

# Column

Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte.



Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.

## Op-voeding

'Het onderhouden, verzorgen en grootbrengen van kinderen, met name in sociale, emotionele, intellectuele en morele zin', dat is één van de beschrijvingen die je in een woordenboek kunt tegenkomen bij de term 'opvoeding'.

Prachtig woord eigenlijk, als je bedenkt welke brede betekenis het heeft en tegelijk dat het zo overduidelijk verwijst naar het proces van 'voeden' of 'voeding'. Het juiste voedsel geven is een belangrijke voorwaarde om kinderen te laten groeien, om ze groot te brengen.

En het begint al heel vroeg, ook in het vertrouwt maken met het fysische gegeven van zoiets als de zwaartekracht. Wat voor inspanningen getroosten jonge ouders zich niet om hun spruit te leren lopen. We doen er alles voor om het kleine kind, tegen de wetten van de zwaartekracht in, te helpen overeind te blijven en de eerste wankelste stappen te zetten. We trainen het kind, zodat het na enige tijd door een wonderbaarlijke coördinatie van het complexe bewegingsapparaat zelf in staat is om overeind te blijven en zich voort te bewegen. En iedereen die wel eens gevallen is, weet hoe onverbiddelijk de zwaartekracht 'probeert' ons altijd weer naar de grond te trekken.

We leren kinderen klokkijken, veters strikken, rekenen, taal en ga zo maar door. Als het goed is, leren we ze ook de basis beginselen van boekhouden: je hebt inkomsten en uitgaven en dat laatste moet vooral niet groter zijn dan de eerste.

Dat alles overdenkend, en nog heel veel meer, verbaast het me hoe weinig plaats er in de opvoeding wordt ingeruimd biologische wetmatigheden. Voeding, in de eerste plaats. Het gezegde 'zoals de ouden zongen, piepen de jongen' geldt zeker niet in de laatste plaats voor het eetgedrag van de junioren in onze samenleving. Het bekend raken met biologische ritmes, het belang van de afwisseling tussen dag en nacht, de noodzaak van een goede nachtrust, om er slechts enkele te noemen. Het simpele gegeven dat ons lichaam twee toestanden kent, een 'actieve' en een 'passieve, rust' stand. Welke factoren deze toestanden beïnvloeden en hoe je in het dagelijks leven daartussen een balans kunt bewaren, zou minstens zo belangrijk zijn voor het onderwijs van jonge kinderen als het leren van de rekenkundige tafels.

Waarom hebben we op onze basisscholen geen verplicht vak 'gezondheid' of 'gezonde levensstijl' en 'voeding'? Waarom wordt er op de middelbare scholen naast vakken als natuurkunde en biologie geen vakken met bovengenoemde aanduiding onderwezen? Er wordt tegenwoordig op de middelbare scholen terecht aandacht besteedt aan voorlichting over alcohol, tabak en drugs. Maar ik mis in het rijtje de zo noodzakelijke voorlichting over levensstijl en voeding.

Investeren in gezondheid dient zo vroeg mogelijk te beginnen. Dat vraagt om bewuste keuzes tijdens de zwangerschap en gezondheids-opvoeding thuis en op de scholen. Jong geleerd is oud gedaan.