labtop in de kamer. Er is ook steeds meer en meer de tendens om de geborgen, rustige veiligheid en omhulling van de zwangerschapstijd te verstoren. Vruchtwaterpuncties, regelmatig röntgenonderzoek en koude kleding van de moeder zijn geen uitzondering.
- Angst.
- Onveiligheid.
- Ongeborgenheid.
- Een onregelmatig en verstoord dagverloop, verstoord dag- en nachtritme. Oude gewoonten van regelmaat en ritme vallen weg in onze cultuur, maar wat komt er voor in de plaats?
- Agressie in de omgeving.
- Stress in de omgeving
- Sexueel misbruik
- Niet aanreiken van borstvoeding (ook al is de moeder allergisch, de borstvoeding geeft de allergie niet door. Ze geeft alleen de immuunkrachten van de moeder door – borstvoeding past zich ook volledig aan, aan de gezondheid en leeftijd van het kind.)
- Onaangepaste voeding bij boreling, later bij dreumes, peuter, kleuter,...(onaangepaste eiwitten, kleurstoffen, bewaarsstoffen, niet biologische chemische stoffen, aroma’s, ...)
- Onnodige inenting tegen kinderziekten
- Overdreven genotsmiddelen
- Overdreven hygiëne met synthetische was- en verzorgingsproducten. In een te steriele omgeving, zijn er niet

voldoende uitdagingen om het immuunsysteem oefenend op te bouwen

- Uiterlijke bedreigingen
- Chaos en drukte (verkeerschaos, allerlei overdreven animatie)
- Giffen van onze afvalindustrie.

“Alleen als de mens sterk genoeg is, zal hij althans tot op zekere hoogte kunnen verhinderen dat de stoffen en invloeden bij hem binnendringen en te veel schade aanrichten. Hierom draait de eigenlijke problematiek.” (Dr. Otto Wolff.)

Wat versterkt ons immuunsysteem?

- Een ik-krachtige opvoeding geven wat betekent dat het kind de kans krijgt om zijn ‘ik’, zijn persoonlijkheid, zijn geestelijke kern in zijn lichaam te kunnen handhaven om niet door vreemd leven te worden overspoeld. Het kind ‘van binnenuit’ krachtiger maken.
- Innerlijke stabiliteit voorleven, je niet verliezen in animatie en verstrooiing.
- De vrije ontwikkeling van de persoonlijkheid mogelijk maken, door voldoende oefenkans aan te bieden voor de opbouw van het eigen afweersysteem. Vanaf de allereerste levensdag dit oefenen en respecteren bij de baby.
- Een veilige, liefdevolle en geborgen omgeving aanbieden waarin het kind een gezonde zelfzekerheid kan ontwikkelen.
- Rust, ritme, regelmaat, rem (halt, grenzen), reinheid, respect en religie verzorgen. Bewust zoeken naar een eigen nieuw gevonden rust, regelmaat en dagritme voor het kind, in plaats van dit uit overlevering of oude traditie over te nemen.
- Geen steriele omgeving waarin het immuunsysteem weinig ontwikkelingsmogelijkheden heeft (de 4 basiszintuigen moeten kunnen ontwikkeld worden, bepaalde prikkels moeten overwonnen worden), maar toch wel voldoende reinheid in keuken en slaapkamer, want dat vergeten we wel eens.

- Kinderziekten toelaten en zien als een kans om het immuunsysteem op te bouwen, mits inzichtelijke homeopathische begeleiding en natuurlijke en ondersteunende begeleiding van de koorts.
- In plaats van bij ziekte en/of ontstekingen, koortswerende middelen, antihistaminica of Cortisonpreparaten te geven, die aan de zin van de allergische reactie voorbij gaan, de ziekte begeleiden met homeopathische preparaten die de genezing ondersteunen. Koorts is zelfs een geneesmiddel tegen kanker.
- Een psychische en geestelijke hygiëne voorleven en aanbieden (als verweer tegen de ‘vervuiling van het ik’ *Jacques Lusseyran*), van in de kindertijd, dit betekent het kind, dat ‘open’ is voor alle prikkels, leren hoe het zich kan ‘afsluiten, hoe het zich stilaan kan verinnerlijken. Innerlijke balans oefenen met het kind en het leren hoe de eigen grenzen te bewaken.
- Borstvoeding en het eerste Colostrum aanreiken na de geboorte. De borstvoeding gedurende 9 maanden geven.
- Later aangepaste en biologische natuurvoeding aanreiken aan de baby, dreumes, peuter, kleuter en het lagere schoolkind en jeugdige.
- Veel vrij buitenspel in de natuur.
- Voldoende slaap (het leren ‘loslaten’).
- Een langzame opbouw van de confrontatie met de buitenwereld, bijvoorbeeld door zuivere voeding te nemen.
- Voor het kleine kind is het van zeer groot belang om de overgangen naar nieuwe voeding, stapje per stapje, gedurende ritmische tijdspannes, voorzichtig op te bouwen.
- Afzien van suiker, conserveringsmiddelen, kleurstoffen, additieven, aroma’s, smaakstoffen,in voedingsmiddelen.
-



Litteratuur:

- Otto Wolff: “Allergie” - Gezichtspunten nr. 4 Centrum
 Sociale Gezondheidszorg NL.
- Wolfgang Goebel/ Michaëla Glöckler: “Kinderspreekuur”
 Zeist 1988.
- Rudolf Steiner: “Gezondheid en ziekte”
 Zeist 1985.
- Jaques Lusseyran: “Tegen de vervuiling van het Ik.”
 Rotterdam 1980.
- Michaëla Glöckler : “De oerbronnen van gezondheid” Gezichtspunten.
 Nr: 33 CSG NL.