

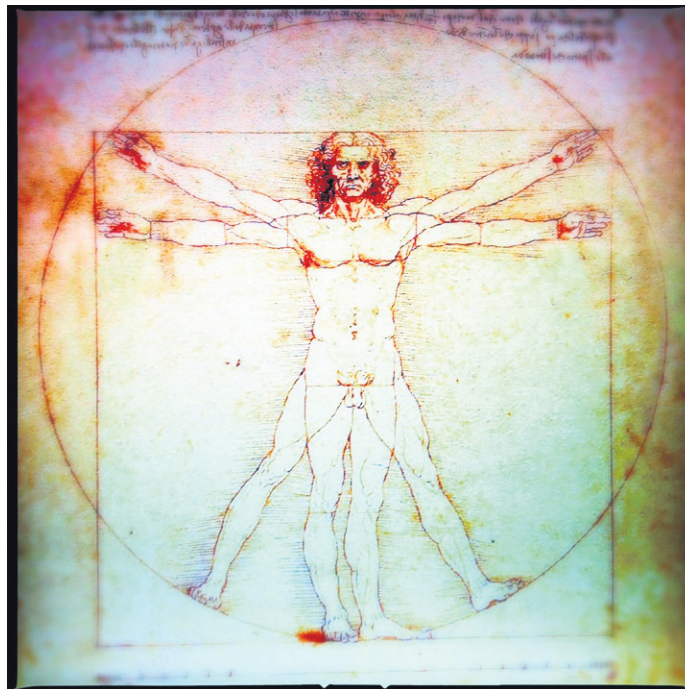
Uit de Euritmiepraktijk van Johannes Treuren

Slaapproblemen: aan de pil?

Een van de gezondheidsklachten waar vaak medicatie voor wordt voorgeschreven is slapeloosheid. Er zijn andere manieren om iets aan die klacht te doen, maar het gebruik van pillen heeft één groot voordeel: het vraagt bijna geen inspanning. Maar is het gebruik van pillen zonder risico? Van de Deense arts Peter Götzsche is onlangs een boek verschenen waarin een onthutsende beeld van de farmaceutische industrie wordt geschetst. In zijn boek *Deadly medicines and organised crime: how big pharma has corrupted healthcare* vergelijkt hij de farmaceutische industrie met de maffia, omdat ze tot dezelfde praktijken in staat zijn: omkoping, afpersen, de rechtsgang belemmeren, de politiek corrumperen en zelfs mensen met de dood bedreigen. Götzsche is geen doorgedraaide activist. Hij begon zijn loopbaan bij het farmaceutisch bedrijf Astra-Syntex, waar hij opklom tot hoofd van de afdeling geneeskunde. Hij was zo geschokt door wat hij als insider zag, dat hij The Cochrane Collaboration oprichtte, een organisatie voor het onafhankelijk en objectief testen van geneesmiddelen.

Götzsche is uiterst scherp in zijn commentaar. Tabak en medicijnen op recept zijn volgens hem extreem dodelijk: in de VS en Europa zijn geneesmiddelen, na hartaandoeningen en kanker, de belangrijkste doodsoorzaak. Een zeer uitgesproken standpunt, dat hij door de details en feiten die hij weet te noemen zeer overtuigend weet te brengen. Ik heb bovenstaande informatie uit het Medisch Dossier, de Nederlandse uitgave van het Britse *What doctors don't tell you*. In dezelfde uitgave wordt een onderzoek beschreven van drie universiteiten dat aantoont dat mensen met een chronische, levensbedreigende gezondheidsklacht net zo lang – en misschien zelfs langer – leven als ze in plaats van medicijnen te slikken regelmatig gaan bewegen. En dan gaat het niet om intensief sporten, maar om bij elke dag 20 minuten wandelen. Kortom: voor een goede gezondheid is het verstandig om onszelf goed te informeren en verder te kijken dan we wellicht gewend zijn!

Bij slapen denken we vooral aan het weer op krachten komen, aan het weer herstellen van onze energie na een dag vol activiteit. Dat is één aspect van slapen. Een ander, minder



bekend aspect is dat we tijdens onze nachtrust in verbinding staan met de minder bewuste delen van onze persoonlijkheid. Dromen zijn daar onder andere een uitdrukking van. Wanneer ons bewustzijn overdag te sterk in beslag wordt genomen door wat er speelt, kan het moeilijk worden om de overgang van dag naar nacht te maken. Het kan ook zijn dat we 's nachts wakker worden van onrust of spanning die we onbewust in ons dragen. In beide gevallen is er sprake van een disharmonie, die we door gebruik van pillen kunnen verdoven, maar niet tot oplossing kunnen brengen. Slaapmedicatie werkt om die reden vaak verslavend: het achterliggende probleem wordt namelijk niet opgelost. Wat is nodig voor een werkelijke genezing? Beweging, omdat door beweging het bewuste en het onbewuste in de mens meer met elkaar in verbinding worden gebracht.

Euritmie therapie is een manier van bewegen die dat op een zo efficiënt mogelijke wijze (dagelijks 10 minuten oefenen is voldoende) probeert te doen. We zijn normaliter vooral gericht op de indrukken die zich van buiten bij ons aandienen. Door te bewegen (bijv door te wandelen) verschuift het accent van onze aandacht als vanzelf meer naar ons lichaam. Door euritmie te doen kunnen we bovendien ervaren dat het maken van een uiterlijke beweging een beweging activeert in het onbewuste deel van de mens. Op die wijze kan structuur en vorm worden gegeven aan het innerlijk van de mens, iets waarbij het vegetatieve zenuwstelsel direct betrokken is. Hieronder volgen weer enkele ervaringen van patiënten:

Ik hoef niet zo heel lang te slapen om overdag toch voldoende energie te hebben. Maar op den duur gaat het 's nachts weinig of zelfs helemaal niet slapen zijn tol eisen. Door de euritmie therapie slaap ik nu goed en wordt uitgerust wakker. Ook overdag voel ik me rustiger, stabiel en kan beter bij mezelf blijven. Ik ben niet meer zo 'vooruit' aan het rennen en sta meer stil bij de dingen die ik doe!

Ik werd 's nachts rond vier uur wakker en kon dan niet meer inslapen. Ik werd moe, vreselijk moe, chronisch moe. We deden langzame oefeningen, die ik 's ochtends en 's avonds kort moest doen. Dat kostte weinig tijd, het was de kunst om het gewoon even te doen. Al vrij snel ging ik beter slapen: als ik wakker werd, viel ik weer in slaap. Soms doe ik nog een oefening: ik kom er door tot rust en voel de energie door mijn lichaam gaan.

Pillen zijn soms noodzakelijk en onmisbaar voor onze gezondheid. Maar vaak is er een alternatief dat misschien wel wat inspanning kost, maar dan ook iets goeds en blijvends oplevert....en dat zonder bijwerkingen!

Tot de volgende keer!

Johannes Treuren, euritmist
Therapeuticum de Rozenhof
Paulus Potterstraat 12-C
7204 CV Zutphen
Tel. 0575 776057

Vergoeding door zorgverzekeraars