

CHRISTEL VAN SPENGLER

# VOEDING ALS MEDICIJN

Hippocrates haalde 400 jaar voor Christus de westerse geneeskunde uit de taboesfeer van tovenarij en godsdienst. Hij meende dat ziekten een natuurlijke oorzaak hadden in plaats van een bovennatuurlijke. In zijn behandeling legde hij, naast hygiëne, de nadruk vooral op gezonde eet- en drinkgewoonten. Zo kwam hij tot de inmiddels fameuze uitspraak 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding'. Het is beschamend dat deze kennis anno 2018 in onze huidige geneeskunde stelselmatig genegeerd wordt. Want als bepaalde voedingsstoffen jouw aandoening of klacht veroorzaken of versterken, dan is iedere geneeswijze of therapie die deze voor jou foute voedingsstoffen niet wegneemt, slechts symptoombestrijding.

Op onze medische faculteiten worden veel specialisten opgeleid. Als we echt ziek worden, weten we ons verzekerd van goede zorg. De term 'ziekenzorg' zou dan beter op z'n plaats zijn dan gezondheidszorg. Want maar weinig artsen zijn echt bezig met onze gezondheid. Uit onderzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport blijkt dat tijdens de hele geneeskundeopleiding, tussen de 5 en maximaal 29 uur les over voeding wordt gegeven. Niet zo vreemd dat de doorsnee arts weinig aandacht besteedt aan ons eetpatroon. Een dokter wordt echter nog steeds gezien als dé autoriteit op het gebied van gezondheid en staat in hoger aanzien dan ik als voedingsdeskundige. Bovendien is het eenvoudiger om een pilletje te slikken dan je leefstijl aan te passen.

Bedenk wel dat een pilletje in veel gevallen slechts een symptoombestrijder is. We noemen het 'geneesmiddel' maar het geneest niks! Neem bijvoorbeeld een pijnstillers;

je voelt de pijn niet meer, maar de aandoening is niet weg. Juist die pijn is een signaal van het lichaam dat er iets mis is. Zie het als een brandend olielampje in je auto... Je piekert er niet over dit te negeren! Eén van de schrijvendste voorbeelden uit mijn praktijk was een studente van achttien die, omdat ze al geruime tijd niet meer menstrueerde, naar de gynaecoloog ging. Daar vernam ze dat zij PCOS had (een hormonale disbalans) en zo goed als zeker geen kinderen zou kunnen krijgen. Ook de neveneffecten van PCOS zijn ernstig: overbeharig, acné, overgewicht en als je pech hebt ook nog kaalheid. Volgens protocol kreeg zij de anticonceptiepil voorgeschreven. Mocht ze ooit de wens hebben kinderen te krijgen, dan zou een hele zware hormoonkuur een kleine kans bieden op een eisprong. Voor die acné en overbeharig moest ze maar naar de dermatoloog. Ze kwam met haar moeder bij mij. Ik ben geen arts en zeker geen Jomanda, maar een nuchter mens met de nodige kennis van voeding en het menselijk lichaam. In overleg met haar behandelend arts is ze op mijn advies gestopt met de anticonceptiepil. Daarnaast heb ik een gedegen voedings-/leefstijlplan opgesteld waarmee zij uit de voeten kon. Het werkte. Na zes weken kwam haar menstruatie weer op gang. Inmiddels heeft ze ook een gezond gewicht, een prachtige gladde huid, geen last van overbeharig en ze straalt van geluk! Verhaal halend bij de gynaecoloog was het antwoord: "Wij werken volgens protocol en bij deze diagnose hoort dit medicijn." Wel gaf de arts aan verrast te zijn door het resultaat en voelde ze zich lichtelijk beschaamd dat ze niets wist over het effect van goede voeding. Ze was in ieder geval wel eerlijk! ◀



*Christel van Spengler is voedingsdeskundige, kinder-eetcoach bij 'Lekker Pâh!!!' en eigenaar van Voedingsadviespraktijk Gooiland in Naarden. Met haar passie voor gezond en lekker eten en haar no-nonsense mentaliteit bewijst ze dagelijks aan cliënten, familie en vrienden dat een gezonde levensstijl hartstikke leuk is. Wil jij ook ervaren hoe het is om vol energie door het leven te gaan? Aarzel dan niet vrijblijvend contact op te nemen! [www.voedingsadviespraktijk-gooiland.nl](http://www.voedingsadviespraktijk-gooiland.nl)*