



Ingrid van Dijk is coach en mindfulnesstrainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Met focusmomenten biedt ze ruimte om stil te staan en naar binnen te keren om vandaaruit keuzes te maken die echt passen. www.beddingwerk.nl.

De praktijk van Mattanja Overbeeke

Op een zonnige dag in februari rijd ik naar Emmeloord om orthomoleculair therapeut Mattanja Overbeeke te ontmoeten. Haar Praktijk voor Orthomoleculaire Voedingstherapie houdt ze aan huis en haar cliënten komen uit het hele land. Behandelingen doet ze daarom zowel 'live' als online. 'Veel mensen zijn in de loop der jaren de regie over hun eigen gezondheid kwijtgeraakt. Ik geef ze die graag weer terug door ze uit te leggen hoe processen in hun lichaam werken, zodat ze weten waar ze op moeten letten.' Kernbegrippen voor haar werkwijze zijn kennis & educatie, duidelijkheid en 'weer in je kracht'.



'iedere cliënt is weer een nieuw leerproces'

Toen Mattanja op de middelbare school zat wilde ze al kruidenvrouwtje worden, maar het liep toch anders. 'Tijdens een open dag toentertijd op de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum kreeg ik de indruk dat een natuurgeneeskundige alleen maar achter zijn bureau zat en geen enkel blaadje groen meer zag. Dat was toen zo'n afknapper dat ik een andere weg ben ingegaan.' Ze volgde een opleiding op het gebied van Human Resource Management en werkte in het bedrijfsleven. 'Mijn loopbaan eindigde daar op mijn 28e in een flinke burn-out van twee jaar.' Na een periode van volledige rust, gezond eten en geen verplichtingen, trok ze anderhalf jaar rond door Ierland. 'Een land met prachtige natuur en weinig mensen. Zittend op een rots dwaal je makkelijk tweehonderd jaar terug in de tijd. Uit Ierland heb ik 'rust' en 'back to basic' mee teruggenomen.'

Weer in Nederland ontmoette ze haar partner, waarmee ze zakelijk een goede match had. Ik had altijd al een eigen bedrijf willen hebben en toen hij me vroeg om met elkaar een onderneming te starten heb ik ja gezegd.' Samen hebben ze in 15 jaar een toonaangevend bedrijf voor liftoplossingen opgebouwd. En toen begon het toch weer te kriebelen. 'Mijn passie van vroeger heeft mij nooit losgelaten. De allergieën van de kinderen, mijn eigen burn-out, het gebrek aan de juiste hulp en inzichten van artsen hierbij en mijn niet aflatende nieuwsgierigheid en leergierigheid zorgden ervoor dat ik weer ben gaan studeren.'

Ze volgde de hbo-opleiding tot orthomoleculair natuurgeneeskundig therapeut en startte in 2019 haar praktijk naast haar werkzaamheden in het gezamenlijke bedrijf. Inmiddels werkt ze nog maar een dag in de week voor het bedrijf en vier dagen in haar praktijk. 'Ik ben een bouwer, daar krijg ik energie van. Ik beleef minder lol aan de zaak draaiende houden. Mijn praktijk is een en al uitdaging, want geen mens is hetzelfde.'



Iedere cliënt is weer een nieuw leerproces. Ik hou enorm van kennis en ben continu aan het doorleren. Dit is nu mijn derde carrière en er is wat mij betreft geen eindpunt. Op orthomoleculair gebied is er nog zoveel te leren en te onderzoeken.'

De meeste mensen die bij haar komen hebben langdurige klachten op diverse gebieden, zoals maag-, darm- en leverproblemen, huidaandoeningen, allergieën, intoleranties, hormonale klachten, fibromyalgie, reuma en stress- of burn-outklachten. Ze hebben vaak al diverse ziekenhuizen en therapeuten bezocht. 'Je kunt met een bepaalde therapie heel ver komen, maar soms zit daar een grens aan omdat er geen grondstoffen voor de benodigde processen zijn en dan komt orthomoleculaire therapie in beeld. Andersom is het net zo. Therapieën vullen elkaar aan en de combinatie zorgt voor een optimaal resultaat.'

Haar cliënten komen zowel via mond-tot-mondreclame als via internet. Daarnaast krijgt ze onder andere verwijzingen van een collega-orthomoleculaire therapeut omdat ze gespecialiseerd is in darmen. Haar collega is juist weer goed met kinderen dus die stuurt Mattanja naar haar door. Verwijzingen van huisartsen heeft ze (nog) niet. 'Ik raad mensen wel altijd aan om met hun huisarts te overleggen. Orthomoleculaire therapie is wetenschappelijk onderbouwd en zou je daarom best regulier kunnen noemen. Het is jammer dat huisartsen hier nog zo weinig van weten.'

Ze start een traject altijd met een uitgebreide intake waarin ze vooraf ingevulde vragenlijsten, de medische geschiedenis en de voeding met de cliënt bespreekt. Om goed in kaart te brengen wat er precies aan de hand is, werkt ze ook met laboratoriumonderzoeken. Onderzoek van ontlasting, bloed, speeksel of urine kan veel aan het licht brengen. Op basis van de totale analyse maakt ze een behandelplan. 'Voeding is de basis, die moet eerst op orde zijn. Als je pathogenen gaat bestrijden dan wil je ze niet tegelijkertijd te eten geven. Mensen hebben regelmatig het idee dat ze het heel goed doen, maar ze zijn vaak misleid door reclame op televisie. Dan eten ze bijvoorbeeld producten die eigenlijk boordevol suiker zitten. Ik leg hen dit uit en help ze zelf de slag te maken om gezonder en gevarieerder te eten. Vooral meer groenten eten is belangrijk. Ik geef ze bijvoorbeeld de opdracht om een week alle groenten die ze niet kennen te kopen en daar iets mee te maken. Mensen kopen vaak dezelfde dingen, maar juist diversiteit is belangrijk voor je microbiom. Voor de een is het een puzzel en de ander gaat gelijk om. Uiteindelijk geeft het de meeste mensen veel voldoening om een goede maaltijd op tafel te zetten.'

De volgende stap is het bijsturen van processen in het lichaam. 'Op het moment dat bepaalde processen niet meer goed verlopen heeft dat vaak te maken met grondstoffen en hulpstoffen die onvoldoende aanwezig zijn. Door daar specifiek op in te zetten kun je processen optimaliseren, vaak ook met de inzet van kruiden.' De laatste stap is meestal het herstellen van het microbiom met probiotica.



'onderzoek van ontlasting, bloed, speeksel of urine kan veel aan het licht brengen'

Het werk geeft haar veel voldoening. 'Het mooiste vind ik het om mensen in hun kracht te zetten waardoor ze weer de regie over hun eigen gezondheid kunnen nemen. Die regie hebben ze in de loop van de tijd vaak uit handen gegeven. Mensen volgen toch heel makkelijk adviezen op van familie en bekenden zonder goed te weten wat ze aan het doen zijn. Ze gebruiken daardoor soms heel veel supplementen.'

Op het bureau van Mattanja staat een tweede beeldscherm speciaal voor haar cliënten. 'Ik doe tijdens de consulten veel aan educatie. Ik laat mensen meekijken en leg uit hoe processen in het lichaam werken. Eigenlijk gaat het om kennis die we op school zouden moeten leren. Ik vertel ze waar ze op moeten letten zodat ze adviezen, ook die van mij, kunnen beoordelen. Ik wil graag dat mensen kunnen zeggen: Ik ben zelf in staat om te bepalen wat goed voor me is!'

Eén van haar cliënten met chronische darmklachten en een burn-out zei na een intensief traject van een jaar: 'Ik heb mijn leven weer terug, ik heb mezelf weer terug.' Mooier kan toch niet? ■

Meer informatie:

www.orthomoleculairevoedingstherapie.nl