

Inleiding

Mijn leven startte niet met de ideale maten. Ik was een vrij mollig meisje, zonder er echt slechte voedingsgewoonten op na te houden, dacht ik. 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.

Naast een eeuwig mollig meisje, ben ik ook ingenieur in de voedingswetenschappen. Het grappigste was dan nog dat mijn osteopaat me vertelde dat het grootste 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 hoe bloedserius suiker in je lijf is. Ik realiseerde me dat je

niet bent wat je eet, maar vooral bent wat je verteert. 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, die we ook wel symptomen of klachten noemen, je gevoelens en je gedachten.

Bij emo-eten denk je aan mensen met heel veel overgewicht, mensen die hele emmers ijs, repen chocolade en pakken koeken opeten. Ja, ook dat kan. Maar emo-eten kan ook veel subtielere vormen aannemen. 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 sloten koffie en bakken 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.

Om het verband te leggen tussen lichaam, brein en hart, licht ik in dit boek het 3-isOne-traject toe. De 3-isOne-methode staat voor het evenwichtig voeden van je lichaam, je brein en je hart. 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. In dit boek doe je kennis en inzichten op over hoe je met die vragen van je lichaam, brein en hart kan omgaan. Het voeden van deze drie pijlers maakt jou als mens gelukkig en gezond. 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 functional medicine in een structuur, en vertrekt van de 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 verschillende 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! Bedenk echter: 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?

Voed lichaam, brein en hart!

