



INLEIDING

Er zijn vandaag de dag in Nederland extreem veel mensen met hart- en vaatziekten, suikerziekten, voedselallergieën, voedselintoleranties, overgewicht, kanker en andere chronische problemen. Deze chronische aandoeningen komen steeds vaker voor, ook bij jonge kinderen. We kunnen spreken van een gezondheids crisis in dat opzicht. Het zijn problemen die lang bestaan en vaak niet meer overgaan. Op dit moment heeft ongeveer een kwart van de mensen in Nederland een chronische aandoening. Dit aantal mensen zal alleen maar toenemen.

Waarom zijn er zoveel chronische aandoeningen? In ons deel van de wereld zijn er steeds meer en betere medische mogelijkheden om aandoeningen te behandelen en te onderdrukken. Ook overleven mensen nu aandoeningen waaraan ze vroeger zouden zijn overleden. Dit 'succes' vraagt om een nieuwe inspanning. Steeds meer mensen doen een beroep op de gezondheids-

zorg. Gemiddeld worden mensen steeds ouder. Als kinderarts met ruim 20 jaar ervaring zie ik ieder jaar weer meer nieuwe kinderen met een chronische aandoening. Er zijn momenteel in Nederland meer dan 700.000 kinderen met een chronische aandoening. Dat baart mij zorgen. Ik zie kinderen van 0 tot 18 jaar met buikpijn, keel- en slikklachten, kinderen die spugen, kinderen met slokdarmproblemen, kinderen met voedingsproblemen, kinderen met lengtegroei- en/of gewichtsproblemen, kinderen met poepproblemen, kinderen met verdenking van een voedingsallergie, kinderen met een lever- of galwegprobleem, kinderen met verdenking van coeliakie, IBD (een chronische darmaandoening), kinderen na een levertransplantatie, kinderen met een aangeboren afwijking in het maagdarmsysteem, kinderen die onbegrepen moe zijn, en kinderen met vragen over voeding. De groep kinderen die misschien het moeilijkst begrepen wordt, zijn kinderen met kinderen met functionele buikklasten (buikklasten zonder lichamelijk aanwijsbare oorzaak). Er zijn in Nederland 100.000 kinderen met deze klacht. Kinderen en hun ouders/verzorgers die bij me komen, hebben vaak al een jarenlange zoektocht achter de rug. Ze zijn bij de huisarts geweest, bij specialisten, en hebben hun heil gezocht in de niet-reguliere geneeskunde.

Ik ben dankbaar om arts te mogen zijn in het Westen. Ik ben bedreven in de westerse geneeskunde, die heel goed in staat is om mensen die zich niet gezond voelen of acuut en ernstig ziek zijn te helpen. Alle wetenschappelijke onderzoeken en slimme dokters bij elkaar maken dat er steeds meer kan worden geholpen of verholpen.

Er is echter ook een andere kant. Keer op keer heb ik bij de toepassing van de westerse geneeskunde bemerkt dat de huidige visie op gezondheid en ziekte beperkt is. Deze is voornamelijk gericht op onderdrukking van klachten en symptomen. Met medicijnen bijvoorbeeld een darmziekte onder controle krijgen is in mijn ogen echter geen echte heling. Bewustwording van de oorzaak onder de klacht of het symptoom ontbreekt. Vaak is het middel ook erger dan de kwaal. Verder doet de rol 'patiënt' veel kinderen geen goed en beïnvloedt de kwaliteit van leven negatief.



Omdat ik ervan overtuigd ben dat kinderen wérkelijk kunnen genezen, en niet beter worden in een ‘zieken’huis, ben ik het anders gaan doen. Stukje bij beetje heb ik een integrale, multidisciplinaire aanpak ontwikkeld. In deze ‘denkwijze’ staan werkelijke aandacht voor kinderen, de bereidheid om te luisteren en de wil om te helpen en ondersteunen centraal. Het bewustzijn van de dokter en de mensen in het team daaromheen (verpleegkundige en voedingsdeskundige) is belangrijk voor een succesvolle begeleiding van kinderen en gezinnen.

In dit boek deel ik mijn ervaring van de afgelopen 20 jaar. Ik zie een mens als een eenheid van lichaam, geest en ziel. Wat kun je zelf doen om je bewust te worden van de oorzaak onder de klacht? Wat kun je doen met behulp van voeding, bewustwording, ademhaling en yoga? Hoe ontwikkel je bewustzijn van wat voeding met je doet, welke voeding bij je past? De rol van voeding als medicijn is hier in het Westen nog sterk onderbelicht.

Mijn visie is niet alleen van toepassing op kinderen met buikklachten, maar op iedereen en alle aandoeningen. Of je nou kind bent of volwassene, gezond of ziek, een darmaandoening hebt of onverklaarbare buikpijn, een allergie hebt of druk bent, of je helemaal gezond voelt en dit graag zo wilt houden, ik laat zien hoe je beter in je vel kan zitten en gelukkig kan zijn.

Dit boek is zowel voor de kinderen zelf bedoeld als voor hun ouders, verzorgers en andere mensen die met kinderen te maken hebben. Vandaar dat je je als lezer de ene keer wel aangesproken kan voelen, en de andere keer ook niet. Dat is niet erg. Een boek geeft je altijd dat wat je op dat moment nodig hebt.

Ik geloof dat wat ik in dit boek beschrijf, kan helpen om het aantal chronische aandoeningen terug te dringen en erger te voorkomen. Het kan kinderen en volwassenen helpen om zich meer bewust te worden van de rol van voeding voor hun gezondheid. Je gezond voelen en gezond blijven kan je zelf beïnvloeden. Als kinderen zich dit al jong eigen maken, betekent dat een groot verschil voor hun kwaliteit van leven.

Ik wens dat de lezer in dit boek inspiratie vindt om vanuit liefde te gaan leven en te leren luisteren naar de wijsheid die kinderen hebben. En om te vertrouwen op de kracht die in jezelf zit. Het enige wat je mag doen is ontspannen en jezelf zijn. Ik wens je veel plezier met dit boek.



HOOFDSTUK 1

JIJ BENT DE TOEKOMST



Herken jij dit?

Hoe vind jij het als een volwassene werkelijke aandacht heeft voor jou? Als jou een vraag wordt gesteld en er wordt afgewacht wat jouw mening of antwoord is? Vind jij het ook zo irritant als jou een vraag wordt gesteld waar je alleen 'ja' of 'nee' op kan zeggen, of nog erger, als je antwoord er niet toe doet, want degene die je de vraag stelt heeft zijn eigen plan al bedacht? Vind je het fijn als je erkend en herkend wordt? Om wie je bent, niet om wat je doet?

Heb jij ook weleens last van alles wat je MOET? Heb jij ook zo'n hekel aan de woorden 'moeten' of 'ja, maar ...'?

Zit jij weleens niet lekker in je vel, gewoon omdat je week zo vol is, er zoveel mensen om je heen zijn? Je zoveel taken hebt en je verantwoordelijk voelt? Omdat je ook zo graag wilt wat anderen doen? Omdat je 'nee, bedankt' zeggen moeilijk vindt of niet durft? Omdat je droomt over je toekomst en opziet tegen alles wat hiervoor nodig is? Heb jij ook weleens het gevoel dat er van alles van je verwacht wordt, en je je onzeker voelt of je dat wel kan?

Wat merk jij als je niet lekker in je vel zit? Voel je je moe? Heb je hoofdpijn, een misselijk gevoel, buikpijn, last van je rug? Is je gedrag druk of ben je juist niet vooruit te branden? Is je humeur af en toe slecht doordat je veel, weinig of ongezonder eet? Of voel je je weleens eenzaam en somber? Heb je weleens het gevoel dat het leven jou leeft en niet andersom? Heb je weleens het gevoel dat je bezig bent je tijd en energie te verspillen aan allerlei onbenulligheden die jou afhouden van wat je hier echt komt doen? Loop je ook weleens moe rond, zonder reden? Heb je het gevoel zinloos rondjes te draaien, zonder resultaat, zonder tevreden gevoel? Herken je het gevoel dat anderen gebruik of misbruik maken van jouw beschikbaarheid? Voel je je weleens gefrustreerd en heb je weinig zelfvertrouwen? Heb je weleens het gevoel dat er iets 'ontbreekt' in jouw leven? Dat je helemaal niet zoveel echt zelf te kiezen hebt? Dat er thuis, op school, bij een dokter veel voor jou bepaald wordt en jij niet echt wordt betrokken?

Merk je dat je ouders niet helemaal weten wat ze met je aanmoeten of maken ze zich bezorgd om je? Ben je weleens bij een dokter geweest en hoe heb je dat ervaren? Is er mét jou of óver jou gepraat? Wil je dat er naar je 'probleem' wordt gekeken of naar jou als geheel, samen met het 'probleem'?

Heb je zoveel buikklachten dat je al eens in het ziekenhuis bent geweest? Ben je weleens bij een psycholoog geweest? Heb je last van klachten in je lichaam, emoties of gedrag? Voel je je ziek? Ben je allergisch voor iets of iemand? Heb je weleens buikpijn van de zenuwen?

Als je je hierin herkent is dit een boek voor jou!

Het maakt niet uit hoe jouw niet lekker in je vel zitten eruitziet. Het is nu tijd om te stoppen met het onder het vloerkleed te vegen en ermee aan de slag te gaan.

Dit boek is voor jou. Omdat jij de toekomst bent. Helemaal los van je naam, je leeftijd of het land waar je geboren bent, ga jij de toekomst mooier maken. Dat ga je vanzelf ontdekken. Wat je komt doen in dit leven kan niemand je vertellen, behalve jijzelf. Naar jezelf luisteren is dan heel belangrijk. Niet in de zin van: 'Wat wil ik hebben of krijgen?', wel: 'Wat is goed voor me, wat voel ik, hoe vind ik geluk?'

Geluk zit in jou: dat ga je voelen als je lekker in je vel zit. Geluk zit in kleine dingen. Je eigen aandacht, ademen en eten zijn een belangrijk onderdeel van geluk. Daar gaat dit boek over. Over jezelf zijn, geluk, eten en gezondheid. Daar kan je zelf mee aan de slag. Als je je eten afstemt op wie jij bent en wat bij jou past, voel je je het beste. Je kan zelf kiezen om lekker en gezond te eten. Wat is gezond en hoe weet je of je lekker in je vel zit? Dit boek kan je helpen om vanaf NU helemaal zelf te kiezen om gelukkig te zijn.





Wie ben ik?

Ik ben een ervaren kinderarts voor maagdarmlieverziekten: een expert voor jouw buik. Ik zie al jarenlang heel veel kinderen die vragen hebben over eten en/of problemen in hun buik. Behalve onderzoeken wat er aan de hand is in je buik, heb ik aandacht voor jou. Voor wie je bent en hoe je je voelt. Zit je lekker in je vel? En als dat niet zo is, wat is daarvoor nodig? Ik geloof in de kracht van aandacht, eten en yoga.

Als creatieve pionier, die van het leven houdt, kleur ik graag buiten de lijntjes. Zo ontstaan vaak de mooiste initiatieven en nieuwe verbindingen. Ik heb mezelf lang een peer aan een appelboom gevoeld, anders dan anderen. En ik heb vaak geprobeerd om een appel te worden: dat is me niet gelukt. Ik accepteer nu dat ik een peer ben. Hierdoor zie en ontmoet ik steeds meer peren. Appels zijn goed en peren zijn goed. Alle unieke, verschillende mensen in alle landen van de wereld zijn in wezen allemaal hetzelfde.



Voor wie is dit boek?

Dit boek is ontstaan vanuit mijn passie en liefde voor kinderen en het leven. Om dit boek is gevraagd door de kinderen van nu die op een andere manier in het leven staan. Misschien kom je al bij een dokter voor buikpijn, hoofdpijn, spugen, last van je eten, allergie, leveraandoening, coeliakie, poepklachten, chronische darmziekte, coeliakie, adhd, concentratieproblemen, moeheid, een ochtendhumeur of wat dan ook. Je hebt misschien al jarenlang ergens last van, van alles is al door een dokter onderzocht, maar dat heeft je niet of maar een beetje geholpen. Of je hebt onderzoeken gehad die laten zien dat er niets ergs aan de hand is, maar jij hebt nog steeds last en zit niet lekker in je vel. Of je zit wel lekker in je vel en je wilt dat graag zo houden en je zoekt een manier om dit te doen. Dan is dit een boek voor jou.

Dit boek heeft als het ware zichzelf geschreven en is bedoeld voor iedereen die zich gezond wil voelen, niet alleen voor kinderen met een probleem in hun buik. Het is voor alle kinderen die gelukkig en gezond willen zijn en blijven, en voor alle mensen die bewust willen leven. Het is voor iedereen die vraagt om een andere kijk op gezond zijn. Stapje voor stapje wordt duidelijk dat je daar helemaal niets voor hoeft te doen, behalve lekker jezelf zijn.

Ik beschrijf wat er in je buik gebeurt (of niet) en hoe je dat zelf kan beïnvloeden. Je kan op verschillende manieren met je eigen aandacht zelf aan de slag gaan. Als je gaat eten wat bij je past, merk je vanzelf wat in jouw leven het beste bij jou past. Je kan vertrouwen op je eigen keuzes en je mag groeien in je bewustzijn. Dit verbetert je gezondheid en geluk. Ik geef je allerlei verschillende manieren om je bewust te worden van wie jij bent en wat jij allemaal kan. Ik deel ook met jou mijn ervaring met gezondheid in relatie tot geluk, eten, ademen en yoga.

In verschillende kaders door het hele boek heen stel ik je allerlei vragen, staan er oefeningen waarmee je zelf aan de slag kan, deel ik weetjes en tips. Je kan aan de slag met de recepten, gerechten maken, experimenteren met eten, proeven, lekker eten. Als je bent wie je bent, zit je lekker in je vel. Ik hoop dat dit boek je nieuwe inspiratie zal geven voor een gelukkig, bewust en gezond leven.