

Een niet klein onderzoek onder 9.000 mensen, gepubliceerd in the Observer van november 2001, liet zien dat ondanks wat gezondheidsklachten de leeftijdscategorie van 70 jaar en ouder het gelukkigst is! Er bestaat volgens dat onderzoek een rechtstreeks verband tussen ouder worden en een toename van het geluksgevoel.

Door: Rob Muts, mesoloog en osteopaat

Anders kijken naar gezondheid

Simpele oorzaken van ziekte over het hoofd gezien door een

Ondanks problemen met gezondheid, een lager inkomen en de naderende dood zijn Britten boven de zeventig het gelukkigst van alle leeftijdscategorieën, blijkt uit het onderzoek. "Wij vonden dat het ouder worden rechtstreeks verband houdt met het toenemen van ons geluksgevoel", zegt Jonathan Scales van het Instituut voor Sociaal en Economisch onderzoek van de Universiteit van Essex.

Geluksgevoel

Volgens het onderzoek vertoont het algemeen gevoel van geluk van de bevolking tussen de 15 en 90 jaar oud een U-vormige curve. Het optimisme van tieners laat na het vijftiende levensjaar een scherpe daling zien om vervolgens op 18-jarige leeftijd licht af te vlakken in een gestage neerwaarts gerichte lijn, die doorgaat tot het veertigste levensjaar.

Tussen de 40 en 50 jaar ondergaan mensen een algemeen gevoel van depressie, waarna het gevoel van geluk langzaam begint te stijgen om zijn hoogtepunt te bereiken rond de 70 jaar. Dit gevoel van blijdschap is ook nog eens 15 procent hoger dan de kortdurende, gelukzalige roes die werd beleefd als tiener.

Levensfasen

In mijn spreekkamer kan ik deze conclusie niet zonder meer bevestigen. Hier zijn de problemen van het ouder worden toch wel evident, hoewel ik die bij sommigen wat probeer te relativiseren met opmerkingen dat krakende wagens wel lang lopen of met het Tibetaanse gezegde "Van kromme bomen zaagt men tenminste geen planken".

*“Van kromme bomen
zaagt men tenminste
geen planken.”*

Hoewel de huidige maatschappij probeert het ouder worden zo veel mogelijk weg te drukken heeft elke levensfase zo zijn charmes. Dit behoeft geen betoog. Bij het doorlopen van deze fasen wordt als het ware het rad van fortuin doorlopen. Deze staat bij de Chinezen bekend als de cyclus van de levensloop. Maar het rad draait onverbiddeijk verder. Op hoge leeftijd wordt men soms weer kinds.

Minimaal 10% van de ouderen wordt door de zo gevreesde ziekte van Alzheimer bezocht. Eentreffend verhaal in dit verband gaat over Nederlandse emigranten naar Australië, die na verloop van jaren het Nederlands volledig kwijt waren en Engelstalig werden. Bij het dementeren (kinds worden) vergat men de laatst aangeleerde taal en men begon weer Nederlands te spreken tot grote verbazing van de Aussies. En de cirkel is weer rond.

Casus

Een van de opvallendste patiënten uit mijn praktijk was een 75-jarige vrouw. Zij kwam met klachten van wisselende bloeddruk, buikpijnen, lusteloosheid, druk in het hoofd, wisselend obstipatie en diarree, artrose en nekpijnen en vermoeidheid. Factoren die het leven van deze tot acht jaar geleden vitale dame tot een slepende tredmolen maakte. Met het oog op bovenstaande klachten bestond echter haar voornaamste probleem uit het feit dat ze niet meer reizen kon en haar hobby fotograferen niet meer kon uitoefenen.

Natuurlijk heb ik bij deze patiënt een groot scala aan disfuncties en stoornissen gevonden. Deze hadden specialisten ook gevonden en

zo zijn in de voorgaande vier jaren vele medicijnen voorgeschreven. Zo bleek het bloedsuikergehalte grote pieken en dalen te vertonen, de schildklierwaarden wezen op latente hyperfuncties, de nieren hadden zich vastgezet in nierloge, etc.

Het voor mij meest opvallende probleem deed zich echter voor in de

Vier weken later ontving ik een kaartje uit Rusland met de mededeling dat zij een reis maakte met de Orient-Expres. Inmiddels is deze dame 82 jaren jong, reist nog altijd over de wereld gewapend met haar fototoestel en komt trouw ieder half jaar op controle om te kijken of ze nog iets kan voorkomen, zoals ze zelf zegt.



en geluk woud van specialismen

maag. Naar aanleiding van een nauwkeuriger anamnese en verder onderzoek, concludeerde ik een vergaande vorm van anaciditeit. Het gebrek aan maagzuur veroorzaakt een slechte eiwitvertering, rotting en toxinen in de darmen, slechte bouwstoffen in de lever, etc.

Op homeopathische en orthomoleculaire wijze werd de volgende weken de maagfunctie ondersteund en geprikkeld. Na een drietal maanden waren vele klachten fors verminderd. De anaciditeit had tal van lichaamsfuncties verstoord in een domino-effect. Ieder omgevallen steentje was voor een specialist aanleiding om er medicatie op los te laten.

Nadat de maagfunctie zich had hersteld is dit beleid voortgezet en zijn we in overleg met de diverse specialisten (!) de reguliere medicijnen langzaam maar zeker één voor één af gaan bouwen. Zes maanden na het eerste consult stond er weer een vitale vrouw in mijn praktijk.

Na het onderzoek waaruit bleek dat vrijwel alles weer in functie was hersteld, werd een lichte ondersteuning voor de maagfunctie en de verstoorde botafbraak ingesteld, waarna wij een consult voor een half jaar later afspraken.

Domino-effect

Deze casus toont aan dat aanvallend simpel oorzaken over het hoofd gezien worden door het woud van specialismen. Iedere geneeskundige, zowel regulier als alternatief vindt altijd wel iets. Vele ouderen lopen met viskoffers vol met medicijnen, om ze via de vakjes maar uit elkaar te kunnen houden. Baat het niet, dan kan het wel degelijk schaden. Het ene medicijn dient de bijwerkingen van het andere geneesmiddel te bestrijden, wat op zijn beurt ook weer klachten veroorzaakt. Het domino-effect is snel ingezet in een lichaam van de mens met zoveel reacties per seconde.

“Jeugd is geen
leeftijd maar een
geestesgesteldheid.”

Wat misschien wel meest opviel is dat deze dame niet haar klachten op de voorgrond zette, maar het niet kunnen uitvoeren van haar hobby. Ofwel het niet meer vitaal kunnen zijn als

grootste probleem naar voren bracht. Daarmee gaf zij indirect uiting aan het somatopsychische fenomeen, dat medicijnen naast hun kwantiteitsverbeterende oogmerk ook wel eens de kwaliteit van het leven drastisch kunnen verminderen.

In de afgelopen 150 jaar is de reguliere geneeskunde ontstaan en in de afgelopen 40 jaar heeft die enorme sprongen gemaakt. De cijfers wijzen echter uit dat we steeds zieker worden. Het doel van de geneeskunde is dan ook niet elke klacht weg te toveren met een pil of door middel van magische handvaardigheid. Het doel van de geneeskunde is het bereiken van de beste aanpassing van het individu aan zijn omgeving. “Observeer en help de natuur”, zei Hippocrates en dat is de natuurlijke weg van kwaliteit.

Elke leeftijd heeft zijn leuke en minder leuke kanten. Het gaat er alleen maar om de parels van inzicht die in onze levenservaringen verborgen liggen, eruit te halen. Gezond leven kan op elke leeftijd en geluk kun je niet najagen of vasthouden, evenmin als je je adem in kunt houden om het te behouden. <

Zie: www.integraalmedischcentrum.nl