

# In balans? Ja, natuurlijk!



Vitaal door de juiste voeding

Liesbeth Oerlemans



## VOORWOORD

Jarenlang ben ik zelf chronisch moe geweest. Ik ging minstens één keer per jaar naar de huisarts, omdat ik zo moe was. Er werden bij laboratorium-onderzoek nooit afwijkende bloedwaarden gevonden. De huisarts kon me niet helpen, maar ik was toch nog steeds erg moe. Ik heb van alles geprobeerd om fitter te worden. Uiteindelijk bleek het niet om één aspect maar altijd weer om de juiste balans van vele aspecten te gaan.

In juni 2011 ben ik na een zesjarige opleiding afgestudeerd als natuurvoedingsdeskundige. Als natuurvoedingsdeskundige heb ik een heldere visie hoe je zelf het beste regisseur van je leven kunt zijn. Want dat wil toch iedereen graag. Voor mensen die minder fit zijn, lijkt dit echter wel moeilijk te realiseren. Toch kun je ook als je moe bent zelf het heft in handen nemen. Er zijn veel mogelijkheden om je energie weer te verbeteren. Dit was het onderwerp van mijn eindscriptie voor de Hogeschool voor Natuurgeneeskunde. Reacties van lezers waren 'De scriptie is goed doortimmerd en doordacht' en 'Grondig, compleet, goed leesbaar'.

Ik heb daarom mijn scriptie herschreven tot een e-book. Als je het leest leer je hoe je weer zelf aan de slag kunt gaan om je gezonder te voelen.

Dit e-book gaat over een algemene aanpak van je gezondheid en kun je gebruiken als gebruiksaanwijzing voor je eigen lichaam. Ik heb het plan om in mijn volgende boek nader in te zoomen op een veel voorkomende ziekte. Ik denk bijvoorbeeld aan uitputting, maar ook overgewicht zou een onderwerp kunnen zijn. Als jullie, lezers daar ideeën over hebben, laat ze me horen!

Ik ben inmiddels met veel plezier een natuurgeneeskundig praktijk in Amersfoort gestart. Ik geef individueel advies, maar verzorg ook groepstrainingen. In mijn praktijk maar ook (deels) via email. Voor meer informatie kun je kijken op: <http://www.uwvoedingalsmedicijn.com> en <http://www.liesbethoerlemans.com> Als ik een nieuw bericht plaats, meld ik dat ook altijd via twitter: @LOerlemans.

Vragen, opmerkingen of feedback hoor ik graag!



## 1. Inleiding

Gezondheid is meer dan het ontbreken van fysieke klachten. Volgens de definitie van de World Health Organisation (WHO) is gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden. De WHO gaat volgens deze definitie net als de natuurgeneeskunde uit van een holistische visie. Holistisch wil zeggen dat met de aanpak van een klacht systemisch wordt gewerkt. Dit betekent dat gekeken wordt naar de mens als geheel: zowel eenheid van lichaam en geest als de samenhang van alle symptomen. Maar ook naar de omgeving. Er wordt naar specifieke individuele oplossingen gezocht, waardoor de mens en niet de ziekte centraal staat.

Dit e-book gaat over het nemen van je eigen regie voor je gezondheid. Voor (bijna) iedereen is dat mogelijk. Als je steeds ziek bent ga je in eerste instantie wat beter voor je zelf zorgen. Je gaat wat eerder naar bed, doet rustiger aan en eet wat gezonder. Als dat na een tijdje geen resultaat heeft, ga je naar de huisarts. Die laat bloed prikken om te kijken of er fysieke redenen zijn, waarom je je niet goed voelt. Misschien vraagt de huisarts ook nog of er wellicht iets te veel spannende projecten tegelijk in je leven spelen, zoals bijvoorbeeld een verhuizing, een scheiding of een nieuwe baan. Als dat niet zo is, weet de huisarts ook niet goed meer wat een volgende stap zou kunnen zijn. Je omgeving vraagt dan of het 'tussen je oren zit'. Je hebt geen idee, maar je weet wel dat je 's morgens nooit meer fit opstaat, al maanden lang, dat terwijl je toch genoeg uren hebt geslapen. En eigenlijk doe je overdag ook nauwelijks meer iets. Je kunt dat niet meer opbrengen. Je energie is op. Je weet niet meer wat je kunt doen om weer gezonder te worden. Je hebt de afgelopen maanden al veel geprobeerd, maar dat heeft niet of nauwelijks geholpen. Je vraagt je af of je ooit weer gezond zult zijn. Ik wil je leren hoe je zelf weer het heft in handen kunt krijgen.

Als de huisarts zelf geen oplossing meer weet, word je door verwezen naar een specialist. Een aantal mensen kan hierbij baat hebben. Maar dat geldt niet voor iedereen. Maar toch zijn er, ook als de specialist geen mogelijkheden meer ziet, gelukkig nog allerlei mogelijkheden om aan de slag te gaan. Fysiek maar ook psychisch. Als natuurvoedingsdeskundige ga ik er namelijk van uit dat lichaam en geest samenwerken. En dat je de oplossing ook zoekt in een samenhang van



verschillende oplossingsmogelijkheden. Er is in mijn visie daarom ook niet één manier die dé oplossing kan bieden.

Als je ongezond bent, heb je geen energie om grote stappen op verschillende vlakken te maken. Begin met een klein stapje op één gebied. Bij de keuze voor een gezondere leefstijl kun je bijvoorbeeld starten met een verbeterd voedingspatroon, maar kunt ook kiezen om juist meer te gaan bewegen. Stapje voor stapje is waarschijnlijk gemakkelijker te realiseren. Elk stapje in de goede richting is er één de goede kant op. Als je goed voor jezelf gaat zorgen, voel je dat uiteindelijk zowel fysiek als psychisch. Dat is het fijne van de samenhang.

De specifieke oplossing is voor elke persoon anders, want ieder heeft zijn eigen verhaal en daardoor ook net weer andere accenten in de aanpak. Ik heb niet de intentie om volledig te zijn. Daarvoor is het onderwerp veel te breed. Ik heb echter bewust voor deze brede insteek gekozen, omdat ik ervan overtuigd ben dat juist in de samenhang de kracht van de aanpak ligt.

Na de inleiding ga ik in op mijn visie. Ik leg ondermeer een verband tussen fysieke en psychische vertering. Ook leg ik een link met het biopsychosociaal model. Dit model vormt de basis, omdat dit model goed aansluit bij de manier waarop ik als natuurvoedingsdeskundige werk. In dit model wordt toegelicht hoe het samenspel van de verschillende aspecten invloed heeft op een betere gezondheid. Het sociale aspect omvat onze contacten met de mensen om ons heen. Onder het psychische aspect worden onze overtuigingen, gedachten, gevoelens en onze bezieling verstaan. Het biologische aspect is ons lichaam en de omstandigheden die hier invloed op uit kunnen oefenen: lichamelijke toestand, eet- en leefgewoonten en milieu.

Vervolgens ga ik in de vervolghoofdstukken in op de verschillende aspecten van het biopsychosociaal model: de sociale, psychische en biologische aspecten. Voor elk aspect ga ik als eerste in op de theorie. Gevolgd door een vertaling van de theorie naar een praktische aanpak. Ik sluit af met een handig stappenplan.



## 2. Mijn Visie

In dit hoofdstuk kijk ik op een hele andere manier naar gezondheid, dan dat je gewend bent. Het is goed dat de reguliere aanpak bestaat, maar dat geeft onvoldoende antwoord op langdurige soms al chronische ziektes. En daarom kan het zinvol zijn om ook eens met een natuurgeneeskundige blik naar een gezondheidprobleem te kijken. Dat geeft een andere insteek en kan zo misschien wel beweging geven in een schijnbaar onoplosbaar gezondheidsprobleem. In een ideale wereld zouden de reguliere en natuurgeneeskundige aanpak elkaar kunnen versterken.

Een klein voorbeeld om dit te verduidelijken. In mijn praktijk kwam een cliënt die al veertig jaar last had van een loopneus. Het rechtzetten van het tussenschot in de neus had niet geholpen. De cliënt die er veel last van had, had zich er bij neergelegd. Ik schreef haar een probioticum voor. De reden om een probioticum te adviseren was omdat uit het hele verhaal van deze persoon bleek dat haar weerstand laag was. Een probioticum verbetert de samenstelling van de darmflora en kan hierdoor de weerstand van het lichaam verbeteren, waardoor de kans op een ziekte vermindert. Na het gebruik van een probioticum was de loopneus verdwenen. Hiermee wil ik niet aangeven dat iedereen in het geval van een loopneus een probioticum zou moeten gebruiken. Nee, maar wel dat een andere kijk op schijnbaar onoplosbare gezondheidsproblemen, toch kan leiden tot een oplossing.

Als natuurvoedingsdeskundige zoek ik altijd naar oorzaken van problemen. Alleen dan kun je knelpunten bij de wortel aanpakken. Ik hoop ook dat dit de boodschap is die lezers van mijn e-book in ieder geval onthouden en bij voorkeur ook gaan gebruiken in hun dagelijkse leven. Je wordt niet ziek als er niets met je aan de hand is. Ziekte is slechts voor een deel toeval. Gelukkig heb je er daarnaast zelf ook invloed op. Door een gezonde leefstijl: onder andere door een gezond voedingspatroon, bewegen en het beperken van stress.

In dit hoofdstuk zal ik een aantal uitgangspunten bespreken: het zelfgenezend vermogen, het systeem van Reckeweg, het doel van symptomen en de functie van verteren. Omdat er geen natuurgeneeskundig model is, van waaruit ik werk, heb ik



een model gezocht dat past bij een natuurgeneeskundige aanpak. Ik ben hiervoor op het biopsychosociaal model uitgekomen.

## 2.1 Het zelfgenezend vermogen

Ieder mens heeft een zelfgenezend vermogen. Dit is het vermogen om verstoringen in het lichaam zelf op te lossen. Iemand wordt ziek als het zelfgenezend vermogen ontoereikend is. Je kunt je eigen zelfgenezend vermogen prikkelen zodat je weer zoveel mogelijk zelf de touwtjes in handen kan nemen. Dat betekent dat je uit gaat zoeken, welk aspecten van je leven te weinig aandacht krijgen. De accenten en daardoor de aanpak verschilt per persoon. Zo'n individuele aanpak kost op de korte termijn meer tijd, maar kan op de langere termijn meer gezondheidswinst opleveren omdat het probleem bij de wortels wordt aangepakt.

Het zelfgenezend vermogen als basis zorgt er voor dat je zelf de verantwoordelijkheid kunt nemen voor het eigen herstelproces. Als je bijvoorbeeld niet fit bent en alleen maar junkfood eet, kun je zelf je verantwoordelijkheid nemen door daarvoor in de plaats voedzame maaltijden te gaan eten. Dat klinkt bijna te eenvoudig, maar de werkelijkheid is toch dat we deze stap in onze haast vaak vergeten te nemen.

Het beoordelen van het zelfgenezend vermogen is mogelijk met behulp van de diagnostiek van Reckeweg.

## 2.2 Het systeem van Reckeweg

Reckeweg was een natuurgeneeskundig arts die leefde van 1905 tot 1985. Zijn visie is dat ziektes ontstaan door overbelasting (vervuiling) van het lichaam.

Dagelijks voeden we ons lichaam o.a. met voeding, zuurstof en zonlicht. Ook krijgen we dagelijks afvalstoffen binnen o.a. door onze voeding, cosmetica, medicijnen en luchtvervuiling. Deze stoffen kunnen worden uitgescheiden onder andere door de huid, de ademhaling, de ontlasting, het neusslijmvlies en het traanvocht. Wanneer de aanvoer van afvalstoffen de afvoer overtreft, hopen de afvalstoffen zich op en ontstaat een ziekte.

Reckeweg maakt onderscheid in verschillende vergiftigingsfasen oplopend van licht verontreinigd tot zwaar vervuild. Er zijn zes fasen te onderscheiden. Naarmate je situatie ernstiger is, kom je in een hogere fase van Reckeweg terecht. In de eerste

drie fasen zijn vervuilingen nog oppervlakkig en kunnen hierdoor nog redelijk eenvoudig worden verwijderd. In de volgende drie fasen dringt de vervuiling de lichaamscellen binnen. Dan ontwikkelen zich vaak chronische en auto-immuunziekten. Verwijdering van vervuiling is dan steeds moeilijker en hierdoor is ook (volledig) herstel soms niet meer mogelijk. Een voorbeeld om het duidelijk te maken. Van een oorontsteking (fase twee) kun je gemakkelijker genezen dan van een allergie (fase vier).

Het zelfgenezend vermogen zal altijd proberen de schade en overlast zoveel mogelijk te beperken. Dat betekent dat er aanvankelijk oppervlakkige symptomen zullen optreden. Als we deze negeren of onderdrukken, zal het afweermechanisme zich verdiepen naar een dieper niveau. Dit geldt zowel fysiek als mentaal. Naarmate klachten langer duren, worden ze ernstiger en kom je in een volgende fase terecht. Hoe ernstiger de klachten, hoe moeilijker het is om weer volledig beter te worden. Het systeem van Reckeweg is vooral van belang om vast te stellen hoe het met de ontwikkeling van de genezing gaat. Beweeg je naar een lagere of hogere fase binnen het systeem? Je krijgt dan een beeld of je gezondheid de goede kant op gaat of juist niet.

Dit zal voor de meeste lezers een heel andere insteek zijn dan ze gewend zijn. De eerste reactie is misschien om tegen te sputteren, want we zijn zo gewend de eindverantwoordelijkheid bij een arts neer te leggen. En het is vervelend als die eigenlijk de oplossing niet kan bieden. Maar het mooie is juist, dat jijzelf die oplossing mogelijk kunt vinden en daarvoor niet of in ieder geval minder afhankelijk bent van een ander. Dit geldt misschien niet voor alle klachten, maar wel voor meer klachten dan je zou denken. Als je ziek bent kun je hard strijden tegen je ziekte, maar het zou ook kunnen dat het zelfgenezend vermogen je leert dat aanvaarding je meer kan helpen om er in je situatie toch het beste van te maken. Hoe moeilijk dat ook is, maar helaas kunnen we niet alles repareren.

## 2.3 Symptomen zijn doelmatig

Als ons inwendige evenwicht wordt verstoord, kan onze levenskracht dit niet altijd opvangen en worden we ziek. Ziektes hebben een signaalfunctie, zodat we ons bewust kunnen worden dat er iets, in lichaam én geest, niet in orde is. Een symptoom vormt dus een reden om meer aandacht aan jezelf te besteden en ermee aan de slag te gaan. Ziektes kunnen samenvallen met keerpunten in je leven. De symptomen zijn een signaal om te kijken wat je in je leven aan kunt passen om weer gezonder te worden. Een natuurvoedingsdeskundige doet dit door naar de