

NEEM JE ROOKALARM SERIEUS

Als het aankomt op hoe veel mensen tegenwoordig omgaan met gezondheidsproblemen, word ik herinnerd aan het verhaal van een man die op een ochtend wakker schrok van het doordringende geluid van zijn rookalarm dat afging in zijn keuken.

De man hield er niet van zo ruw te worden gewekt. Dus stormde hij naar beneden en verwijderde prompt de batterijen uit zijn rookalarm. Het irritante geluid hield onmiddellijk op. Nu de rust hersteld was ging hij vredig terug naar bed. Ondertussen brandde zijn huis af.

Hoe dwaas dit verhaal ook mag lijken, veel mensen doen precies hetzelfde, maar dan voor wat betreft hun lichaam dat ze volstoppen met pijnstillers.

Ons lichaam gebruikt pijn vaak als rookalarm, om ons te laten weten dat er een serieus probleem is. Echter, pijnstillers werken op dezelfde manier als het verwijderen van de batterijen. Dat wil zeggen, ze zorgen voor kortsluiting in de alarmfunctie van het lichaam, waardoor het niet meer in staat is ons te waarschuwen dat er iets mis is.

Pijnstillers zijn zeker nuttig. Sterker nog, soms kunnen ze een godsgeschenk zijn. Het probleem is dat mensen ze vaak gebruiken om de symptomen van een ongezonde levensstijl te maskeren, terwijl ondertussen meer schade plaatsvindt.

Het gemak dat we hebben van pijnstillers is dat het niet nodig is onze grenzen, ons lichaam en onszelf te kennen. Zo kunnen we doorgaan met wat het ook was dat de pijn in eerste instantie veroorzaakte.

Natuurlijk kunnen we niet altijd stoppen met leven, en de verantwoordelijkheden die we hebben en die misschien bijdragen aan onze pijn. We kunnen echter wel beginnen onze verantwoordelijkheid te nemen door onszelf te leren kennen en door kleine veranderingen aan te brengen om onze gezondheid te verbeteren. Je huisarts, de bibliotheek en het Internet zijn uitstekende bronnen van informatie voor iedere aandoening waar je last van zou kunnen hebben. Gewapend met die informatie kun je een afgewogen keuze maken over welke therapie je voor jouw aandoening het beste kunt volgen om de *oorzaak* te bestrijden – en niet slechts de symptomen.

Toegegeven, dit mag dan wel meer tijd, energie en toewijding kosten dan het innemen van een pijnstiller, maar op de lange termijn kun je tenminste je huis behouden.

Gezondheid!

R.W. Filippo D.C.

NB. Mensen die van artswegen pijnstillers voorgeschreven krijgen horen altijd eerst met hun arts te overleggen, voor zij het gebruik ervan beperken of beëindigen.