

HOE JE LICHAAM JOU VERTELT
WAT JE NODIG HEBT



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

HOE JE LICHAAM JOU VERTELT WAT JE NODIG HEBT

HELEEN BECUWE

INHOUD

7	VOORWOORD DOOR DR. SERVAAS BINGÉ	
9	INTRO	
	Wie ben ik?	9
	Wat is mijn missie?	12
	Waarom schrijf ik dit boek?	13
	Hoe is dit boek opgebouwd?	14
17	DEEL 1. WAT IS GEZONDHEID?	
	Gezondheid en wetenschap	17
	De drie pijlers van gezondheid	18
	Een middel om je doel te bereiken	21
	Gezondheid versus referentiewaarden	23
	Gezondheid is ritme, ritme is gezondheid	25
	Gezondheid start bij de primaire barrières	27
	Gezondheid is meer dan voeding	29
33	DEEL 2. JE LICHAAM WIL JE IETS VERTELLEN	
	Een kijkje in de mond	34
	Even rondneuzen	41
	Open je ogen	43
	Wat ligt er zwaar op je maag?	45
	Shit happens: je grote boodschap ontleed	49
	Wat vertelt je vel?	56
	Een haar in de boter	67
	Kijk eens naar je nagels	70

75	DEEL 3. WAT KAN DIE BOODSCHAP BETEKENEN?	
	Stress	76
	Toxines	79
	Ontstekingen (laaggradige inflammatie)	94
	Hormonale resistentie	98
	Schildklierproblemen	103
	Spijsverteringsproblemen	107
123	DEEL 4. WAT KUN JE ZELF DOEN?	
	Een kijkje in de mond	123
	Even rondneuzen	128
	Open je ogen	130
	Wat ligt er zwaar op je maag?	132
	Shit happens	136
	Wat vertelt je vel?	157
	Een haar in de boter	162
	Kijk eens naar je nagels	165
	Een gezonde levensstijl	170
177	OUTRO	
179	DANKWOORD	
183	VOEDINGSLIJSTEN	
195	REFERENTIES	

VOORWOORD

DOOR DR. SERVAAS BINGÉ

De wereld verandert in een razendsnel tempo. Technologie dringt onze levens binnen op manieren die we nauwelijks kunnen bijbenen. Het is dus niet zo héél erg moeilijk om het belangrijkste wat we krijgen in het leven te negeren: onze geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Daarom ben ik blij dat ik een voorwoord mag schrijven voor het baanbrekende *Hoe je lichaam jou vertelt wat je nodig hebt*. De titel spreekt boekdelen, omdat het zo diep inhaakt op de essentie van wat dit boek ons wil leren. We krijgen bij onze geboorte een fenomenaal instrument dat ons voortdurend voorziet van inzichten en signalen, maar helaas negeren we die al eens...

Hoe vaak nemen we symptomen niet serieus omdat we denken dat vermoeidheid en buikpijn erbij horen, verkiezen we snelle oplossingen boven duurzame veranderingen, of zijn we simpelweg doof voor wat ons lichaam ons vertelt? De batterijstatus van onze smartphone lijkt wel belangrijker dan onze eigen vitaliteit. Dit boek is een essentiële speler in de bibliotheek van iedereen die de taal van het lichaam opnieuw wil leren verstaan.

Heleen is iemand die haar werk serieus neemt. Ze benadert haar cliënten met de passie, toewijding en deskundigheid die we allemaal verdienen. Al deze eigenschappen vond ik bij het lezen van dit boek terug in elk hoofdstuk en elke paragraaf. Ik ben blij dat dit werk

verder gaat dan symptoombestrijding. Heleen probeert het lichaam te begrijpen in zijn totaliteit en de onderliggende oorzaken van ziekte en ongemak aan te pakken.

Maar het is meer dan een verzameling van medische inzichten. Wat mij betreft is het een gids die je zal leiden naar een beter begrip van jezelf. Niet alleen is het heel goed opgebouwd, het leest ook gemakkelijk en is verrassend volledig. *Hoe je lichaam jou vertelt wat je nodig hebt* kan worden gebruikt als leesboek om je kennis te verdiepen, maar evenzeer als een praktisch naslagwerk.

Ik ben blij te zien dat de wereld van de gezondheidszorg in beweging is. We merken een duidelijke verschuiving van reactieve naar proactieve zorg, van het behandelen van ziekten naar het ondersteunen van welzijn. Deze gezondheidsrevolutie is noodzakelijk en welkom. Het einddoel blijft voor mij een lege wachtzaal. Want waarom is die nog nodig als iedereen de taal van het lichaam begrijpt én er de juiste actiepunten uit haalt?

Heleen en alle andere mensen die meegewerkt hebben aan dit boek, mijn oprechte felicitaties voor dit belangrijke werk. Ik hoop van harte dat ook jij, beste lezer, dit boek met evenveel interesse en enthousiasme zult lezen als waarmee het geschreven is.

Dr. Servaas Bingé

INTRO

WIE BEN IK?

Toen ik 16 was en mijn papa de diagnose kanker kreeg, ontdekte ik mijn grote drang om te begrijpen. Voor mij werd toen duidelijk dat het niet gaat om wat er scheelt, maar om hoe het scheelt. Hoe was die kanker bij mijn papa ontstaan? Hoe zou die kanker opgelost kunnen worden? Wat was het verhaal achter de kanker? Waarom krijgt de ene persoon kanker en de andere persoon diabetes? Datzelfde jaar kreeg ik zelf spijsverteringsklachten, die me nog meer aan het denken zetten. Ik had continu krampen, buikpijn en een heel onregelmatige stoelgang. Ik kon steeds minder vaak naar het groot toilet gaan. Ik wilde begrijpen wat er mis was, maar had te weinig handvaten. Dat gaf me een heel onveilig gevoel.

Het dreef me wel tot wie ik nu ben. Ik schoolde me tot voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut en therapeut in de psychoneuro-immunologie (in opleiding). Ik legde echter eerst een hele weg af. Zo startte ik mijn studentenleven met een studie Pedagogische wetenschappen (mijn gezondheid liet het niet toe om aan de opleiding Geneeskunde te starten). Na het afstuderen smeed ik mij in drie verschillende jobs. Maar er miste iets. Mijn passie voor gezondheid kreeg onvoldoende aandacht. Tegelijkertijd vroeg mijn eigen gezondheid om

heel wat aandacht. De spijsverteringsklachten hielden jaren aan, ik had sinusitis, last van migraine, emotionele knopen, onverklaarbare pijnen.

Na een zoveelste confrontatie sloot ik de pedagogen-deur en stapte de wereld van de holistische gezondheid in. Vaak vraag ik me af of de titel de lading dekt van wat ik doe. Ik ben nog lang niet uitgeleerd en ben ervan overtuigd dat ikzelf en mijn praktijk nog heel wat transformaties zullen doormaken. En dat is oké, want verandering hoort bij het mens-zijn. Ondertussen omarm ik elke verandering die zich presenteert. Je weet nooit waar je volgend jaar of binnen een decennium staat. Die onzekerheid is iets wat zeker is en dat geeft me rust.

Wat betekent ‘voedingsdeskundige’? Een voedingsdeskundige is een persoon die je begeleidt naar een gezonder voedingspatroon. Ik stel mezelf vaak zo voor: ‘Ik ben voedingsdeskundige, ik ben een niet-dieëtist.’ Het woord ‘dieet’ heeft voor heel wat mensen een negatieve connotatie. Afvallen is voor mij bijzaak. Soms is afvallen nodig, maar een dieet om louter af te vallen heeft geen zin. Want als je je ideale gewicht bereikt hebt, dan hoeft het dieet niet meer (en komen de kilo’s er vaak weer bij). Je gewicht heeft trouwens niet enkel te maken met je voedingspatroon. Misschien heb je last van ontstekingen en is je lichaam in oorlog. In oorlogstijd geef je niets af, maar hou je alles bij. Ik wil mensen begeleiden naar een duurzaam gezond voedingspatroon dat lekker en eenvoudig is. Wanneer je de klik kunt maken naar een voedingspatroon dat jij wilt aanhouden (in plaats van moet aanhouden), dan is mijn missie geslaagd. Als je volgens je eigen pad leeft, dan trek je de juiste mensen aan. Dat merk ik in de praktijk. Ik krijg bijna nooit meer de losse vraag om iemand te begeleiden bij het afvallen. Mijn cliënten stellen preventieve gezondheidsvragen en willen via voeding & lifestyle komaf maken met gezondheidsklachten.

Wat is orthomoleculaire therapie? Orthomoleculaire therapie is een therapievorm die zich richt op het ondersteunen van de gezondheid

door middel van gezonde voeding en voedingssupplementen. Ik richt me op het voorzien van essentiële stoffen zoals vitamines en mineralen die het lichaam nodig heeft om gezond te functioneren. We creëren een optimale omgeving om het lichaam te ondersteunen.

Wat is psycho-neuro-immunologie (PNI)? Met de klinische PNI (kPNI) duik je diep in het ziektebeeld, op zoek naar echte oorzaken en samenhang, gericht op het unieke en complete verhaal van elke patiënt. De wetenschap van de kPNI helpt je om verder te kijken dan het symptoom en om patiënten de controle over hun leven en gezondheid terug te geven (KPNI Belgium). Ik vertaal psycho-neuro-immunologie naar mijn cliënten als 'leefstijlgeneeskunde'. Anderen noemen het wel eens geneeskunde van de toekomst.

Een titel geeft een toegangspoort, maar ik ben nog steeds op zoek naar de titel die de lading dekt, want in de praktijk heb ik het niet enkel over voeding (wat steek jij in je mond), maar ook over (niet-)voedende emoties en gedachten, beweging, slaap, sociale contacten, ademhaling, stress, energie en spiritualiteit. Gezondheid kun je niet geïsoleerd bekijken. Het gaat om zoveel. Sta jij daar soms bij stil?

- Hoe voed jij je? En wat vind je daarvan?
- Hoe vaak beweeg je? Welke vorm van beweging doe je? En wat vind je daarvan?
- Hoeveel uren slaap je? Wanneer slaap je? En wat vind je daarvan?
- Hoe zijn je sociale contacten? En wat vind je daarvan?
- Hoe is je ademhaling? En wat vind je daarvan?
- Heb je stress, hoeveel stress heb je, welke stress heb je? En wat vind je daarvan?
- Voel jij je verbonden met een groter geheel? En wat vind je daarvan?

De vraag ‘en wat vind je daarvan?’ vind ik zelf een heel belangrijke. Misschien heb je zelf helemaal geen last van een bepaalde ‘ongezonde’ gewoonte. Dan is het in sommige gevallen niet nodig om daar de aandacht op te vestigen (of net wel).

Dit boek heb ik geschreven als ervaringsdeskundige: ik deel mijn eigen ervaringen, maar ook ervaringen uit de praktijk. Ik draag al mijn cliënten in mijn hart. Ik ben hen dankbaar dat zij me keer op keer uitnodigen om hen te ondersteunen in hun gezondheidsproces. Door de spiegel die ze me voorhouden, leer ik steeds weer bij, ga ik op onderzoek, verdiep ik me in nieuwe kennis.

Ik deel geen absolutismen. Ik geef je handvaten om zelf te voelen, te denken en te zien wat er op dit moment voor jou van toepassing is en jou kan ondersteunen in je proces. Als er één oplossing was voor een probleem, dan was het probleem er al lang niet meer, want dan werd iedereen bijvoorbeeld beter door gluten te schrappen bij darmklachten (wat dus niet zo is).

Je staat aan het roer, het is jouw lichaam.

WAT IS MIJN MISSIE?

Mijn missie is om mensen te begeleiden naar meer bewustzijn over hun gezondheid en te ondersteunen op het vlak van gezondheid.

Heel wat mensen vinden de weg tot bij mij omdat ik me profileer als voedingsdeskundige. Ik zet de laatste jaren (bijna) niemand meer op de weegschaal, het gaat niet om louter gewichtsverlies, een crashdieet en vervolgens weer verder doen zoals voorheen. Gewichtsverlies (of -toename) is meestal een gevolg van een betere gezondheid. Ik

ben een beetje een specifieke voedingsdeskundige, want ik heb het in de praktijk niet enkel over wat je eet. Ik benoem ook de emoties die je voeden en de gedachten en overtuigingen die je voeden (of net uithongeren).

Ik werk vanuit vaste kaders, maar ook met een *gut feeling* die ik steeds sterker verken. We worden intuïtief geboren, maar leren steeds meer met onze linkerhersenhelft te werken, waardoor we het contact met onze intuïtie verliezen. We weten heel veel zonder dat te weten. Het is bijna zoals bij een dier dat ruikt dat er iets mis is. Dit bewustzijn wil ik activeren bij cliënten. We zijn baas over ons eigen lichaam en ons lichaam vertelt ons heel wat!

WAAROM SCHRIJF IK DIT BOEK?

Mijn hoofd zit vol kennis. Veel zaken vertel ik in de praktijk, deel ik in podcasts en online masterclasses of lezingen. Ik wil met dit boek meer mensen handvaten geven omdat ik weet dat je met de juiste informatie de autonomie over je gezondheid kunt nemen. Mijn collega-arts Aline De Pelsemaeker ontwikkelde vorig jaar een opleiding ‘Ik ben mijn eigen dokter’. Ik vind dat erg inspirerend, want het klopt: hoe meer jij je lichaam en jezelf leert kennen, hoe minder je de dokter nodig hebt (en dan wordt het hopelijk weer wat rustiger voor artsen). Ook dokter Servaas Bingé schreef het boek *Nooit meer naar de dokter* in de hoop dat zijn wachtzaal ooit leeg zal zijn en dat hij zich volledig kan richten op preventieve geneeskunde.

Hoeveel mensen ervaren controle over hun lichaam? In de praktijk krijg ik vaak te horen dat ‘die dokter dat zei’ of ‘die therapeut dat adviseerde’, maar ‘ik wilde dat eigenlijk niet, maar ik wist niet wat het alternatief was’. Hoe beter jij jouw lichaam kent, hoe beter jij keuzes

kunt maken die passen bij jou als persoon. Elke persoon is uniek en heeft een andere aanpak nodig.

In maart 2023 was ik een weekje op vakantie in Griekenland. Op een vroege ochtend op het zonnige terras tussen de citroenbomen voelde ik plots de inspiratie om kennis en verhalen die al heel lang een structuur zoeken, neer te pennen. In no time had ik pagina's geschreven en de basis gelegd voor dit boek. Ik ben dankbaar dat ik eindelijk mijn opgebouwde kennis en verhalen mag delen met het bredere publiek, in de vorm van dit boek.

HOE IS DIT BOEK OPGEBOUWD?

Ik deel kennis en ervaringen uit mijn eigen leven en uit de praktijk. De bedoeling van dit boek is dat hetgeen ik deel heel tastbaar wordt zodat je kunt herkennen wat ik vertel en op die manier aanpassingen kunt doorvoeren in je eigen leven. Zie dit boek als een start om meer voeling te krijgen met je lichaam en de signalen die je lichaam je geeft. Door te leren luisteren naar ons lichaam en de taal van ons lichaam te begrijpen, kunnen we ziekten voorkomen.

In deel 1 sta ik even stil bij gezondheid: wat is dat nu precies, gezondheid? Na dit korte deel duik ik in deel 2 dieper in de signalen van ons lichaam. Je lichaam geeft een boodschap. Je lichaam wil je iets duidelijk maken. Weet jij welke signalen je lichaam geeft en wat ze mogelijk betekenen? Ik geef je graag heel wat inzichten mee. In deel 3 focus ik op de overkoepelende factoren van heel wat signalen die ons lichaam geeft. Welke factoren dragen bij tot ongemakken en ziekte? En hoe doen ze dat precies? In het vierde en laatste deel gaan we aan de slag. Wat kun jij veranderen zodat je signalen een halt toeroept en opnieuw de dirigent wordt van je eigen gezondheid? Ben je benieuwd? *Let's go!*

DEEL 1. WAT IS GEZONDHEID?

GEZONDHEID EN WETENSCHAP

In de gezondheidszorg wordt vaak verwezen naar *evidencebased practice*. Dit verwijst naar het nemen van beslissingen en het uitvoeren van praktijken op basis van het beste beschikbare wetenschappelijke bewijs. Het houdt in dat beslissingen en handelingen worden gestuurd door wetenschappelijk onderzoek, klinische studies en betrouwbare gegevens, in plaats van alleen op basis van intuïtie, ervaring of traditie. Heel mooi, maar ook lastig als je weet dat de wetenschap continu evolueert en je als wetenschapper rekening moet houden met het feit dat we zoveel dingen (nog) niet weten. Steeds meer maakt wetenschappelijk onderzoek zichtbaar en grijpbaar wat dat voorheen niet was. Jammer genoeg duurt het ettelijke jaren alvorens wetenschappelijk onderzoek practitioners bereikt en dan – vaak door een periode van weerstand – nog enige jaren alvorens practitioners het onderzoek in de praktijk inzetten. Er zijn altijd pioniers die al vroegtijdig nieuwe inzichten implementeren, maar zij botsen vaak op weerstand en twijfel. Op het moment dat

wetenschappelijke inzichten de praktijk bereiken, zijn er alweer nieuwe onderzoeken gepubliceerd. Een *ngoing process* dus.

Bij onderzoeksresultaten is het ook relevant om te kijken welke subjecten deel uitmaakten van het onderzoek. Waren het vooral mannen? Of gezonde mensen? En zijn de resultaten vervolgens transfereerbaar naar vrouwen, kinderen, mensen met gezondheidsproblemen?

Mijn pleidooi, bij de start van dit boek, is dan ook om te durven vertrouwen op jouw buikgevoel en intuïtie. Meten is weten en ik ben een grote fan van wetenschappelijk onderzoek en resultaten uit wetenschappelijke hoek. Maar onze intuïtie is ondergesneeuwd en ratio neemt te vaak de overhand. Begrijp me niet verkeerd, ik vind ratio ontzettend belangrijk. Laat ons echter minder zwart-wit en meer complementair naar gezondheid kijken. Elke mens is uniek en dat betekent dat niet elk onderzoeksresultaat te copy-pasten is op elke mens.

DE DRIE PIJLERS VAN GEZONDHEID

Voor mij zijn er drie belangrijke aspecten van gezondheid. Het eerste aspect heeft te maken met *voeding en voedingsstoffen*. Het gaat erom dat je gezond eet en voldoende vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Het heeft ook te maken met hormonen, organen, het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de fysiologie van je lichaam. Bijvoorbeeld: als je een tekort hebt aan vitamine B12, kan dat invloed hebben op je zenuwstelsel en stressniveau. Of als je erg moe bent, kan dat komen doordat je schildklier te weinig schildklierhormoon produceert, wat resulteert in een gebrek aan energie.

Het tweede aspect heeft te maken met *de structuur en de werking van je lichaam*. Als er blokkades in je nek of rug zitten, kun je klachten

krijgen. Ons lichaam bestaat uit botten, spieren, gewrichten, pezen en weefsels, en deze verdienen ook aandacht. Een kinesist, osteopaat of chiropractor kan je hierbij helpen. Bijvoorbeeld: als er een blokkade in je nek zit die druk uitoefent op je zenuwstelsel, kan dat stress veroorzaken. Dan kun je een gevoel van stress en opgejaagdheid ervaren.

In december 2020 werd ik van m'n fiets gereden en belandde ik met een rugfractuur in het ziekenhuis. Vanaf dat moment kreeg ik hevige menstruaties (tot wel 0,5 liter bloed per menstruatie) en problemen om naar het groot toilet te gaan. Telkens wanneer mijn collega-chiropractor Jan Cnudde mij behandelde (en dus mechanisch iets veranderde), werd mijn menstruatie beter en kon ik vlot naar het groot toilet gaan. In combinatie met osteopathie en de juiste supplementen had ik na 2 jaar weer een normale menstruatie.

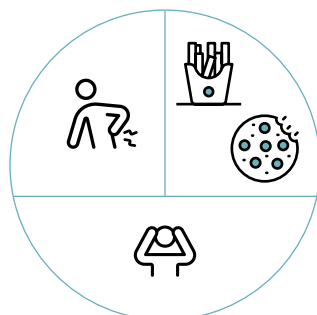
Het derde aspect heeft te maken met *mentaal-emotioneel welzijn en energie*. Stress in om het even welke vorm kan een grote impact hebben op je gezondheid. Het omvat het evenwicht en de tevredenheid die je ervaart in je leven, inclusief je gedachten, emoties en energieniveaus. De *gut-brain axis* (ook wel de darm-hersen-as genoemd) verwijst naar de tweezijdige communicatie en interactie tussen de darmen en de hersenen. Deze verbinding wordt steeds meer erkend als een belangrijk systeem dat invloed heeft op onze gezondheid. Het zenuwstelsel van de darmen is nauw verbonden met het centrale zenuwstelsel. Signalen worden via de nervus vagus, een belangrijke zenuw die van de hersenen naar de darmen loopt, overgebracht. Deze signalen kunnen van invloed zijn op zaken als spijsvertering, darmmotiliteit (= de beweging in je darmen) en het gevoel van verzadiging. Bijvoorbeeld: je kunt maagpijn hebben door stress op je werk, of je kent misschien wel het gevoel van diarree voor een examen. Ook omgekeerd hebben je darmen (via die *gut-brain connection*) een impact op je gemoedstoestand. De darmen

produceren verschillende hormonen die invloed kunnen hebben op je eetlust en je stofwisseling, maar ook op je stemming. Bijvoorbeeld: het hormoon serotonine, dat vaak geassocieerd wordt met stemming en welzijn, wordt voor een groot deel in de darmen geproduceerd. Recente onderzoeken (bijv. Mancuso, C. & Santangelo, R., 2017 en Winter, et al., 2018) suggereren dat het microbioom (dat is de gemeenschap van virussen, bacteriën en schimmels in onze darmen) invloed kan hebben op de hersenfunctie en de psychische gezondheid, wat bekendstaat als de *microbiota-gut-brain axis*.

Ik durf wel eens een vierde pijler toe te voegen aan gezondheid. Ik noem het soms ook pijler 3bis. Naast ons mentaal-emotioneel welzijn is ook ons *spiritueel welzijn* belangrijk. Krijg je kriebels bij het woord ‘spiritueel’ omdat het voor jou te zweverig klinkt? Spiritualiteit is een concept dat verwijst naar het zoeken naar betekenis en verbondenheid met iets groters dan het individu zelf. Het is een persoonlijke reis van zelfontdekking, reflectie en groei. Die groei richt zich niet enkel op emotioneel en mentaal, maar ook op spiritueel niveau. Waarmee voel jij je verbonden? Met welk iets dat groter is dan jezelf voel jij verbinding? Dat kan een jeugdbeweging, voetbalclub of vriendenkring zijn. Dat kan verbinding met een religie of de natuur zijn. We zijn deel van een groter geheel en door verbinding met een groter geheel te voelen, ervaren we vaak meer eenheid. Spiritualiteit gaat dus vaak om het zoeken naar een diepere betekenis en een doel in het leven. Mensen kunnen zich afvragen wat de betekenis is van het bestaan, wat hun rol in de wereld is en wat ze vervulling geeft. Als dat stuk volledig mankeert, kan dat de oorzaak van ziekte zijn. Als jij het gevoel hebt dat je hier op onze wereld ‘voor niets bent’, ‘dat niets betekenis geeft’, dan kan dat je ziek maken.

Soms komen mensen naar mij met klachten, terwijl ze al gezond eten. Vaak kunnen we een doorbraak bereiken door ook aandacht te besteden aan de andere twee (of drie) aspecten van gezondheid. Ik werk graag samen met andere therapeuten en verwijs door indien

nodig. Gezondheid is teamwork. Welk aspect van gezondheid krijgt bij jou te weinig aandacht?



EEN MIDDEL OM JE DOEL TE BEREIKEN

Gezondheid is een middel om je doel te bereiken. Want, als gezondheid een doel zou zijn, dan ga je doelloos door het leven zodra je gezond bent. Dan zou elke gezonde mens doelloos zijn. Het ontbreken van een doel in je leven kan echter ook bijdragen in je leven. 'Ik weet niet wat ik hier doe' kan een ziekmakende gedachte zijn. Dat sluit aan bij het stuk over spiritualiteit dat in de vorige paragraaf aan bod kwam.

Sanne is al overal geweest, heeft al tig artsen, therapeuten, coaches gezien. Niemand kan haar helpen. Ze raakt geen stap vooruit, ook al toont ze veel motivatie en volgt ze elk advies op de voet. Na enkele sessies vraag ik haar wat haar doel is, waarvoor ze leeft. Ze benoemt eerst 'de zorg voor mijn kinderen', 'er zijn voor mijn partner'. 'Maar wat is jouw doel?', vraag ik haar. 'Mijn doel...' Ik bied haar stilte en ruimte. Ze kan geen antwoord geven. 'Je hebt momenteel geen doel in je leven. Zonder doel kun je niet leven. Misschien is gezond zijn jouw doel geworden? Maar dat doel mag je nooit bereiken, want als je het bereikt, ben je doelloos.' Haar ogen gaan wagenwijd open en ze knikt. Vanaf dat moment verandert er iets.

Ik vind het in mijn praktijk belangrijk om mensen kennis, adviezen, tools te bieden om hun gezondheid te ondersteunen, zonder dat gezondheid het enige doel wordt. Het obsessief gefocust zijn op je eigen gezondheid kan je ziek(er) maken. Mijn favoriete uitspraak is: 'Volg de 80/20-regel.' Leef 80 procent van de tijd op een manier die je gezondheid ondersteunt en kleur 20 procent van de tijd buiten de lijntjes.

Ik heb te lang een te grote focus gehad op mijn eigen gezondheid. Ik voelde me na jaren eindelijk beter en at dan ook superclean, sportte heel consequent, ging nooit uit want mijn slaaphygiëne moest altijd gerespecteerd worden. Pas later zag ik in dat deze manier van omgaan met mijn gezondheid me veel stress bezorgde. Door nu af en toe een glas wijn te drinken, wel eens na middernacht te gaan slapen, een sportsessie te durven overslaan, een frietkot binnen te stappen (ik moet toegeven, daar vind ik eigenlijk niet veel aan), is er minder 'moeten'-stress en voel ik me relaxter (en dus gezonder).

Stel je voor dat je enige doel is 'gezond worden', dan neem je continu acties (zoals Sanne deed) om gezond te worden, maar saboteer je jezelf eigenlijk om dat doel te bereiken. Als je het doel zou bereiken, dan val je in een zwart gat, want er is geen ruimer doel. Sta jij af en toe eens stil bij de volgende vragen? Wat is jouw doel in het leven? En hoe kan jouw gezondheid je helpen om dat doel te bereiken? Of hoe blokkeren signalen van ziekte jouw pad richting jouw doel?

GEZONDHEID VERSUS REFERENTIEWAARDEN

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat om energie, vitaliteit en levenskracht. Een voorbeeld hiervan is de discussie rond vitamine D. Bijna iedereen weet dat zonlicht belangrijk is voor de aanmaak van vitamine D. Vitamine D speelt een rol in onze immuniteit, hormoonproductie en vertering. We krijgen vaak te weinig zonlicht en als we wel in de zon komen, smeren we zonnebrandcrème, die de opname van vitamine D blokkeert.

De eerste bron van vitamine D is de synthese in de huid onder invloed van zonlicht. Wanneer de huid wordt blootgesteld aan uv B-stralen van de zon, zet een voorlopermolecuul in de huid cholesterol om in vitamine D₃ (cholecalciferol). Vitamine D₃ wordt vervolgens in de bloedbaan vrijgegeven. Ook bepaalde voeding zoals vette vis (bijvoorbeeld zalm, tonijn en makreel), eierdooiers en verrijkte voedingsmiddelen zoals melk, ontbijtgranen en sappen leveren vitamine D₃ (cholecalciferol) en vitamine D₂ (ergocalciferol). In de dunne darm worden vetoplosbare vitamines zoals vitamine D opgenomen.

De meeste bloedtests meten het vitamine D-metabooliet 25-hydroxyvitamin-D. De waarde van 25 (OH)D bepaalt of iemand een tekort, voldoende of een teveel aan vitamine D heeft. Veel mensen laten hun bloedtest zien en hebben een waarde van 22 ng/ml. 'De dokter zegt dat het goed is.' Veel laboratoria hanteren een ondergrens van 20 ng/ml, zodat rachitis wordt voorkomen. Rachitis is een aandoening die wordt gekenmerkt door onvoldoende mineralisatie en verzwakking van de botten, voornamelijk veroorzaakt door een tekort aan vitamine D, calcium of fosfaat in het lichaam. Het zorgt voor skeletvervormingen. Als je net boven de ondergrens van vitamine D zit, is de kans op rachitis inderdaad erg klein. Maar ik stel dan de vraag: 'Ben je gezond?' Onderzoek toont aan dat een gezond lichaam meer vitamine D nodig

heeft, namelijk rond de 40-50 ng/ml. Gezondheid gaat verder dan de ondergrens van de referentiewaarden. Met een vitamine D-waarde van 22 ng/ml ben je niet ziek verklaard (er is geen probleem), maar je hebt ook niet genoeg vitamine D om veel processen optimaal te laten functioneren. Je bent dus niet gezond.

Ik vind het jammer om alleen naar referentiewaarden te kijken. Het getuigt van lineair denken, waarbij a naar b naar c leidt. Het is de combinatie en de verhouding van bloedwaarden (let op: een moment-opname!) die interessante informatie geven. Hoe communiceert jouw arts over jouw bloedwaarden? Weet je wat de waarden betekenen?

REFERENTIEWAARDEN VITAMINE D		
Zwaar tekort	< 25 nmol/l	< 10 ng/ml
Tekort	25-50 nmol/l	10-20 ng/ml
Klein tekort	50-75 nmol/l	20-30 ng/ml
Normaal	75-200 nmol/l	30-80 ng/ml
Mogelijke bijwerkingen	> 200 nmol/l	> 80 ng/ml

Anja komt in de praktijk met het idee om preventief aan haar gezondheid te werken. 'Er is niets mis, volgens mijn recente bloedonderzoek.' Ik bekijk de bloedresultaten en ontdek enkele signalen van haar lichaam tijdens de anamnese (haaruitval, acné, bloedend tandvlees). Zo kom ik tot de conclusie dat Anja niet 'ziek' is, maar ook niet optimaal 'gezond'. Het is alvast goed dat ze haar gezondheid met voeding en lifestyle wenst te ondersteunen.

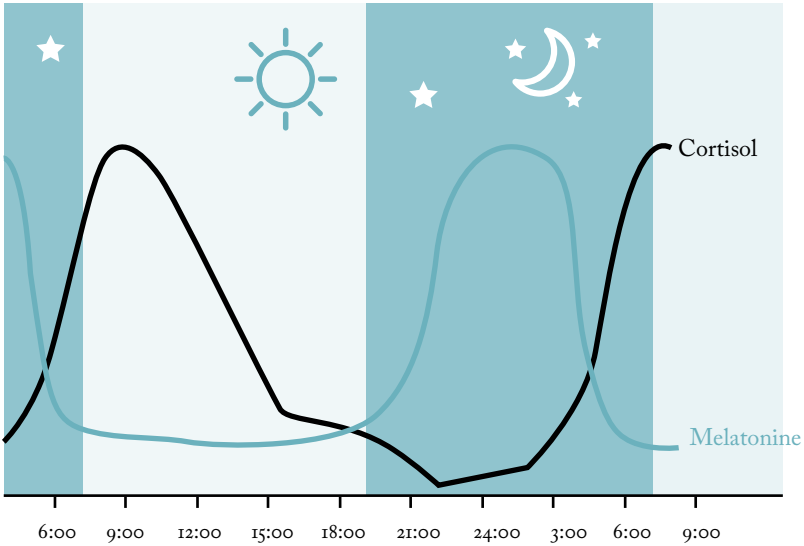
Ik hecht veel belang aan 'meten is weten'. Ik ben een wetenschapper die van cijfers en objectieve observaties houdt. Maar als alles op papier goed lijkt te zijn, én je hebt tegelijk klachten, dan klopt er iets niet.

Ik heb een afkeer van therapeuten die tegen hun patiënt zeggen: ‘Er is niets aan de hand, je bent helemaal in orde’, omdat de cijfers dat zeggen. Als de patiënt klachten heeft, is er wel degelijk iets aan de hand. Sommige aandoeningen (zoals cytokineresistentie) vervormen zelfs de bloedresultaten, waardoor het lijkt alsof alles prima is, ook al voel jij je erg slecht. Cytokines zijn kleine eiwitten die een rol hebben als signaalmoleculen tussen cellen: ze spelen een cruciale rol in de regulering van ontstekingen en de immuunrespons in het lichaam. Een cytokineresistentie betekent dat je lichaam niet meer gevoelig reageert op de cytokines. Dan krijg je chronische klachten. Durf te vertrouwen op de signalen van je lichaam.

GEZONDHEID IS RITME, RITME IS GEZONDHEID

We weten allemaal dat een goede slaap en een gezond bioritme belangrijk zijn. Maar weten we ook waarom slaap zo belangrijk is? Slaap betekent letterlijk ‘uit’ gaan. We zetten onze knop uit en ons lichaam belandt in een herstelmodus. Het immuunsysteem kan ’s nachts aan de slag om brandjes te blussen en reparatiewerken uit te voeren. Tijdens de dag zijn we actief en maken we het stresshormoon cortisol aan (in mindere of meerdere mate) om te presteren. Cortisol onderdrukt het immuunsysteem. Als we slapen (en dus rusten), hoeven we weinig tot geen cortisol aan te maken en kan het immuunsysteem aan de slag. Een goed bioritme zorgt voor voldoende nachtrust en herstel en voldoende activiteit tijdens de dag. Je krijgt een mooie afwisseling tussen het hormoon van de dag, cortisol, en het hormoon van de nacht, melatonine.

DEEL 1. WAT IS GEZONDHEID?



Louise komt langs en vertelt dat ze heel wat spijsverteringsklachten heeft. Ook heeft ze de laatste maanden weinig energie en daardoor geen zin om te sporten. Tijdens de anamnese wordt al snel duidelijk dat Louise een job doet als voedvrouw waarbij dag- en nachtschifts afwisselen. Haar bioritme is compleet in de war. De ene keer gaat ze om 22 uur 's avonds slapen met haar vriend. De andere keer kan ze maar om 7 uur 's morgens naar bed. Omdat ze haar job nog niet onmiddellijk kan en wil opgeven, besluiten we om haar bioritme tijdelijk te ondersteunen. Zo adviseer ik haar om telkens voor een shift een kop koffie te drinken en bij het slapengaan een tablet melatonine (slaaphormoon, supplement) te nemen. Dus ook als haar dag pas 's avonds begint, bootsten we een situatie na alsof de dag dan net begint. Door de cafeïne uit de koffie krijgt haar lichaam een (vals) signaal dat het 's avonds ochtend is en door de melatonine krijgt haar lichaam een (vals) signaal dat het 's ochtends avond is. Natuurlijk lost dit het probleem niet op. Haar klachten zijn wel na enkele weken verdwenen. Ik vermoed dat ik (of een andere therapeut) haar binnenkort wel terug zal zien, want zo'n wisselend shiftsysteem is voor ons bioritme echt schadelijk.

Een gezonde slaaphygiëne begint bij enkele eenvoudige *sleep hacks*:

- Ga op tijd slapen en sta op tijd op.
- Behoud een *sleep time frame* dat ongeveer elke dag hetzelfde is.
- Zorg voor een koele slaapkamer (geen verwarming).
- Neem een warme douche of een warm bad voor het slapengaan, daarna koel je af en slaap je makkelijker in.
- Vermijd te veel prikkels (en schermen) voor het slapengaan.
- Pas een routine toe die je lichaam in slaapmodus brengt.
- Kom 's avonds tot rust, kies voor activiteiten die geen stress geven.
- Stop met eten 3 à 4 uur voor het slapengaan.
- Vermijd alcohol.

In deel 4 zoomen we wat meer in op bioritme en slaap.

GEZONDHEID START BIJ DE PRIMAIRE BARRIÈRES

We zijn goed beschermd tegen de buitenwereld. Zo vormt onze huid een zichtbare barrière. Ook onze ogen, slijmvliezen, mond en neus houden de buitenwereld zoveel mogelijk buiten. Als er geen bescherming is, dan komen virussen en bacteriën talrijk binnen. Dat zorgt telkens voor een activatie van ons immuunsysteem en maakt ons ziek.

We willen dus stevige barrières zodat de binnen- en buitenwereld afgescheiden zijn. In de eerste linie hebben we de primaire barrières. Dit zijn de neus en de mond, de maag en de huid. Als je werk wilt maken van meer gezondheid, dan is het van belang om deze primaire barrières goed te krijgen.

Je wilt een vochtige neus die ziekteverwekkers tegenhoudt. In de winter worden we sneller ziek omdat de omgeving droger is. Zo zetten

we de verwarming op en daalt de vochtigheidsgraad in huis. Door de droge lucht wordt onze neus droger en komen ziekteverwekkers sneller binnen. De meeste mensen kennen de griep dan ook als een winterziekte. In de winter kun je een bakje water verdampen op de verwarming. Je kunt een vochtmeter zetten en zo ontdekken hoe droog of vochtig de lucht in huis is en hoe je kunt bijsturen. Heel wat mensen vertellen dat ze (bij neusproblemen) hun neus vochtig houden door met zout water te spoelen. Dat raad ik echter af. Je steriliseert de neusholtes met zout water en trekt hierdoor immuuncellen in de neus. Dat veroorzaakt een ontsteking. Spoelen met zout water kan in acute situaties (verkoudheid, sinusitis), maar maak er geen chronisch gebruik van, want je verzwakt je neusbarrière.

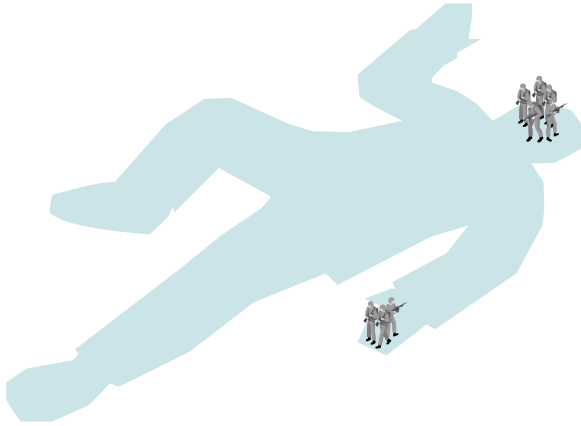
Ook onze mond houdt ziekteverwekkers tegen. Net zoals in de neus bevinden er zich in de mond heel wat goede bacteriën die de mond 'bewaken'. We spreken over een neus- en mondflora. Zolang er genoeg goede soldaten in deze holtes zijn, zijn de barrières sterk en maken ziekteverwekkers weinig kans.

Onze maag functioneert als barrière door het maagzuur. Ik leg het vaak heel extreem uit. Stel dat jij je vinger in je maag steekt, dan haal je die vinger er een halve minuut later uit en heb je nog een botje over. Zo zuur is je maag! Een beetje zoals in een thriller waar de moordenaar zijn slachtoffer in een zuurbad vernietigt. Dat maagzuur houdt heel wat ziekteverwekkers tegen. Later in dit boek geef ik meer uitleg over een gezonde maag.

De huid is de meest gekende primaire barrière en omvat de volledige oppervlakte van ons lichaam. Op het huidoppervlak bevinden zich heel wat soldaten, ook hier is er dus sprake van de huidflora.

De eerste stap om niet ziek te worden is door primaire barrières te creëren die vol goede, strijdlustige soldaten staan. Secundaire barrières

zoals de longen en de darmen springen bij als de primaire barrières steken laten vallen.



GEZONDHEID IS MEER DAN VOEDING

Uiteraard is gezonde voeding heel belangrijk. In een auto die op benzine rijdt, giet je toch ook geen diesel? Door te kiezen voor gezonde voeding ondersteun je de werking van je eigen lichaamsmotor. Je voegt de juiste brandstof toe zodat alle lichaamsprocessen kunnen werken zoals het hoort.

Stel dat je voor de rest van je leven nog één auto mag kiezen. Welke wagen zou dat dan zijn? Hoe zou je voor deze auto zorgen? Welke brandstof zou je gebruiken? Hoe vaak zou je je wagen op onderhoud sturen?

Maar voeding is niet het enige wat gezondheid bepaalt. Ik legde al uit dat ik drie pijlers zie bij gezondheid: voeding en gezondheid (1), structuur van je lichaam (2) en emotioneel welzijn en energie (3). Andere factoren die een rol spelen bij gezondheid zijn drinken (we bestaan grotendeels uit water en kunnen sterven van de dorst), slaap (want gezondheid is ritme en ritme is gezondheid), beweging (we zijn niet gemaakt om de hele

dag te zitten), ademhaling (zonder ademhaling gaan we dood), sociaal netwerk (we zijn sociale wezens, we hebben anderen nodig, we leren uit de interactie met anderen), intimiteit en seks.

Aliana komt bij mij met depressieve klachten. Ze eet al jaren heel gezond. Ze heeft zelfs gluten, zuivel, suikers en soja geschraapt. Ze kiest voor slechts drie maaltijden per dag. Ze drinkt veel water en sport regelmatig. Ze heeft een ruim sociaal netwerk, gaat vaak op reis, doet aan yoga en meditatie. Echter, tijdens het intakeconsult wordt duidelijk dat ze een partner mist. Ze heeft al jaren geen intimiteit met een partner meer gehad. De sleutel tot herstel ligt in het opnieuw oefenen van intimiteit. *Skin-to-skin-contact* is dan ook een therapie die hormonen zoals serotonine en oxytocine (het knuffelhormoon) vrijzet en zo depressieve klachten kan verminderen.

‘Dé gouden pil’ bestaat niet. Gezondheid betekent aandacht voor diverse aspecten. Er staat geen goudkist aan het einde van de regenboog die jou van het ene op het andere moment tot een ander mens maakt. We leven echter in een maatschappij waar lineair denken en materieel oplossen, via logica en houvast worden voorgeschoteld. Je hebt een probleem, doe A, B, C en dan D en je probleem is opgelost. Jammer genoeg gaat dit niet altijd (en zelfs vaak niet) op.

Het is niet jouw schuld dat je ziek bent, het is niet jouw schuld dat je pijn hebt. Je kunt wel een verantwoordelijkheid nemen in de dingen die je kunt veranderen. Maar zelfs als je dingen verandert, is heling geen rechtlijnig proces. Het is niet omdat een therapie of advies voor 90 procent van de mensen helpt, dat het voor jou ook verlossing brengt. Misschien ken je vrienden en familie die minder suikers eten en plots gigantisch veel energie hebben? Of je broer stopt met alcohol en valt direct 5 kg af? Of je vriendin neemt zink bij als supplement en haar acné verdwijnt als sneeuw voor de zon? Klachten kunnen een veruiterlijking zijn van verstoringen op heel wat niveaus. Er kan op fysiek niveau iets

uit balans zijn, maar ook op mentaal, emotioneel en spiritueel niveau kunnen er blokkades ontstaan die jouw klachten veroorzaken.

Heel wat artsen, specialisten, therapeuten, paramedici leren om vanuit een specifiek en vaak beperkt referentiekader naar gezondheid te kijken en gezondheid te verbeteren. Specialisme is ontzettend boeiend, maar het bepaalt ook de bril waarmee je kijkt. Daardoor zijn gezondheidsproblemen soms moeilijk op te lossen, omdat niet één iets, maar meerdere dingen in rekening moeten worden genomen.

Daarnaast kunnen sommige problemen moeilijk verklaard worden volgens wat we nu al weten. Wetenschap is voortdurend in ontwikkeling, dus misschien heb jij wel het Jan Janssens-syndroom of het Elke Elkens-syndroom dat pas binnen twintig jaar ontdekt zal worden. Of misschien ben je ziek op een niveau dat moeilijk te begrijpen is en bots je in je zoektocht naar een verklaring op weerstand, bij jezelf, maar ook bij therapeuten.

Er zijn natuurlijk heel wat factoren die je gezondheid mee bepalen. Denk aan gezonde voeding, voldoende beweging, goed ademen, voldoende slapen, een gezond bioritme, sociale contacten, geen chronische stress, wel af en toe acute stress. En het is niet omdat één gouden pil niet werkt, dat je bij de pakken hoeft te blijven zitten. Als je lichamen je signalen geeft, zijn er dus heel wat stappen die je kunt zetten om die signalen om te keren.

