



GEEN 'ONE SIZE FITS ALL' OP VLAK VAN GEZONDHEID

“Het is mijn uitdaging om uit alle visies die er bestaan, de ideale mix te maken voor de persoon die voor me zit.”

LIESBETH HALEWYCK, VOEDINGSCONSULENT EN ORTHOMOLECULAIR EN KPNI-THERAPEUTE, IS OP ZIJN ZACHTST GEZEGD GEBOEID DOOR DE EFFECTEN VAN VOEDING, BEWEGING EN EMOTIES OP LICHAAM EN GEEST. TOCH BEGON ZE HAAR CARRIÈRE IN HET ZAKENLEVEN. ECHTER BLEEF HET IDEE OM MEER MET VOEDING TE DOEN ALTIJD IN HAAR HOOFD SPELEN. PAS NA JAREN TROK LIESBETH DE STOUTE SCHOENEN AAN EN GOOIDE ZE HET ROER VOLLEDIG OM. MÉT SUCCES. TEGENWOORDIG RUNT ZE EEN SUCCESVOLLE PRAKTIJK MET EEN PERSOONLIJKE AANPAK. BLOOM IS ALVAST ONDER DE INDRIJK EN VROEG HAAR NAAR HAAR DRIJFVEREN EN VISIE.

BLOOM: Van bedrijfskunde naar voedings- en kruidenleer: dat is pas écht het roer omgooien. Wat was de belangrijkste drijfveer/motivatie achter deze keuze?

Liesbeth Halewyck (LH): Het was geen snelle of plotse keuze. Ik heb altijd geweten dat ik ook een 'andere' kant had. Na mijn studies ben ik onmiddellijk gestart met nieuwe opleidingen die mij interesseerden, puur voor mijn persoonlijke groei. Het was een behoorlijke opgave om mijn analytische kant te compenseren met mijn gevoelskant. Het is een zoektocht geweest naar een evenwicht. Dat het uiteindelijk mijn fulltime job werd, had ik echter niet verwacht.

BLOOM: Je geeft aan je inspiratie te halen uit heel wat verschillende hoeken: vegetarisme, ayurveda, Chinese voedingsleer, orthomoleculaire wetenschap, enz. Zijn er ook voedingsadviezen/trends/visies waar je helemaal niet mee akkoord gaat?

LH: Nee, eigenlijk niet. Iedereen die zoiets dergelijks deelt met de wereld, heeft er ergens waarde en resultaat uitgehaald voor zichzelf. Daarom wil hij of zij dat met anderen delen. Dus ik heb respect voor elke visie. Iedereen heeft gelijk vanuit zijn oogpunt. Maar dat wil niet zeggen dat een advies dat voor de een werkt ook voor de ander een oplossing biedt. Er is geen 'one size fits all'-benadering op vlak van gezondheid. Daar ligt de sleutel. Het is mijn uitdaging om uit alle visies die er zijn de ideale mix te maken voor de persoon die op dat moment voor me zit.

BLOOM: Door al die tegenstrijdige adviezen is het tegenwoordig niet eenvoudig om gezond te leven. Soms zie je door het bos de bomen niet meer. Wat raad jij de lezers aan die op zoek zijn naar een methode die voor hen werkt?

LH: Blijf goed luisteren naar je lichaam. Je lichaam vertelt het je immers als je iets doet dat niet bij je past. Probeer de adviezen die je aanspreken uit en doe geen dingen waar je op voorhand al niet in geloofde.

BLOOM: "Gebruik je voeding als medicijn", zei Hippocrates. Kun je hier een concreet voorbeeld van geven?

LH: Zeker, het eerste waar ik aan denk, is het gebruik van de juiste vetzuren. Omega-3 vetzuren zijn bijvoorbeeld zeer essentieel. Ons lichaam kan die niet zelf aanmaken, en dus moeten we die via onze voeding opnemen. Bij een tekort aan omega-3 kunnen heel wat klachten ontstaan. Ons immuunsysteem, ons zenuwstelsel en ons hormoonstelsel hebben die vetzuren echt nodig.

BLOOM: Is er ook een link tussen voeding en mentale gezondheid?

LH: Zeker en vast! En ik sta er nog altijd van te kijken dat dit niet meer onderkend wordt. Als voeding niet met ons resoneert, heeft dat een stresseffect op ons lichaam. Stress kan zich op vele manieren uiten, zeker op ons zenuwstelsel en op emotioneel vlak. Ik zie het bij veel cliënten. Als sommigen bijvoorbeeld te veel dierlijke melkproducten nuttigen, worden ze veel gevoeliger voor prikkels, en dus ook emotioneler.

BLOOM: Je volgde ook een opleiding 'Applied Kinesiologie', die kort gezegd de communicatie met het lichaam door middel van spiertesten onderzoekt. Hoe zet je deze kennis in op biomedisch, emotioneel, energetisch en spiritueel vlak, naast de fysieke toepassingen ervan?

LH: Applied kinesiologie is voor mij de manier bij uitstek om het ritme van het lichaam en de ziel te volgen. We kunnen theoretische protocollen leren en volgen, maar dat werkt niet altijd even goed voor iedereen. Iedereen is uniek en heeft zijn eigen ritme, voorkeuren en prioriteiten. Het lichaam heeft dit ook. Daarom gebruik ik 'applied kinesiologie om te kijken welke voeding resoneert, welke supplementen nodig zijn en wat we eerst moeten aanpakken en op welke manier.

Ik ben ervan overtuigd dat elke fysieke klacht een emotionele oorzaak heeft. Als je emoties of overtuigingen test, kan je met behulp van de spiertesten zien of een overtuiging iemand versterkt of verzwakt. Angst is een groot woord, maar als je de werkelijke oorzaak van de angst kunt achterhalen, hoef je bijvoorbeeld niet meer voor alles angstig te zijn. Het wordt haalbaarder om met je angst om te gaan. Mijn cliënten voelen na verloop van tijd ook wat hen versterkt of verzwakt. Dat geef zeer snel inzichten, en het versterkt het bewustzijn en de therapietrouw. Als je dan zowel op fysiek, mentaal als op emotioneel vlak kunt werken, is de kans op vooruitgang heel groot.

BLOOM: In je praktijk doe je deels een beroep op KPNI. Kan je hier wat meer uitleg over geven?

LH: KPNI is de afkorting van klinische psychoneuro-immunologie. Voor mij was dit de opleiding die alles wat ik allemaal eerder had gevolgd op een zeer logische manier aan elkaar plakte. Het is een stevige studie geweest en het heeft mij ruime wetenschappelijke inzichten verschaft. KPNI is de paraplu waaronder we alle elementen van onze gezondheid kunnen onderbrengen en met elkaar kunnen verbinden. We weten allemaal dat het immuunsys-



teem een ingewikkeld onderdeel van ons lichaam is. Ik noem het immuunsysteem dan ook onze grote beschermer.

Maar deze beschermer is vaak overactief en wil ons te goed beschermen, zodat we geen actie meer mogen ondernemen. Alles draait om toestemming krijgen. Als ons immuunsysteem ons geen toestemming verleent om er zelf iets aan te doen, dan hebben we bijvoorbeeld altijd pijn, zijn we continu moe of angstig of depressief. Elk mens heeft zijn eigen manier om veiligheid te zoeken en ondertussen toch te evolueren.

Waarom je immuunsysteem je zo graag wil beschermen, heeft zo ook zijn oorzaken uiteraard: je omgeving, je jeugd, je eigen gedachten, je emoties en overtuigingen, je opvoeding of trauma's op fysiek vlak. Meestal is het een combinatie.

Het is dus telkens weer uitzoeken wat het lichaam eerst wil aanpakken. De emotionele oorzaak, de fysieke ondersteuning of een combinatie. Meestal is het het laatste. Bij de start is het meestal nodig om het lichaam fysiek te ondersteunen via voeding en supplementen, om er zo opnieuw beweging in te krijgen. Daarna besteed ik daar veel minder aandacht aan.

Elke KNPI-therapeut bezit zo z'n eigen talenten. ik nogal een psychologische KPNI-er. Ik ben om emoties en trauma's te bekijken en ermee te gaan.

BLOOM: Met welke klachten, problemen kunnen mensen zoal bij jou terecht?

LH: Alles wat chronisch is op fysiek, emotioneel vlak. Hier in de praktijk zijn het vooral die verband houden met de spijsvertering. Ik ben begonnen als voedingsconsulent en dat blijft wel waar ik mee bezig blijf. Maar ondertussen heb ik heel cliënten die kampen met fysieke klachten. Veel mensen weten ondertussen dat het interessanter en efficiënter is om de onderliggende oorzaak aan te pakken dan om ontstekingsremmers of pijnstillers te nemen. Ik merk dat ik zelf meer en meer preventief te werk ga. Darmklachten kunnen bijvoorbeeld te maken hebben met het stellen van grenzen, het niet kunnen verwerken van bepaalde gebeurtenissen of moeite hebben met het maken van keuzes. Ik ga op zoek naar die onderliggende oorzaken en dan reik ik tips aan om er beter mee om te gaan.

BLOOM: Hoe zie jij de samenwerking tussen traditionele geneeskunde en spirituele therapieën in de toekomst van de gezondheidsleer?

LH: Ik combineer het en merk dat dit voor mij en mijn cliënten dé manier is om mensen in beweging te brengen. Ik geef mensen graag zelf verantwoordelijkheid voor hun gezondheid en geef ze



'Voor chronische problemen is de traditionele geneeskunde minder geschikt'.

- LIESBETH

tips en inzicht om het aan te pakken op alle vlakken. De traditionele geneeskunde is erg gericht op symptoombestrijding en allebei zijn ze zeker nodig, zeker in acute situaties. Maar voor chronische problemen is de traditionele geneeskunde minder geschikt denk ik.

BLOOM: Wordt de bestrijding van het coronavirus volgens jou op een correcte manier aangepakt, of ontbreekt de holistische 'approach'?

LH: Ja, dan zucht ik even hoor. De regering moet iets doen en daarom begrijp ik waarom ze doen wat ze nu doen. Maar ik vind dat mensen die zich op een andere manier willen beschermen wel de kans moeten krijgen om het anders te doen.

BLOOM: Alle behandelingen op een menukaart: voor iedereen een andere match OF een specifieke therapie per kwaal, ongeacht het individu dat ermee kampt?

LH: Een specifieke therapie per individu. Iedereen moet zoeken naar de therapie die resoneert met zijn of haar lichaam. Ja, zo'n menukaart is wel een mooi voorbeeld, maar ook niet elke therapeut past bij elk individu. Het is een zoektocht. Iedere therapie of therapeut heeft wel iets te bieden, maar vaak is het de combinatie van verschillende therapieën die mensen vooruithelpen. Ik kan ook niet altijd alles oplossen, soms verwijs ik een cliënt door naar een collega. Daarna komt de cliënt terug bij mij of blijft hij/zij bij die collega. Alles is goed.

BLOOM: Hoe bewust leef je zelf, en merk je een verschil met vroeger? Kan je enkele concrete voorbeelden geven?

LH: Bewuster leven is voor mij dat je op de geringste signalen gaat letten. Vooral reageren op de kleinste emoties kan al een enorm verschil maken. Als ik mijn emoties onderdruk of negeer, dan voel ik altijd wel weer ergens in mijn lichaam dat ik niet op tijd gereageerd heb. Vaak is het al genoeg om even mijn emoties te benoemen, te erkennen en te accepteren.

BLOOM: Hoe merk je dat er verandering op til is in het bewustzijn van de meeste mensen?

LH: Aan mijn overvolle agenda. Ook merk ik dat de meeste mensen sneller transformeren dan vroeger, waardoor mijn werk nu minder moeite kost. Mensen verwerven tegenwoordig veel sneller inzicht en durven daar ook naar handelen. Ik zie ook 'golven'. Velen worstelen met dezelfde

thema's. Momenteel hebben heel wat mensen er moeite mee om zichzelf toestemming te geven voor welbepaalde zaken.

BLOOM: Hoe probeer jij je steentje bij te dragen aan een gezondere, betere samenleving?

LH: Door dagelijks mijn werk als KPNI-therapeut uit te oefenen. Ik voel mij meestal als de vrouw die vele krachtige mensen ondersteunt, zodat zij er weer tegen-aan kunnen.

BLOOM: Heb je enkele eenvoudige, maar 'must try' gezondheids- en voedingstips waar de Bloom-lezers meteen mee aan de slag kunnen?

LH: Luister naar je lichaam en je emoties, want ze vertellen je zo veel. Neem een voorbeeld aan de dieren, de planten en aan mensen uit je omgeving. Ze spiegelen de informatie die jij nodig hebt. We leven wat dat betreft in een heel boeiende

wereld. Alles rondom ons vertelt ons wat we beter wel of beter niet kunnen doen, maar helaas zijn we het verlerd om de signalen te herkennen.

Verder raad ik het iedereen aan om regelmatig te eten. Probeer je drie maaltijden binnen een tijdsbestek van acht uur te nuttigen. Zo heeft je lichaam de resterende zestien uur de kans om zich te herstellen en te ontgiften.

BLOOM: Wil je nog bepaalde dingen kwijt? Tips, adviezen, opmerkingen...?

LH: Probeer zoveel mogelijk zelf een oplossing te vinden voor je problemen en koester geen (al te hoge) verwachting in anderen.

'Mensen verwerven tegenwoordig veel sneller inzicht en durven daar ook naar handelen.'

- LIESBETH



Met dank aan
Liesbeth Halewyck

Voedingsconsulent,
Orthomoleculair & KPNI-therapeute
FKC hulpverlener

www.gezondegids.be
+32486 12 18 71