

# MOE

NOOIT  
MEER

Stress, geen fut, slecht slapen... Wie heeft er geen last van? En altijd is er die ongerustheid: zou er toch niks méér aan de hand zijn? Een goede diagnose is cruciaal, en opvallend: steeds meer mensen worden geholpen door orthomoleculaire geneeskunde.

DOOR EVELIEN RUTTEN.





We hebben het hier over je compleet leeg voelen. Je vertoont uitstelgedrag en krijgt op de duur niks meer gedaan.

V

Vier uur 's nachts. Ik schrik wakker uit een nachtmerrie: een terrorist liet een reuzenrad ontploffen op de kermis waar ook mijn dochter rondloopt. Het kost me moeite om in het hier en nu te belanden, de angst kleeft aan mijn lijf. Ik kruip dicht tegen mijn slapende man en probeer vrolijke gedachten op te roepen, maar het lukt niet. Het lichtje gaat aan en ik grijp naar het boek dat ik aan het lezen was. Ik sla zo stil mogelijk de bladzijden om. Om zes uur voel ik mijn ogen dichtvallen en knip ik het licht weer uit. Een uur later gaat de wekker. Als een zombie sleep ik me naar de badkamer en daarna begint mijn dag. Dat soort nachtelijke ellende komt voor in vlagen, vaak in periodes van stress en onrust. Soms zijn het nachtmerries. Andere keren raak ik met de beste wil van de wereld niet in slaap, of word ik zonder reden extreem vroeg wakker. Er is niets zo ellendig en eenzaam als insomnie, maar ik heb geleerd om kalm te blijven en mezelf in te prenten dat ik in ieder geval aan het rusten ben in mijn warme bed, dat is toch al iets. Ik heb geluk dat ik thuiswerk: een kort dutje in de namiddag haalt mij er weer door

als ik in slaap dreig te vallen overdag. In deze tijd, waarin we steeds langer werken en almaar meer verantwoordelijkheid dragen, is het geen wonder dat vermoeidheid een veelgehoorde klacht is. Vrouwen hebben er trouwens veel meer last van dan mannen. Het gaat dan niet over een beetje moe zijn, maar over je compleet leeg voelen. Over uitgeput en lusteloos zijn. Dagelijkse taken als opruimen of koken vergen steeds meer moeite. Je vertoont uitstelgedrag en krijgt op den duur niets meer gedaan. Vermoeidheid kan fysiek én mentaal zijn. Wie lichamelijk oververmoeid raakt, voelt haar krachten wegebben en krijgt overal spierpijn. Wie mentaal moe is, kan zich niet meer concentreren en is vaak slaperig.

### DE VICIEUZE CIRKEL

Vermoeidheid is geen ziekte op zichzelf, al te vaak is het een symptoom van iets anders. Er zijn uiteraard 'normale' oorzaken van vermoeidheid, zoals zware fysieke arbeid, een zwangerschap, een nieuwe baby of een examenperiode. Meestal recupereer je vrij snel na zo'n intense, veeleisende periode. Maar als de vermoeidheid lang daarna nog aanhoudt, is er misschien toch iets meer aan de hand en is het aangewezen jezelf te laten onderzoeken. Bij een bezoek aan de dokter wordt er altijd eerst gekeken naar mogelijke fysieke oorzaken van vermoeidheid. Er zijn enorm veel aandoeningen die je ongemerkt uitputten. Misschien heb je diabetes, apneu of schildklierproblemen? Eenmaal de juiste diagnose is gesteld, kun je aan de slag met aangepaste medicatie en een behandelplan. Als een biologische oorzaak werd uitgesloten, wordt je levensstijl onder de loep genomen. Te veel alcohol, ongezonde stress, te laat gaan slapen, een te hoog gewicht... Het zijn allemaal potentiële slaapverstoorders. Maar ook al ken je de oorzaak, dan nog is het niet altijd makkelijk om er iets aan te doen. Soms lukt het gewoon niet om in je eentje weer rust te vinden. De slapeloze nachten stapelen zich op en je belandt in een vicieuze cirkel.



## 'Ik schrapte alcohol, zuivel, veel vissoorten, gluten en gist en heb weer de energie van negen jaar geleden'

### ZOMBIE KOMT TOT LEVEN

**Leen Van Bredam** is notaris en een energieke verschijning, maar dat was enkele jaren geleden helemaal anders. Na de geboorte van haar tweede kind kwam ze terecht in een spiraal van stress, onrust en slapeloosheid. De combinatie van zelfstandige worden, het verbouwen van een huis en een kind met de ene oorontsteking na de andere, was fataal. "Ik was een wrak, een zombie. Ik begrijp niet hoe ik die periode ben doorgekomen, achteraf had ik zelfs het gevoel dat een deel van mijn hersenen was afgestorven. Het heeft heel lang geduurd voordat ik weer uitgerust was en de nasleep van die periode laat zich zelfs nu nog voelen. Ik ben erdoor gekomen omdat ik mezelf weer op de eerste plaats zette. Net zoals bij de instructies in het vliegtuig, waar je eerst zelf een zuurstofmasker moet opzetten en pas daarna dat van je kinderen. Ik maakte met mezelf de afspraak dat ik niet meer werk als ik te moe ben. Als zelfstandige moet ik noodgedwongen ook in het weekend werken, maar dan plan ik wel om de vermoeidheid heen. Mijn minimale aantal uren slaap zijn heilig: 7,5 uur. Als ik op voorhand voel dat ik niet genoeg zal kunnen slapen, annuleer ik zelfs afspraken. Zijn we uitgenodigd op een feestje of receptie? Dan ga ik eerder naar huis als ik de dag erna niet kan uitslapen. Daarnaast ben ik opnieuw beginnen te bewegen. Ik heb altijd veel gesport, maar mijn drukke leven liet het niet meer toe om die uren vrij te maken. Daarom begon ik klein, met wandelen. Vandaag zit ik aan vier keer intensief sporten per week, ik ben zelfs lid van een bokscub. Mijn man steunt me daarin en vindt het niet eens erg als ik bijvoorbeeld op vrijdagavond ga sporten. Hoe meer je beweegt, hoe meer energie je krijgt. De laatste pijler die ik grondig heb aangepast, is mijn voeding. Ik was al heel

lang bezig met gezonde voeding, maar op den duur zag ik door de bomen het bos niet meer. Gelukkig vond ik een orthomoleculaire gezondheidscoach die mij daarin kon begeleiden. Ik had blijkbaar nood aan hoge dosissen vitamine D, vitamine B en magnesium. Uit bloedtesten bleek verder dat ik lijd aan het lekkedarmsyndroom, waarbij het darmslijmvlies wordt aangetaast en bacteriën in je bloedbaan kunnen terechtkomen. Daarom schrapte ik alle zuivel van dierlijke aard, eieren, veel vissoorten, gluten en gist. Ik stopte ook met alcohol drinken. Al die aanpassingen hebben geloofd: ik kan nu zeggen dat ik op hetzelfde energiepeil zit als negen jaar geleden, voordat ik kinderen kreeg."

### ENTER DE VOEDINGS-SUPPLEMENTEN

Het inzicht dat je vermoeidheid te lijf kunt gaan met aangepaste voeding en supplementen, vindt steeds vaker navolging. Vooral bij de orthomoleculaire geneeskunde, die als doel heeft om ziektes te voorkomen en ze te behandelen met stoffen die van nature al aanwezig zijn in ons lichaam. Voeding kan je ziek maken, maar het omgekeerde geldt ook: voeding kan genezen. **Hippocrates**, de grondlegger van de moderne geneeskunde, benadrukte meermaals het belang van voeding tijdens het genezingsproces. Denk maar aan scheurbuik, ofte 'de matro-

zenziekte'. De aandoening kon eenvoudig opgelost worden door grote hoeveelheden vitamine C toe te dienen. In de zestiende eeuw gebeurde dat nog niet in pilvorm, maar met vers fruit.

Na 1850 boekte de moderne chirurgie steeds betere resultaten en daardoor kwam de opvatting dat voeding kan genezen spijtig genoeg in de verdrukking. Ook de ontdekking van antibiotica speelde daarbij een rol: wie zoekt de oplossing nog in spinazie als je de bacteriën kunt afmaken met een kanon? De focus werd gelegd op genezen, niet op voorkomen. De term 'orthomoleculaire geneeskunde' werd in 1963 geïntroduceerd door **prof. dr. Linus Pauling**, een tweevoudig Nobelprijswinnaar. 'Orthos' is het Griekse woord voor 'juist' of 'gezond', 'moleculair' staat voor 'bestaande uit moleculen'. Concreet betekent het 'de juiste molecule in het lichaam brengen'. Dat doel wordt bereikt door het gebruik van bepaalde voedingssupplementen, zoals mineralen en vitamines. De doseringen liggen veel hoger dan de klassieke, aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Orthomoleculaire geneeskunde staat trouwens niet op zichzelf, maar is een aanvulling op de klassieke geneeskunde.

### ÉÉRST DE DARMEN, DAN DE REST

In ons land zijn er verschillende therapeuten die werken volgens de principes van de orthomoleculaire geneeskunde. Eén daarvan is **Miek Maes**, die inmiddels zo veel mensen heeft geholpen dat verschillende van haar cliënten zelf de opleiding zijn beginnen te volgen. "Ik beschouw het lichaam als één geheel. Vage huidklachten kunnen bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een slecht werkende darm. Het is een link die door de klassieke geneeskunde niet vaak gelegd wordt, omdat ze nog in



## ‘Eens je spijsverteringsstelsel in balans is, raad ik multivitamines, krillolie, magnesium en vitamine D3 aan’

‘vakjes’ denken en behandelen. Dat is heel zinvol in acute gevallen, maar bij chronische aandoeningen schiet die behandelwijze vaak tekort. In de orthomoleculaire geneeskunde moet er in de eerste fase gezorgd worden dat het lichaam en de geest opnieuw alle stoffen ontvangen om optimaal te functioneren. Dat kan met de juiste voeding en vaak ook met supplementen. Jammer genoeg werkt de spijsvertering van veel mensen niet meer optimaal, waardoor we die eerst moeten herstellen, anders worden die stoffen niet goed opgenomen. Als dat probleem is opgelost en je de juiste voeding voor jouw lichaam tot je neemt, krijg je vanzelf weer meer energie. Daardoor krijgt beweging ook (opnieuw) een plaats in je leven en verbetert je slaappatroon. In deze tijden hebben we het daarnaast ook zwaar te verduren door de toegenomen druk op veel vlakken in ons leven. Dat veroorzaakt een disbalans in neurotransmitters en ons zenuw- en hormoonstelsel, met een grote impact op je gezondheid. Dat pakken we aan met veranderingen in levensstijl, maar ook weer met de juiste voeding en supplementen. Daarna komt er vaak opnieuw ruimte voor inzicht en oplossingen.”

### GLAASJE APPELAZIJK VOÛR HET ETEN

De vraag welke supplementen het best werken, zal elke behandelaar anders beantwoorden. **Miek Maes:** “Er zijn jaarlijks nieuwe ontwikkelingen en er wordt zo veel onderzoek gedaan, dat alles steeds een beetje verschuift. Mijn ervaring is dat je eerst het spijsverteringsstelsel moet aanpakken voordat je kunt starten met vitamines, omdat die anders toch niet optimaal worden opgenomen. In mijn praktijk krijgen cliënten eerst supplementen voor de maag of de darm. Daarbij adviseer ik

om vers citroensap of appelazijn te drinken voor de maaltijd, dat verbetert het maagzuur. Daarnaast gaat L-glutaminepoeder de slijmvliezen in zowel de maag als de darmen herstellen. Helemaal onmisbaar zijn probiotica, ze brengen je darmflora opnieuw in evenwicht. Het is echt de basis geworden van al mijn behandelplannen. Als je spijsverteringsstelsel eenmaal in balans is, raad ik aan om multi-vitamines, magnesium, krill (plankton)-olie en vitamine D3 te nemen. Dat is voor iedereen goed. Zodra je er weer bovenop bent, heb je in theorie minder supplementen nodig, maar jammer genoeg leven we in een maatschappij waar zelfs gezonde dieren, fruit en groenten blootgesteld worden aan vervuiling. We ontsnappen er zelf dus ook niet aan en daardoor kunnen er steeds opnieuw tekorten ontstaan. Je lichaam zal je zeer dankbaar zijn als je het blijft ondersteunen met de juiste, zuivere voeding en vaak ook supplementen.”

### LANG GEZOCHT, NU GERED

**Sabrina Marx** is klinisch psychologe, integratief psychotherapeut én orthomoleculair voedingsdeskundige in opleiding. Ze is zelf ervaringsdeskundige in chronische vermoeidheid. “In 2009 was ik 26 en zat ik op een dieptepunt. Ik viel overal in slaap en kon de trap niet meer op. Als puber had ik al voortdurend een vitamine B12-tekort en

blaasontstekingen. Ik ging naar wel drie urologen, maar daar kreeg ik te horen dat ik er maar mee moest leren leven. Later werd ik onderzocht in een universitair ziekenhuis en een reumakliniek, maar elke dokter kwam tot een verschillende diagnose. Volgens de ene specialist had ik het chronisch vermoeidheidssyndroom, volgens de andere leed ik aan het fibromyalgisch pijnsyndroom. Ik kreeg pijnstillers, spierontspanners en slaapmiddelen. Gelukkig ben ik daar al na vijf dagen mee gestopt. Psychotherapie bracht veel inzichten, onder andere dat ik veel te vaak over mijn eigen grenzen ging. Ik veranderde van werk en kreeg een kind. Op dat moment kreeg mijn leven een diepere zin, was ik niet alleen meer op mezelf gefocust. Ik besloot mijn opleiding tot klinisch psycholoog aan te vullen met een vierjarige opleiding tot integratieve psychotherapeut. Gedurende een jaar werd ik ook begeleid door een orthomoleculaire gezondheidscoach. Door mijn voeding aan te passen, gecombineerd met supplementen, verdwenen mijn vermoeidheid en voortdurende pijn bijna volledig. Om die reden ben ik de orthomoleculaire opleiding ook zelf beginnen te volgen.”

### LEVE DE HOLISTISCHE AANPAK

In de praktijk van Sabrina worden cliënten holistisch benaderd. “In de traditionele geneeskunde focussen ze vaak op één orgaan. Bij een orthomoleculaire aanpak kijken we naar de onderlinge verbanden, hoe alles in je lichaam samenhangt en elkaar beïnvloedt. Zelf stem ik mijn therapie af op de persoon die voor mij zit. Wat heeft hij of zij op dit moment nodig om beweging te krijgen in een vastgelopen situatie? Bij vermoeidheid is het belangrijk om uit te sluiten of er geen biologische oorzaak is. Zelf had ik het Epstein ►



Barr-virus, maar je kunt bijvoorbeeld ook lijden aan de ziekte van Lyme, een slecht werkende schildklier hebben of een voedselallergie. Dat moet dus goed onderzocht worden door een arts. Ik vraag soms naar de resultaten van het bloedonderzoek, daar kun je namelijk veel uit afleiden. Bijvoorbeeld of die persoon een vitamine D- of B12-tekort heeft. Ik probeer ook zicht te krijgen op de darmen, ons tweede brein. Veel hormonen en neurotransmitters worden in de darmen aangemaakt. Door een voedselallergie en overmatig antibioticagebruik was de doorlaatbaarheid van mijn darmen ernstig aangetast, waardoor veel voedingsstoffen niet konden worden opgenomen. Het is wel zo dat een diagnose op zich niet veel zegt, de oorzaak van het probleem is veel belangrijker.”

Daarin verschilt de orthomoleculaire aanpak van de klassieke geneeskunde. In de plaats van symptomen te onderdrukken door medicatie, wordt er gekeken naar wat het lichaam nodig heeft, opdat het de juiste stoffen weer zelf kan aanmaken. Bij de orthomoleculaire aanpak laat men het lichaam zichzelf terug in balans brengen door het te voorzien van de nodige natuurlijke voedingsstoffen. Dat kan o.a. door stress te vermijden, voldoende te bewegen en in het daglicht te komen. Supplementen kunnen het lichaam daarbij ondersteunen.

**Sabrina Marx:** “Onze voeding is er op vijftig jaar enorm op achteruitgegaan. Je moet al heel veel groenten en fruit eten om alles binnen te krijgen wat je nodig hebt. Verder staan veel mensen voortdurend onder enorme druk, waardoor de reserves snel uitgeput raken. Als de omstandigheden weer ideaal zijn, gaat het lichaam zijn normale functies hervatten. Bij zeer ernstige ziektes moet je je uiteraard ook laten begeleiden door de klassieke geneeskunde, dat krijg je met voeding alleen niet opgelost...”

Sabrina slikt zelf dagelijks o.a. vitamine B, C en D en zit op dit moment vrij goed in haar vel: “Ik heb mijn lichaam heel goed leren kennen en voel onmiddellijk wanneer ik over mijn eigen grens ga. Het is een kwestie van voortdurend bijsturen. Ik voel me nog weleens moe, maar niet meer elke dag, de hele dag. Soms komen er mensen bij mij die zich al twintig jaar slecht voelen, ze werden overal weggestuurd omdat er zagezegd niets aan te doen was. Het geeft me ontzettend veel voldoening als we dan samen alsnog het tij kunnen keren.”



## DÉ 9 SUPPLEMENTEN die een goede aanvulling kunnen zijn

Supplementen worden gebruikt om alle vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren en sporelementen in het lichaam weer in balans te brengen.

### 1. Probiotica

Deze levende micro-organismen ondersteunen het immuunsysteem en beschermen de darmwand. Ze helpen je om ziekteverwekkende bacteriën terug te dringen en hebben daardoor een groot effect op onze algemene gezondheid.

### 2. L-Glutamine

Dit aminozuur speelt een belangrijke rol in onze stofwisseling en herstelt slijmvliezen in o.a. de maag en de darmen. Bij een tekort kan dat leiden tot een verzwakking van je immuunsysteem.

### 3. Omega 3

Ons lichaam maakt zelf geen omega 3 aan, dus kunnen we het enkel uit voeding (vette vis) of supplementen halen. Deze vetzuren hebben een remmend effect op celveroudering.

### 4. Magnesium

In het westerse voedingspatroon eten we te veel zout, waardoor de bloeddruk stijgt. Magnesium zorgt ervoor dat hij daalt, waardoor de kans op hartfalen en coronaire ziektes vermindert. Het wordt ook weleens het anti-stressmineraal genoemd, omdat het geestelijke vermoeidheid tegengaat.

### 5. Vitamine B

De vitamine B-groep (in het bijzonder foliumzuur, B6 en B12) zorgt voor de opname van ijzer in het lichaam en helpt bij de vorming van rode bloedcellen. Daarnaast staan deze vitamines garant voor een goede werking van de lever.

### 6. Vitamine C

Vitamine C helpt bij de afbraak van stoffen die het lichaam niet meer nodig heeft. Het is een van de belangrijkste vitamines die je immuunsysteem een boost geven.

### 7. Vitamine D

Dit is de 'zon'-vitamine. Het lichaam maakt het enkel aan bij contact met direct zonlicht. Als je te weinig vitamine D aanmaakt, krijg je een tekort aan calcium.

### 8. Zink

Wie te weinig zink binnenkrijgt, kan last krijgen van o.a. vermoeidheid, haarverlies, huidproblemen, chronische diarree en zelfs libidoverlies.

### 9. Kurkuma

Deze specerij is een echte ontstekingsremmer die soms zelfs vergeleken wordt met ibuprofen. Daarnaast werkt het goed bij spijsverteringsproblemen en artritis.