

ALTIJD MOE

JAN DRIES

ALTIJD MOE

HET MEEST COMPLETE BOEK OM
VERMOEIDHEID TE OVERWINNEN!



MET TIPS EN ADVIEZEN

Sterck & De Vreese

© 2022 Jan Dries | uitgeverij Sterck & de Vreese

Omslagontwerp Hermen Grasman
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 90 5615 918 4
NUR 870

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & de Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland –info@sterckendevreese.nl.

Sterck & de Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

INHOUD

1 ALTIJDMOE	7
Een vreselijk leeg gevoel	7
Een andere kijk op vermoeidheid	13
Fysieke, mentale en psychische vermoeidheid	15
Vermoeidheid als ziekte	18
Inzicht leidt tot genezing	20
Aanleg voor vermoeidheid	25
Beperkingen en ongemakken	28
Een vermoeide samenleving	33
Tips en adviezen	39
2 ENERGIE	43
Een nieuw begin	43
Energiearme voeding	47
Energierovers	53
Persoonlijkheid en energieverbruik	56
Moeizaam herstellen	60
Kanaliseren van energie	62
Bioritme en de orgaanklok	66
Tips en adviezen	79
3 GIFSTOFFEN EN VERMOEIDHEID	88
Homotoxines	88
Een gezonde darm	92
Ontstekingen	97
Pesticiden	100
Plastic, kleding en woning	103
Het vervuilde milieu	105

Kies voor een eenvoudige levenswijze	110
Tips en adviezen	114
4 SOORTEN VERMOEIDHEID	122
Steeds dezelfde symptomen	122
Stress	122
Burn-out	127
Chronisch vermoeidheidssyndroom	133
Fibromyalgie	141
Bijnieruitputting	146
Hypoglykemie	152
Tips en adviezen	155
5 VERMOEIDHEID OVERWINNEN	160
Vermoeidheid door ziekte	160
Doeltreffend therapieplan	170
Begin met de darm	172
Versterk de hersenen	176
Stressbeheersing	177
Psychische en emotionele aandoeningen	181
Verbeeldingskracht	187
Tips en adviezen	191
Bewegen verdrijft vermoeidheid	191
Ontspannen is loslaten	195
Voeding is de bron van energie	198
Kruiden	205
Positieve instelling	207
<i>Nawoord</i>	211
<i>Geraadpleegde werken</i>	215
<i>Index</i>	217



ALTIJD MOE

Vermoeidheid is een signaal dat het lichaam uitzendt als het ontspanningsmechanisme verstoord is.

Een vreselijk leeg gevoel

Vermoeidheid is in onze huidige samenleving een wijdverspreid probleem, dat steeds groter en complexer wordt en een enorme invloed heeft op alle aspecten van het leven. De laatste vijf jaar is er een stijging van 25% en dat is verontrustend. Steeds meer werknemers kunnen hun beroepstaken niet meer of onvoldoende aan en veel van hen zijn op ziekteverlof en voor maanden, soms jaren uitgeschakeld. Het kost de overheid een fortuin aan allerlei sociale voorzieningen. Veel werknemers, maar ook beoefenaars van vrije beroepen, kiezen resoluut voor een parttime werkweek. De toestand is zo ernstig dat de overheid ‘terugkeercoaches’ inzet om met fluwelen hand en een luisterend oor werknemers weer aan het werk te krijgen. Blijkbaar beseft men niet dat vermoeidheid een ‘ziekte’ is en dat iedereen ernaar snakt om weer aan het werk te gaan, zodra genezing een einde maakt aan dit vreselijke lijden. Zou het niet beter zijn om ‘vermoeidheidscoaches’ in te zetten om de vermoeidheidspatiënt te ondersteunen en te begeleiden? Het grote probleem is dat vermoeidheid nog steeds een vaag en niet gedefinieerd begrip is, dat in de medische literatuur niet als ziekte staat beschreven, maar slechts als een symptoom dat bij een ziekte behoort en bij genezing verdwijnt. Met de gebruikelijke diagnostie technieken kan de arts geen pathogeen achterhalen, wat logisch is omdat het hier niet gaat om een fysieke aandoening of een psychische stoornis, maar om een autonoom ziektebeeld.

In de gezondheidsboeken komt dit onderwerp eveneens niet voor in de index van de besproken onderwerpen. In de zeldzame boeken over dit onderwerp kiest men eenzijdig voor een psychologische aanpak en duwt men vermoeidheid in het hoekje van de psychische stoornissen. Het blijft bij mooie slogans en aanmoedigende woorden waarmee de vermoeidheidspatiënt geen stap verder komt. ‘Hoe beter we onze geest verzorgen, hoe gemakkelijker ons leven wordt!’ klinkt het, maar met een eenzijdige benadering van de geest wordt de indruk gewekt dat het beter gaat, maar niet voor lang. Om vermoeidheid te overwinnen hebben we een totale benadering nodig die verder gaat dan lichaam en geest. Er zijn talloze factoren die vermoeidheid veroorzaken en die moeten we allemaal aanpakken. We hebben geen andere keuze dan de verbroken eenheid te herstellen door terug te keren naar de essentie van het leven, en dat is een hele opdracht. Vandaar dat we dit onderwerp in een breed kader plaatsen, wat het succes van onze aanpak verklaart. Vermoeidheid is een logisch gevolg van een inspanning die door ontspanning wordt opgeheven. Bij iedere inspanning gebruikt ons organisme extra veel energie die aangevuld moet worden. Door de versnelde werking van ons organisme produceren we meer afvalstoffen. Als onze energiebalans niet tijdig weer in evenwicht komt, verdwijnen de afvalstoffen niet spontaan via de uitscheidingsorganen uit het lichaam en ontstaat er vermoeidheid.

Inspanning – ontspanning

Normaliter verloopt het proces van inspanning en ontspanning continu van de ochtend tot de avond. Tijdens de slaap is er een grote opruimbeurt en worden afvalstoffen uitgescheiden en reinigt en herstelt het organisme zich. Bij extreme inspanningen zoals sporten, in de tuin werken of andere fysieke inspanningen gebruiken we erg veel energie in relatief korte tijd en wordt de energievoorraad flink aangesproken, terwijl we extra grote hoeveelheden afvalstoffen produceren. Maar het lichaam is in de mogelijkheid om zich meteen te herstellen, zodat er geen blijvende vermoeidheid optreedt. Is dat niet het geval, dan zenden onze hersenen een waarschuwingssignaal uit om ons te dwingen rustig aan te doen, te rusten of te slapen, zodat we herstellen. Wie deze signalen negeert door zijn sterke wil, door doorzettingsvermogen te tonen, door flink koffie of een cafeïnehoudend energiedrankje te gebruiken of een oppeppend medicijn te slikken, onderdrukt deze

signalen. Op die manier houdt men het hoofd een tijd boven water, maar men ontwikkelt een ziekte die vermoeidheid heet. Het onderdrukken van deze signalen is de belangrijkste oorzaak of anders uitgedrukt, door niet naar zijn lichaam te luisteren bouwt men vermoeidheid op. Bij een groot deel van de bevolking is het mechanisme van inspanning en ontspanning verstoord.

Symptomen

Ernstige en langdurige vermoeidheid uit zich in een aantal symptomen en vervelende ongemakken. Afhankelijk van de ernst van de vermoeidheid, staan de meeste mensen meestal in de ochtend op met de nodige energie en maakt men plannen voor de dag. Al in de voormiddag is de energie vaak opgebruikt en probeert men zich door de dag heen te slepen. Wie professioneel werkt, probeert vanuit zijn wilskracht en doorzettingsvermogen zo goed mogelijk te functioneren, maar stort meestal na de dagtaak in. De avond is nodig om te herstellen. Bij ernstige vermoeidheid is iedere inspanning te veel. De actieve en passieve fase tekenen zich nog nauwelijks af. Men voelt zich permanent moe en uitgeput. Vermoeidheid kent een aantal typische fysieke en mentale symptomen.

Test fysieke vermoeidheid

Lees de test aandachtig en kruis aan wat bij u past.

- O: Ik heb vaak een verhoogde lichaamstemperatuur.
- O: Soms voel ik me buiten kouwelijk.
- O: Mijn hoofd is vaak gespannen.
- O: Tegen de avond worden mijn wangen rood en warm.
- O: Mijn oren worden rood en gloeien.
- O: Ik geeuw regelmatig tot abnormaal veel.
- O: Er zit een druk op mijn ogen, het zicht vervaagt.
- O: Mijn benen voelen zwaar aan.
- O: Ik heb last van vochtophoping.
- O: Ik heb weinig spierkracht.
- O: Fysieke inspanningen vallen me zwaar.
- O: Ik heb vaak spierpijnen in nek en schouder.
- O: Ik heb de neiging om steeds te zitten of te liggen.
- O: Regelmatig heb ik hoofdpijn, soms met duizeligheid.

- O: De hele dag door voel ik me moe.
- O: Bij inspanning neemt de vermoeidheid meteen toe.
- O: Ik herstel traag en onvolledig.
- O: Ik zie op tegen iedere inspanning.
- O: Ik neem altijd de lift of de roltrap.
- O: Ik beweeg weinig.

Resultaat:/10.

Tel de kruisjes samen. Het aantal cijfers zegt iets over de ernst van uw toestand. Als u ze door 2 deelt, kunt u het resultaat tussen 0 en 10 uitdrukken. Een hoog cijfer wijst op fysieke vermoeidheid.

Test mentale en emotionele vermoeidheid

Lees de test aandachtig en kruis aan wat bij u past.

- O: Mentale inspanningen verlopen moeilijk.
- O: Mijn mentale uithoudingsvermogen is beperkt.
- O: Het lukt me niet meer om me te concentreren.
- O: Mijn geheugen neemt af.
- O: Ik voel me depressief door het uitblijven van beterschap.
- O: Ik ben erg prikkelbaar en kamp met negatieve emoties.
- O: Ik ben stressgevoelig.
- O: Angst en onzekerheid nemen toe.
- O: Ik kan moeilijk inslapen en/of doorslapen.
- O: Bij het shoppen is een terrasje nodig om bij te komen.
- O: Ik kan niet meer tegen drukte, lawaai en licht.
- O: Ik leun gemakkelijk ergens tegenaan.
- O: Ik voel me niet gelukkig.
- O: Ik betrap me op uitstelgedrag.
- O: Ik heb schuldgevoelens.
- O: Ik voel me vaak eenzaam en/of onbegrepen.
- O: Ik verheug me op niets meer.
- O: Ik heb een laag zelfbeeld.
- O: Ik heb het gevoel dat alles mislukt.
- O: Ik heb een gebrek aan sociale contacten.

Resultaat:/10.

Tel de kruisjes samen. Het aantal cijfers zegt iets over de ernst van uw toestand. Als u ze door 2 deelt, kunt u het resultaat tussen 0 en 10 uitdrukken. Een hoog cijfer wijst erop dat u mentaal en emotioneel vermoeid bent.

Oorzaak en uitlokkende factoren

De oorzaak van vermoeidheid is het onderdrukken van signalen, het gebrek aan ontspanning door stress en het blokkeren van het zelfgenezende, zelfreinigende en zelfherstellende mechanisme. U onttrekt het lichaam de kans om de vermoeidheid te overwinnen. Daarnaast zijn er talloze uitlokkende factoren zoals het vervuilde milieu, het voortdurende contact met chemicaliën, fijnstof, waardeloos voedsel, het massaal gebruik van toegevoegde suikers, medicijnen, het drinken van te veel koffie, frisdrank en alcoholische dranken, de maatschappelijke druk, het ongecontroleerde consumptiegedrag, een jachtige levenswijze, de prestatiedrang, de veeleisendheid op de werkvloer, het opdrijven van het werkritme enzovoort. Stress wordt gezien als de belangrijkste oorzaak. We leven in een 24-uurssamenleving waar geen ruimte en tijd meer is om zich te ontspannen en te herstellen. Bovendien is de samenleving totaal gecommmercialiseerd en hoort bij alles een prijskaartje. Bijna alle vormen van ontspanning of het beoefenen van hobby's kost geld. Veel mensen willen even aan de druk ontsnappen, gaan uitwaaien aan zee, trekken naar de Ardennen, nemen deel aan een citytrip of verblijven in een vakantiepark. Goed dat deze mogelijkheden bestaan, ze zorgen voor wat meer ademruimte, maar ze lossen het probleem niet op. Toch zien we dat een kleine groep van de bevolking de formule heeft gevonden om hun leven anders in te richten door te kiezen voor een eenvoudige en zinvolle levenswijze en door afstand te nemen van overdreven en opgedrongen consumptiegedrag. Ze hebben het echte leven herontdekt en houden weer rekening van het bioritme en de orgaanklok. Deze kleine groep kan de beleidsvoerders inspireren om inzicht te krijgen in dit gigantische probleem en om het anders aan te pakken.

Vermoeidheid overwinnen

Veel mensen voelen zich moe en uitgeput, hebben geen energie meer en ervaren een vreselijk gevoel van leegte met vaak chronische pijn. Soms treedt vermoeidheid op na een zware dagtaak en dient de avond

om op krachten te komen. Het weekeinde is vaak niets anders dan een noodzakelijke herstelfase. Helaas lijden steeds meer mensen ononderbroken aan vermoeidheid en slagen ze er niet in om fit en energiek te zijn. Zij herinneren zich niet meer dat het ooit anders was. Het is de kwaal van deze tijd, zegt men al relativerend. Toch is het niet normaal dat een groot deel van de bevolking, zowel jong als oud, leeggezogen wordt en niet in staat is om hun dagelijkse activiteiten uit te voeren zonder een diepe zucht te slaken en naar zuurstof te happen. Vermoeidheid neemt chronische vormen aan en evolueert tot een 'ziekte' met een hele reeks vervelende klachten en ongemakken die het leven letterlijk verpesten. Wanhoop niet, want ondanks alle negatieve invloeden uit onze omgeving is genezing mogelijk. Luister naar uzelf via uw lichaam en de signalen die het lichaam uitzendt om u duidelijk te maken dat u niet in balans bent. Als u naar uzelf luistert, begrijpt u de boodschap en weet u waar het fout is gegaan en hoe u zichzelf kunt bijsturen om te herstellen.

Zodra u inzicht krijgt in de mechanismen die bepalend zijn voor het functioneren van uw fysieke en psychische welbevinden, weet u hoe vermoeidheid overwonnen wordt. U ziet dan hoopgevende perspectieven om aan vermoeidheid te ontsnappen en voortaan weer vitaal door het leven te gaan. Het klinkt vreemd, maar we moeten dankbaar zijn dat ons lichaam dergelijke vervelende signalen uitzendt, want dit zijn waarschuwingen die aandacht vragen voor dingen die fout gaan. We krijgen de kans om deze te herstellen en om erger te voorkomen. Vermoeidheid is een boodschap; ons lichaam wil met ons praten, want we hebben iets goed te maken. Kanker is een vreselijke ziekte die geen signalen uitzendt, waardoor veel kankerpatiënten pas in een gevorderde toestand ontdekken dat ze de ziekte hebben, vaak met fatale gevolgen. Vermoeidheid is vervelend, zeker als het chronisch wordt en zich in pijn en ongemakken uit. Er is niet alleen de persoonlijke verantwoordelijkheid binnen uw eigen levenswijze; de overheid en de gezondheidszorg dragen een nog grotere verantwoordelijkheid. De individuele problemen die aan de basis liggen zijn relatief gemakkelijk op te lossen, maar tegenover het vervuilde milieu en de maatschappelijke druk staan we meestal machteloos.

Een andere kijk op vermoeidheid

Er worden toverdrankjes en tabletjes verkocht die u van de ene dag op de andere bevrijden van vermoeidheid. Vreemd genoeg geven ze soms de indruk te werken, wat te verklaren is vanuit de suggestie die in de reclame verwerkt zit. U wordt er niet beter van, alleen uw bankrekening wordt lichter. Er zijn gezondheidsboeken waarin beweerd wordt dat vermoeidheid een emotioneel probleem is dat met een beetje doorzettingsvermogen en opgepepte wilskracht overwonnen kan worden. Het zijn bemoedigende woorden die natrillen en waar we iets aan hebben. Toch geven oprechte woorden veel energie. Poëzie is de wonderlijke kracht van geconcentreerde en uitgebalanceerde woorden die met hun vibrerende werking diep doordringen tot onze innerlijke ruimte en zalvend werken. Laten we realistisch blijven, wat zich gedurende vele jaren heeft opgehoopt, heeft tijd nodig om opgeruimd te worden. De methode die we hier aanbieden werkt degelijk. Vermoeidheid overwinnen is een genezingsproces dat geleidelijk aan in beweging wordt gebracht. Zoals een rotsblok dat als het in beweging komt niet meer te stuiten is. Bij ieder genezingsproces heeft u geduld nodig. Het begrip 'patiënt' komt trouwens van het woord 'patiëntie' en betekent geduld. Gun uzelf de tijd om door dit moeizame proces heen te komen en richt u op een nieuwe horizon die steeds dichterbij in uw gezichtsveld komt. Sleep u niet langer door het leven met het lood in de schoenen. Eens komt de dag dat het leven u weer toelacht als u in de ochtend uit bed stapt. U staat weer open voor nieuwe uitdagingen. U zult snel de verloren jaren weer inhalen en iedere dag genieten omdat het leven zo mooi kan zijn. U bent weer gewapend tegen de vele gevaren uit onze dolgedraaide en onrustige samenleving.

Behandel de zieke in plaats van de ziekte

Om dit doel te bereiken heeft u inzicht nodig in wat er verkeerd is gegaan in uw denkwereld, in uw levenshouding en handelen, maar ook wie u bent en hoe u functioneert. De mens is geen verzameling van organen, zoals de medische wetenschappen ons wil doen geloven. We twijfelen niet aan het belang van de kennis van de anatomie, fysiologie en pathologie, maar een louter mechanische benadering van de mens leidt tot vermisverstand. Hippocrates, de grondlegger van de westerse geneeskunde, heeft 2.500 jaar geleden al gezegd: 'Behandel de "zieke" in plaats van de 'ziekte'! In zijn medische model stond de mens cen-

traal in harmonie met zijn omgeving. In de moderne geneeskunde is er een radicale scheiding tussen fysieke ziekten en psychische stoornissen. Met onze fysieke klachten gaan we naar de arts en met onze psychische problemen bezoeken we de psychiater of de psychotherapeut. De kloof tussen de mens en de geneeskunde is eveneens enorm groot. Het is een totaal onbekende en ongenaakbare wereld waar de patiënt zich blindelings aan overgeeft, ondanks alle medische informatie en pogingen om de kloof te verkleinen. Het medische systeem is door zijn ver doorgevoerde specialisaties steeds verder van de patiënt verwijderd. Er is geen verband meer tussen geneeskunde en gezondheid. Tijdens de coronacrisis kwamen iedere dag virologen op tv om de toestand te bespreken. Nooit werd er advies gegeven over wat de burger zelf kan doen om zich tegen het virus te wapenen, zoals een gezonde voeding, meer bewegen, positief denken enzovoort. Het respecteren van veiligheidsregels is belangrijk, maar er is meer mogelijk. Zie mijn boek 'Immuniteit, het beste wapen tegen corona'.

We vervreemden van de wereld waar we zelf deel van uitmaken. Niemand kan zelf nog aan zijn auto sleutelen of zijn computer of keukenapparaten herstellen. We moeten alles overlaten aan specialisten, en dat maakt het leven ingewikkeld en duur. Wie aan vermoeidheid lijdt, denkt dat hij zichzelf niet kan helpen en stapt naar de huisarts, die meteen een medicijn voorschrijft. Al werken medicijnen niet bij deze aandoening, toch worden ze massaal geslikt. We leven in een communicatiesamenleving en beschikken over enorm veel digitale mogelijkheden. Wáár ook op de wereld, iedereen is digitaal bereikbaar, maar onze eigen problemen krijgen we niet opgelost, omdat we vervreemd zijn van ons lichaam en van onze persoonlijkheid.

De werking van het lichaam

Als we het over vermoeidheid hebben, zijn we analfabeet en hebben we geen inzicht in de werking van ons lichaam, de hersenen, het zenuwstelsel, het hormoonstelsel en ons spierstelsel. We begrijpen niet eens de betekenis van voeding of kennen het verschil niet tussen een voedingsmiddel en een voedingsproduct. We vinden het normaal dat E-nummers aan ons voedsel worden toegevoegd, dat er koffie, cola en alcohol wordt gedronken en denken dat zwarte chocolade gezond is. We hebben de indruk ongelimiteerd actief te kunnen blijven en den-

ken dat we altijd klaar moeten staan voor wat de samenleving van ons verwacht. Wij overschrijden grenzen alsof dit bij het leven behoort. We hoeven toch niet aan alles deel te nemen wat ons wordt aangeboden. We vergeten dat bijna alle initiatieven een financieel doel hebben. Veel mensen worden zonder het te beseffen meegesleurd door een aantrekkelijke, maar opgedrongen levensvisie en begrijpen niet dat zij een bijdrage leveren aan hun vermoeidheid. Er zijn ontzettend veel negatieve factoren die aan de basis liggen, maar het gebrek aan inzicht in de werking van ons lichaam verhindert ons de vermoeidheid zinvol aan te pakken. Op het moment dat we inzicht hebben in het stressmechanisme, is het gemakkelijker om te begrijpen dat aanhoudende stress aan de basis van vermoeidheid ligt. Als we weten dat het sympathische zenuwstelsel de functies in ons lichaam versnelt en het parasympatische zenuwstelsel een afremmende en rustgevende werking heeft, wordt het gemakkelijk om vermoeidheid te begrijpen en weten we meteen wat we kunnen doen om de vertering rustig te laten verlopen. Het gaat niet om medische kennis, maar om een aantal levensprincipes die eigen zijn aan de levenswijze. Inzicht leidt tot kennis en kennis voert tot genezing.

Fysieke, mentale en psychische vermoeidheid

Het is logisch dat we vermoeidheid gemakkelijk koppelen aan fysieke inspanningen zoals sporten, fietsen, lopen, wandelen, in de tuin werken, lichamelijke arbeid op het werk enzovoort. Bij fysieke inspanning uit vermoeidheid zich snel en aantoonbaar. Anderzijds herstelt deze vorm van vermoeidheid zich gemakkelijk omdat we dan niet meer in staat zijn om verdere inspanningen te leveren. Het lijkt wel gedwongen rust om energie bij te tanken. Het gebeurt helaas dat veel mensen hun fysieke vermoeidheid zowel op de werkvloer als bij het sporten onderdrukken. Vooral ambitieuze amateursporters verleggen hun grenzen gemakkelijk en slikken daarvoor allerlei middelen om steeds beter te presteren. Het is niet moeilijk om met ambitie, gedrevenheid en wilskracht betere resultaten te bereiken. Helaas uit zich dit vroeg of laat in ernstige en blijvende vermoeidheid, zodat men niet meer in conditie komt om te sporten. Gezond sporten mag nooit een doel op zich zijn, maar past binnen de recreatie en de ontspanning. De laatste jaren heeft men de deugddoende werking van bewegen ontdekt en gewezen op de gunstige invloed voor hart en vaten, maar ook om stress