



Vasten Helpt bij Reuma en Psoriasis

Heb je reuma of psoriasis? Probeer dan regelmatig te vasten. Gebruik eventueel natuurlijke geneesmiddelen zoals cannabis of truffels, en laat alcohol zoveel mogelijk staan. Je lichaam zal je dankbaar zijn.

Vasten is niet alleen goed om af te vallen, maar ook om **ontstekingen te verminderen**. Dat is belangrijk bij aandoeningen zoals **reuma en psoriasis**. Bij bepaalde vastenmethodes, zoals het zogenaamde “fast mimicking diet”, eet je een paar dagen veel minder, maar krijg je nog wel genoeg voedingsstoffen binnen. Dit zorgt ervoor dat je immuunsysteem tot rust komt. Daardoor kunnen **pijn en zwellingen afnemen**. Het nadeel is dat de klachten vaak terugkomen als je daarna weer normaal gaat eten.¹

In de Bijbel wordt ook gesproken over **bewust en matig eten**. In Genesis wordt eten iets moois genoemd, bedoeld om van te genieten. Maar in Spreuken staat ook: “Als je honing vindt, eet dan niet te veel.” Prediker benadrukt dat eten je lichaam moet voeden, niet alleen bedoeld is voor plezier. In Filippienzen wordt het volgen van je eetlust zelfs afgekeurd: “hun god is hun buik.” De boodschap is duidelijk: eet met aandacht, wees dankbaar, en overdrijf niet.

De gewoonte om altijd te ontbijten is relatief nieuw. In de

20e eeuw werd ontbijt vooral door bedrijven als Kellogg's gepromoot als ‘de belangrijkste maaltijd van de dag’ – een commerciële strategie om meer producten te verkopen, niet per se om mensen gezonder te maken. Zeker bij ontbijt met veel suiker en snelle koolhydraten, zoals **cornflakes**, wordt het natuurlijke herstelproces van het lichaam onderbroken. Je bloedsuiker stijgt snel, je spijsvertering moet meteen aan de slag, en dat kan **ontstekingen juist aanwakkeren**.

Toch is vasten niet altijd makkelijk. Veel mensen eten niet alleen uit honger, maar ook uit gewoonte, verveling of stress. Als je stopt met eten, kunnen die gevoelens sterker naar boven komen. Onrust, leegte, verdriet, het kan allemaal opspelen. Sommige mensen hebben dan baat bij natuurlijke hulpmiddelen. Zo kan **cannabis**, bijvoorbeeld verdampt met een apparaat, helpen door zijn kalmerende en **ontstekingsremmende werking**. Ook psilocybine uit truffels kan nuttig zijn. Het helpt je emoties verwerken en geeft je nieuwe inzichten. Op die manier kan vasten niet alleen je lichaam schoonmaken, maar ook je geest.

Alcohol maakt je lichaam juist zieker. Het is sociaal geaccepteerd, maar eigenlijk heel schadelijk. **Alcohol zorgt voor meer ontstekingen**, tast je darmen aan en verstoort je

afweer. Daardoor werkt het herstel dat vasten op gang brengt juist minder goed. Wie echt aan zijn gezondheid wil werken, doet er goed aan alcohol zoveel mogelijk te laten staan.

De moderne geneeskunde kijkt vaak vooral naar het onderdrukken van symptomen. Medicijnen helpen tijdelijk, maar pakken meestal niet de oorzaak aan. Vroeger werd meer gewerkt met natuurlijke methodes zoals vasten, kruiden en gezonde voeding. Die aanpak werd later als “alternatief” gezien, maar kan juist helpen om het lichaam écht te laten herstellen. Het **zelfherstellend vermogen van het lichaam is krachtig** – als je het de kans geeft.

De voedselindustrie en farmaceutische sector delen een belang bij ziekte en verslaving: hoe meer je eet en slikt, hoe groter hun winst, gezondheid en herstel zijn zelden hun belangrijkste doel.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl

Bron: (1) Venetsanopoulou, A. I., Voulgari, P. V., & Drosos, A. A. (2019). Fasting mimicking diets: A literature review of their impact on inflammatory arthritis. *Mediterranean Journal of Rheumatology*, 30(4), 201–206. <https://doi.org/10.31138/mjr.30.4.201>