

## **Wat heeft een mens nodig om gezond te blijven (worden)?**

Iedereen die dieren heeft die weet dat een dier raar gedrag gaat vertonen, ziek wordt en zelfs dood gaat als je het in een omgeving zet die niet natuurlijk voor hem is en als je hem niet in zijn basisbehoeften voorziet. Het is dan ook vreemd hoe weinig aandacht de meeste mensen besteden aan de zorg voor zichzelf. Veel mensen leven in een omgeving die ze voor zichzelf gecreëerd hebben, die niet past bij wat goed is voor een mens.

Als we in een 'mensentuin' zouden leven, dan zouden de 'mensdeskundige' en de 'mensenverzorger' zeggen: "Dat kan beter!".

### 7 menselijke basisbehoeften:

#### *1. Minimaliseer gif.*

Voorbeelden van gif: alcohol, drugs, nicotine, cafeïne. Schadelijke stoffen in zonlicht, cosmetica, verf, schoonmaakmiddelen, onkruidverdelger, verpakkingsmateriaal, etc.. Probeer zo min mogelijk met deze stoffen in aanraking te komen.

Denk ook aan sociaal gif: roddelen, liegen, agressie, cynisme, klagen, pesten, zeuren, kwetsen, vernederen, diskwalificeren, etc.. dit soort gedrag activeert je stresssysteem en dat is op lange termijn slecht voor je immuunsysteem en weerstand. Spreek mensen er op aan als ze zich zo gedragen of ga ze uit de weg. Zorg dat je jezelf er niet schuldig aan maakt.

#### *2. Eet echt eten.*

Eet zo veel mogelijk puur en onbewerkt voedsel. Wees matig met suiker, zout en vet. Eet gevarieerd en met mate.

#### *3. Beweeg.*

Wij mensen zijn er voor gemaakt om actief op zoek te gaan naar voedsel en om rond te trekken. Dat is wat bij ons lichaam past. Wij zijn geen luiaards of panda's. Probeer niet meer dan 6 uur per dag te zitten.

#### *4. Voldoende rust en slaap.*

We hebben gemiddeld 8 uur slaap nodig. Dit heeft ons lichaam nodig om te herstellen van de inspanning, ziekten te bestrijden en kwetsuren te repareren. De hersenen stapelen gifstoffen op in de loop van de dag, die worden tijdens de slaap afgevoerd. We verwerken gebeurtenissen en emoties tijdens de REM-slaap (dromen), in de laatste fase van de slaap.

#### *5. Leef waardengericht.*

Mensen functioneren het best en zijn het meest gelukkig als ze de dingen kunnen doen die waardevol voor ze zijn. Betekenis geven aan het leven, dat maakt ons mens. Doe elke dag iets, ook al is het klein, dat betekenis heeft voor jou.

#### *6. Mindfulness.*

De moderne samenleving staat ver af van de omgeving waarin we ooit leefden. Toen waren we de hele dag in de natuur, in het ritme van de natuur. Er waren veel minder prikkels dan nu. Verder hebben we als mens niet alleen de buitenwereld waar we in leven, maar ook een binnenwereld. In die binnenwereld kunnen dingen gebeuren die heel echt voelen, maar die niet echt zijn. We kunnen dus in de stress schieten om iets wat we fantaseren. Deze twee elementen: veel prikkels in de buitenwereld en ook nog een binnenwereld waar we van alles ervaren, kan zorgen voor chronische stress. Chronische stress is ongezond. We hebben pauzemomenten nodig. Bij mindfulness breng je je aandacht in het hier en nu bij je adem, een rustpunt. Ook kan je je aandacht op je zintuigen richten, dan ben je meer op de buitenwereld en minder op de binnenwereld gericht.

### 7. *Sociaal contact.*

Wij zijn sociale dieren, we hebben altijd in groepen geleefd. We hebben elkaar nodig. Niet alleen om elkaar in praktische zin te helpen. We hebben elkaar ook nodig om ons stress systeem te reguleren. Sociaal contact heeft invloed op hormonen in ons lichaam en dus op hoe ons lichaam functioneert. We kalmeren elkaar, we zorgen voor elkaar, we maken plezier met elkaar, we spelen met elkaar en we werken samen. Dat houdt ons gezond.

Bron:

[https://www.youtube.com/watch?v=QAfotCvEWCM&feature=youtu.be&htmlfile=Shell\Open\Comma  
nd](https://www.youtube.com/watch?v=QAfotCvEWCM&feature=youtu.be&htmlfile=Shell\Open\Comma<br/>nd)