

DR. ILSE RAYEN

Natuurlijke gezondheid

voor baby's en kinderen

Met aandacht voor preventie,
voeding, emoties en een
sterke immunititeit

6 Inleiding

Waarom ik koos voor natuurlijke kindergeneeskunde

16 De eerste duizend dagen: een kwetsbare maar hoopvolle periode

De gezondheid van je kind start al tijdens de zwangerschap 18

- Optimale voeding 19
 - Extra aandacht voor toxische stoffen 22
 - De invloed van stress 23
 - De nadelen van een keizersnede 24
-

26 Een gezond kind zonder medicijnen

Koorts is je bondgenoot 28

Focus op voeding, preventie en immuunversterking 32

- Het opbouwen van een sterke afweer: hoe doe je dat? 33
- Je kind volledig veganistisch opvoeden: een grote uitdaging 37

Probiotica: onmisbaar voor een optimale gezondheid 43

- Hoe kun je je darmflora gezond houden? 45

Ontregelde darmflora en voedselintolerantie als oorzaak van veelvoorkomende gezondheidsproblemen 46

- De mythe van de melk 48
 - Voedselintolerantie als waarschuwingssignaal voor leaky gut 51
 - Wat is het verschil tussen intolerantie en allergie? 54
 - Verband tussen doorlaatbare darm en ADHD 56
 - Hoe stellen we de diagnose? 57
 - Hoe behandelen we leaky gut? 58
-

68 Veelvoorkomende problemen bij zuigelingen (geboorte tot 12 maanden)

Aandacht voor het emotionele 70

Borstvoeding of kunstvoeding? 72

- Affectie + fles is beter dan borst + stress 76

Help! Ik heb een huilbaby... 79

- Huiltaal begrijpen 81
- Wanneer ga je naar een arts? 82

Net als in de baarmoeder 83

Oxytocine, het knuffel- of liefdeshormoon 85

Als slapen een uitdaging is 87

Slaapassociaties en het belang van een vast ritueel 91

Dag-en-nachtritme 91

Hoelang en hoeveel slapen? 93

Laten huilen of niet? 95

Krampen en kolieken 96

Reflux op de juiste manier aanpakken 98

Maagzuurremmers helpen niet bij reflux 101

De oorzaak: verteringsproblemen 103

Over verteringsenzymen en geknipte melk 103

Eerste hulp bij doorkomende tandjes 106

Wanneer weet je dat de tandjes zich gaan aandienen? 106

Wat kun je doen om het leed te verzachten? 107

Wanneer start je met tandenpoetsen? 108

Luieruitslag voorkomen en behandelen 108

Hoe kun je luieruitslag vermijden? 109

Hoe kun je hardnekkige uitslag behandelen? 109

Vaccineren? Ja, maar... 110

Controverse 110

Tussenstappen mogelijk 112

Ouders onder druk 113

Causopractie: de gulden middenweg 113

Groei en ontwikkeling: elk kind is anders 114

Borstvoedingsdip of kunstvoedingsspurt? 115

Wanneer is de groei echt afwijkend? 116

Kan een kind ook te veel groeien? 117

Iedere baby is uniek en ontwikkelt zich

op zijn eigen unieke manier 119

Ontwikkelingssprongen 120

Wanneer is de ontwikkeling echt vertraagd

en moet je actie ondernemen? 123

RSV: zeer besmettelijk en soms beangstigend 126

Uitdroging: wees er snel bij 127

130 Typische peuter- en kleuterproblemen

Voedselneofobie: als je dreumes nieuwe voeding weigert 131

Slaapproblemen: zoek naar de oorzaak 134

Moeilijk afraken van borstvoeding 134

Andere oorzaken van slecht slapen 137

Natuurlijke middelen ter ondersteuning van het slaapproces 139

Peuterdiarree: vaak een gevolg van suikerrijke voeding 141

De vier dubbele V's 141

Let op met groeimelk 143

Afwijkende darmflora 144

Obstipatie als oorzaak van diarree? 144

Natuurlijke middelen tegen gastro-enteritis of buikgriep 145

Driftbuien: 'peuterpuberteit' is niet alleen maar 'koppigheid' 147

Groeipijnen voorkomen en behandelen met voeding

en suppletie 152

156 Een natuurlijke aanpak bij veelvoorkomende klachten op elke leeftijd

Chronische buikpijn: emotioneel of lichamelijk? 157

Eczeem: veel meer dan een huidaandoening 161

Wat is eczeem eigenlijk? 161

De klassieke aanpak 162

Mijn strategie: zoek de triggers en pak de ontsteking aan 163

Obstipatie: als 'loslaten' moeilijk is 169

Een goede toilethouding 169

Hoe ziet de ontlasting eruit? 170

Zorg voor vezelrijke voeding 173

Laat je kind meer drinken 174

Een tekort aan vetten leidt tot verstopping of diarree 175

Spoor je kind aan om te bewegen 175

De invloed van emoties en stress op de darm 176

Moeizame vertering 177

Darmdysbiose 178

Overgewicht en obesitas: onze kinderen zijn veel te dik 181

Verstoring van de energiebalans 182

Een 'aangeleerd' gevoel voor eten 183

Emotionele factoren en andere verborgen dikmakers 186

Frisdrank en vruchtensap als belangrijke oorzaak
van metabool syndroom 189

Hoe help je je kind van overgewicht af te komen? 190

Recidiverende (luchtweg)infecties 192

Natuurlijke behandeling van verkoudheden 194

Hoesten en piepen: bronchitis, bronchiolitis
en benauwdheidsklachten 199

Middenoorontsteking (otitis) en 'lopend oor' 202

Keelontsteking: viraal of bacterieel? 206

**Allergieën: over jeuk, zwellingen, lopende neus
en tranende ogen 209**

Histamineovergevoeligheid of pseudoallergie:
moeilijke diagnose en lastige behandeling 211

**214 Aanbevolen basissuppletie
voor een optimale gezondheid volgens leeftijd**

218 Boeken, websites en podcasts die mij inspireerden

219 Bronnen

222 Dankwoord

Inleiding

Waarom ik koos voor natuurlijke kindergeneeskunde

Bam! Daar was ik dan! Na twaalf jaar intensieve studies en stages had ik mijn diploma van kinderarts met onderscheiding op zak. Ik was in de wolken. In mijn jeugdige overmoed was ik ervan overtuigd dat ik vanaf dat moment alles wist over ziekten bij kinderen en alle kwalen en kwaaltjes kon behandelen of genezen. Laat ze maar komen!

En ja, ik slaagde erin om kinderen die echt ziek waren en van wie het leven zelfs werd bedreigd door een ernstige infectie beter te maken. Het was een kwestie van diagnose stellen, het juiste geneesmiddel voorschrijven en hop, de kinderen waren na enkele dagen of weken genezen. Het werd me echter langzaam maar zeker duidelijk dat zeer veel, om niet te zeggen de meeste behandelingen die we in onze opleiding hadden geleerd, antibehandelingen zijn: behandelingen die iets onderdrukken. Als ons lichaam ergens pijn voelt, of als er iets niet goed functioneert, is dat een signaal van het lichaam dat er iets niet oké is. De klassieke geneeskunde probeert dat signaal weg te duwen met een antigeneesmiddel. We geven antibiotica bij infecties, antimycotica tegen schimmels, anti-emetica tegen braken, antidiarrea bij diarree, antidepressiva bij een depressie, anti-inflammatoire medicatie bij pijn en ontsteking, cortisone om de afweer te onderdrukken. De klachten verdwijnen. Als een kind bedreigd wordt door een ernstige levensbedreigende ziekte, kunnen antimedicijnen het verschil maken tussen leven en dood. Deze behandelingen zijn zeker waardevol en soms levensreddend. Het is geweldig dat we over zulke krachtige middelen beschikken. Op korte termijn is dat prima. Maar in feite blijven de oorzaken van de klachten bestaan, want ze worden niet aangepakt.

In de dagelijkse praktijk merkte ik steeds vaker dat er – meer nog bij kinderen dan bij volwassenen – klachten optreden die een boodschap willen geven en dat het geen zin heeft deze klachten telkens te onderdrukken zonder te zoeken naar de oorzaak ervan. Het vinden van de oorzaak van steeds terugkerende klachten is soms een moeilijk proces van trial-and-error, maar het is de enige manier om een juiste diagnose te stellen. Een juiste diagnose stelt de oorzaak van het probleem vast en pas als men de oorzaak heeft gevonden, kan een adequate behandeling worden opgestart.

Uiteraard ben ik zeer dankbaar voor alle kennis die ik tijdens mijn opleiding kindergeneeskunde heb meegekregen, maar het begon langzaam tot me door te dringen dat ik niet al de klachten waarmee ouders dagelijks geconfronteerd werden écht kon verhelpen, dat ik niet alles wist over geneeskunde, dat er zelfs heel veel was wat ik níét wist. Ik had meer niet dan wel een antwoord op vragen van ouders die naar mij toe kwamen met hun kind dat een chronische hoest, langdurige diarree of perioden van opflakkerend eczeem had.

Ik geef toe: ik heb ook lapmiddelen in de vorm van siroopjes tegen hoest voorgeschreven. Ik heb ouders gesust met de woorden: ‘Het zal wel peuterdiarree zijn en dat gaat over.’ Ik heb wanhopige en uitgeputte mama’s en papa’s met een huilbaby naar huis gestuurd met de kort-door-de-bocht-‘diagnose’ verborgen reflux. Maar na een tijd kon ik het voor mezelf niet meer rechtvaardigen om baby’s en peuters met chronische problemen te behandelen met zware medicijnen, die in feite geen verbetering op lange termijn opleverden. Ik vond het onverantwoord om aan baby’s van twee, drie maanden maagzuurremmers voor te schrijven, alleen maar op basis van het feit dat ze veel huilden en ja, wat melk teruggaven. Ik heb jaren in de kinderpsychiatrie gewerkt, waar psychiaters mij bijna systematisch verzochten om rilatine (Ritalin) op te starten bij ‘onrustige’ kinderen. Nooit werd bij deze kinderen gekeken naar hun voedingspatroon, vitaminestatus of dagelijkse activiteiten. Nooit werd erbij stilgestaan dat kinderen tegenwoordig zeventig procent van hun wakkere tijd stilzitten en dat ze nauwelijks buiten spelen, in de natuur. Je zou om minder onrustig worden...

Mijn frustratie groeide maand na maand, jaar na jaar. Het ‘breekpunt’ kwam toen Sam, mijn derde kind, rond zijn vierde verjaardag

te kampen kreeg met chronische buikpijn en ademhalingsproblemen, die zich uitten in de vorm van benauwdheden. Noch ikzelf, noch mijn collega-kinderartsen konden een juiste diagnose stellen. Er werd gesuggereerd dat Sam astma had, hoewel uit een bloedonderzoek geen allergie kon worden aangetoond. Mijn collega adviseerde me om elke vier uur een puf Ventolin te geven om de benauwdheid te doen afnemen. Sam werd er echter heel opgejaagd van en kon 's nachts niet goed meer slapen. Hij ademde wel wat beter, maar de bijwerkingen waren op den duur vervelender dan de klacht. Langzaam sijpelde bij mij het besef door dat dit pure symptoombestrijding was, die nergens toe leidde. Ik besloot mijn witte jas aan de kapstok te hangen en mijn eigen pad te zoeken in de kindergeneeskunde.

Twaalf jaar intensieve studies hadden mij alles geleerd over anatomie, ziekten en medicijnen, maar leerden mij niets over voeding en het zelfherstellend of zelfhelend vermogen van het lichaam.

In die periode botste ik – wellicht niet helemaal toevallig – op een osteopaat die op een voor mij magische manier, via spieronderzoek, suggereerde dat Sam een intolerantie had voor koemelk. Ik had hiervoor geen bewijs, want ik kon dit met een klassiek bloedonderzoek niet bevestigen. In de opleiding van artsen is het onderdeel 'voeding' trouwens verwaarloosbaar klein. En hadden we niet altijd gehoord dat melk gezond, zelfs onontbeerlijk was voor de groei van een jong kind? Ik was dan ook zeer sceptisch, maar deed wel enkele dubbelblinde testen. Wat bleek? Telkens als Sam een buisje met koemelk in zijn hand hield, viel zijn arm meteen naar beneden. Mijn mond viel open en ik wilde er het fijne van weten. In afwachting van meer theoretische kennis stopten we alvast met de melkproducten en de buikpijn en benauwdheid verdwenen als sneeuw voor de zon.

Mijn honger naar het vergaren van kennis over voeding en andere natuurlijke middelen om in te zetten voor de gezondheid van kinderen was geboren. Tijdens mijn zoektocht kwam ik ook in aanraking met homeopathie, waarvan wij als wetenschappelijk opgeleide artsen de werking niet begripen en waarover onder collega's vaak lacherig

wordt gedaan: alle vormen van ‘alternatieve geneeswijzen’ worden immers tijdens de artsenopleiding beschouwd als kwakzalverij. Toch zag ik met homeopathische middelen keer op keer magische dingen gebeuren. Kon ik dat verklaren? Nee, maar de effecten bleven niet uit. Het kon geen toeval zijn.

Twaalf jaar intensieve studies hadden mij alles geleerd over anatomie, ziekten en medicijnen (in Nederland wordt de studie geneeskunde niet toevallig de ‘studie medicijnen’ genoemd), maar leerden mij niets over voeding, over het zelfherstellend of zelfhelend vermogen van het lichaam of over de lichamelijke gevolgen die een ingrijpende gebeurtenis op jonge leeftijd kan hebben. Ik wist alles over ziekte en dood, maar ik wist niets over gezondheid en leven. Artsen, ook kinderartsen, zijn keien in het bestrijden van symptomen. We weten feilloos welke medicijnen er op de markt zijn om een klacht de kop in te drukken, maar we gaan niet naar de oorzaak van het probleem. En dus blijft het terugkomen. Met als gevolg een chronisch gebruik – zeg maar misbruik – van onnodige medicijnen die soms zeer funeste en zelfs ziekmakende bijwerkingen hebben. We zijn zo ver gekomen dat we het normaal vinden dat baby’s al vanaf de eerste levensmaanden medicijnen nodig lijken te hebben. Maar is dat wel zo normaal, vroeg ik me af. Is het normaal dat jonge kindjes de ene keel-, neus- en oorontsteking na de andere krijgen en telkens antibiotica krijgen toegediend? Is het normaal dat peuters al tijdens hun eerste levensjaar buisjes in hun oren krijgen en dat hun amandelen worden verwijderd? Zijn we wel goed bezig met onze symptomatische behandelingen? Moeten we niet dieper gaan kijken naar het waarom? Waarom wordt een kind ziek, en hoort ziek zijn niet gewoon bij de normale ontwikkeling van een kind? Is het niet mogelijk om te zoeken naar de oorzaak van al die chronische ziekten, zodat we kunnen vermijden dat kinderen al op zeer jonge leeftijd medicijnen moeten krijgen? Hoe kunnen we vermijden dat kinderen ziek worden of hoe kunnen we er ten minste voor zorgen dat de symptomen milder zijn?

Hoe meer ik leerde, hoe beter ik ook begreep waarom veel kinderartsen zo vijandig staan tegenover 'alternatieve geneeswijzen' of 'complementaire geneeskunde': ze voelen zich er onzeker over omdat ze het helemaal niet kennen.

Zo begon een nieuw leertraject in mijn loopbaan. Ik volgde gedurende vijf jaar een opleiding homeopathische geneeskunde en vervolgens ook nog een opleiding orthomoleculaire geneeskunde. Ik verslond boeken over natuurlijke geneeswijzen en preventie van ziekten. Ik raakte persoonlijk sterk geïnspireerd door het boek *Optimaal gezond zonder medicijnen* van Rudy Proesmans, een orthomoleculaire arts die zijn patiënten voornamelijk behandelt en geneest via voeding en voedingssupplementen of fytotherapie. Ik leerde Rudy kennen op congressen en gezamenlijke bijeenkomsten, waar hij vrijgevig zijn kennis deelde en mij steeds opnieuw stimuleerde om deze principes ook toe te passen bij kinderen.

Later leerde ik de kPNI (klinische Psycho Neuro Immunologie) kennen via de lezingen van grondlegger Leo Pruijboom, een begeesterde man en zeer goede spreker. Keer op keer was ik onder de indruk als hij vertelde hoe klachten verklaard kunnen worden vanuit een evolutionair model, en hoe de oorsprong van klachten zich vaak elders in het lichaam bevindt dan de plaats waar de klachten zich voordoen.

Ik kwam in mijn nieuwe opleidingen te weten welke rol voeding speelt voor je gezondheid, hoe belangrijk preventie is, hoe een zwakke of sterke immuniteit het verschil kan maken tussen ziek en gezond en ten slotte ook hoe emoties zich kunnen vastzetten in alle cellen van je lichaam. Vooral dat laatste vind ik fascinerend. Hoe meer ik leerde, hoe beter ik ook begreep waarom veel kinderartsen zo vijandig staan tegenover 'alternatieve geneeswijzen' of 'complementaire geneeskunde': ze voelen zich er onzeker over omdat ze het helemaal niet kennen. In het begin was dat voor mij niet anders: ik vond wat osteopaten en homeopaten deden een soort magie die ik niet kon verklaren. In de jaren die volgden, groeide langzaam maar zeker mijn vertrouwen in mijn nieuwe aanpak en het verbaasde me telkens weer hoe goed die aansloeg. In het begin hield ik het bij negentig procent klassieke

geneeskunde en tien procent complementaire aanpak via voeding en homeopathie, maar naarmate ik merkte dat ik veel meer kinderen écht kon helpen en zag hoe dankbaar hun ouders waren over de resultaten – ook al moesten ze soms veel geduld hebben en vroeg het van hen op alle vlakken een grote investering – groeide het aandeel ‘alternatieve aanpak’. Het combineren van beide visies, of beter het naar elkaar toe brengen van de klassieke en de complementaire aanpak, geeft een enorme meerwaarde en een groter palet aan mogelijkheden om genezing te bewerkstelligen en gezondheid te garanderen.

Om een baby met problemen te helpen moet je als arts ook aandacht hebben voor de uitputting van de ouders.

In 2015 startte ik mijn eigen kinderartsenpraktijk Kapra+ en sindsdien behandel ik baby's en kinderen grotendeels met voedingswijzigingen, natuurlijke middelen, homeopathie, voedingssupplementen en fytotherapie. Uiteraard vereisen levensbedreigende ziekten zoals ernstige bacteriële infecties en kankers een klassieke aanpak, laat dat duidelijk zijn, maar deze ernstige ziektebeelden vallen buiten het bereik van dit boek. Met dit boek wil ik de focus leggen op het creëren van een gezond terrein waarop ernstige ziekten gewoon minder kans krijgen om zich te ontwikkelen. Op preventie dus. De belangrijkste pijlers voor een 'gezond terrein' zijn voeding (op nummer één), het versterken van het immuunsysteem en aandacht voor de emotionele aspecten van de klachten. Ik maak er een punt van om ouders uitgebreid te informeren over de normale ontwikkeling van een kind en zijn immuunsysteem, daarbij duidelijk te maken hoe belangrijk de relatie tussen ouder en kind is en welke rol de omgeving speelt waarin een kind opgroeit. Dankzij mijn nieuwe natuurlijke en holistische benadering slaag ik erin om veel meer aan daadwerkelijke genezing te doen. Het is verbazend om te zien hoe voedingsaanpassingen zeer veel klachten (niet alleen buikpijn, chronische diarree of constipatie, maar ook oorontstekingen en astma) kunnen doen verdwijnen zonder enig medicijn.

De praktijk liep al vlug vol. Ik werk er samen met een osteopaat, een orthomoleculair therapeut en een lichaamstherapeut. Zij zijn de

'plus' in Kapra+. Het enige frustrerende is dat ik niet iedereen kan helpen en dat de wachtlijst van patiënten die mij willen raadplegen steeds langer wordt. En dit terwijl ik hoor en ondervind hoeveel kinderen tegenwoordig maagzuurremmers, antibiotica en cortisonepuffers krijgen, en dat rilatine en antidepressiva behoren tot de meest voorgeschreven geneesmiddelen voor oudere kinderen. Hoewel er langzaam een meer open mindset ontstaat, staat helaas slechts een handvol kinderartsen in België ervoor open om met een meer holistische blik kindergeneeskunde te bedrijven. Het woord 'holistisch' roept nog altijd een beeld op van mannen met baarden, geitenwollen sokken en sandalen, een beeld dat de wetenschappelijke wereld afschrikt. Ik stel me vaak de vraag of het niet dringend tijd wordt om de jonge generatie kinderartsen te inspireren met nieuwe ideeën, zodat ze afstappen van deze foute associatie.

In dit boek mag je een brede visie op ziek zijn verwachten. Ik probeer antwoorden te geven op vragen waarmee ik dagelijks word geconfronteerd, zoals 'wat is de oorzaak dat onze baby overmatig huilt?', 'waarom heeft mijn peuter de hele tijd een snotneus en sukkel hij van de ene verkoudheid in de andere?', 'hoe komt het dat mijn kind niet wil gaan slapen en vaak nachtmerries heeft?', 'wat kan de reden zijn van terugkerende buikkrampen, diarree of verstopping?' Stap voor stap neem ik je mee naar mogelijke factoren die aan de basis kunnen liggen van veelvoorkomende klachten bij baby's en jonge kinderen en vertel ik hoe we er op een positieve manier invloed op kunnen uitoefenen, enkel en alleen met voeding en natuurlijke middelen (voedingssupplementen, homeopathische middelen en omgevingsfactoren). Ik geef antwoorden op de vraag wanneer een kind wél een medicijn nodig heeft om ziekte te overwinnen en laat je zien welke signalen je als ouder moeten triggeren om een arts te raadplegen. Ik zoek samen met de ouders naar factoren in de leefomgeving die er mede de oorzaak van kunnen zijn dat een kind stuitert, en hoe ze deze kunnen aanpassen aan de behoeften van hun kind.

Iedere levensfase in het leven van een kind kent haar specifieke uitdagingen. In dit boek worden deze uitdagingen een voor een onder de loep genomen. Ik besteed aandacht aan vervelende kwalen,

slaapproblemen, driftbuien en infecties. Ik zal je vertellen hoe je je kind weerbaarder kunt maken tegen virussen en bacteriën, maar ook dat we bacteriën absoluut nodig hebben en niet altijd moeten bestrijden. Dit boek is bedoeld voor iedereen die met kinderen te maken heeft: ouders, leerkrachten, (kinder)artsen, verzorgers, opvoeders enzovoort. Door inzicht te bieden in de normale werking van het lichaam hoop ik de lezer mee te kunnen nemen in het oorzakelijk denken en te illustreren hoe je ziekte bij je kind kunt vermijden en de weerstand van je kind kunt verhogen, zodat het in de loop van zijn jonge leven zo weinig mogelijk medicijnen (en dokters) nodig zal hebben. Inzicht is een eerste stap naar verandering.

Ik stel me vragen bij een cultuur waarin steeds meer kinderen (een op vijf!) kampen met overgewicht en 'onrustige' kinderen systematisch relatie krijgen.

Individueel help ik in mijn praktijk veel kinderen, maar zou het niet veel mooier zijn om mijn kennis en ervaringen breder te kunnen uitdragen? Een leefstijlverandering wordt beter volgehouden als deze breed maatschappelijk gedragen wordt. Als ouder kun je heel goed bezig zijn om suiker te bannen uit het leven van je kind, maar als de frisdrankautomaat op school blijft staan, of als kinderen gestimuleerd worden om te trakteren met ongezond snoep, blijft het vechten tegen de bierkaai.

De tijd is rijp voor verandering. Ik stel me vragen bij een cultuur waarin steeds meer kinderen (meer dan een op vijf!) kampen met overgewicht en 'onrustige' kinderen al te snel en zonder nadenken relatie voorgeschreven krijgen. Meer dan ooit is het belang van een gezonde levensstijl duidelijk. De coronapandemie heeft ons geleerd dat mensen met obesitas en diabetes vaker intensieve zorg nodig hebben. Het brede gebruik van ontsmettende handgels en desinfecterende middelen maakt ons paradoxaal gezien kwetsbaarder voor ziekten en biedt op lange termijn geen oplossing. Langzaam begint door te dringen dat we moeten leren samenleven met virussen en bacteriën.

De enige manier om hier goed uit te komen is breed in te zetten op immuniteit en preventie, twee topics waarvoor maatschappelijk veel te weinig aandacht is en die nauwelijks worden gestimuleerd door de overheid, terwijl het een vaststaand feit is dat corona niet het laatste virus is waarmee we geconfronteerd zullen worden. Ik hoop daarom van harte dat dit boek ook door onze politici gelezen zal worden en in het beste geval zal leiden tot meer en betaalbare preventieve zorg. De boodschap die ik graag wil meegeven, is deze: ziekte is een boodschapper die aangeeft dat iets in het lichaam of in de geest niet in balans is. De meesten van ons hebben bij de geboorte een goed werkend lichaam gekregen. Het is aan ons om dit te eerbiedigen met de juiste bouwstoffen en vitamines, mentale bekrachtiging, rust en beweging én een veilige hechting. Dit zijn de bouwstenen voor een optimale gezondheid en een gelukkig leven. De inzichten en raadgevingen in dit boek zullen je helpen om voor je kind de fundamenten te leggen voor een gezond leven op lange termijn. Ook hier geldt het oude adagium: jong geleerd is oud gedaan.

© 2022 Manteau/Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en dr. Ilse Rayen

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Ontwerp en opmaak

Klaartje De Buck, Letterwerf

Omslagfoto

iStock

Eerste druk: oktober 2022

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts als zich problemen voordoen met je gezondheid. De informatie in dit boek is van algemene aard en dient door een arts vertaald te worden naar de persoonlijke situatie van de patiënt/lezer. Bespreek eventuele acties die je op grond van de informatie in dit boek wilt nemen altijd eerst met je behandelend arts. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 978 90 223 3898 8

D/2022/0034/214

NUR 860/450