

# Inhoudstafel

Inleiding .....	10
<b>Deel 1</b>	
<b>De mens, een complex biochemisch organisme .....</b>	<b>18</b>
1. Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen .....	20
2. De kosten van ziekte .....	37
3. Iets dat je geneest, hoef je niet de rest van je leven te nemen! .....	52
4. Wat als je beloningssysteem en je bloedsuikerspiegel je goede voornemens onderuithalen? .....	72
4.1. Verslaafd aan kicks? .....	73
4.2. Bloedsuikerspiegel en stress: de basis van ons leven .....	77
5. Kan het gezondheidszorgmodel passen in het model voor maatschappelijk verantwoord ondernemen? .....	83
6. De wetenschap verbonden met de natuur staat al veel verder dan het double-blind evidence-based wetenschappelijk model .....	95
7. Emotie, energie in beweging .....	116
8. Preventie, eerst de basis en dan de rest! .....	128
<b>Deel 2</b>	
<b>De mens: een complex biochemisch organisme dat beweegt op het ritme van de natuur .....</b>	<b>136</b>
1. Bewegen. Beweeg, creëer en ontwikkel je potentieel .....	138
1.1. Herontdek jezelf .....	138
1.2. De impuls voor een nieuwe start .....	145
1.3. Bewegen brengt rust in je brein en een goed gevoel in je hart ..	148
1.4. Welke soort beweging? .....	150
1.5. Beweeg ieder uur enkele minuten .....	156

2. Voelen. Voel het water en vuur in jezelf, breng de energie in volle expansie .....	158
2.1. Levensenergie .....	159
2.2. Gevoelig of leven met je zintuigen? .....	164
2.3. Dans het leven .....	167
2.4. De ogen, de spiegel van de ziel .....	174
2.5. Verbindend communiceren .....	177
2.6. Lichaamscontact als energiebron .....	180
3. Voeden. Voed je met de vruchten van de aarde, pluk de vruchten van je werk .....	188
3.1. Energie in voeding .....	189
3.2. Voed je en leef met al je zintuigen! .....	200
3.3. Je bent wat je eet? Je bent wat je verteert! .....	207
3.4. Westerse ondervoeding .....	215
3.4.1. Intoleranties versus gevarieerde voeding .....	217
3.4.2. Welk zoogdier drinkt er melk na zijn zoogperiode? .....	226
3.4.3. Dierlijke of plantaardige eiwitten? .....	230
3.4.4. Een bereide maaltijd, snelle hap of rauwkost? .....	231
3.5. Zoet natuurlijk, of natuurlijk zoet? .....	236
3.5.1. Verpak suikers! .....	238
3.5.2. Stop met calorieën tellen .....	239
3.5.3. Kies voor bouwstoffen .....	240
3.5.4. Werk met de glycemische index dit is eenvoudiger dan calorieën tellen .....	242
3.5.5. Glycemische Lading (GL) .....	244
3.5.6. Gefopt door de voedingsindustrie .....	248
3.5.7. Combineer zoet met de overige vier smaken, bitter, zuur, scherp en zout! .....	250

4. Ademen. Adem zuurstof in en laat los wat je niet meer nodig hebt .....	258
4.1. Zuurstof, voeding voor je lichaam, brein en hart .....	259
4.2. Bioritme, het ritme van het leven .....	261
4.3. Uitscheiden en loslaten .....	262
4.4. Emoties, een reden om te stoppen met ademen of sneller te ademen? .....	266
4.5. De invloed van je ademhaling op je autonome zenuwstelsel en je hart .....	271
5. Rusten. Rust om je batterij op te laden, reflecteer over het voorbije en droom over het nieuwe .....	276
5.1. Tijd voor de parasympathicus .....	277
5.2. Een maatschappij vol supermannen en supervrouwen! .....	280
5.3. Lente- of herfstmoetheid .....	283
5.4. Stress en werk ondermijnen je vertering! .....	285
5.5. Slaap en verlies jaarlijks drie kilo! .....	287

### Deel 3

<b>Het 3-isOne-traject voedt het zelfgenezend vermogen .....</b>	<b>292</b>
1. Hoe 33 mensen op een fundamentele manier aan hun gezondheid werkten .....	294
2. 21 interviews over de avontuurlijke weg naar gezondheid .....	307
3. Gezonde mensen als basis voor een gezonde economie en planeet	391
3.1. Wensen en hopen? Of gaan we het samen doen, echt doen? ...	391
3.2. De olifant in de kamer niet zien .....	399
3.3. Tijd voor een lifestylemodel met oog voor het individu .....	402

Conclusie .....	412
Dankwoord .....	418
Glycemische index .....	421
Bibliografie .....	424
Meer weten? .....	427
Fotoverantwoording .....	429

# Inleiding

Mijn leven startte niet met de ideale maten. Ik was een vrij mollig meisje. Daarnaast leed ik al op jonge leeftijd aan onverklaarbare buikpijn, waardoor ik een jaar lang een vetvrij dieet moest volgen. Op mijn achttiende droomde ik zoals vele jonge meisjes van een maatje 38, maar hoeveel ik ook dieette of sportte als een gek, toch bleef ik dat eeuwige mollige meisje. Toen ik dertig jaar was en moeder van drie kinderen – je raadt het al – had ik nog steeds overgewicht. Niets bijzonders, ik was het toch al gewend... tot mijn rug bedekt geraakte met acné. Zoals nu nog steeds aan jonge meisjes met acné geadviseerd wordt, nam ook ik jarenlang de pil om die acné te onderdrukken. Toen ik de pil vaarwel zei om zwanger te geraken, voelde ik wat dit met me deed. Op dat moment nam ik mezelf voor om daar na de zwangerschappen voorgoed mee te stoppen. Het gevolg was echter dat die gevreesde acné in alle hevigheid terugkwam en ik veel rugpijn had. Ik voelde me niet lekker, bestraft en radeloos. Mijn emoties en mijn hormonen gingen helemaal met mij aan de haal en niemand kon me helpen.

Op mijn 21ste ben ik afgestudeerd als ingenieur in de voedingswetenschappen. Het grappigste was dat mijn osteopaat me vertelde dat een groot deel van mijn problemen ontstonden door mijn eten! “Ja, dat zal wel!”, dacht ik toen. “Wat heeft mijn buik nu met mijn rugpijn te maken!” Het prikkelde wel mijn nieuwsgierigheid, zodat ik in 2003 alles opgaf om opnieuw te gaan studeren. Zo kon ik mezelf enkele jaren later ook Orthomoleculair Diëtiste noemen en verdiepte ik me nog verder in ‘darmtherapie’ en ‘functional medicine’. In die opleidingen ontdekte ik dat je mentale en emotionele toestand een grote invloed heeft op je lichamelijke gezondheid. Door al de nieuwe inzichten die ik opdeed, kwam ik tot de ontdekking wat suiker in je lichaam en brein doet. Ik realiseerde me dat niet alleen wat je eet, vooral wat je verteert, maakt wie je bent.

Bereidingswijzen zijn van belang, maar ook emoties en stress hebben een grote invloed op hoe je lichaam reageert. Gaandeweg werd het mij ook duidelijker dat de mens een natuurwezen is dat niet te vatten is in regeltjes of op te delen is in een afzonderlijk werkende nier, maag, brein, spieren en ja, ook dat beendergestel. Doordat we een onderdeel zijn van dit natuurlijk gegeven, bewegen we op het ritme van de natuur. Dat is onze basis. Alles wat ik leerde, paste ik gaandeweg toe in mijn dagelijks leven. Als bij wonder verdween mijn acné, smolt mijn gewicht weg als sneeuw voor de zon, werden ook mijn darmen rustig, en ja, zelfs mijn lichaamshouding werd krachtiger.

Als voedingsdeskundige ontvang ik vandaag erg veel mensen die kampen met soortgelijke problemen. Eten hangt voor velen samen met emotie en stress. Hoe hard ze ook willen afvallen, welke diëten ze ook uitproberen, instant beloningsgedrag aangedreven door stress en de conditionering in je emotioneel brein staan in de weg. In dit boek wil ik inzichten geven in de dynamiek tussen je lichaam, je brein en je hart. Ik wil wijzen op de dynamiek tussen je fysieke gewaarwordingen, je gevoelens en je gedachten. Deze dynamiek die leidt tot de vele symptomen en klachten.

Bij emo-eten denk je aan mensen met heel veel overgewicht, mensen die ijs, repen chocolade en pakken koeken opeten. Emo- of stress-eten neemt meestal veel subtielere vormen aan. Denk maar aan de sociale druk: lekker gezellig een taartje eten met een kopje koffie, waartegen je uit beleefdheid geen nee durft te zeggen. Vaak hoor je het verwijt "Je gaat toch niet flauw doen, een stukje kan toch geen kwaad". Is het in dit geval niet eerder de andere persoon die van zijn schuldgevoel af wil omdat hij of zij niet durft een stuk taart te eten als jij, als tafelgenoot, niet mee-eet? Start dit al niet van kindsbeen af wanneer kinderen om hun ouders heen draaien en jengelen, en bijgevolg als antwoord krijgen "Hier, een lolly en zwijg nu

maar” of “Als je flink bent, krijg je een koekje, zit nu maar even stil”? Denk ook aan managers die hun zenuwslopende vergaderingen opsmukken met een drie- of viergangendiner, om vervolgens hun ongezonde en ronde, dik gegeten lichaam te verantwoorden met het feit dat dit noodzakelijk is in het kader van hun functie en aanzien in de maatschappij. Wees nu eerlijk, hoeveel dagen komen we door zonder koffie en koekjes? Zelfs met erg veel karakter en goede wil is het niet zo makkelijk om aan dit alles te weerstaan. Waarom weten heel veel mensen wel wat goed voor hen is, maar komen ze er niet toe dat daadwerkelijk door te voeren? Waarom roken we, hoewel er in koeien van letters op sigaretten staat geschreven dat roken dodelijk is?

**Ons brein kiest liever voor instant beloning dan voor gezondheid op lange termijn.** Ons brein beschikt over een beloningssysteem dat instant resultaat wil. Daarom werken preventie en gezondheidsprogramma's op lange termijn vaak niet. Hoe pakken we dit dan wel aan? Dit boek neemt je achter de schermen van je beloningssysteem dat emo-eten, roken of andere foute keuzes aanstuurt. Preventie zetten we enkel op de kaart als we het doen met de 'p' van plezier.

Onze maatschappij legt een hoge druk op ons. In een maatschappij waarin we langer leven, maar tegelijkertijd het aantal jaren dat we gezond langer leven, daalt, moeten we opkomen voor onszelf. We moeten streven naar een maatschappij waarin er evenwicht is tussen winst of economische belangen, de mens en de aarde. Verandering start niet bovenaan de piramide bij de beleidsvoerders, want zij zijn de laatsten die veranderen. Verandering start ook niet bij de bedrijven. Verandering start bij jou. Jij, ieder van ons, start deze beweging. In de markt komt het aanbod na de vraag. Hoe meer wij vragende partij zijn, hoe meer er zal veranderen. Zodra alles ingeburgerd is, dan pas worden de wetten aangepast. We kunnen niet alle problemen in de wereld oplossen, wel kunnen we iedere dag opnieuw de onze aanpakken. Niet de overheid, niet jouw baas, niet jouw partner, zelfs niet je arts of therapeut, nee, jij alleen bent de held in jouw levensverhaal. Bewustzijnsontwikkeling is een boeiend traject dat je uitnodigt om in je eigen spiegel te kijken. Het is niet eenvoudig om jezelf te confronteren met je zwakke plekken en die te aanvaarden. Iedereen die hiermee aan

de slag gaat, is het over één ding eens: hoe moeilijk of hoe confronterend het ook is om de schaduw van je ego tegen te komen, zodra je die weg ingeslagen bent, ben je niet meer te stoppen, want die weg wordt gestuurd door je hart. Je hart is jouw motor en die is veel krachtiger dan je brein. Zodra je motor gestart is, doe je alles met de 'p' van passie! Het is een weg die je vervulling en voldoening schenkt, veel meer dan het mooiste en duurste cadeau je ooit kan geven. Hiervoor lees je in deel 3 van dit boek 21 verhalen over en door mensen die deze weg naar genezing en herstel zijn voor gegaan.

Om het verband te leggen tussen lichaam, brein en hart, licht ik in dit boek toe hoe jij jouw lichaam, brein en hart echt kan voeden. Voeden gaat daarbij veel verder dan eten. Deze methode leert jou wat je lichaam echt nodig heeft. Een lichaam, brein of hart dat pijn doet, vraagt om aandacht van jou als mens, vraagt om gehoord te worden. Als je lichaam pijn doet, is dat zijn manier om aandacht te vragen. Als je spieren zwaar en loom zijn, vraagt je lichaam om rust. Als je die signalen negeert door het nemen van een pijnstillers, zeg je gewoon aan je lichaam "Wat je me te vertellen hebt, interesseert me niet, want in deze maatschappij moet er gewerkt worden." Het lichaam wordt stil door deze pijnstillers en lijdt verder. Iedereen vindt het gewoon heel stoer om te komen werken als ze acuut ziek zijn. Ondertussen putten ze hun lichaam verder uit en kunnen ze op den duur niet meer, en worden ze chronisch, ernstig of langdurig ziek. Nergens staat geschreven dat je een tekort hebt aan pijnstillers. Toch prop je ze in je lichaam, keer op keer. De waarschuwingen op de bijsluiters worden amper serieus genomen, laat staan dat we ze lezen. We hebben veel meer schrik van vitaminen dan van middelen met ellenlange waarschuwende teksten.

**Ons lichaam kan die massa aan chemische stoffen steeds moeilijker en moeilijker verwerken.**

Ik krijg vaak de volgende opmerking:

*Wat ik het minst geloof aan heel die 'alternatieve geneeskunde' is dat ze zeggen dat het voor alles werkt.*

Dit is een zeer terechte en tegelijkertijd een zeer interessante opmerking.

Ten eerste is er jammer genoeg, door het ontbreken van een fundamentele structuur in deze vorm van geneeskunde, te veel versnippering. Ten tweede kan de alternatieve geneeskunde niet alles genezen. Hopelijk zie je ook in dat de klassieke geneeskunde evenmin in staat is om alle ziekten te genezen.

Sta mij toe je een vraag te stellen:

*Wat zou je denken van een geneeskunde waar beide, alternatief en klassiek, hand in hand gaan? Het geheel dat meer is dan de som der delen, een totaalaanpak. Wat zou je denken van een economische gezondheidsmodel, waarbij mensen die zich inzetten voor hun gezondheid beloond worden? Waarbij de eerste, terugbetaalde zorgverlening leefstijlaanpassing is? Zo pak je bij iedere chronische ziekte eerst het fundament aan. Van zodra klachten ontstaan, lang voor ze zich tot ziekte ontwikkelen, wordt dan gewerkt aan leefstijlaanpassingen: bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten.*

*Wat zou je dan voorstellen aan hen die bij een chronische aandoening hun leefstijl weigeren aan te passen en enkel kiezen om medicijnen te nemen? Het voeden van lichaam, brein & hart met: 'bewegen, voelen, voeden, ademen en rusten' zorgt dat je van bij je fundament hersteld. Dit is net zoals bij het verbouwen van een oud huis. Als het fundament niet krachtig genoeg is, zal een vernieuwde vloer al gauw terug barsten gaan vertonen.*

**Daarom zoals je bij een verbouwing eerst het fundament hersteld, zo dien je dat bij iedere chronische aandoening of klacht ook te doen voor jezelf.** Het zal in het begin zeker een inspanning vragen, gaandeweg zal je ondervinden dat dit jou als mens gelukkig en gezond maakt. Dit met plezier, zodat ook je beloningssysteem rustig en tevreden zal zijn. Is dat niet waar we stiekem van dromen? Dromen we er niet van om gelukkige en gezonde mensen te worden? Krachtige, bewuste en zelfredzame mensen, die nodig zijn om het evenwicht te herstellen tussen lichaam en brein, zodat we kunnen luisteren naar ons hart. Dit gaat zelfs nog veel verder: door onszelf te redden, redden we ook de maatschappij en de aarde. Door het evenwicht bij onszelf te herstellen, herstellen we ook het evenwicht in de maatschappij. Een tiental jaar geleden werd de term 'maatschappelijk

verantwoord ondernemen' gelanceerd, gekenmerkt door een evenwicht tussen de drie p's die in de maatschappij gehanteerd worden: people, planet en profit (mensen, aarde en winst). Zelfs winst is helemaal oké als ze in balans is en gecreëerd wordt met respect voor de planeet en de mens. Daarom wordt in dit boek een verbinding gemaakt tussen ons lichaam en wat de natuur ons iedere dag opnieuw toont, waarvan reeds heel veel verklaard werd in de kwantumfysica. Dankzij de huidige wetenschap en technologie is de mens tot heel veel in staat. Dit wordt gebruikt in '*Functional Medicine*'. Jammer genoeg wordt nog te veel van deze technologie ingezet om de mens te vernietigen en te weinig om de mens te dienen. Je hoeft geen econoom te zijn om te weten dat het huidige gezondheidssysteem ziek en failliet is. Artsen en zorgverleners kreunen onder de werkdruk en de meeste zorgverleners verdienen niet wat hen toekomt. Er is nood aan een nieuw model, waarin wetenschap en geneeskunde ten dienste staan van de mens en de planeet, en ook winst genereren. Er is nood aan een geneeskunde waarbij er drie winnaars zijn: de maatschappij, de zorgverlener en de patiënt. Een model waarbij de mens opnieuw vertrouwt op zijn kracht, zodat hij zijn zelfgenezend vermogen alles kan geven wat het nodig heeft. Er is plaats voor een geneeskunde, een integrale nutritionele therapie, waarbij de mens centraal staat als een wezen dat bestaat uit energie die de verbinding vormt tussen het lichaam, het brein en het hart. In dit boek vind je ook de keiharde cijfers over de kosten van ziekte voor de maatschappij en voor jou. Iedere belastingbetaler betaalt mee. Als je uiteindelijk langdurig ziek wordt, betaal je nog het meest, ja zelfs in dit land met zijn vele terugbetalingen. Daarom brengt 3-isOne een economisch interessant model, de kennis van de klassieke en natuurgeneeskunde in een structuur, vertrekt bij basis. Waarbij de patiënt kennis verwerft aan de hand van een structuur en mee investeert in en participeert aan zijn eigen gezondheid. Alleen al deze autonomie brengt plezier in het leven van de mensen.

Voor we aan de slag gaan, wil ik je geruststellen. Ik ben iemand die geniet van koken en eten, iemand die heel graag eet. Eerlijk gezegd, is diëten totaal niet aan mij besteed. Mijn hart bloedt zelfs een beetje van alle ver-

schillende diëten die een diëtiste voor de verschillende ziektebeelden dient te leren. Want zodra je echt ziek bent, moet je verplicht op een heel streng dieet, om zo lang mogelijk te 'over'leven! Het hoeft helemaal niet zo ver te komen. Bovendien houden slechts weinig mensen die diëten vol. Niemand heeft zoveel karakter om een gevecht met zichzelf vol te houden. Die overlevingsdiëten zijn ook helemaal niet lekker. Het kan echt anders. **Door wat meer inzicht te krijgen in hoe voeding 'voor jou' in je lichaam werkt en wat dit met je brein doet, ontstaat er een intrinsieke motivatie.** Daarom nodig ik je uit om met wat ik schrijf, te gaan experimenteren en te gaan voelen wat voeding en aangepaste lifestyle met jou doen. Dat is wat mijn patiënten me ook bevestigen: het gaat om een manier van leven die als vanzelf gaat, een manier van leven waarbij de energie stroomt, je hart weer sneller gaat slaan, je brein tot rust komt en je lichaam gezond wordt.

Ga je mee op ontdekking om te weten te komen welke energie de verbinding vormt tussen jouw lichaam, brein en hart? Ben je er klaar voor om deze uitdaging aan te gaan?

Voor het mooiste cadeau aan jouw lichaam, brein en hart.

Ing. Christel Stevens

orthomoleculaire voedingsdeskundige en natuuriëtist







deel 1

A photograph of a person's leg and foot stepping on water, creating a splash. A large, semi-transparent circular graphic with a pattern of overlapping, curved segments in shades of beige and cream is overlaid on the right side of the image. The text is centered within this graphic.

**De mens,  
een complex  
biochemisch  
organisme!**

# 1. Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen

Waarschijnlijk heb je het al meegemaakt. Je voelt je moe en je verliest zelfs de zin om nog sociale activiteiten te doen die je vroeger heel leuk vond. Je start je dag met koffie om de nodige energie aan de dag te kunnen leggen op je werk. Je hebt regelmatig last van hoofdpijn, terwijl je gezond eet, nauwelijks alcohol drinkt en niet rookt. Als kers op de taart stijgt je gewicht langzaam, maar zeker. Je besluit om met deze klachten naar de dokter te gaan, want je begint je stilaan zorgen te maken over je gezondheid. Met die klachten wordt je bloed getest met een standaard bloedanalyse, waarna negen op de tien mensen te horen krijgen dat ze perfect gezond zijn. Wel klachten, geen oplossing dus.

Het bovenvermelde scenario zie ik regelmatig in de praktijk. Zo kwam er vorige week weer iemand bij mij op consultatie. Ze toonde mij haar bloedanalyse, waar hier en daar een waarde buiten de norm viel. Haar behandelende arts vatte deze resultaten echter samen met de woorden: "Als al mijn patiënten zulke goede resultaten hadden, dan zou ik nauwelijks werk hebben." Toch had de vrouw in kwestie een aantal keer per maand migraine, constant ontstekingen in gewrichten en pezen, en verhoogde haar gewicht langzaam maar zeker. Haar buurvrouw had haar verteld dat voeding en reiniging bij haar de migraine verholpen hadden, waardoor ze bij mij beland was. Terloops vertelde ze ook nog dat ze de grenzen van haar lichaam niet voelde en er constant over ging. Voor ze op consultatie kwam, had ik haar gevraagd om een lijst met een driehondertal vragen in te vullen. Tijdens de bespreking van de resultaten van deze ellenlange vragenlijst over haar lichaam, vertelde ik haar dat de werking van haar lever

niet optimaal was. Naar mijn mening was dit een heel belangrijke oorzaak van al haar ontstekingsklachten en pijn. Dat vond ze enigszins grappig, want dit was wat iedere holistisch werkende arts of therapeut haar al jaren vertelde. Zelfs haar bloedanalyse toonde één leverwaarde buiten de aanvaarde normen, terwijl haar arts dit als zeer gezond bestempelde. Wat is dan gezond eten? Haar huidige voedingspatroon zat vol elementen die tot ontstekingen leidden en die zijn heel eenvoudig aan te passen. Om dit aan mijn patiënten duidelijk te maken, maak ik steeds een vergelijking met elementen uit de natuur. In het woord 'inflammatie' hoor je al het element vuur. Wat blust vuur? Water! Ze dronk nauwelijks water. Iedereen weet dat water vuur blust. Dit is niet anders in je lichaam. Ze at heel veel gebakken of gewokte gerechten. Daarmee verhoog je de vuurenergie in je lichaam. Daarnaast was haar voeding ook rijk aan snelle koolhydraten of suikers, die ook een voedingsbron vormen voor ontstekingen.

Is dit wetenschap? Ja, dit is al meer dan duizend jaar natuurwetenschap of biochemie. De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) die 6000 jaar geleden is ontstaan, omschrijft dit best. De basis van deze geneeswijze is dat niet de ziekte behandeld dient te worden, maar de patiënt als geheel moet worden genezen. Deze TCM is door de WHO in 2019 als geneeswijze erkend.

De vragenlijst met meer dan driehonderd vragen waarmee ik werk, vormt voor mij de basis om door te vragen. Vaak komen antwoorden vanzelf en herinneren mensen zich hierdoor zaken die ze al lang vergeten waren. Plots vertelde deze vrouw dat ze in haar kindertijd een ernstige leverziekte gehad heeft, waardoor ze maanden thuiszat. Nu, halverwege de veertig, heeft ze al vijftien jaar chronische ontstekingen en migraine.

Logischerwijs kon dit gedurende een vijftien minuten durende consultatie niet aan bod komen. Het lichaam vertelt op heel veel manieren heel veel zaken. In de complementaire geneeskunde (ik verkies om dit woord te gebruiken omdat het een complement of aanvulling is aan de klassieke geneeskunde) gaan we dieper graven. De klassieke geneeskunde verdient alle lof en eer voor heel wat zaken waarmee ze de mens een langer leven bezorgd heeft, maar in dit deel van de geneeskunde verdwijnt de basis wat te veel naar de achtergrond. In onze cultuur wordt weinig rekening gehouden met het zelfgenezend vermogen waarover mensen beschikken. Alsook niet met de vele signalen die het lichaam geeft, naast

een bloedanalyse of andere gesofisticeerde onderzoeken. Daardoor mist men heel wat informatie. Een 'totale geneeskunde' dient hierdoor veel meer aspecten te bekijken en te behandelen. De lijst hierna, die gebruikt wordt in *functional medicine*, geeft dit overzichtelijk weer.

#### HEROÏSCHE GENEESKUNDE:

- orgaantransplantaties
- zeer complexe operatieve ingrepen
- ivf
- maagverkleiningen
- ...

---

#### SYMPTOMATISCHE GENEESKUNDE OF ZIEKTE ONDER CONTROLE HOUDEN:

- pijnstillers, ontstekingsremmers
- maagzuurremmers
- antidepressiva
- bloedverdunners
- chemotherapie
- ...

---

#### ZELFGENEZEND VERMOGEN

- natuurlijke bescherming: koorts, je lichaam laten uitzielen, maagzuur
- rusten, slaap, bioritme, herstel
- voeding, zuurstof, water, zonlicht
- traumaverwerking
- reinigen van het lichaam
- ...

---

*Bron: Functional Medicine.*

Wanneer je het zelfgenezend vermogen niet de ondersteuning geeft die het nodig heeft om zijn werk te kunnen doen, ontcracht je jezelf als mens. Je plaatst als mens hiermee je eigen herstellende kracht in de handen van anderen. Vooral de middelen die vallen onder de symptomatische en

controlerende behandeling geven je een gevoel van geruststelling. Je lichaam kan zijn klachten niet meer uiten. Je doet dus gewoon verder, tot je nog meer hoofdpijn krijgt en zelfs regelmatig ook een migraineaanval. Het jaar erna ga je dan opnieuw naar de dokter, krijg je opnieuw dezelfde aanpak en langs je neus weg durf je al eens vragen of je geen tekorten hebt. Je bent twee keer vijftien minuten bij je arts geweest en opnieuw hoor je dat je gezond bent en dat, als je hoofd te veel pijn doet, je een pijnstillertje kan nemen... en een beetje rust zal je dan ook wel helpen. Je bent opnieuw tijdelijk gerustgesteld.

Eigenlijk gebeurt het volgende: de klachten die je hebt, worden het zwijgen opgelegd met een pijnstillertje. Die doet ook letterlijk wat het woord zegt: hij stilt de pijn. Nergens in de beschrijving van dit medicijn wordt er vermeld dat dit je hoofdpijn zal genezen. Bovendien neem je steeds meer of zwaardere medicijnen. **Al die tijd tracht jouw lichaam jou duidelijk te maken dat er iets niet klopt.** Het moet dus andere manieren zoeken om dit te doen en doet dit ook. Je lichaam is een onderdeel van de natuur en alles in de natuur zit zeer complex en zeer mooi in elkaar. Het is zelfs zo dat die fysieke uitingen reeds een gevolg zijn van mentale en emotionele pijnen of energiegebrek. Meestal hebben we het te druk om die signalen op te merken. Vaak worden ze genegeerd omdat we nooit geleerd hebben om ernaar te luisteren. Het is alsof iemand in het Chinees een heel verhaal aan jou vertelt. Na tien minuten druip je een beetje gefrustreerd en verveeld af, want je begrijpt er niets van. Je neemt dan maar een pijnstillertje, want je weet toch niet hoe je met je chronische pijn moet omgaan.

De beslissing om je lichaam zo te behandelen, wordt volledig ondersteund door de maatschappij waarin we leven. Van het budget dat beschikbaar is voor gezondheidszorg, wordt 98 % besteed aan de eerste twee delen, de heroïsche en de symptomatische geneeskunde. Slechts 2 % van dit budget is beschikbaar voor preventie. Heb je jouw arts, diëtist, kinesist, cardioloog, endocrinoloog, enteroloog of andere specialist horen praten over het zelfgenezend vermogen van het lichaam?

## ‘U kunt veel meer dan u denkt.’

DR. HANS MOOLENBURGH SR.

Bijgevolg ga je opnieuw verder, tot je op een bepaald moment niet meer verder kan. Je hebt een burn-out en nog hevigere migraineklachten, waarvoor je ondertussen naar een neuroloog gaat, vaste medicijnen krijgt en daarbij nog noodmedicatie voor het geval de migraine toch nog de kop opsteekt.

Zo was het ook voor Carine, die me na het 3-isOne-traject de volgende getuigenis stuurde om met de lezers van dit boek te delen.

*“Mijn verhaal startte vorig jaar! Als teamleider van de polykliniek heekunde in een ziekenhuis heb ik een heel stresserende job. Ook al deed ik mijn job heel graag, toch kreeg ik te kampen met migraineaanvallen... die steeds frequenter voorkwamen. Ik sliep heel slecht en was constant oververmoeid.*

*In juni werd ik dan ook thuis geschreven met een burn-out.*

*Zelfs met medicatie bleef ik vermoeid en hield de migraine aan. Stap voor stap ging het beter. Ik consulteerde een psychologe om mijn burn-out aan te pakken. Door de gesprekken met haar en een goede opvolging van mijn huisarts nam ik een vast leefpatroon aan. Dit hield in dat ik op tijd opstond, ook was ik liever in bed gebleven, en al mijn boodschappen te voet deed. Ik schreef mezelf in voor yogalessen, nam zelfs een abonnement, zodat ik geen uitvlucht kon zoeken om niet te hoeven gaan.*

*De periodes tussen de aanvallen van mijn hoofdpijn werden wel langer, maar als ik een aanval had, was die steeds erg. Dus bleef ik aan de sterke medicatie, waardoor ik zwaar vermoeid bleef. Het voelde aan alsof ik in een vicieuze cirkel zat.*

*Ik hervatte het werk na zeven en een halve maand, via progressieve werkhervatting. Mijn verantwoordelijke job als teamleider werd hiermee nog even opzijgezet.*

*Maar migraine en vermoeidheid bleven mij parten spelen. Ik was radeloos en moedeloos. Mijn schoonzus raadde mij aan om eens een andere weg in te slaan. Het voelde aan als mijn laatste strohalm... baat het niet, dan schaadt het niet. Zo kwam ik terecht bij Myriam, mijn voetreflexologe.*

Sinds maart ben ik bij haar in behandeling. Ik ging 1 keer per week, de eerste 2 weken elke week en dan om de 2 weken en ik maakte een sterke vooruitgang. De hoofdpijn verminderde en ook de vermoeidheid, maar niet voldoende. Myriam gaf mij het advies om samen met de reflexologie nog een andere methode te proberen. Ze gaf mij een folder van Christel, die ook net het boek 'Het Chocolademeisje' geschreven had, om eventueel een afspraak te maken; dit zonder enige verplichting.

Ik heb de website van Christel bekeken en heb een afspraak gemaakt.

Na mijn intakegesprek met Christel ben ik gestart met het 3-isOne-stappenplan. Al was het met een dosis argwaan, toch heb ik ondervonden dat een andere manier van eten en leven mij enorm heeft geholpen. Vanaf de start ben ik hoofdpijnvrij en is mijn vermoeidheid met rasse schreden verminderd.

De eerste 3 weken start je met een reinigingsfase en vanaf dan bouw je langzaam je eetgewoonte weer op in samenspraak met Christel. Al is het op een totaal andere manier dan voorheen. Ik geniet nu meer van het koken, al betekende dit voor mij in het begin heel wat reorganisatie. Al denk je dat dit met een gezin niet haalbaar is, toch maak ik niet altijd iets extra klaar voor mijn man. Het zijn steeds lekkere recepten waarbij je de mogelijkheid hebt om je eigen twist eraan toe te voegen. Zolang het maar in jouw plan past. Een ander obstakel was: wat doe ik wanneer ik een feest heb of op restaurant ga? Eenvoudig... ik neem wat ik mag eten en geniet daar evenveel van.

Ik at voordien 2 soms tot 3 keer per dag. Nu is dat 6 tot 7 keer. Als geheugensteuntje heb ik het alarm van mijn smartphone gebruikt om mij eraan te herinneren dat ik moet eten. En het helpt echt. Ik sta nu 9 weken ver en kan het alleen maar toejuichen en iedereen aanraden; ook al heb je geen fysieke klachten. Een bijkomende bonus is mijn gewichtsverlies, het verminderen van mijn vaste medicatie, waarbij mijn neuroloog me volledig ondersteunt. De bijkomende medicatie die ik nam tijdens mijn aanvallen, neem ik niet meer, gewoon omdat ik deze niet meer nodig had. Vanaf de eerste

*dag dat ik gestart ben met het 3-isOne-traject, heb ik geen enkele migraineaanval meer gehad.*

*Het is niet alleen een dieet, het helpt je ook op psychisch vlak, met lifestyle, mentale en emotionele ondersteuning en inzichten. Ik sta sterker in mijn schoenen, ook al zal het steeds opletten zijn om niet over mijn eigen grens te gaan.*

*Anderen aanvaarden zoals ze zijn kan alleen door van jezelf te houden.*

*Mijn hoofddoel, leven zonder hoofdpijn en mij energiek voelen, heb ik terug. Na 1 jaar en 3 maanden start ik terug mijn voltijdse baan als teamleider.*

*De belangrijkste les die ik hieruit heb geleerd, is ‘investeer in jezelf!’”*

Het lichaam vertelt wat de geest niet zeggen kan (somatisering). Emoties zijn ook biologie. Fysiek ziek worden kan een – onbewuste – schreeuw zijn om aandacht en wat liefde. Probleem is dat bij het brede publiek en zeker bij patiënten er een ingebakken weerstand bestaat tegen de gedachte dat ziekten min of meer verband houden met emoties en het onderbewustzijn – “tussen de oren” zit. Dat is begrijpelijk, geeft de Nederlandse specialist onverklaarde klachten, Marten Klaver, toe, “want zodra je erkent dat emoties een rol spelen, erken je je eigen verantwoordelijkheid. Dat voelt – in onze cultuur – al gauw als eigen schuld. Het is natuurlijk veel comfortabeler om de oorzaak buiten jezelf te leggen.” Je hebt echter geen schuld aan onderbewuste zaken, maar wel een plicht tot nadenken bij deze klachten. Door de oorzaak buiten jezelf te leggen, ben je natuurlijk niet echt geholpen.

*Bron: Dr. Marten Klaver. Zakendoen met emoties. Limbische Verklaring en cognitieve emotieve behandeling bij SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten).*

Tijdens het eerste gesprek met Carine, dat ongeveer anderhalf tot twee uur duurde, hoorde ik dat ze heel wat meer klachten had dan enkel haar vermoeidheid en haar hoofdpijn die reeds een migraine geworden was om vervolgens helemaal uitgeput te zijn en waarvoor men nog steeds geen oorzaak vond.

Voordat Carine bij me kwam, nodigde ik haar uit om een analyselijst van iets meer dan driehonderd vragen te beantwoorden. Die vragen gaven mij inzicht in haar totale klachtenpatroon. In de vragenlijst zijn er ook heel wat vragen opgenomen met betrekking tot hoe iemand zijn vertering ervaart. Een aantal voorbeelden van deze vragen, of beschrijving van klachten, zijn:

- naarmate de dag vordert, opgeblazen gevoel in de buik
- niet lekker ruikende adem
- afwisselend diarree of constipatie
- constipatie bij stress, hevige emoties of reizen
- bloedarmoede of ijzergebrek
- piekeren, malende gedachten, veel plannen en ideeën in het hoofd
- sterk geurende adem of lichaamsgeur
- witte aanslag op tong
- heeft last van atleetvoet/schimmelnagel/jeukende vlekjes op voeten
- heeft om de 2 à 3 dagen of nog minder frequent stoelgang
- heeft een slijmerige ontlasting
- heeft last van krampen in de buik
- heeft regelmatig last van neus-, keel-, oor- of luchtwegeninfecties

Hierop kon ze antwoorden met welke frequentie de klachten voorkwamen. Die dingen zijn niet af te lezen uit een bloedanalyse. Het is een taal die je lichaam spreekt. Het lichaam communiceert met signalen, niet met woorden. Het is een taal die onze voorouders beter begrepen dan wij, een taal die in veel van onze spreekwoorden en gezegden terug te vinden is, zoals 'Mijn hart [maag] draait ervan om' (Dat verafschuw ik). Zou het kunnen dat iets dat je verafschuwt, jou een gevoel van walging geeft? ... Of nog: 'Iemand iets in de maag splitsen' (Iemand met iets vervelends opzadelen). Dit is een deel van de taal dat ik zeer boeiend en tegelijkertijd ook zeer informatief vind. Deze spreekwoorden vertellen iets over een beleving. Ze maken taal levendig. Ze zeggen iets over hoe woorden van een derde persoon bij iemand binnenkomen. Het is een beeldende taal die duidelijk maakt welke fysieke impact het gebeuren heeft. Zou het kunnen dat, als jij steeds toestaat dat jij met van alles opgezadeld wordt, je je grenzen niet durft of kan aangeven? Zou het kunnen dat het gevoel

van walging jouw maag zodanig beheerst, dat je je eten uiteindelijk nog amper verteert?

Met de antwoorden op die vragen en door goed te luisteren naar wat mensen vertellen, krijg je belangrijke extra informatie, naast alle andere onderzoeken. Bovendien heeft deze persoon nu wel de kans om zijn klachten weer te geven, ook heel wat klachten waarvan hij zelf niet eens meer ervaart dat ze klachten zijn. Vaak is men er zich immers zelf totaal niet meer van bewust. Sommige mensen hebben ook al hun hele leven afwisselend diarree en constipatie en beschouwen dit als heel normaal. Zo had ik ooit iemand die dagelijks zeven keer stoelgang maakte, en dan wel onmiddellijk. Ze vond dat dit heel normaal was en bij haar hoorde. Andere mensen gaan dan weer pas om de drie à vier dagen naar het groot toilet en vinden dat ook heel normaal. Deze informatie, deze taal van het lichaam is wel degelijk heel belangrijk om te weten te komen waarom iemand moe is of hoofdpijn heeft. Dit is de taal van het lichaam, waarnaar amper of niet gevraagd wordt. Als je met te veel klachten komt, wordt je trouwens vaak verteld dat het tussen je oren zit. Er wordt een standaard bloedanalyse gedaan en daarmee is de kous af. Een bloedanalyse blijft een interessant gegeven. Binnen de context is het dat deel van de wetenschap waarop het voorschrijven van medicijnen gebaseerd is. Ondanks de massa 'geneesmiddelen' en de toch wel grote paramedische ondersteuning, zijn nu heel veel mensen chronisch ziek en moe. Ondanks de massa's diëten en dieetgoeroes, hebben massaal veel mensen overgewicht en blijft obesitas een groot probleem. Je hoeft geen professor te zijn om tot de eenvoudige conclusie te komen dat de heroïsche en symptomatische geneeskunde niet voldoende zijn om de mens werkelijk te genezen. Deze onderdelen van de geneeskunde zijn en zullen wel altijd belangrijk blijven. Ieder mens beschikt over een zelfgenezend vermogen dat optimaal werkt als het daarvoor de juiste ondersteuning en voeding krijgt. De arts zal hierin een belangrijke rol blijven spelen. Als je goed naar de piramide kijkt, zie je dat de heroïsche daden wel degelijk de meeste kans van slagen hebben wanneer ze onderbouwd worden met een goed fundament. Daarnaast zie je ook dat de grootste aandacht gegeven moet worden aan de basis. Door het zelfgenezend vermogen zou de helft van alle chronische problemen opgelost worden en zou de overige helft overblijven voor tijdelijke symptomatische ondersteuning of operatieve ingrepen. Wanneer je bijvoorbeeld een complexe breuk opgelopen hebt, zal je uiteraard in

de eerste plaats een operatie en ondersteunende pijnbestrijding nodig hebben. Pas daarna ga je je zelfgenezend vermogen ondersteunen. Bij chronische ziekten zal je omgekeerd te werk gaan.

Zo kan een zinktekort herkend worden aan het uiterlijk van iemand. Slechts 0,1 % van het totale zinkgehalte in je lichaam is aanwezig in je bloedplasma. Wanneer je witte vlekjes op je nagels hebt, heb je hoogstwaarschijnlijk een zinktekort. Een zinktekort geeft ook aanleiding tot smaakverlies. Dit is een aanvullende waarneming bij een standaardbloedanalyse. Het is de taal van je lichaam, waar ook naar geluisterd dient te worden. Wanneer mensen dan, nadat de basis hersteld is, problemen blijven hebben en deze uiterlijke kenmerken zichtbaar blijven, kan een analyse van de volledige rode bloedcel extra informatie geven. De basis, een goed fundament, dient steeds gelegd te worden. Daarna kan efficiënt gekeken worden welke extra onderzoeken nodig zijn.

Hetzelfde geldt voor magnesium, een mineraal waarvan tekorten al iets meer erkend worden en dat als supplement voorgeschreven wordt bij vermoeidheid en spierkrampen. Magnesium is ook slechts voor 1 % in je bloedplasma aanwezig.

Wat hebben depressie, hyperactiviteit, epilepsie, autisme en de ziekte van Alzheimer gemeen? Volgens dokter Mousain-Bosc een abnormaal hoog magnesiumtekort. Deze kinderarts, tevens magnesiumspecialiste, vertelt hoe zij op een spectaculaire manier het dagelijks leven van hyperactieve, autistische, epileptische en spasmodische kinderen heeft verbeterd met een behandeling waarvan magnesium een belangrijk onderdeel vormt. Magnesium is een 'vergeten' mineraal, maar toch doeltreffender en veiliger in gebruik dan vele andere medicijnen! <sup>1</sup>

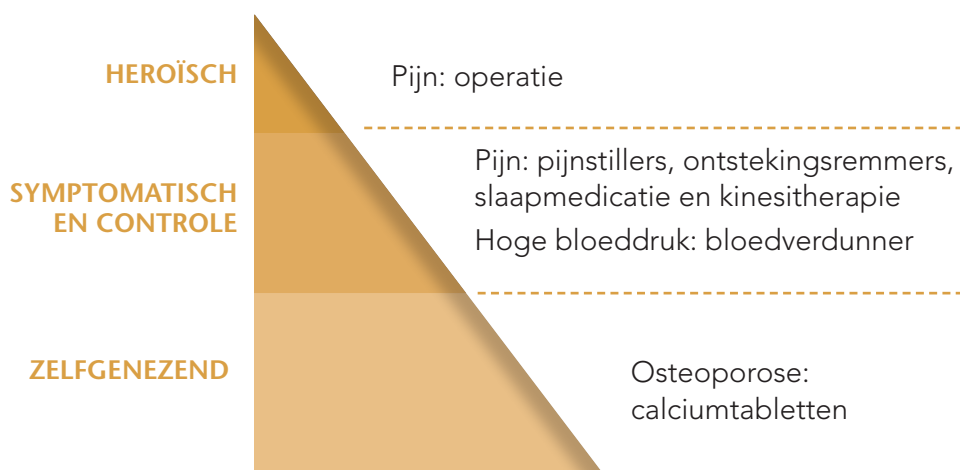
Door de basis te herstellen en magnesium aan te vullen, start het zelfgenezend vermogen. Het lijkt te mooi om waar te zijn, niet alleen voor de gezondheidswinst, ook voor het economische aspect hiervan.

Hieronder het verhaal van Veronique, die, zoals ze het me zelf vertelde, spastisch is sinds haar geboorte.

*"Toen ik op consultatie kwam, had ik veel last om te stappen en om te bewegen (ik ben al sinds mijn geboorte rolstoelgebruiker). Ook was ik al een aantal keer geopereerd aan mijn voeten, in de hoop dat de pijn in mijn benen hierdoor zou verminderen.*

*Ik nam op dat moment vijf tabletten Paracetamol tegen de pijn en medicatie tegen hoge bloeddruk. Vooral de pijn gaf veel ongemak. Ook nam ik elke dag een slaaptablet omdat ik iedere nacht wakker werd van de spierspasmen en de pijn. Mijn arts had me ter preventie van osteoporose geadviseerd om calciumtabletten te nemen.”*

Schematisch kunnen we op deze manier weergeven hoe de drie soorten geneeskunde bij Veronique werden toegepast.

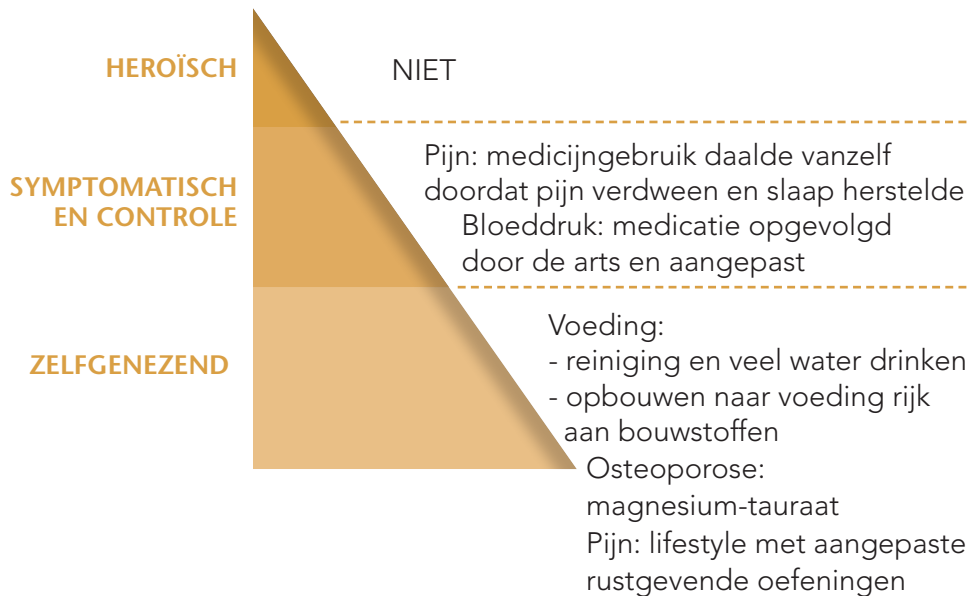


*“Christel adviseerde me om met een reinigende voeding te starten. Dat was even een ommezwaai. Ik mocht ondere andere geen koffie meer drinken en geen melkproducten meer gebruiken. Het had al snel resultaat. Mijn opgezwollen voeten verdwenen, ik kon beter slapen, had zelfs mijn slaapmiddel niet meer nodig. De magnesium die ik kreeg voorgeschreven, leek heilzaam te zijn voor mijn spieren. Ze waren veel rustiger en tijdens de nacht had ik geen spierspasmen meer.*

*Ook mijn kinesist merkte al heel snel op dat ik beter kon stappen (omwille van de pathologie krijg ik 3x per week een behandeling van de kinesist). Hij vroeg me wel waar die verandering vandaan kwam, maar ik vertelde hem niets over het dieet. Ik dacht dat hij*

dat wat te alternatief zou vinden en had schrik voor zijn reactie. Tegelijkertijd vond ik het zelf ook wel spannend wat er allemaal met mijn lichaam gebeurde en zo snel!

Ook mijn behandelende huisarts was heel verwonderd, zelfs met de medicatie voor de hoge bloeddruk was deze tolereerbaar hoog gebleven, onder controle dus, rond de 17 à 18! Na drie weken aangepaste voeding was mijn bloeddruk plots 13. Uiteraard wou mijn arts weten wat ik deed. Ik durfde hem dit pas tonen nadat mijn bloeddruk nog eens drie weken 13 bleef. Hij zag de map met de voedingsschema's en mompelde iets van 'ja, dat zal wel helpen'.



Het dieet of voedingsplan op zich vond ik niet zo moeilijk. Het bevat geen restrictie in hoeveelheid, wel in de combinaties. Alles werd goed uitgelegd met de schema's. Ook de workshops waren samen met andere 3-isOne-deelgenoten leerrijk en plezierig. Christel gaf me aangepaste yogaoefeningen die ik in vanuit mijn stoel kon doen. Ze deden me deugd.

Ondertussen is de fase van consultaties achter de rug. Ik doe nog steeds mijn oefeningen en voel dat ik er baat bij heb. Ook het

*dieet verder volgen lukt me wel. Ik ben dan niet het verhoopte aantal kilo's afgevallen, maar kan zeker stellen dat ik me beter in mijn vel voel. En dat ik meer heb leren voelen wat mijn lichaam nodig heeft.*

*Heel af en toe, als het nodig is, neem ik nog wel een pijnstillert, maar zeker niet meer dagelijks zoals tevoren. Slapen doe ik nu als een roos."*

Omdat Veronique van een uitkering leefde, was het voor haar inderdaad een hele investering om een traject te volgen dat niet gesponsord wordt door de ziekteverzekering of het Riziv. Het was voor mij een hele uitdaging, maar tegelijkertijd ook heel hartverwarmend, om met haar aan de slag te gaan. Ze was ook heel ontgoocheld in het systeem, waardoor ze al die jaren met pijn en nachtelijke onrust had moeten leven. Ze vroeg zich ook af of de vele operaties die ze al gehad had, wel nodig geweest waren als ze dit eerder ontdekt had. Over haar medicatie heb ik niets gezegd, omdat ik uit ervaring weet dat mensen automatisch niets nemen tegen de pijn als ze geen pijn meer hebben. Ik heb haar onmiddellijk gevraagd om te stoppen met het nemen van de calcium die voorgeschreven was. Toen ik haar uitlegde waarom ze daarmee moest stoppen, was het voor haar ook heel duidelijk. Ze moest dit preventief nemen tegen osteoporose en voor het herstel van haar heupen.

Spanning  
is wie je denkt te moeten zijn  
Ontspanning  
is wie je daadwerkelijk bent

Dit is tegelijkertijd een van de grootste misvattingen. Osteoporose ontstaat door een tekort aan calcium op de juiste plaats. Ten eerste zorgt magnesium ervoor dat calcium in het bot wordt afgezet. Ten tweede verhindert magnesium dat calcium wordt afgezet in de weke delen, zoals je bloedvaten. Calcium zorgt ook voor spierspanning. Door dagelijks calcium in te nemen, kreeg Veronique dus nog meer spierspanningen. Dit

is opnieuw de taal van het lichaam. Als mensen spierkrampen hebben, nemen ze magnesium. Dit is iets dat al redelijk ingeburgerd is. Dit is het enige voedingssupplement dat ik aan Veronique aangeraden heb. Calcium vervang je door een goede vorm van magnesium, zeker niet door magnesiumoxide. Goede vormen zijn bijvoorbeeld magnesiumtauraat of magnesiumcitraat. Volgens de biochemie in je lichaam zorgt magnesium voor ontspanning en calcium voor spierspanning. Ook je hart is een spier. Magnesium ontspant de skeletspieren en de gladde spieren van je bloedvaten en het maagdarmstelsel. Stress of spanning is daarom iets dat met heel veel magnesium uit je lichaam aan de haal gaat. De plaques die in bloedvaten teruggevonden worden, zijn rijk aan calcium. Als er in je lichaam onvoldoende magnesium is, zet calcium zich af in de weke delen. Cholesterol speelt in dit hele verhaal slechts een heel kleine rol. In de biochemie van je hersenen zie je ook dat magnesium een heel belangrijke rol speelt in de werking van je neurotransmitters. Dit zijn stofjes die zorgen voor de prikkeloverdracht van je hersenen naar je lichaam.

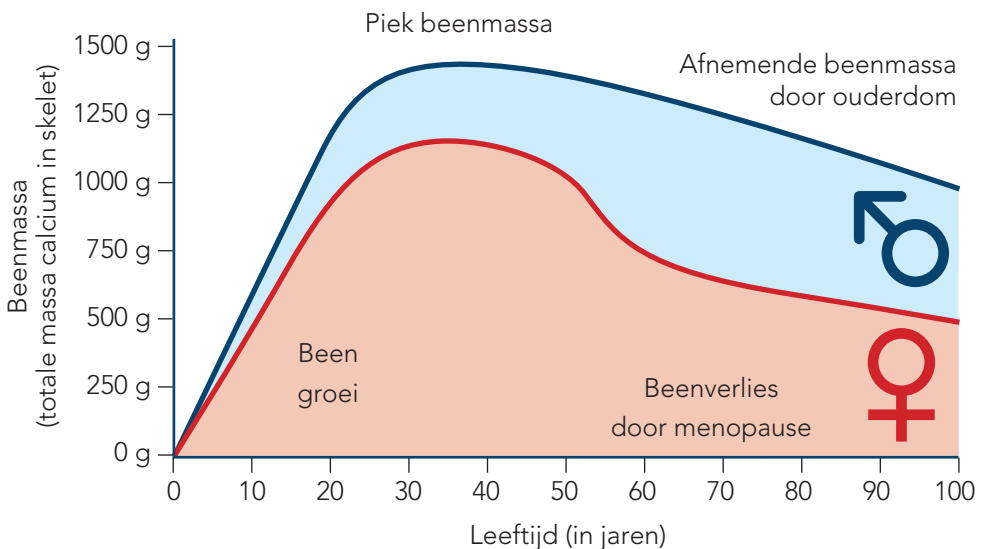
Magnesium is een mineraal dat geen taak heeft in je bloed. Daarom zit het daar ook nauwelijks, slechts voor 1 %. Het is dan ook logisch dat je een magnesiumtekort niet kan vaststellen in je serumbloedwaarde. Magnesium is aanwezig in iedere cel van je lichaam. Er zijn een driehonderdtal metabole reacties gekend waarin magnesium fungeert als cofactor of regulator. Dit wil zeggen dat deze metabole reacties niet of verminderd doorgaan wanneer er een magnesiumgebrek is. Dit kan je herkennen aan een aantal symptomen. De taal van je lichaam is vaak een betere indicatie voor een gebrek aan magnesium.

### **Aan welke lichaamstaal herken je bijvoorbeeld een magnesiumtekort?**

- prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- depressie
- emotionele onbalans, moodswings
- krampen, groeipijn, zwaar gevoel in de benen
- pijn, hoofdpijn, menstruatiepijn
- gedragsstoornissen zoals ADHD, autisme, epilepsie, concentratiestoornissen

In haar boek *Magnesium, dé oplossing* verklaart de arts Marianne Bousiac hoe het tekort aan magnesium zich ontwikkelt in het menselijk functioneren en waarom dit tekort zo vaak voorkomt. Wist je dat maar liefst 75 % van de bevolking een magnesiumgebrek heeft?

Als een kindje dat in zijn groeispurt zit, spierpijn heeft bij het slapen gaan, zou het dan een tekort hebben aan een pijnstiller of zou dit iets anders kunnen zijn? De curve hieronder geeft de botgroei weer. De botgroei is het sterkst vanaf de geboorte tot de leeftijd van ongeveer twintig jaar en vanaf de leeftijd van dertig jaar daalt onze botmassa of botdichtheid. Osteoporosepreventie start dus al tijdens de groei van kinderen. Je kan zelf de zeer eenvoudige test doen door enerzijds kinderen met groeipijn een goed magnesiumcomplex te geven met magnesiumtauraat of magnesiumcitraat, of anderzijds een pijnstiller. Er is tot op vandaag geen enkele wetenschappelijke studie die aantoonst dat er bij groeipijn een tekort aan pijnstillers is vastgesteld. Toch geven we deze kinderen massaal pijnstillers en zijn heel veel mensen heel verwonderd als ik hen adviseer om magnesium in te nemen. De pijn verdwijnt even snel. Wacht niet tot je kinderen bejaard zijn om dan het eerste evidence-based dubbelblind placebogetest onderzoek over magnesium bij groeipijnen te lezen. Wat in deze curve staat over de groei van botten, is wel geweten.



Zo ervaarde ook Veronique de heilzame werking van magnesium voor haar probleem. Ze gaf zelf aan dat, hoewel ze het statuut van gehandicapte heeft en daardoor in een hogere categorie van terugbetaling zit, haar traject reeds terugbetaald was door de hoeveelheid medicatie die ze niet meer nodig had, niet meer hoefde te kopen. Wat ze niet in het verhaal schreef en wel aan mij vertelde, is dat ze zich veel helderder voelt in het hoofd. Ze had tevoren constant een 'wattenhoofdgevoel' en dat is weggegaan door minder pijnstillers te nemen. Hierdoor heeft ze ook veel meer zin om weer dingen te gaan doen.



Het zelfgenezend vermogen heeft voeding nodig om zijn taak te kunnen uitvoeren. Deel 2 van dit boek zal hiervoor aan de hand van de verbinding tussen de natuur en de wetenschap om herstel te bewerkstelligen, de aanpak duidelijk maken aan de hand van heel wat mogelijkheden. Daardoor zal het allemaal heel logisch worden. Deel 3 zal de aanpak, het veranderingsproces in een structuur gieten, zodat het herstel van de basis en het activeren van je zelfgenezend vermogen concreet wordt. Nu zal het al visueel zichtbaar worden dat jijzelf de hoofdrolspeler bent in dit basisherstel.

Doordat Veronique de moed had om in zichzelf te investeren, heeft ze er een beter leven voor teruggekregen, ook al lijkt het dat de huidige gezondheidszorg je weinig kost doordat je veel terugbetaald krijgt.

We weten allemaal dat dit systeem het failliet is van de economie, waardoor enkelingen massa's geld verdienen. Uiteindelijk kan ook jij, zoals Veronique, voor jezelf kiezen, en je eigen lichaam en gezondheid in handen nemen. Verandering begint bij jou. Zolang jij medicijnen blijft nemen, blijf je enkele multinationals sponsoren, terwijl je lichaam blijft schreeuwen om aandacht. Hierdoor brokkelt jouw fundament verder af, terwijl je aandacht en energie blijft geven aan het bovenste stuk van dit model. Je geeft zelf je energie weg!

De top van de geneeskunde, de basis van ons huidige klassieke genezingsmodel, is gebaseerd op de leer van Descartes. Hij vond het voldoende om ervaringen te verzamelen. Wetenschappelijke kennis bestond volgens hem uit verklaringen van ervaringen. Hij beschouwde de wereld als een machine, maar ook het menselijk lichaam als een mechanisch systeem, waarin waarnemingsimpulsen doorgegeven worden aan de hersenen. Daarmee legde hij de basis voor de neuropsychologie. Hij toonde een onderscheid aan tussen de menselijke ziel en het lichaam en schoof elke verwijzing naar het mentale zo ver mogelijk vooruit. Zijn doel was in eerste instantie een betere gezondheid of geneeskunde te bewerkstelligen. Tien jaar later somde hij drie verschillende doelen op: medicijnen, mechanica en moraal.

Vandaag, anno 2019, gaat de geneeskundige praktijk nog steeds uit van een dualistisch mensbeeld, waarbij het lichaam bijna mechanisch wordt bekeken. Dit vind je terug in de top van het huidige genezingsmodel.