



Anke Custers **DE THERAPEUT**

## Nieuwe kijk op een goede gezondheid

Deur op een kiertje

Anke Custers is orthomoleculair therapeut. Ze komt uit de reguliere gezondheidssector, waar ze nog steeds werkzaam is als dialyseverpleegkundige. Ze ziet haar werk als orthomoleculair therapeut als een waardevolle aanvulling op haar werkgebied. Ze heeft een persoonlijke en betrokken werkwijze waarin ze een advies op maat geeft. In deze werkwijze staat puur natuurlijke voeding voorop, aangevuld met de juiste nutriënten. Meer informatie – en ook recepten – kunt u vinden op de website [www.ankecusters.nl](http://www.ankecusters.nl)

**A**ls verpleegkundige had ik drie jaar geleden sterk het gevoel dat ik iets anders of aanvullends wilde gaan doen op werkgebied, maar wat? Een zenspreuk zegt: ‘De Meester verschijnt als de leerling bereid is.’ En zo gebeurde het. Via via kwam namelijk de opleiding orthomoleculaire voedingstherapie op mijn pad. De manier van werken en de kijk op een goede gezondheid die ik daar heb geleerd, geeft me energie, letterlijk!

Zelfben ik bijvoorbeeld gaan ervaren hoe het is om suikerarm te eten. Ongelooflijk wat dat met een lichaam doet. Nog energiever, beter slapen, een helder gevoel in je hoofd en meer positieve bijkomstigheden, kortom ik ben enthousiast. Maar laat ik eerlijk zijn, het was in het begin niet gemakkelijk. Mijn lichaam moest eerst ontwennen van de toegevoegde suikers in de voeding, maar wat krijg je daar veel voor terug.

### Mag ik me voorstellen?

Ik ben Anke Custers en ik ben werkzaam als orthomoleculair therapeut. Naast mijn werk als verpleegkundige – al ruim 12 jaar – zie ik de complementaire geneeswijze als een waardevolle aanvulling.

Met de orthomoleculaire therapie beginnen we bij de basis, en dat is de voeding. Voeding is namelijk de basis van onze gezondheid, daar ben ik inmiddels heilig van overtuigd.

Door het leggen van verbanden tussen klachten, symptomen en het voedingsgedrag, kan ik inzicht krijgen in welke voedingsstoffen in een bepaalde situatie het zelfgezend vermogen kunnen ondersteunen. Deze voedingsstoffen worden dan door mij geadviseerd vanuit de voeding en/of in de vorm van supplementen.

De orthomoleculaire voeding is met name gericht op gezonde evenwichtige voeding, bij voorkeur biologisch, puur en natuurlijk. Pakjes en zakjes zijn bij mij verleden tijd, en het koken met verse producten smaakt bovendien stukken beter. Op deze manier consumeert u

automatisch al minder toegevoegde en dus bewerkte suikers. Een win-winsituatie. Het uitgangspunt van de orthomoleculaire voeding is dat de benodigde voedingsstoffen in een optimale hoeveelheid worden aangeboden met zo min mogelijk verontreiniging.

Ik zie mijn werkzaamheden als orthomoleculair therapeut als aanvulling op de reguliere zorg. Daarom vind ik het belangrijk dat een patiënt eerst bij een arts is geweest om ziekten uit te sluiten of juist te diagnosticeren. Wanneer de arts geen diagnose heeft gesteld voor de klachten, kan het elimineren of introduceren van bepaalde voedingsmiddelen of het slikken van een voedingssupplement toch verlichting bieden.



**Met een open en eerlijke communicatie zet u het belang van uw gezondheid voorop**

Zo nodig kan er aanvullend laboratoriumonderzoek gedaan worden. We testen de darmflora en kunnen vaststellen of er sprake is van voedselallergie of -intolerantie. De uitslagen van deze testen bekijken en bespreek ik met mijn patiënten en dan maak ik een persoonlijk voedingsplan.

### Van reguliere naar complementaire zorg

Ik signaleer een switch van de reguliere zorg naar de complementaire zorg.

Complementaire geneeskunde werkt aanvullend op de reguliere geneeskunde en is geen vervanging. Ze kunnen elkaar versterken en ondersteunen. Zo zijn er verschillende visies op ziekte en

gezondheid. Vaak wordt gezondheid gezien als de afwezigheid van ziekten, en zijn interventies gericht op het reduceren van symptomen en het bestrijden van ziekten. Maar steeds vaker staat ook de integrale visie op zorg centraal, waarbij de interventies gericht zijn op het versterken van ons immuunsysteem en de veerkracht, het bevorderen van ons zelfherstellende vermogen volgens een holistische benadering. Gezondheid is mijns inziens meer dan alleen niet ziek zijn.

### Deur op een kiertje

Het ziekenhuis waar ik werk, heeft een werkgroep opgericht die enkele vormen van complementaire zorg wil gaan inzetten of dit al doet.

Hierbij kunt u denken aan het geven van handmassages, ademhalingsoefeningen, muziek tijdens bijvoorbeeld operaties. Maar onder complementaire zorg valt ook hypnotherapie, yoga, het toevoegen van vitamines of probiotica in de vorm van supplementen, accupunctuur, et cetera.

Patiënten kiezen vooral op eigen initiatief voor complementaire zorg. Maar steeds vaker bieden ziekenhuizen het aan als aanvulling op de gangbare zorg, bedoeld ter ondersteuning van de behandeling om klachten te verminderen of om de kwaliteit van leven te verbeteren of ondersteunen.

Sommige complementaire zorginterventies kunt u zelf toepassen, maar vaak is begeleiding van een arts of therapeut noodzakelijk. Ik vind het ook belangrijk om bij uw behandelend arts aan te geven welke complementaire aanvulling u toepast. Met een open en eerlijke communicatie zet u het belang van uw gezondheid voorop.

Het heeft tijd nodig voordat het volledig normaal gevonden wordt en de complementaire zorg een vast onderdeel is in de behandeling. De tijd zal het leren.

De deur staat op een kiertje, daar word ik in ieder geval al heel blij van.