



Savita

De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu iedere 10 dagen per email, maandelijks per post
12 mei 2011 - nummer 32

De grote Savita-actie in de voorbije week: tekens van groei

Groei in cijfers

Nog altijd een (trage) groei.

- 5 april: 0 €
- 12 april: 300 €
- 24 april: 1050 €
- 4 mei: 2905 €
- 12 mei: 4105 €
waarvan 405 € lidgelden Vrienden van Savita
waarvan: 3700 € lening aan Savita-fonds

Korte berichten en oproepen

Samen dagelijks Savita visualiseren

Het voorstel van eind maart was: visualiseer binnen het algemene kader van Savita je eigen plek en verbondenheid, doe het dagelijks bij voorkeur in de ochtend tussen 8 en 10 uur, gedurende de hele maand mei, minstens 5 minuten per dag, let er op dat je visualiseert vanuit het hart. Voor degenen die nog enige ondersteuning willen bij het dagelijks visualiseren van Savita, ziehier alweer enige praktische tips. Deze keer komen ze van Natalie Ledwell, één van de medeoprichters van Mind Movies.

http://www.mindmovies.com/successtips/?page_id=18

Weer een goede basisadministratie

Vorige week heeft Eduard een aantal moeilijke computerklussen gedaan en met goed resultaat. Alle emailadressen en emailmappen zijn overgebracht naar Thunderbird en daarmee krijgen we een goede administratieve basis voor de verdere toekomst.

Dank, Eduard,

De eerste publiciteitsmiddelen zijn bijna klaar

Het ziet er naar uit dat binnen een week de eerste publiciteitsmiddelen klaar zijn. Eindelijk na zovele jaren is er dan een echt Savita-logo. En ook een brochure, waarin het hele Savita-project beschreven is.

Een sterk onderschat gezondheidsrisico: eenzaamheid

In de tweewekelijkse email-nieuwsbrief van het tijdschrift Ode staat een opvallend artikel over gezondheid. Hieronder is het artikel integraal overgenomen.

http://nl.odemagazine.com/blogs/readers_blog/27878/sociaal-sterke-mensen-leven-tot-wel-50-langer-en-gezonder (Ode is het maandelijks tijdschrift voor iedereen die positieve veranderingen in de wereld nastreeft, het is een blad vol inspiratie en hoop. Ode is tevens uitgever van het tijdschrift Medisch Dossier, de nederlandstalige uitgave van 'What doctors don't tell you').

Sociaal sterke mensen leven tot wel 50% langer en gezonder

Alweer een jaar geleden was Hollywood nogal in shock, nadat actrice Brittany Murphy (32) overleed aan een longontsteking na het nemen van vrij verkrijgbare medicijnen. Haar Britse man en filmschrijver Simon Monjack, 40 jaar en gek van verdriet, stierf binnen vijf maanden aan een hartstilstand: zijn hart was letterlijk gebroken.

Dit verschijnsel, stress-cardiomyopathie genaamd, komt verbazingwekkend veel voor. Het hart van iemand die voorheen geen hartziekte had, gaat disfunctioneren en zelfs falen na een emotionele ontwrichting als het verlies van een dierbare. Net als bij Monjack raakt het hart verzwakt, waardoor het letterlijk breekt. De achterblijvers sterven aan een gebroken hart: grotendeels veroorzaakt door eenzaamheid.

Van alle potentiële risicofactoren, zo betoogt het hoofdartikel van Medisch Dossier deze maand, is eenzaamheid de allergrootste. Hartspecialist Dean Ornish heeft ontdekt dat alle gebruikelijke risicofactoren voor hart- en vaatziekten – roken, obesitas, een inactieve leefstijl en een eetpatroon met veel vet – samen verantwoordelijk zijn voor maar de helft van alle hartaandoeningen. En dat geen enkele op zichzelf staande omgevings- of voedingsfactor een

groter risico met zich mee brengt dan afzondering: van andere mensen, van onze eigen gevoelens en van een hogere macht. Zo kunnen we hartziekte, net als een flink aantal andere ziekten, dus beschouwen als een eenzaamheidsziekte.

Aan de Brigham Young University was een onderzoeksteam dermate geïntrigeerd door dit gegeven, dat het de resultaten van 148 onderzoeken samenbracht en analyseerde. Daarin zette het menselijke interacties uit tegen gezondheidsgerelateerde uitkomsten, gedurende gemiddeld zeven jaar. Hun ferme conclusie luidde dat relaties – van welke aard dan ook, goed of slecht – je kans op overleven met minstens 50 procent verhogen. Isolement was even schadelijk als vijftien sigaretten per dag roken of alcoholist zijn, en twee keer zo schadelijk als obesitas.

*Sociaal psychologen aan de University of Exeter hebben aangetoond dat de belangrijkste voorspellende factor voor de gezondheid – meer nog dan voedingspatroon en beweging – het aantal groepen is waartoe je behoort, vooral als je sterke banden hebt binnen die groepen. Hoe hoger je participatie in vrijwillige sociale organisaties als religieuze groepen of verenigingen, des te kleiner je risico om te overlijden, ongeacht de oorzaak. ‘Als ruwe vuistregel’, zo schreef de politicoloog Robert D. Putnam in zijn boek *Bowling Alone* (Simon & Schuster, 2002), ‘geldt dat wie bij geen enkele groep hoort, en dan besluit zich ergens bij aan te sluiten, daarmee het risico op overlijden voor het komende jaar halveert.’*

Al deze onderzoeken tonen een fundamenteel onderdeel van de menselijke ervaring aan – of misschien wel van de ervaring van alle levende wezens. De behoefte om buiten de grenzen van onze individualiteit te treden is veel belangrijker dan welk dieet of sportprogramma ook: zij beschermt ons tegen de ernstigste ziekteverwekkers en tegenslagen. Die verbondenheid is de meest fundamentele behoefte die we hebben, omdat zij de meest authentieke staat van zijn voor ons bewerkstelligt.

Bron: Medisch Dossier, jaargang 13, nummer 4.



een heerlijk plekje 's avonds bij de Savita-fontein

Over de Savita-gezondheidskuren en de eigen sociale leefwereld

Het bovenstaande artikel laat duidelijk het enorme belang zien voor de gezondheid van de eigen sociale contacten. Hoe kunnen we daar op Savita in de langer durende kuren (3 maanden) mee omgaan?

1) Het is duidelijk dat we in de kuurbegeleiding altijd ruim aandacht zullen moeten geven aan de kwantiteit en de kwaliteit van de belangrijkste sociale contacten (gezin, vrienden, werk) van de kuurgast.

2) Omdat de eigen omgeving vaak ook een belangrijke medespeler is of zelfs mede-oorzaak is in het ontstaan en in stand houden van patronen die ziektemakend zijn (denk bijvoorbeeld aan eetpatronen relatiepatronen) zal het in het algemeen goed zijn of zelfs noodzakelijk zijn dat de kuurgast tijdens de kuurperiode enige (of zelfs stevige) afstand neemt van de vertrouwde omgeving om dichterbij de eigen kern te kunnen komen en veranderingen in zichzelf te kunnen doorvoeren. Dus: geen dagelijkse telefoongesprekjes, geen smsjes, geen frequente emails. Echte genezing vereist de weg naar binnen, vereist zorgvuldig onderzoek van het eigen leefpatroon. Echte genezing vraagt om te kijken naar de binnenwereldse eisen van de eigen ziel en daarbij is het goed om even afstand te nemen van de buitenwereldse eisen van het dagelijkse leefmilieu.

3) Anderzijds zou het gunstig zijn, indien we de sociale omgeving zo ver zouden kunnen krijgen dat ze de kuurgast actief gaan ondersteunen als die weer thuis is. Het zou goed zijn als die sociale omgeving die persoon actief gaat ondersteunen in het bereiken van alle door hem gestelde doelen, bijvoorbeeld afvallen, meer bewegen, wekelijkse yoga, dagelijkse meditatie, anders omgaan met de eigen emoties, ...

Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (Nederland)

Samenstelling en tekst: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per email, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adresbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per email melden en worden uit het adresbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: e.haezebrouck@gmail.com of centrumsavita@gmail.com

Website (in opbouw): www.savita.nl

Weblog (in opbouw): www.centrumsavita.wordpress.com