

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a white lace top with a ruffled collar. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

**‘Ik voel me
nu helemaal op
mijn plek’**

DEBBY BECK
ORTHOMOLECULAIRE THERAPEUT

Geboortedatum?

'13 december 1967.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Dat was 85 kg, bij een lichaamslengte van 170 cm. Dat was tijdens een zwangerschap. Nu weeg ik 72 kg. Ik wil er eigenlijk nog wel wat af hebben. Maar ik ben goed bezig. Ik zet bijvoorbeeld iedere dag 10.000 stappen.'

Beroep?

'Orthomoleculair therapeut. Ik heb een praktijk in Havelte, in Drenthe. Ik heb een brede achtergrond. Ik heb aan de Rijksuniversiteit Leiden de studie psychologie gedaan, en voltooid. Dat was in 1993. Ik heb destijds ook acht maanden stage gelopen in de psychiatrie, op een open resocialisatie-afdeling. Wat opviel was dat de mensen veel medicatie kregen voorgeschoteld. Op een of andere manier voelde dat toen al niet goed. Er waren ook veel verslavingen. Iedereen rookte. Het sloot niet aan bij het mensbeeld dat ik voor ogen had. Ik dacht: dat moet toch ook anders kunnen? Ik ben een gevoelsmens, maar alles werd daar puur vanuit het hoofd beredeneerd, vanuit een farmaceutische invalshoek. Alle klachten werden weg gemedicaliseerd. Mensen kwamen helemaal niet tot hun recht. Ik ben er nooit in doorgegaan.'

En toen?

'Ik ben op zoek gegaan naar werk dat me voldoening zou geven: wat vind ik nou echt leuk? Waar kan ik mijn passie in vinden? Ik heb door gezocht, maar ben eerst moeder geworden en heb vier kinderen gekregen. Tijdens die zwangerschappen ben ik al door gaan leren: ik heb bedrijfscoaching gedaan, maar heb me ook verder verdiept in mindfulness. Op gegeven moment waren de kinderen groter en dacht ik: hoe ga ik nu verder? Rond 2009 kwam ik de boeken van Gert Schuitemaker tegen. Mijn eerste kennismaking was *Het Gouden Boekje voor de Gezondheid*. Dat met voeding zó veel te bereiken valt, dat had niemand mij ooit verteld. Ik ben me vervolgens gaan verdiepen in orthomoleculaire voeding. Eerst heb ik de schriftelijke cursus gedaan. Mijn eigen gezondheid heeft daar ook baat bij gehad. Daarna heb ik onder meer de Basisopleiding Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie (PNEI) gevolgd. Begin 2013 ben ik gestart met mijn praktijk.'

Hoe bevalt dat?

'Goed. Ik zie gemiddeld tussen de vijf en tien cliënten

per week. Ik heb een kleine praktijk en dat wil ik ook bewust zo houden, omdat de consulten vrij intensief zijn. Ook na een consult ben je nog bezig om mensen te begeleiden en te coachen. Mensen kunnen mij na twee weken een update sturen of bellen/mailen hoe het met hen gaat. Dan evalueren we hoe de therapie verloopt en hoe ze zich voelen. Ik probeer heel erg de autonomie van de cliënt te stimuleren. Ik vind het belangrijk dat de vraag uit henzelf komt. Opkomen voor jezelf hoort daar ook bij. Ik zie gedurende de therapie

'Ik dacht: dat moet toch ook anders kunnen?'

dat mensen steeds meer zichzelf worden, weer echt gaan voelen, meer contact met hun hart maken en weer een hartverbinding krijgen. Daardoor wordt hun zelfherstel geactiveerd. Want daar heb je die verbinding naar je hart voor nodig, en ook meer verbinding met de natuur. Dat is eigenlijk de sleutel om je goed te voelen, naast voeding. Mensen moeten zelf weer gaan voelen wat ze nodig hebben en zich meer naar binnen richten. Door de vele prikkels worden wij van onszelf afgeleid. Daardoor kunnen we niet meer naar binnen gaan: wat heb ik zelf nodig? Door de therapie kunnen ze weer die rust vinden, en ook beter luisteren naar wat hun lichaam te vertellen heeft. Je lichaam praat met je, zeg ik altijd. Het lichaam geeft signalen af. Zelfs cellen hebben een bewustzijn.'

Wat is de rol van voeding daarbij?

'Voeding helpt bij het herstellen van de systemen in het lichaam. Die staan allemaal met elkaar in verbinding, voortdurend. Veel mensen hebben voedingstekorten. Meestal begin ik dan ook met tekorten aan te vullen door het geven van voedingsadviezen. Ik adviseer dan ook al een multi. En ook visolie, om de flexibiliteit van de celmembranen te herstellen. Het is belangrijk dat daar de omega 3-vetzuren goed vertegenwoordigd zijn. Ook om afvalstoffen uit de lichaamscel af te kunnen voeren en voedingsstoffen op te kunnen nemen. Ik begin altijd met het optimaal voeden van de cellen.'

Daardoor gaan mensen zich al beter voelen?

'Ja. Na twee weken geven mensen vaak al een duide-

lijk merkbare verbetering van hun gezondheid aan. En dan raken ze gemotiveerd om door te pakken. Om het voedingspatroon nog verder te kunnen verfijnen en op orde te brengen, heb je dan al een soort therapietrouw. De cliënt is er dan al van overtuigd dat het gaat werken. Het is heel belangrijk dat dit besef er snel is.'

Jouw aanpak is een soort mix van 'orthomoleculair' en psycho-coaching?

'Ja, ik integreer alle kennis die ik tot nu toe heb opgedaan. Ik heb al heel mijn leven een onstilbare honger naar kennis. Alles wat ik heb geleerd, kan ik integreren in wat ik nu doe. Dat is dus de bedoeling geweest, denk ik. Ik voel me nu helemaal op mijn plek en in mijn element. Alles valt samen en ik kan nu mensen écht helpen. Zodat men zich erkend voelt in alle facetten. Voordat mensen hier komen, hebben ze vaak al een lange zoektocht achter de rug.'

Met welke klachten kampen jouw cliënten vooral?

'De meeste mensen komen met vermoeidheid, maag-darmproblemen en hormonale klachten. En ook wel ontgiftingsproblemen, want die zitten daar natuurlijk aan vast. Dat zijn de grote gemene delers. Bij mijn diagnose maak ik gebruik van moderne apparatuur. Ik maak bijvoorbeeld een elektro-interstitiële scan. Die meet de tussenvloeistof van de cellen. Dat zegt ook veel over hoe de toestand van de cellen zelf is. Daarnaast doe ik een energetische meting: de organen vertellen veel over de biologie in het lichaam, en ook over de emoties. Elk orgaan is gekoppeld aan een bepaalde emotie. De maag bijvoorbeeld is verbonden met bezorgdheid. Als je je veel zorgen maakt, worden je maagsappen niet goed aangemaakt. De spijsvertering gaat stagneren, en dan komen mensen ook met bezorgheidsklachten. Ander voorbeeld: de galblaas is gekoppeld aan frustratie, boosheid en onmacht. In de scan kan ik dan zien dat de galblaas en de lever hard moeten werken. Dan verifieer ik met de energetische meting welke gevoelens en verstoringen daaraan ten grondslag liggen. Dat is wel heel mooi. Cliënten kunnen zich daar vaak heel goed in herkennen, en dan voelen ze zich begrepen. Want daar gaat het om: dat de mens die voor je zit, zich welkom voelt en erkend in zijn klachten. Bij de huisarts, en op andere adressen, hebben ze daarvoor vaak geen gehoor gevonden. Daar zijn die klachten benaderd vanuit het mechanische model: wat zit verkeerd in het lichaam en wat kunnen we daaraan doen? Zonder de menselijke geest erin te betrekken. Terwijl die heel belangrijk is voor het herstel.'



Meer informatie: www.ortho-balance.nl

Licht dat eens toe?

'Tussen 0 en 4 jaar wordt de persoonlijkheidsstructuur gevormd en veel belemmerende overtuigingen krijgen in die periode gestalte. Door wat ouders en belangrijke anderen tegen je zeggen. Dat gebeurt ons allemaal. Dat belandt al snel in het onderbewustzijn, van waaruit wij handelen. Als dat niet getransformeerd is of bewust gemaakt, dan blijft dat actueel. Als iemand tijdens de therapie steeds meer zichzelf wordt, dan komt dat vanzelf naar de oppervlakte en kan het worden getransformeerd, verwerkt. Mensen gaan er dan echt doorheen, door waar ze altijd van weg hebben gelopen: de belemmerende overtuigingen en onverwerkte emoties uit het verleden. Dat wordt dan opnieuw doorleefd. Het is eigenlijk door je angst heen breken, waardoor je meer jezelf wordt. Je wordt daarvoor een blijer mens. De Westerse geneeskunde onderschat de oneindige intelligentie van het lichaam. Het reduceert de mens tot een ding. Maar dan zie je het zelfherstellend vermogen van het lichaam over het hoofd. Terwijl het zo belangrijk is om het zelfherstel van mensen te activeren. Liefde en zingeving zijn inherent aan het leven. Welk doel heb je voor ogen? Om dat te vinden is ook meer liefde naar het hart nodig. Daar ben ik pas na vele jaren achter gekomen, want dat heb ik niet meegekregen in mijn studie psychologie. Daar werd alles vanuit de ratio bekeken, en niet vanuit de essentie van het leven. Het is belangrijk dat een mens zichzelf mag zijn en zich geaccepteerd voelt, en weer verbinding met het hart maakt. Waardoor je veel milder over jezelf kunt gaan denken. Dat bevordert het zelfherstellend vermogen en maakt het immuunsysteem sterker.'

Mensen hebben te weinig mededogen met zichzelf? Is dat zo'n 'belemmerende overtuiging'?

'Ja, dat zie ik als het centrale probleem. Vaak is het een familiepatroon dat doorgegeven wordt. Is er liefde gegeven tijdens de opvoeding? Hoe is er met jou omgegaan? Dat is vaak wat je je hele leven lang meedraagt, en wat uiteindelijk klachten kan geven in je darm. Want daar zit het emotionele brein. Daar moet ook de omzetting gemaakt worden van de B-vitamines naar de actieve vorm, wat nodig is voor de lever. Als dat niet gebeurt, raakt de lever overbelast. Dan gaat de ontgiftiging omlaag en raken mensen steeds verder verwijderd van wie ze werkelijk zijn. Om dat weer te herstellen, moet je de mensen aandacht geven en de erkenning dat ze er mogen zijn, met al hun problemen. Pas als ze weer in balans komen, kunnen ze weer gaan voelen waarom ze hier zijn. Zeg maar: zingeving en doel. Dan kunnen ze weer luisteren naar wat ze werkelijk en diep in hun hart voelen, naar wat bij hen past. Dat is: het zelfherstellend vermogen aanzetten.'

En dat kun je weer ondersteunen door het maag-darmlever-systeem te versterken?

'Ja, bij iedereen moet je de darmen herstellen. Goed ontlasten en ontgiften is heel belangrijk. Een verstoorde darm trekt virussen, schimmels en parasieten aan. Dan raakt het interne milieu steeds meer vervuild. Dat heeft ook weer invloed op de neurotransmitters naar het brein, zoals serotonine. En dat heeft weer invloed op de psyche. Die krijgt dan wilde of depressieve gedachten. Het hangt allemaal met elkaar samen. Ik vind het altijd leuk om samen met de cliënt te kijken: wat heb jij nodig? Wat is de sleutelstof waarmee ik in verschillende systemen tegelijk het snelst een effect kan bewerkstelligen?'

Noem eens zo'n sleutelstof?

'Magnesium. Dat mineraal zet zo'n driehonderd enzymsystemen aan in het lichaam. Vitamine D3 kan het immuunsysteem enorm helpen. Veel mensen hebben een lage vitamine D-bloedspiegel. Als de hele biochemie weer op orde is, alles in balans is en goed met elkaar samenwerkt, kan je ook gemakkelijker de liefde in je hart voelen en vanuit de eigen intuïtie het antwoord vinden. Het antwoord zit in jezelf, maar wij worden daarvan weggehouden. We denken dat het lichaam ziek of gek is. Maar het lichaam is niet gek. Het wordt gek gemaakt.'

Gebruik zelf je voedingssupplementen?

'Ja. Ik neem dagelijks een hooggedoseerde multi,

visolie, coënzym Q10, vitamine C, magnesium, vitamine D3 & K2 en N-acetyl-D-glucosamine (NAG). Dat laatste gebruik ik vooral voor mijn huid, zodat die het vocht beter vasthoudt. Ik merk ook dat het goed is voor mijn darmen. Ik ben jarenlang vegetariër geweest. Tot uit een genetisch profiel dat ik liet afnemen, bleek dat ik een verhoogde behoefte had aan vitamine B12. Ik voelde me ook niet helemaal fit. Om mentaal flexibel te blijven, heb je ook visvetzuren no-

'Door de prikkels worden wij van onszelf afgeleid'

dig. Dat zie ik ook in mijn praktijk: dat veel mensen te weinig van die gezonde, ontstekingsremmende visvetzuren eten. Terwijl ze enorm belangrijk zijn voor de celcommunicatie, je psyche en om ontstekingen te remmen.'

Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

'Dat altijd eerst de oplossing wordt gezocht in medicijnen en niet in natuurlijke en gezonde voeding. Mensen nemen gewoon maar aan wat de huisarts zegt, terwijl voedingstekorten vaak worden behandeld met een medicijn. Dat is een gemiste kans.'

Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

'Dan zou ik op alle scholen lessen over gezonde voeding invoeren. Mijn man is docent op een middelbare school. Daar heb ik dus een ingang en geef ik ieder jaar gastlessen over voeding, aan derde- tot vijfdeklassers. Daar krijg ik leuke reactie op.'

Heb je nog een voedingsadvies voor de lezers?

'Ontbijt eens met een lekkere groentesoep. Gebruik wel bouillonpoeder zonder glutamaat (E621). Vul die soep met de groenten die jij lekker vindt. Je krijgt dan meteen mineralen en vitamines binnen en brengt je vochtgehalte op peil, met een verwarmende drank. Ook bij een geïrriteerd maagslijmvlies valt dat heel goed. Je begint de dag fitter en energiever.'