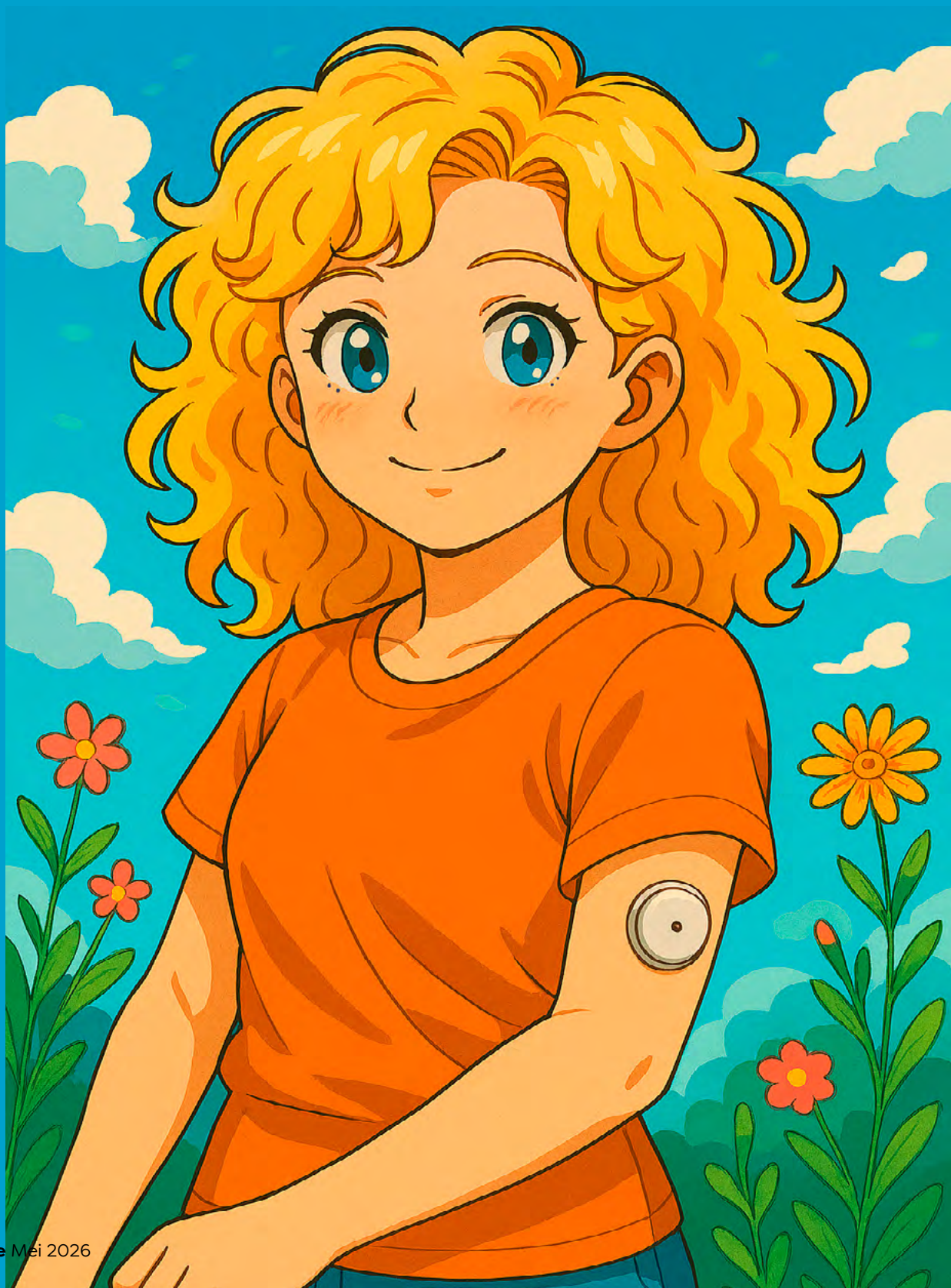


Glucosewaarden en
'van waarde zijn'

EEN ANDERE KIJK OP DIABETES



Melina heeft diabetes. Haar glucosewaarden zijn onder controle. Dankzij een sensor op haar bovenarm hoeft ze niet langer zelf bloed te prikken. Handig, maar ze ergert zich aan dat apparaatje, ‘dat alles van haar weet’. Bij reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele ontdekt ze een vorig leven waarin bloed prikken een rol speelde. En dat je ‘waarde’ op meerdere manieren kunt bekijken.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER

In mijn praktijk zie ik regelmatig dat vorige levens met prikken, naalden, injecties of bloed kunnen doorwerken bij mensen in hun huidige leven in de vorm van diabetes. Denk daarbij aan voorbije levens als arts, verpleegkundige of vroedvrouw (bloedingen). Aan levens met verslavingen (naalden, spuiten, morfine-injecties) of medische experimenten met gif-injecties. Zulke oude ervaringen kunnen zich nu uiten in hoe iemand omgaat met intuïtie, gevoeligheid of weerstand tegen medische handelingen. Door dit te herkennen, ontstaat ruimte voor inzicht en heling. Het verkennen van ‘waarom iemand diabetes heeft’ kan een brug slaan tussen toen en nu.

Glucose en waarden

Veel mensen met diabetes leren hun lichaam lezen via cijfers. Een hoge waarde kan wijzen op stress, een verkeerde maaltijd of een gemiste wandeling. Een lage waarde kan gevaarlijk zijn. Maar wat als die cijfers tegelijkertijd iets anders meten? Bloedsuikerwaarden kunnen naast lichamelijke signalen ook energetische boodschappen zijn. Wat als deze waarden een innerlijke overtuiging weerspiegelen: presteren om liefde te verdienen. Wat wil diabetes duidelijk maken over stoornissen in glucose? Licht daar een samenhang met het jezelf (on)voldoende waard vinden en lief zijn voor jezelf?

Bij *Diabetes type 1* maakt je lichaam helemaal geen insuline meer aan. Insuline helpt suiker uit je bloed naar je cellen te brengen, zodat je energie krijgt. Omdat je lichaam die stof mist, moet je zelf insuline toedienen. Type 1 begint meestal op jonge leeftijd en plotseling. Bij *Diabetes type 2* maakt je lichaam nog wel insuline aan, maar het werkt niet goed genoeg. De cellen reageren minder goed, waardoor er te veel suiker in het bloed blijft. Type 2 ontstaat vaak langzaam en meestal later in iemands leven. Soms helpt gezonde voeding, beweging en medicatie. Kort

gezegd: bij type 1 ontbreekt insuline, bij type 2 werkt het niet goed. Beide vragen zorg, maar met speciale begeleiding en hulpmiddelen zoals sensoren en pompjes valt er redelijk te leven met diabetes.

Het aflezen van glucosewaarden laat zien hoe het lichaam reageert op eten, stress en beweging. De cijfers tonen niet alleen de huidige waarde, maar ook of die stijgt of daalt. Dat geeft inzicht en helpt bijsturen. Het is eigenlijk een vorm van zelfinzicht: je leert je lichaam kennen en krijgt grip op je gezondheid. Zo voorkom je hypo's of hypers en verklein je de kans op complicaties. Veel mensen ervaren daardoor rust en vertrouwen: ze weten waar ze staan en kunnen bewust kiezen voor wat hun welzijn ondersteunt. Een glucose-sensor is een klein draadje onder de huid, meestal op de bovenarm. Het aanbrengen ervan gaat snel en is vrijwel pijnloos. De sensor blijft met een pleister ongeveer twee weken zitten en is waterdicht. Hij meet glucose via het onderhuidse vocht en vertaalt dit naar een waarde. Zo krijg je inzicht in pieken en dalen, zonder te hoeven prikken. Omdat het vocht iets trager reageert dan bloed, loopt de meting enkele minuten achter, maar je ziet wel duidelijk of je waarden stijgen of dalen.

‘Diabetes kan een spiegel zijn, maar jij bent degene die bepaalt wat je erin ziet’

Milena: ben ik het waard?

Milena heeft diabetes type 2. Jarenlang prikte ze zelf haar bloed, tegenwoordig gebruikt ze een sensor. Populair, makkelijk en discreet. Toch stoort ze zich eraan: “Het voelt alsof dat apparaatje alles van me weet. Alsof ik het niet verdien om vrij te zijn.” Haar arts is tevreden, maar Milena voelt zich vaak niet goed genoeg. Ze wil van waarde zijn, zonder dagelijks bewijs. “Elke keer wanneer ik iets lekkers neem, voelt het alsof ik gestraft word.” Milena is zorgzaam, trouw en hardwerkend, maar ergens vergeet ze dat ze er ook gewoon mag zijn. “Als de grafiek te hoog is, voel ik me schuldig. Alsof ik faal.”

In een regressie komt een vorig leven van haar naar boven. Ze was een jonge vrouw in een veldhospitaal tijdens de Eerste Wereldoorlog. Ze prikte aders, stopte bloedingen, redde levens. Maar ze verloor zichzelf. “Ik voelde me schuldig als ik even rust nam.” Die imprint werkte door. Nadat de verpleegkundige stierf, koos de ziel van de jonge vrouw opnieuw voor een leven vol zorg en controle (nu als Milena). Maar Milena verlangt naar balans en naar zorg uit liefde, niet uit noodzaak. “Dat witte ding op mijn arm is een wake-up call voor me. Het herinnert me eraan dat ik het verdien om te leven.”

Geen controle, maar zorg

Na de regressie ziet Milena zichzelf in een geleide meditatie aan een riviertje zitten. Voeten in het water, relaxend, zonder aandacht voor grafieken of naalden. “Ik mag er gewoon zijn.” Dat beeld wordt een sleutel tot zelfliefde. Ze leert de sensor zien als vriend, niet als een soort rechter. Elke meting wordt een moment van vriendelijk contact: “Wat wil mijn lichaam me vertellen?” Langzaam verandert ze. Ze koopt bloemen voor zichzelf, neemt pauzes zonder schuldgevoel, accepteert hulp. Haar waarden blijven stabiel, maar belangrijker: zij voelt zich stabiel. Minder afhankelijk van bevestiging, meer geworteld in haar eigen waarde. “Geen controle, maar zorg. Ik ben het waard om goed voor mezelf te zorgen.”

Ik vraag of ze op de hoogte is van de herkomst van de betekenis van haar naam. Ze antwoordt dat ze alleen weet dat haar moeder haar een lieve naam had gegeven. Maar Melina weet niet dat haar naam is afgeleid van het Griekse *meli*: honing. Honing staat symbool voor zoetheid, genezing en overvloed. Melina mag gaan staan voor haar innerlijke rijkdom en natuurlijke waarde. Toeval of een gevalletje ‘nomen est omen’, de Latijnse uitdrukking voor ‘de naam is een voorteken’...

Boodschap voor iedereen

Diabetes is een fysieke aandoening, maar ook een uitnodiging om te kijken naar de oorzaak, de relatie tussen zoetheid, controle en zelfliefde. Durf je te ontvangen? Durf je te rusten in het besef dat je goed genoeg bent? Voor sommigen is dat lastig door opvoeding of perfectionisme, voor anderen is dat moeilijk door emotioneel niet goed afgeronde vorige levens vol dienstbaarheid. Heling begint hier en nu. Kijk verder dan de cijfers. Vraag niet alleen ‘Wat heb ik gegeten?’, maar ook ‘Wat voedt mij werkelijk?’ Misschien is dat een wandeling, een boek lezen, een warm bad nemen of een gesprek voeren waarin je mag zijn wie je bent. De echte waarde zit niet in mmol/l of HbA1c, maar in jouw kracht, zachtheid en vermogen om te groeien en lief te hebben. En liefhebben begint bij jezelf.

Diabetes kan een spiegel zijn, maar jij bent degene die bepaalt wat je erin ziet. Waarde is niet iets dat je hoeft te bewijzen met cijfers of prestaties – het is er al, in wie je bent en hoe je leeft. Wie zichzelf toestaat om te rusten, te ontvangen en te genieten, ontdekt dat waarde niet afhankelijk is van controle, maar van aanwezigheid. Jij bent van waarde, simpelweg omdat je bestaat. En dát besef is misschien wel de mooiste genezing: leven vanuit je eigen zoetheid, overvloed en innerlijke rijkdom. •



‘De echte waarde zit niet in mmol/l of HbA1c, maar in jouw kracht, zachtheid en vermogen om te groeien en lief te hebben’

