

# Verbinding voelen verlaagt het risico op ziektes

De herfst is aangeboren en we keren weer naar binnen. De donkere wintermaanden kunnen heel gezellig zijn, behalve voor mensen die zich eenzaam voelen. Hun eenzaamheid wordt in deze tijd namelijk benadrukt en dat is heel slecht voor de gezondheid. Met het aanbreken van de herfst zie je dan ook dat het griepvirus weer losbarst.



Je kunt gezond eten, voldoende bewegen en je supplementen innemen, maar naast fysieke voeding hebben we ook behoefte aan ander soort voeding. Contact met anderen is bijvoorbeeld nodig om in goede gezondheid te leven. Verbinding voelen is een fundamentele behoefte en verlaagt het risico op ziekte. Eenzaamheid is even schadelijk voor je gezondheid als extreem overgewicht, roken en alcoholisme. Wanneer je je verbindt met anderen, bescherm je jezelf tegen (ernstige) ziekteverwekkers. Dit effect is zelfs groter van welk sportprogramma of dieet ook.

## Kwalitatieve verbinding met diepgang

Vereenzaming – of alleen al het gevoel van eenzaamheid – laat de bloeddruk en het cholesterolgehalte stijgen. Eenzaamheid geeft meer stresshormonen, chronische ziekten, depressie en wakkert ontstekingen aan. Ook verdubbelt eenzaamheid het risico om te overlijden aan een vaatziekte zoals vernauwing van de hartkransslagaderen.

Eenzaamheid is een subjectief gevoel. Sommige mensen hebben een groot sociaal netwerk, maar voelen zich eenzaam. Anderen hebben relatief weinig vrienden, maar hebben toch het gevoel ergens onderdeel van te zijn. Het gaat dus om de kwaliteit van de ondersteuning van het sociale netwerk. En ook de diepgang van contacten is van vitaal belang om je te weren tegen ziektes en verkoudheid.

## Voed je gevoel van verbondenheid

Als je je eenzaam voelt, kun je door middel van meditatie, beweging en (samen) eten je gevoel van verbondenheid voeden. Het is wel belangrijk om dit op een manier te doen die bij jou past, zodat je geen roofoverval pleegt op je lichaam.

In 'iets' geloven, kan tevens voor een gevoel van verbinding zorgen. Maar ook het ombuigen van negatieve gedachten en gevoelens zorgt voor meer kans op het voelen van verbinding. Waar een negatieve kijk op het leven het overlijdensrisico verhoogt, verlengt een positieve kijk juist je levensduur. Dit houdt natuurlijk niet in dat je je 'beerput' het beste kunt bedekken met een suikerlaagje aan positiviteit. Soms is het nodig om je 'demonen' recht in de ogen aan te kijken en ze te overwinnen.

Bovenstaande is natuurlijk geen vrijbrief om er op los te leven; ook al voel je je verbonden, je hebt nog altijd je fysieke lichaam te onderhouden. Op naar een warm gevoel van samen zijn in de koude donkere dagen!

Ellen Geestman  
Combivitaal.nl

Ook het ombuigen van negatieve gedachten en gevoelens zorgt voor meer kans op het voelen van verbinding.