

Wees lief voor je hart-en-lief, geen hartendief

14 februari, Valentijnsdag, een dag waarop geliefden elkaar extra aandacht geven met cadeautjes, bloemen, lekkernijen of kaarten.

In Nederland en België kennen we dit 'feest' nog niet zo lang. Het is pas in de jaren 90 als feestdag erkend, waarbij vooral de commerciële bedrijven hier wel bij varen. De manier waarop wij het romantische Valentijnsdag vieren heeft niets meer te maken waarvoor het oorspronkelijk is ontstaan. Ook hier zijn overigens verschillende versies van.

Valentijnsdag

Deze dag valt samen met de feestdag van twee christelijke martelaren met de naam Valentinus. Een priester en een bisschop die beide in de 3^e eeuw vanwege hun geloof ter dood zijn gebracht (mogelijk gaat het om dezelfde persoon). Dit werd een gedenkdag. Over Sint-Valentijn is verder geen enkel biografisch gegeven bekend. In de 18^e eeuw werd geopperd dat het Valentijnsfeest op 14 februari is gesteld om de oude Lupercalia (een oud Romeins vruchtbaarheidsfeest) te vervangen. Dit feest werd oorspronkelijk op 15 februari gevierd ter ere van Juno (Romeinse beschermgodin van de vrouw en het huwelijk) en Pan (de god van de natuur). Volgens het verhaal werden de namen van jonge ongehuwde vrouwen in een kom gegooid. Vervolgens mochten de mannen uit die kom een naam trekken. Op 15 februari werden vervolgens deze man en vrouw op die dag aan elkaar gekoppeld. Toen in Europa het christendom opkwam werd dit heidense feest door de kerk verboden. In 496 veranderde paus Gelasius het Lupercalia-feest van 15 februari in St.-Valentijnsdag van 14 februari. Er gaan verschillende legenden de ronde welke staan beschreven in de *Legenda aurea*. Waar het in het kort om gaat is dat het verboden was om in het openbaar je liefde voor een ander te uiten. Dat werd dan alleen toegestaan op 14 februari, Valentijnsdag. Ik ben blij dat we hier in een maatschappij leven waarin we zelf mogen bepalen of en met wie we willen trouwen. Ik zou er zelf niet aan moeten denken dat ik uit een grabbelton getrokken zou worden en dat dat bepaald met wie ik zou moeten gaan trouwen. Die grabbelton is in mijn ogen een dief van je hart. Je mocht immers niet zelf bepalen aan wie je je hart verpande. Dit zou voor mij in ieder geval te veel stress hebben geleverd wat zeker niet goed is voor je hart (en bloedvaten). Gelukkig worden we heden ten dage niet meer gelijk aan de haren meegesleurd wanneer we onze liefde op straat uiten voor onze partner. Toch zijn er nog steeds allerlei '(on)geschreven wetten' over hoe we ons in het openbaar dienen te gedragen wat betreft het uiten van onze liefde. Deze zijn veelal in het verleden door de kerk opgelegd. Dit verschilt ook nog per cultuur.

Hedendaagse Valentijnsdag

Op deze dag kan je een bloemengroet of een kaartje sturen aan mensen die je dankbaar bent of op wie je bijzonder gesteld of zelfs verliefd bent. Op deze romantische dag laten we ons hart spreken. De bloemenhandel en posterijen hebben het in deze dagen dan ook erg druk. Wanneer je je dankbaarheid of liefde wil betuigen tegenover iemand dan ga ik er van uit dat je die persoon graag lang om je heen wilt hebben. Het belangrijkste orgaan die er voor kan zorgen dat je lang bij elkaar blijft is je hart. Ik zou dan persoonlijk ook kiezen voor een cadeau wat in ieder geval niet schadelijk is voor de gezondheid van het hart, want dan stel je juist het tegenovergestelde in werking. Naast bloemen en een kaartje, waar je natuurlijk erg blij van kan worden, worden er toch ook veel lekkernijen gegeven aan onze geliefden. Het ziet er natuurlijk wel gezellig en liefdevol uit met al die felgekleurde rode hartjes, maar het zijn lekkernijen die chronische laaggradige ontstekingen kunnen veroorzaken met als gevolg allerlei chronische ziekten waaronder ook hart- en vaatziekten. Bij het geven van dit soort traktaties wordt je dus een dief van de gezondheid van het hart van je hartenlief.



Chronische laaggradige ontstekingen

Wat zijn dan die laaggradige ontstekingen, hoe komen we er aan en wat kunnen we doen om deze laaggradige ontstekingen te voorkomen en/of te verhelpen?

In de laatste jaren is steeds duidelijker geworden dat micro-ontstekingen (chronische laaggradige ontstekingen) een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van kanker, aderverkalking, hart- en vaatziekten en ontstekingsziekten van de darm. In tegenstelling tot heftige ontstekingen ten gevolge van bv een bacteriële infectie van een wond is bij chronische laaggradige ontstekingen sprake van een continue, lichte activatie van ons immuunsysteem. In beide gevallen reageert ons lichaam met de uitscheiding van ontstekingsbevorderende stoffen. Dit is erg belangrijk wanneer er daadwerkelijk sprake is van een infectie of ontsteking. Deze zorgen er namelijk voor dat schadelijke bacteriën onschadelijk worden gemaakt en een gevaarlijke bloeding wordt gestelpt. Ze zorgen er dus voor dat de schade wordt hersteld. Deze stoffen bevorderen ook de bloedstolling en ze vernauwen de bloedvatjes. Normaal gesproken eindigen deze reacties na korte tijd spontaan omdat de infectie bedwongen is of de wond geheeld. Bepaalde kenmerken van onze huidige leefstijl zoals, (mee)roken, te weinig lichaamsbeweging, stress (bv. niet zelf je echtgenoot mogen kiezen ☺), verstoorde darmflora en verkeerde voeding zorgen echter voor een continue, lichte activatie van ons immuunsysteem waardoor zowel ontsteking, bloedstolling als bloedvatvernauwing continu wordt bevorderd. Door continue activatie van het immuunsysteem bevorderen we de kans op het krijgen van welvaartsziekten waaronder hart- en bloedvatziekten. Wat zijn nu de belangrijkste veroorzakers van deze chronische laaggradige ontstekingen en wat moet je dus laten staan of juist nuttigen om er weer van af te komen:

- Te veel eten van bewerkte koolhydraten: alle zoetheid, suiker, maar ook aardappel, rijst, pasta's bevorderen het ontstaan van laaggradige ontstekingen. Dit dus zo veel mogelijk mijden.
- Te veel nuttigen van omega 6 vetzuren: dit zit in alle plantaardige oliën. Plantaardige oliën die worden verhit worden veranderd van chemische samenstelling waardoor deze schade geven aan de bloedvatwanden. Kijkt u eens op alle verpakte producten. Er staan bijna overal plantaardige oliën op.
- Te veel rood vlees. Vooral van zoogdieren die verkeerd voedsel krijgen. Wild (vlees) is daarom al veel beter.
- Te weinig groene groentes. Deze zorgen weer voor een goede pH waarde (zuurtegraad) in ons lichaam en hebben bovendien veel nuttige vitamines en mineralen. Deze zijn belangrijk om enzymatische reacties te kunnen bevorderen om de ontstekingen weer uit te zetten.
- Te weinig omega 3 vetzuren. We eten veel te weinig (vette) vis. ALLEEN vis kan een ontsteking weer uitzetten. Dus eet minimaal 2-3 keer in de week vette vis. Wanneer je niet van vis houdt is het verstandig om te suppleren. Ik ben zelf voorstander van krill
- Eet ook regelmatig een ei. Het is al lang bewezen dat het eten van eieren het zo bevroese cholesterol niet verhoogd. Het is sowieso een fabeltje dat het eten van cholesterol de bloedcholesterolwaarden zouden doen laten stijgen!
- Eten als een 'oermens' zal veel positieve gevolgen hebben voor de gezondheid in het algemeen en op hart- en vaatziekten in het bijzonder.

Kortom, om lang van je geliefde te kunnen genieten is het verstandig om lief te zijn voor je hart-en-lief door samen een lekkere wandeling te maken, wat je stressbestendiger maakt, en daarna een lekker harinkje te gaan eten of een lekkere zalmoot met veel groentes gebakken in de kokosolie. Maak verder van je hart geen moordkuil en uit je gevoelens dagelijks. Wat mij betreft mag je ook op straat laten zien dat je je geliefde lief hebt en niet alleen op Valentijnsdag ☺.

Veel plezier met Valentijnsdag en geniet van elkaar.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

