



## Dokter Juriaan Galavazi

*Je lijf is slimmer  
dan je hoofd*



4

### Dokter Juriaan Galavazi

Chronische stress is de oorzaak van vele kwalen.

7

### Vernisage

Het best bewaarde geheim van Bussum!

9

### 50 jaar Spant

Spant stond in de jaren 70 en 80 synoniem voor televisie.



Fotografie inclusief voorpagina: Marius Hille Ris Lambers (Onestop Photo)

# Dokter Juriaan Galavazi

## *Je lijf is slimmer dan je hoofd*

Door Paul Smit

DE NAARDENSE HUISARTS JURIAAN GALAVAZI (1973) VERKONDIGT DAT CHRONISCHE STRESS DE OORZAAK VAN VELE KWALEN IS. GALAVAZI ADVISEERT HET BESTE UIT TWEE WERELDEN: DE GEVESTIGDE ÉN DE COMPLEMENTAIRE GENEESKUNDE. ZIJN HOLISTISCHE FILOSOFIE DRAAGT HIJ UIT IN ZIJN PRAKTIJK TE NAARDEN EN OP FACEBOOK. DAAR BLIJFT HET NIET BIJ WANT ONLANGS GING HIJ MET ZIJN LEZING ÉN TRAINING "JE KLACHT ALS KANS" OP TOURNEE DOOR ONS LAND. IN 14 STEDEN WAS HIJ GOED VOOR UITVERKOCHTE ZALEN. DE AFSLUITING VAN DE TOURNEE WAS IN THEEHUIS DE AGENIETENBERG TE ZWOLLE. DAAR ZOCHT IK GALAVAZI VOOR EEN KORT GESPREK EN OM ZIJN LEZING BIJ TE WONEN.

Hij staat nu in een kleine zaal maar ook de schouwburg in Haarlem was uitverkocht. Had Galavazi dat verwacht? "Nee, dit is de eerste tournee en als een soort experiment begonnen. Vooral de uitverkochte Stadsschouwburg & Philharmonie in Haarlem heeft mij verbaasd. Maar we nemen nu weer rust en gaan ons beraden op de toekomst."

### HUISARTS OF LIEVER EEN SUCCESVOLLE COACH?

Met het succes van de tournee kan ik me indenken dat Galavazi stopt met zijn werkzaamheden als huisarts en zich helemaal gaat toelagen op het houden van lezingen en het organiseren van workshops en trainingen. Galavazi: "Er werken in ons centrum te Naarden twee huisartsen voor de eerstelijns zorg. Een patiënt die een alternatieve behandeling wil komt bij mij terecht. Volle zalen is leuk om mee te maken maar dat één-op-één contact kan ik niet missen. Ik put er ook mijn inspiratie voor de lezingen uit." Ik vraag Galavazi of hij ons nu gaat

verrassen met een boek en zie hem denken. "Er is wel het één en ander in voorbereiding," zegt hij aarzelend.

### EEN ERNSTIGE BURN-OUT ALS NIEUWE KANS

De lezing begint. Doorspekt met een flinke dosis humor en ondersteunt met lichtbeelden vertelt Juriaan Galavazi zijn aandachtige toehoorders dat hij een aantal jaren geleden het roer drastisch heeft omgegooid. Door een onverwachte liefdesaffaire overkwam hem een ernstige burn-out. De dokter kwam tot de ontdekking dat de reguliere geneeskunde hem niet kon helpen van zijn klachten af te komen. Hij besloot de hulp in te roepen van alternatieve behandelaars waaronder een haptonoom en een healer. Zij leerden hem dat lijf en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Dat de gangbare geneeskunde met pillen de symptomen onderdrukt maar niet de onderliggende oorzaak aanpakt, was Juriaan natuurlijk bekend maar hij had zich daar onvoldoende in verdiept. Nu moest hij wel en ging er een nieuwe wereld voor hem open.

### AUTHENTICITEIT

De kern van zijn betoog draait om het begrip Authenticiteit. "Wie is de belangrijkste persoon in je leven" vraagt hij aan het publiek. "Dat ben jij!" vervolgt Juriaan. "Je spreekt 's morgens met jezelf af dat het een leuke dag zal worden. Aan het eind van de dag ben je echter in mineur. Waarom heb jij je dag laten verzieken? Beslissingen nemen we te vaak op basis van ons verantwoordelijkheidsgevoel. Wij voelen ons al snel schuldig voor het welzijn van onze omgeving en cijferen ons zelf weg. Emoties slikken we in. Zo ontstaan opgekropte spanningen en chronische stress."

### HET SLIMME IMMUNUSYSTEEM.

"Je lijf is slimmer dan je hoofd. Behalve bij erfelijke aandoeningen weet ons immuunsysteem feilloos wat goed en niet goed voor ons is. We zien dat ook in de dierenwereld. De natuur staat vol met giftige planten maar bijvoorbeeld een paard zal daar nooit van eten. Wat goed en slecht voor hem is weet hij al vlak na zijn geboorte. De mens is een zielige diersoort. Voor wij op eigen benen kunnen staan zijn er vele jaren verstreken. Wij denken te veel en onderdrukken onze gevoelens. Daarmee onderdrukken we ook ons immuunsysteem. Op een gegeven moment valt ons immuunsysteem ons aan. Zo ontstaan maag- en darmproblemen, huidaandoeningen, luchtweginfecties en meer. Kijk wat vaker naar kinderen. Zij laten hun gevoelens toe en weten precies wat fijn voor ze is."

### ZIEK ZIJN IS GEEN KEUZE

Juriaan benadrukt dat ziek worden niet je eigen schuld is. Maar eenmaal ziek kun je dat ziektebeeld door de juiste keuzes wel gunstig beïnvloeden. In de eerste plaats door niet enkel de symptomen met een pilletje te onderdrukken maar te kijken wat er in je leven positief kan worden veranderd. De plek waar je woont bijvoorbeeld of verandering van werkring. Misschien een einde maken aan die kwakkelende relatie. Ook voeding en beweging kunnen positief van invloed zijn. Maar welke voeding en moeten we bij beweging gelijk aan krachttraining of sporten denken? Dat is maatwerk, afgestemd op de persoon. Zie ook het kader.



### HET VERSCHIL TUSSEN AANNAME EN WERKELIJKHEID

Juriaan wijst ons op de grote verschillen tussen aanname en werkelijkheid. Hij noemt als voorbeelden van aannames: kinderen van gescheiden ouders zijn ongelukkig. Twee personen van hetzelfde geslacht kunnen geen kinderen opvoeden. Je kunt niet door rood licht rijden en een gelukkig huwelijk duurt tot de dood de partners scheidt. De fout die we volgens Juriaan maken is dat we handelen op basis van onze ervaringen uit het verleden. Ook onze angsten zijn op het verleden gebaseerd. Laat de oude informatie los en geef de toekomst een kans is zijn dringend advies. Hij is daar zelf een goed voorbeeld van.

### Meer info:

[www.dokterjuriaan.nl](http://www.dokterjuriaan.nl)

[www.facebook.com/dokterjuriaan.nl](https://www.facebook.com/dokterjuriaan.nl)

[www.mknv.nl](http://www.mknv.nl)



### VERBINDING TUSSEN REGULIERE EN COMPLEMENTAIRE GENEESKUNDE

Dokter Juriaan Galavazi nam in 2006 de praktijk over van zijn vader. In eerste instantie als gewone huisarts en sportarts. Inmiddels is Galavazi eigenaar en oprichter van het Medisch Kwartier Naarden Vesting, een bedrijf met 11 werknemers en 13 complementaire aanbieders. Gespecialiseerd in coaching, sportgeneeskunde en chirurgie. Er is nog ruimte voor nieuwe cliënten en patiënten. Turfpoortstraat 26a Naarden Vesting. 035 - 694 38 10 [www.mknv.nl](http://www.mknv.nl)