

Weet jij de oorzaak van jouw ziekzijn?

door: dr. Alex Klein

Niets is zo vervelend als ziek zijn, daar wil je natuurlijk zo snel mogelijk vanaf. Natuurlijk kun je een *quick-fix* zoeken, maar misschien zit de oorzaak wel dieper. In dit artikel wil ik je meenemen in de verschillende fases van ziek worden en hoe je daar mee om kunt gaan. Als laatste krijg je inzicht in welke mate jouw klachten chronisch zijn...

Het uitgangspunt is natuurlijk dat je gezond bent.

Geen klachten, niets aan de hand, je zit gewoon lekker in je vel.

In de vorm van mijn drie vragen:

1. een ziekte heeft zich nog niet gemanifesteerd;
2. dus je bent ook nog niet bewust van een mogelijke oorzaak;
3. en daarom hoef je ook nog geen acties te ondernemen.

manifestering ziekte? bewust van oorzaak? wordt actie ondernomen?	JA	NEE	gezond onbewust passief	uitgangspunt
		X		
		X		

Maar dan gebeurt er iets; plotseling voel je je niet lekker. Rugpijn, hoofdpijn, buikpijn... iets.

Je wordt overvallen door een lichamelijk ongemak, klein of groot. In de vorm van de drie vragen:

1. een ziekte manifesteert zich;
2. je bent je nog niet bewust van de oorzaak;
3. en je hebt nog geen acties ondernomen.

manifestering ziekte? bewust van oorzaak? wordt actie ondernomen?	JA	NEE	ziek onbewust passief	overvallen
	✓			
		X		

De derde fase is dat je in enigerlei mate ziek bent en daar onderneem je actie op. Een aspirine, een bezoek aan de fysiotherapeut of consult bij de huisarts. Je wilt natuurlijk van je klachten af.

Ik noem deze fase 'symptoombestrijding'. In de vorm van de drie vragen:

1. een ziekte manifesteert zich;
2. je bent je nog niet bewust van de oorzaak; en
3. je onderneemt wel actie om er vanaf te komen.

manifestering ziekte? bewust van oorzaak? wordt actie ondernomen?	JA	NEE	ziek onbewust actief	symptoombestrijding
	✓			
		X		

Vaak zal de klacht dan verdwijnen en wordt je langzaam beter.

1. de ziekte manifesteert niet meer;
2. je hebt nog steeds geen idee wat de oorzaak is; maar
3. er wordt nog (tijdelijk) actie ondernomen
(in de vorm van afronding van een medicijnkuur, bijvoorbeeld).

manifestering ziekte?
bewust van oorzaak?
wordt actie ondernomen?

JA	NEE
	X
	X
✓	

gezond
onbewust
actief

beter

Als deze cyclus éénmalig wordt doorlopen en de kwaal, de pijn, de ziekte komt niet meer terug: Prima! Ik zou zeggen 'Houden zo!'.

Chronisch?

Maar wat nou als je lijf keer op keer op keer dit soort waarschuwingen geeft, zou je dan misschien eens moeten luisteren naar je lijf? Je lichaam heeft geen andere mogelijkheid om aan te geven dat iets uit balans is dan door pijn, klacht, kwaal of ziekte. Dus als je herhaaldelijk niet lekker in je vel zit, dan zal je op zoek moeten naar de oorzaak.

In de vorm van de drie vragen:

1. de ziekte manifesteert zich wederom;
2. je gaat op zoek naar en vindt de oorzaak; en
3. je onderneemt ook actie.

manifestering ziekte?
bewust van oorzaak?
wordt actie ondernomen?

JA	NEE
✓	
✓	
✓	

ziek
bewust
actief

curatief

Nu ben je pas curatief bezig, want je wordt alleen duurzaam beter als je de oorzaak van de ziekte of kwaal wegneemt.

Idealiter geraak je in de situatie dat je niet meer ziek bent noch wordt, omdat je weet wat de oorzaak is en dat je daar dan ook actie op onderneemt. Ik noem deze fase 'preventief'. In de vorm van de drie vragen:

1. je ziekte manifesteert zich niet (meer);
2. je weet wel wat de oorzaak van de klacht was; en
3. je onderneemt ook actie om die oorzaak (blijvend) weg te nemen.

manifestering ziekte?
bewust van oorzaak?
wordt actie ondernomen?

JA	NEE
	X
✓	
✓	

gezond
bewust
actief

preventief

Eén abstractieniveau hoger

Als je regelmatig te maken hebt met pijn, kwalen, klachten of ziektes, dan is er misschien meer aan de hand. Nogmaals, je lichaam probeert middels herhaaldelijk lichamelijk ongemak aan te geven dat iets uit balans is.

Maar misschien ben je je daar helemaal niet bewust van. Daarom heb ik als bijlage een indicatielijst bijgevoegd. Dit is een overzicht van klachten, kwaaltjes, ziektes en pijn met daarbij de vraag hoe regelmatig je daar last van hebt. De lijst is niet bedoeld om compleet te zijn, het is slechts als alarmbel bedoeld. Krijg inzicht in de mate van chronisch zijn van jouw klachten.

Zodra je op deze lijst een lichamelijk ongemak 'soms' aanstreept, besef dan dat dit het eerste waarschuwinglampje is. Zie ze maar als het olielampje van je auto: 'Let op, oliepeil laag!'. Dat hoeft nog geen grote problemen te betekenen, maar het is wel iets waar je op moet letten en misschien ook binnenkort aandacht aan wilt besteden. Zodra je echter een pijn, kwaal of ziekte in de categorie 'vaak' of 'zeer vaak' plaatst, besef dan dat je lichaam druk bezig is met échte waarschuwingssignalen. Een rood knipperend olielampje, als het ware.

Natuurlijk kun je doorlopen met regelmatig (*vaak of zeer vaak*) hartkloppingen, hoofdpijn of een hoge bloeddruk. Natuurlijk kun je stoer doorlopen met regelmatige migraine, herhaaldelijk moe wakker worden of doorlopende maagproblemen. Maar het enige dat jouw lijf kan doen is vaker en heftiger pijn geven, in de hoop dat jij eindelijk gaat luisteren voordat de ziekte ernstiger vormen aanneemt. Want een ernstige ziekte wordt altijd vooraf gegaan door kleine alarmbellen en waarschuwinglampjes. Het is aan jou om daar op te reageren voordat het te laat is. Ben jij in staat om je eigen lot te kiezen?

Resumé

Waarom dit relaas?

Een pijn, ziekte of klacht is een uiting van onbalans vanuit je lichaam. Herstel die balans en de klacht verdwijnt. Neem de oorzaak weg en de pijn verdwijnt. Nog gedetailleerder: neem de oorzaak achter de oorzaak weg en de ziekte verdwijnt als sneeuw voor de zon.

In mijn woorden: een onbalans hef je op door *toevoeging van het tegengestelde*.

En dat is wat ik voor je kan betekenen: als je op de indicatielijst bij één of meer ziektes 'vaak' of 'zeer vaak' hebt staan en deze symptomen bestrijd je kortstondig, maar blijft terugkomen, dan heb je iemand nodig die de oorzaak (achter de oorzaak) kan duiden en kan doorbreken.

Kortom: heb je vaak of zeer vaak last van een kwaal, ziekte of pijn en ondanks alles (dat je al geprobeerd hebt) blijven de klachten terugkomen, dan kan ik je helpen om de oorzaak te doorbreken. Samen nemen we de oorzaak weg, doordat ik het tegengestelde toevoeg, waardoor jouw lichamelijke ongemakken blijvend verdwijnen.

