

# De verklaring van Hippocrates

Ruim 2300 jaar geleden wist de Griekse arts Hippocrates het al: 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.'

Hippocrates  
Grondlegger van de geneeskunde  
(460 v.Chr. - 377 v.Chr.)



We worstelen tegenwoordig met de gevolgen van verkeerde voeding. De verklaring van Hippocrates benadrukt het fundamentele belang van voeding bij het bevorderen en behouden van een goede gezondheid. De zinsnede belichaamt het idee dat het voedsel wat we consumeren niet alleen een cruciale rol speelt bij het voeden van ons lichaam, maar ook bij het voorkomen en behandelen van ziekten.

Tekst: Karin van Iersel

Ik gooi deze oude wijsheid er maar eventjes in. Hoppakee! Met de deur in huis vallen. Voeding vertelt je heel veel. En ja, ook voor mij is voeding ontzettend uitdagend. Komende uit een eetverleden, een overgang die zijn intrede heeft gedaan en het lichaam doet veranderen en mij weer terugwerpt in dat eetverleden. Dus begrijp me goed, alles wat ik hier deel, aanreik en adviseer zijn verhalen en kenniservaringen uit mijn praktijk, maar is evenzo mijn eigen te bewandelen pad. Ik ben een professional die 'practise what you preach' hoog in het vaandel heeft en zelf ook valt en weer opstaat. Neem mee uit dit artikel wat je raakt, pakt of verder brengt op jouw pad. Want dat is hetgeen ik hier mag komen brengen, jou een liefdevolle duw geven naar de juiste keuze om fijner ouder te worden. De wijze waarop je oud wordt, daar heb jij de regie over. Dus pak het met twee handen aan om voluit te leven en maximaal te sterven.

## Verharding & ontstekingen

Voordat ik dieper in ga op voeding en ontstekingen, laaggradige ontstekingen wel te verstaan, wil ik je eerst dit eens aanreiken. Kijk eens in de spiegel naar jezelf, naar je gezicht. Wat zie jij? 'Huh, waarom dat nou weer

terras of lopend door de buurtsuper of over de markt. Veelal gezichten die verhard zijn, die strak staan. En nee, dat is niet van de botox. Diepe groeven. Gefronste wenkbrauwen. Verbeten trek rond de lippen. Mondhoeken die naar beneden hangen. Een huid die grauw is. Ogen die niet stralen. Mensen die je vaak niet aankijken. Of vreemd reageren als jij ze vriendelijk goedendag wenst. Let maar eens op hoeveel mensen, als ze over straat lopen, naar de grond kijken. Ook als jij passeert. Niets voor mij is zo bepalend als elkaar aankijken in de ogen. Ik zie jou via je ogen, wonend in jouw lichaam. Daar ontmoeten jij en ik elkaar. Lieve jij, alsjeblieft. Hef je hoofd omhoog. Daar ontmoet je het. Daar is de zachtheid. De liefde. De kleuren van alles en iedereen om je heen die ademt. Hoe intens je leven ook mag zijn. Binnen alles wat er is. Kijk omhoog/voor je. Daar ontmoet jij de zachtheid die de verharding en (mogelijke) ontstekingen die voortkomen uit een disbalans in je lichaam doet verdrijven vanuit binnen, samen met een goed passend eetpatroon en de juiste dienende leefpatronen. Zachtheid – het YINne in jou aanwakkeren – is wat mij betreft het antwoord op de verharding in de mensheid en een van de sleutels tot vermindering van ontstekingen.

## Lachen & ontstekingen

Kijk nog eens in de spiegel. Waar kun je verzachten? En weet, dat verzachten start met naar jezelf glimlachen. Geloof me of niet. Ga de uitdaging eens aan. Elke ochtend, gedurende 3 maanden. Ondanks dat je leven overhoop ligt of whatever, geef je jezelf een prachtige glimlach. Gemeend. Oprecht. Voelend in je lichaam. Als jij bij het wakker worden als eerste naar jezelf lacht, gaat je leven veranderen! Als je lacht, komt er na- >>

## Uit de praktijk!

If ben een vrouw uit de praktijk.  
If heb alles wat ik geef zelf doorleefd.  
If onderga alles wat ik de ander aanreik.  
If sta met mijn voeten in de Zeeuwse flei.  
If ben de praktijk: het leven.  
 Kortom, dit is: Uit de praktijk!

Karin?',  
vraag jij je  
mogelijk af.  
Ik neem je  
mee. Ik zie  
het name-  
lijk in de  
praktijk  
en om  
me heen.  
Gewoon zit-  
tend op een



>> melijk endorfine vrij in het lichaam. Dit 'gelukshormoon' vermindert het cortisolgehalte en beïnvloedt de hoeveelheid dopamine en serotonine, stoffen die je algemene goedstoestand positief beïnvloeden. Lachen verlaagt ook de bloeddruk en zorgt ervoor dat je beter bestand bent tegen pijn. Wie veel licht, kan zich makkelijker ontspannen, heeft minder angstklachten en is beter beschermd tegen ziekten en dus ontstekingen.

### Laaggradige ontstekingen

Ik neem je ook eventjes uitgebreid mee naar hoe ik vanuit mijn kennis en kunde, ervaringen en mijn holistische kijk op gezondheid laaggradige ontstekingen in het lichaam zie. Laaggradige ontstekingen staan aan de basis van ongeveer 95 procent van alle chronische aandoeningen. Laaggradige ontsteking (low grade inflammation) is een ander woord voor stille of chronische ontsteking (milde ontsteking). Het eten van ongezonde voeding is één van de factoren die laaggradige ontsteking kan veroorzaken. Door het voedingspatroon op een juiste manier te veranderen kan je laaggradige ontstekingen flink doen verminderen. Laaggradige ontstekingen zijn stille sluipmoordenaars in je lichaam. Onderhuids zijn ze aanwezig en verspreiden ze zich in je lichaam zonder dat je dit voelt. Na een bepaalde tijd ga je kwaaltjes, klachten en pijnen ervaren. Ze komen geleidelijk. Je neemt ze voor lief. Je hebt dus nauwelijks door dat je lichaam dealt met de lage ontstekingsbelasting (het niet ziek voelen of duidelijke klachten ervaren). Wel richt het continue sluimerende microschade aan in je lichaam. Hierdoor ontstaan mogelijk allerlei chronische ziekten. Dit maakt het nogal verraderlijk, omdat de schade zich door de jaren heen kan opstapelen en zich kan uiten als typische welvaartziekten, waarover later meer. Deze schade kun je dus voorkomen met gezonde eet- en leefpatronen. En vele malen fijner dan later te genezen met medicijnen en medische behandelingen die alleen de symptomen bestrijden en op hun beurt mogelijke disbalansen in het lijf creëren.

### Belangrijkste oorzaken

'Oké, allemaal leuk en aardig dat je dit deelt Karin, maar hoe herken ik het dan? Wat kan ik er aan doen?' Ik neem je mee vanuit mijn expertise en visie. En weet, dit is bekeken door mijn bril. Met mijn achtergrond en levenservaring. Ga beslist op onderzoek uit zodat jij jouw kijk hierop optimaliseert en er mogelijk op jouw tempo en wijze mee aan de slag gaat. Met slechts één doel: fijn(er)

oud(er) worden, want dat gaat vaak gepaard met degeneratieve klachten. Maar de wijze waarop je ouder wordt, bepaal jij door je eet- en leefpatronen. Je hebt je handen al vol aan de ouderdomsklachten. Daar bovenop nog extra kwalen, liever niet toch?

Laaggradige ontstekingen worden dus in veel gevallen veroorzaakt of verergerd door onze ongezonde westerse leefstijl. Dit leidt bij veel mensen tot het zogenoemde metaboolsyndroom (overgewicht, hoge bloeddruk, hoge bloedsuiker, hoog cholesterol). Maar wat draagt nu bij aan de activiteit van laaggradige ontstekingen, oftewel wat wil je bij jezelf liever voorkomen?

- Overgewicht waarbij veel vet in het buikgebied opgeslagen wordt rondom de organen.
- Een hoge bloedsuikerspiegel veroorzaakt door het eten van snelle koolhydraten en/of insulineresistentie (suikerschade).
- Hyperpermeabele darm (lekkende darm syndroom), voedselallergie, voedselintolerantie en andere voedselovergevoeligheden.
- Heel veel eetmomenten op een dag. Elke keer als je eet (en ja, ook je bakje cappuccino is een eetmoment!) lokt dit een reactie uit van het immuunsysteem.
- Inactief leven (te weinig passende beweging) of te obsessief bewegen/sporten (fysieke stress).
- Chronische stress.
- Ontstoken tandvlees (gezondheid begint in de mond en darmen).

### Mogelijke klachten

In de beginfase merk je laaggradige ontstekingen nauwelijks op. Wellicht ben je iets vermoeider omdat je immuunsysteem extra energie verbruikt, maar meer dan vage klachten heb je niet. De klachten ontstaan pas wanneer de schade zo ver oploopt dat er chronische aandoeningen ontstaan. Dit is een hele waslijst. Voorbeelden van klachten (deels genetisch van aard) die veroorzaakt of verergerd kunnen worden door laaggradige ontstekingen zijn bijvoorbeeld allergieën, Alzheimer, auto-immuunziekten (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, MS, reumatische artritis, Hashimoto, Graves, alopecia areata, lupus, vitiligo, psoriasis, vasculitis), beroerte, botontkalking, COPD, depressie, diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, PCOS en nog veel meer. Dit alles is testbaar. Er zijn diverse bloedtestaanbieders op de markt die allerlei ontstekingsmarkers kunnen onderzoeken om te zien waar jouw lichaam zich bevindt met betrekking tot de ontwikkeling van laaggradige ontstekingen. Hier ga ik nu verder niet op in. Weet me te vinden als je

hierover meer informatie wenst of zoek een professional bij je in de buurt.

### Voeding & ontstekingen

Er is een belangrijke tip - de belangrijkste wat mij betreft - die ik je geef: Eet OERvoeding. Oervoeding volgens de Paleo lifestyle is voeding die het beste bij jou als mens aansluit. Arm aan schadelijke anti-nutriënten die de darm lek kunnen maken en daardoor dus laaggradige ontstekingen kunnen geven. Oervoeding bestaat uit veel (zee) groenten, fruit, paddenstoelen, noten, zaden, eieren, gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren en af en toe een stukje wild of vlees van bio grasgevoerde runderen. Een weinig granen, aardappelen, zuivel en peulvruchten. Natuurlijk kun je deze laatste eten, hoewel ze niet binnen het Paleo eetpatroon vallen. Echter als er laaggradige ontstekingen zijn, is het goed ze, eventueel tijdelijk, zoveel als mogelijk te vermijden. Verhoog je omega 3 inname via je voeding (o.a. vette vis) en eet meer voeding die salicylaten bevatten, onder andere wortelen, broccoli, asperges, bramen, rozijnen, druiven, kersen, perzik, komijn en kurkuma. In de praktijk zie ik als mensen dit echt grondig oppakken er mooie resultaten ontstaan.

### Enorme invloed

De voeding die je eet, heeft een enorme invloed op de ontstekingsgraad van je lichaam, en dus op je fysieke, mentale en energetische gezondheid. Op je levensenergie. Op je energiemanager. Door de juiste voeding te eten kan je jouw lichaam resetten en laaggradige ontstekingen verminderen of zelfs doen verdwijnen. Maar naast voeding speelt er natuurlijk nog veel meer. Holistisch leven. Meebewegen met de energie van het seizoen. De levensenergie laten stromen. Vanuit je hart leven. Doen wat past en laten gaan wat je niet (meer) dient en/of voedt.

Wees lief voor jezelf.  
Laat controle en angst gaan.  
Verkiez een fijn leven.  
Vanuit eenvoud en vertraging.  
Door te vertragen.  
Ontstaat zachtheid.  
Waarmee jij een ripple-effect creëert.  
En met een lach.  
Jezelf en je omgeving raakt.  
De wereld transformeert.

*Liefs Karin*



### Check Karin online

Karin van Iersel is Yin Yoga Teacher- en Therapeut, Orthomoleculair specialist detox, OERsterk gezondheidscoach en Transformational Cupping Therapeut. Zij begeleidt (voornamelijk) vrouwen die aan hun gezondheid willen werken. Door haar holistische kijk op gezondheid én praktische aanpak ontstaat er ook ruimte voor persoonlijke groei- en ontwikkeling, gezondheid en (levens)geluk. Deze staan centraal in Karins aanpak. Haar haat-liefdeverhouding met haar lichaam, haar emotie-eten, haar gebrek aan zelfvertrouwen en haar persoonlijke reis op zoek naar 'lekker en gezond in je vel steken' brachten haar een transformatieproces wat ze elke vrouw gunt!

Wil je nog meer van mij weten? Volg me dan op mijn socialmediakanalen, waar ik je actief meeneem in de wereld van voeding, beweging, mindset en ontspanning. Waarin ik je een kijkje geef hoe ik het doe en waar ik voor sta. Ik ben ervan overtuigd dat je dan leest, ziet en voelt wie ik ben. En dat ook jij aanzet bent om jouw leiderschap over jouw gezondheid, dag en leven te pakken.

CHECK KARIN ONLINE

ViaVanI Leefstijlcoach

@viavani gezondheidscoaching

INFO: [www.viavani.nl](http://www.viavani.nl)