

EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



DEEL 5

Iedereen wil graag oud worden, maar ook jong blijven.....hier klopt iets niet.

Aan gebreken geen gebrek

Hopelijk kom ik eens op een leeftijd, waarop ik eerst mijn gebit en gehoorapparaat nodig heb om te kunnen vragen waar mijn bril toch is. Met andere woorden: ik ben oud geworden. De ouderdom komt met gebreken zegt men en dat is niet leuk, maar ook het verstand komt met de jaren en dat is natuurlijk wel iets om je op te verheugen. Een spelletje scrabble wordt dan steeds meer een eitje. Of toch niet, want met het ouder worden wordt ook het vergeten steeds beter. Is het ouder worden nou zo erg, dat we er een lading smeersels, chirurgische ingrepen en de meest fantastische pillen voor over hebben om vooral jong te lijken? Ik vind het zo gek nog niet hoor dat oud zijn. Je hoeft niet meer zoveel, er wordt minder van je verwacht, je hebt een aantal mijlpalen bereikt en dat maakt dat oudere mensen vaak gelukkiger zijn dan jongere mensen.

Natuurlijk verandert er wat in ons lichaam. Lichaamsweefsel veroudert, ofwel degenereert, de eigenschappen ervan veranderen. Door het proces van degeneratie neemt de belastbaarheid van het weefsel af en het tempo en de mate waarin dit gebeurt, is afhankelijk van veel factoren. Voor een belangrijk deel kunnen we deze factoren beïnvloeden.

Wat verandert er nou eigenlijk allemaal in ons lichaam wanneer we ouder worden? Veel, maar wanneer we ons richten op ons uiterlijk en de manier van bewegen dan is het de afname van spier- en botweefsel en het feit dat ons kraakbeen minder vocht en de huid minder elastine bevat, waardoor we krimpen, het bewegen moeizamer wordt, we rimpels krijgen en alles wat gaat hangen. De stofwisseling verloopt ook nog wat trager waarmee ons vetweefsel wat groeit.

Om het tempo van het proces van degeneratie af te remmen is regelmatig bewegen noodzakelijk en moeten we gezond blijven eten. Wanneer we dan niet te veel virussen en bacteriën ons ziek laten maken, geen medicijnen nodig hebben, we goede genen hebben mee gekregen van onze ouders en we ver weg kunnen blijven van overmatige stress, dan kon het maar zo gebeuren dat we goed oud worden.

Gebreken komen er toch wel, maar in hoeverre deze ons dagelijks leven nadelig beïnvloeden heeft veel te maken met hoe we in het leven staan, zowel bewegend met ons lichaam als denkend met ons brein. We zullen onze activiteiten aan moeten passen aan onze leeftijd, maar niet alles moeten laten omdat we oud zijn.

Hoe oud zou je zijn als je niet wist hoe oud je was?

(citaat van R.Gordon)