

GRIJS GEBIED

Marcel Olde Rikkert



Pilletje op, laat je rijden

‘Wanneer je bont en blauw ziet, besef je eens te meer: een mens wordt heus zo gauw niet heer in ‘t verkeer.’ Deze kraker zong Tobi Rix zestig jaar geleden. Het is echter actueler dan ooit. Het totale aantal verkeersongelukken met dodelijke afloop neemt de laatste jaren gelukkig af, maar neemt toe onder de oudere weggebruikers. De 75-plusser loopt op de fiets,

nog meer dan in de auto, het hoogste risico te overlijden bij een ongeval. Geneesmiddelengebruik is een ernstig veronachtzaamde boosdoener. Twee recente gebeurtenissen drukten mij met de neus op de feiten. Het eerste betreft een mevrouw van in de 60, die ik onderzocht op onze dagkliniek. Ze fietst graag, maar bleek nog

meer verzet op autorijden. Met haar auto maakt ze 30.000 kilometer per jaar! Tot mijn schrik bleek ze in ons neuropsychologisch onderzoek een duidelijk afgenomen overzicht, oordeelsvermogen en reactiesnelheid te hebben. Waar ik nog meer van schrok, was dat ze maar liefst acht geneesmiddelen gebruikte die de rijvaardigheid negatief beïnvloeden. Dat negatieve effect is het duidelijkst aangetoond bij slaapmiddelen, maar waarschijnlijk ook aanwezig bij antidepressiva, morfine-achtige pijnstillers en middelen tegen psychose. Zij gebruikte ze allemaal tegelijk! Twee keer was ze wakker geworden in het verkeer, eenmaal in de vangrail en eenmaal in de middenberm. Ik ben meteen begonnen met afbouw van deze medicijnen en

heb haar streng ontraden nog zelfstandig te rijden. De tweede eye-opener was de waarschuwing van de wielerdokter van België, Jan Matthieu. Hij slaakte voor de Ronde van Vlaanderen een hartenkreet over het gevaar van pijnstillers tramadol. Volgens hem is tramadol de belangrijkste reden voor het toenemende aantal valpartijen in het wielerpeloton. ‘Tramadol is echt een sterke pijnstiller en heeft een centrale werking. Het is gevaarlijk voor je concentratie en je kunt er verslaafd aan raken’, zei hij in een interview. Toch is fietsen zelf juist een goed medicijn om gezond ouder te worden. Grote steden als Barcelona, New York en Londen, voeren al enkele jaren zeer geslaagde fietsverhuurprojecten uit. Door de zeven mil-

joen fietsritjes die jaarlijks in Londen worden verreden op de bijna gratis te huren citybikes, worden naar schatting honderd gezonde levensjaren gewonnen. Ook in Nederland fietsen we die gezondheidswinst makkelijk bij elkaar. De grootste winst boeken vooral oudere fietsers. De winst kan nog groter worden als we de 20.000 fietsongevallen die jaarlijks onder ouderen plaatsvinden, kunnen verminderen. Ga niet met alcohol, maar ook niet met risicovolle medicijnen achter het stuur of op het zadel. Vrouwen slikken verreweg de meeste kalmerende middelen. Dus mevrouw: pilletje op, laat je rijden. Zo wordt ook u een heer in het verkeer.

Marcel Olde Rikkert is professor in de geriatrie.



In harmonie met ayurveda

In navolging van yoga krijgt de traditionele Indiase geneeskunde in Nederland steeds meer voet aan de grond. Vind harmonie in jezelf en met je omgeving. „Ayurveda is heel logisch en praktisch.”

foto Franck Camhi/Getty Images

door Marjolijn de Cocq

Eigenlijk is het simpel, zegt ayurvedisch geneeskundige Susan Pulley. Is het buiten koud, dan trek je een jas aan. Dát is, kort door de bocht, de basis van de oude hindoeïstische gezondheidsleer ayurveda. Daar waar disbalans is, moet de balans worden hersteld. Volgens ayurveda wordt de mens geboren met een optimale energiebalans, gebaseerd op een eigen, unieke combinatie van karakteristieken (dosha's). Maar door tal van versturende factoren (voeding, stress, omgeving, werk, leefgewoonten, gedachtenpatronen, weer) verandert deze optimale pakriti in een ongezondere vikriti. Ayurveda, een combinatie van leef-, voedings- en medische regels, helpt die vikriti binnen de perken te houden. Maar eigenlijk, onderstreept de Britse specialist Sebastian Pole in zijn boek *Pukka, een ayurvedische lifestyle*, gaat de ayurveda helemaal niet over regels en beperkingen:

‘Het probeert ons te laten zien hoe we zelf de beste keuzes kunnen maken om zo veel mogelijk uit ons eigen potentieel te halen’. Kortom: je leefwijze en voedsel aanpassen aan wat jij persoonlijk nodig hebt. „Je gaat uit van heel eenvoudige principes, heet-koud, droog-vet. Het is wat ze in de Chinese geneeskunde yin en yang noemen”, aldus de Amerikaanse Susan Pulley, die tien jaar geleden werd opgeleid in New Mexico en sinds 2009 een eigen praktijk heeft in Amsterdam. „Als je dit leert toepassen, kun je je lichaam de juiste omstandigheden bieden om weer in harmonie te komen. Je lichaam doet uit zichzelf elke dag al wel een miljoen dingen om de verstoorde balans te herstellen, maar kan het soms gewoon niet bijbenen, niet bufferen. Dat is waar je in de reguliere medische wetenschap zegt dat iemand symptomen heeft van een bepaalde ziekte en wij het hebben over constitutionele disbalans.” Ayurveda, meer dan drieduizend jaar oud en gebaseerd op oude teksten in het Sanskriet, wordt in Nederlands steeds populairder. De praktijken schieten de grond uit,

▶ Als je dit leert toepassen, kun je je lichaam de juiste omstandigheden bieden om weer in harmonie te komen

op internet wordt flink gehandeld in geneeskrachtige kruiden, er verschijnen moderne handboeken, de ecowinkels verkopen ayurvedische thee en voeding en in Loenen (Gld) is de Academy of Ayurvedic Studies gevestigd die scholing biedt. „Vanaf het moment dat ik mijn praktijk begon, voelde ik het enthousiasme”, zegt Pulley. „Ik ga ervan uit dat dat komt door de verwantschap met yoga, de zusterwetenschap. Heel veel mensen hebben baat bij yoga. Ze beginnen er misschien mee om af te vallen of leniger te worden, maar dan worden ze zich steeds meer bewust van de levensfilosofie erachter.” Het woord ayurveda is een samenstelling van ayus (leven) en veda, wat staat voor wetenschap en kennis. De veda's zijn ook de

heilige boeken van het hindoeïsme. „Het is een compleet traditioneel medisch systeem, net als bijvoorbeeld homeopathie”, aldus Pulley. „Het is heel logisch en praktisch. Wanneer je ver van je eigen constitutie bent afgedwaald, heeft dat effect op je lichaam. Dat raakt in de war en dan moet je het herprogrammeren. Dat kan volgens heel eenvoudige principes. Als mensen die principes in hun leven kunnen integreren, gaat het eigenlijk steeds meer intuïtief.” Mensen zijn ongeduldig, zegt Pulley, en dat is vanzelfsprekend: als je ziek bent, wil je snel beter worden. „Maar mensen die bereid zijn hun leefwijze te veranderen, ondergaan soms een enorme transformatie. Ik heb cliënten die van baan zijn veranderd, cliënten die zich eindelijk niet meer volkomen kapot voelen. Ze ondervinden een enorme verbetering van hun kwaliteit van leven als ze begrijpen dat ze zelf ook controle kunnen uitoefenen over hun gezondheid.”

reageren? gezondheid@depersdienst.nl

DOSHA'S

Ayurveda gaat uit van de vijf elementen (ether, vuur, lucht, water, aarde) waaruit alles in het universum – dus ook het menselijk lichaam – is opgebouwd. Er worden drie constituties (dosha's) onderscheiden, die aangeven wat voor persoonlijkheid je bent, hoe je zou moeten leven en eten om alles uit het leven te halen wat erin zit. Iedereen heeft elementen van alle drie de dosha's, soms is één van de dosha's duidelijk dominant.

● VATA (lucht en ether)

Droog, koud, licht, beweeglijk, veranderlijk, verfijnd, onregelmatig. Vata-types zijn geïnspireerd en creatief, maar ook impulsief. Ze kunnen uit evenwicht bang en zenuwachtig zijn. Ze zijn weer in evenwicht te brengen door meer warmte, vocht en aardsheid.

● PITTA (vuur en water)

Heet, scherp, doordringend, snel, prikkelbaar, vitaal. Pitta-types nemen vaak de leiding, zijn goede planners en krijgen veel voor elkaar, maar kunnen uit evenwicht ook competitief, jaloers en agressief zijn. De felheid van pitta kan in balans worden gebracht door kalmte, koelte en matiging.

● KAPHA (water en aarde)

Koud, stabiel, solide, traag, loyaal, toegewijd. Kapha-types staan met beide benen op de grond en voelen veel liefde en compassie, maar kunnen ook bezitterig zijn. Voor evenwicht kunnen zij proberen meer te bewegen, meer activiteiten te ondernemen en meer los te laten.

LEESTIPS

- Sebastian Pole – *Pukka, een ayurvedische leefwijze*. Uitgeverij Unieboek/ Het Spectrum, 26,50 euro.
- Ellen Ruwe (o.a.) – *Ayurveda, handboek voor een gezond en gelukkig leven*. Uitgeverij Happinez, 19,95 euro.
- Doe een dosha-test via www.ayurveda-test.com