



# HOE EFFECTIEF IS ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE

**Bewust omgaan met je gezondheid is niet meer weg te denken uit de samenleving. Immers, het is jouw meest kostbare goed. Levensstijl geneeskunde is dan ook het antwoord op deze 'trend'. Een ongezonde levensstijl kan meer schade aanrichten dan veel mensen zich kunnen bedenken. We hoeven je niet belerend uit te leggen dat roken slecht voor je is en je alcohol met mate moet nuttigen. Gezonde voeding en voldoende beweging horen ook bij dezelfde categorie 'open deuren intrappen', maar wist je ook dat een op de vijf doden wordt veroorzaakt door slechte voeding? En dat voeding een grote invloed heeft op onder andere diabetes, hoge bloeddruk en zelfs kanker? Des te meer reden om ons eens te verdiepen in leefstijl geneeskunde met in het bijzonder orthomoleculaire geneeskunde. We schuiven aan schuift aan bij LifeMedic, een initiatief van drs. John Midavaine, geneeskundig en orthomoleculair arts.**

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

Ortho wat? Alles op het gebied van gezondheid is vandaag de dag een hype. Mits we daarin niet doorslaan, is dat een heel gezonde ontwikkeling. Zo vindt ook John, voor wie orthomoleculaire geneeskunde overigens absoluut geen hype is. Na zijn studie geneeskunde en specialisatie sportgeneeskunde ondervond hij als voormalig topsporter die meedeed aan de Olympische Spelen, aan den lijve wat het belang van orthomoleculaire geneeskunde is en wat het voor de gezondheid kan betekenen. Als topsporter die minimaal zes dagen per week trainde, met regelmaat zelfs twee keer per dag en altijd het maximale uit zijn lichaam moest halen, merkte hij dat zijn lichaam iets extra's nodig had. Uiteraard heeft John altijd een gezonde levensstijl gehad. Maar dat alleen was niet genoeg. In Amerika ontmoette hij al dertig jaar geleden topsporters die goede resultaten behaalden door het gebruik van supplementen. Zijn interesse was gewekt en hij is zich gaan specialiseren.

## ***Wat is orthomoleculaire geneeskunde?***

'Eigenlijk is het een van de oudste vormen van geneeskunde. *Orthos* is Grieks voor gezond. Het is een alternatieve vorm van geneeskunde waarbij voeding het medicijn is. Deze uitleg klinkt misschien simpel, maar zoals uitgelegd is een gezonde levensstijl het beste cadeau dat jij jezelf kunt geven. Bij de orthomoleculaire- en levensstijl geneeskunde kijken we naar het lichaam in het geheel en kijken we naar de fysiologie van het lichaam en maken we gebruik van lichaamseigen stoffen.'

## ***Neem ons eens mee in het proces...***

'Ieder lichaam functioneert anders. Daarom is het voor mij heel belangrijk om de achtergrond te weten. Voordat mensen op een intake gesprek komen, stuur ik ze een uitgebreide vragenlijst toe. Met de antwoorden kan ik een beeld vormen van de situatie van de cliënt. Erg belangrijk, want zo kan ik zien met welke omgevingsfactoren ik rekening moet houden. Tijdens het intakegesprek behandel ik deze vragenlijst uitvoerig. Aanvullende bloedtesten zijn wellicht noodzakelijk om een goed beeld van iemand te krijgen. Deze aanvullende bloedtesten kan ik zelf doen. Ook eventuele bloedtesten die je niet bij de huisarts kan laten doen, omdat ze niet in het zorgpakket zitten, kunnen wij ook aanbieden. Daarna testen we de bloedwaarden, eerst globaal en aan de hand van die uitslagen kunnen we zien of verder specialistisch bloedonderzoek nodig is. Overigens kunnen we hele uitgebreide bloedtesten doen waarbij je al heel veel dingen kunt uitsluiten. Uiteindelijk stel ik een behandelplan voor, in samenwerking met de cliënt, waarbij het soms ook nodig dat we iemand verwijzen naar de reguliere geneeskunde. Life Medic heeft op dit moment een exclusieve samenwerking met een laboratorium dat een screening bloedtest heeft ontwikkeld, waarbij ze 40 verschillende soorten kanker in een vroeg stadium kunnen traceren. Zelfs wanneer je het nog niet op een MRI kunt zien. Ook geeft deze bloedtest aan voor mensen die kanker hebben gehad, of er nog actieve kankercellen in je lichaam aanwezig zijn.'



Sommige mensen consulteren mij met een heel duidelijk probleem, zoals een verkramping, rugpijn, of zelfs depressies. Andere mensen komen bij me met vermoeidheidsklachten en voor weer anderen ben ik het 'eindstation'. Mensen zijn soms wanhopig, voelen zich niet gehoord en hebben al veel medische wegen bewandeld. Er is dus eigenlijk geen standaard proces, want ook ieder lichaam is anders. Ik vind het wel heel belangrijk om te vermelden dat orthomoleculaire geneeskunde complementair is aan de reguliere geneeskunde. Ik wil dus altijd weten wat er al gedaan is, ik vraag om bloedonderzoeken, röntgenfoto's en MRI's, mocht dat nodig zijn. Omdat ik arts ben, weet ik hoe ik dit moet interpreteren en hoe ik samen kan werken met andere artsen. Een voorbeeld is dat antidepressiva een middel is dat voorgeschreven wordt aan mensen met een depressie. Een heftig middel met veel bijwerkingen en dat vaak snel werkt. Mensen die depressief zijn, maken over het algemeen te weinig serotonine aan. Dat is een lichaamseigen stof, die bepalend kan zijn voor je gemoedstoestand. In plaats van op chemische wijze het serotonine te verhogen (antidepressiva), kun je ook kijken welke stoffen er nodig zijn in het fysiologisch proces zodat je lichaam weer zelf serotonine aan gaat maken. Veel artsen hebben hier de kennis niet voor. Antidepressiva is een zwaar middel, zo zwaar dat je de medicatie geleidelijk moet afbouwen wanneer je ermee stopt, omdat het lichaam anders ontwenningssverschijnselen krijgt. De supplementen die ik voorschrijf, wakkeren het lichaam aan om zelf die serotonine weer aan te gaan maken. Wat overigens niet wegneemt dat voor acute gevallen, zoals bij mensen die serieus nadenken over de dood, antidepressiva wel degelijk een middel kan zijn, omdat het nu eenmaal snel en effectief is.

Neem nu bijvoorbeeld een burn-out. Dit kan veroorzaakt worden door stress, maar wat veel minder bekend is, is de bijnieruitputting, wat dezelfde klachten kan veroorzaken,

waardoor soms de verkeerde diagnose wordt gesteld en waardoor er geen effectieve behandeling kan plaatsvinden.' John vervolgt: 'In principe is het proces als volgt: In feite komen mensen bij mij die zich fysiek niet in orde voelen. Dit kan zowel een medische als een fysiologische oorzaak hebben. Aan de hand van de informatie die ik verkrijg hetzij via bloedtesten, hetzij via medische dossiers bepaal ik het behandelingstraject. Bij voorkeur in samenwerking met de behandelend arts.'

#### ***Kun je ons een voorbeeld uit de praktijk geven?***

'Een succesvolle zakenvrouw kwam bij mij terecht met uitvalsverschijnselen in haar gezicht. Ze had een zenuwaandoening van haar oor naar keel (glossopharyngeus neuralgie). Rampzalig, want ze was een ondernemer, zij hield de zaak draaiende en mensen verbinden was een van de belangrijkste dingen die ze deed. Ze was al bij vier verschillende neurologen geweest en niemand kon haar helpen. Er was zelfs een neuroloog die haar wilden opereren zonder dat er duidelijk was, wat er nu precies aan de hand was. Hij wilde een zenuwbaan in haar gezicht uitschakelen. Ik ben haar gaan onderzoeken, met behulp van alle informatie die ik had en trok een andere conclusie. Ik heb haar in behandeling genomen en het bleek dat de verlamming of eigenlijk verkramping een andere oorzaak had. Door mijn behandeling en het gebruik van voedingssupplementen is ze volledig hersteld.'

#### ***Wat vind je ervan dat orthomoleculaire geneeskunde een trend aan het worden is?***

'Vooropgesteld dat ik erg blij ben dat mensen gezondere keuzes maken en bewuster in het leven staan, vind ik dat zeker een goede ontwikkeling. Waar je voor moet uitkijken, is dat er cursussen bestaan waarbij men zich orthomoleculair specialist mag noemen. Wanneer je geen medische achtergrond hebt, minimaal een hbo-studie verpleegkunde, brengt dit risico's met zich mee, omdat de medische kennis volledig mist. Je hebt wel te maken met het menselijk lichaam. Ik vind het persoonlijk heel erg belangrijk dat je je vertrouwen legt in het feit dat orthomoleculaire geneeskunde complementair is aan de reguliere geneeskunde. Zo zou ik nooit zeggen dat wanneer iemand ernstig ziek is, dat ik die kan genezen. Wat ik wel kan doen, is samen met de cliënt omgevingsfactoren analyseren en aanpakken om zo van toegevoegde waarde te kunnen zijn op de reguliere behandeling. Dit gaat altijd hand in hand met de behandelend specialist.'

#### ***Tot slot, wanneer maak je gebruik van orthomoleculaire geneeskunde?***

'In principe voor iedereen die zich fysiek of psychisch niet goed voelt. Door het gebruik van natuurlijke middelen zetten we het lichaam aan om van binnenuit te genezen en/of sterker te worden. Zo behandel ik veel topsporters, vliegend personeel, zoals piloten en stewardessen, maar ook mensen met migraine, burn-outs of met klachten die geen duidelijke oorzaak hebben.'

*Lifemedic.nl* ■