

RECENSIE NON-FICTIE

# WAAR ROOK IS, IS VUUR

**KWINTEN LUYCKX, BRUSSEL**

Gezond leven begint simpelweg met één stap: “begin gewoon waar je nu bent!” Het lichaam is een complex samenspel van systemen die nauw met elkaar verbonden zijn. Een verstoord immuunsysteem, bijvoorbeeld, kan je gevoeliger maken voor infecties, terwijl beweging – en de daarbij vrijkomende myokines – juist ontstekingen helpt onderdrukken.

Diepe slaap is essentieel, waarbij immuuncellen belangrijke cytokinen aanmaken die het herstel ondersteunen. Daarnaast speelt epigenetica een cruciale rol: onze levensstijl kan genactiviteit beïnvloeden zonder dat onze genetische code zelf verandert. Vetophoping rond de lever en alvleesklier heeft directe invloed op de bloedsuikerspiegel, en snelle diëten verstoren hormonale balans – met een daling van leptine (verzadigingshormoon) en een stijging van ghreline (hongerstimulerend hormoon) als gevolg.

Chronische stress en vermoeidheid kunnen leiden tot spijsverteringsproblemen en een onregelde darmwerking. Bovendien hangt centrale adipositas (vet rond de buik) samen met laaggradige ontstekingen en verhoogde CRP-waarden, wat gezondheidsrisico's vergroot. Behandeling vraagt om een holistische aanpak waarbij conventionele geneeskunde hand in hand gaat met functionele en complementaire therapieën. Het verschil tussen “niet ziek zijn” en “optimaal gezond zijn” is namelijk groot. Daarbij is het belangrijk onderscheid te maken tussen visceraal vet (vet rond de organen) en subcutaan vet (onderhuids vet), beheersen van ademhaling, en gedragsverandering te ondersteunen via technieken zoals stimuluscontrole rondom bv de relatie bed en slaap.



©Waar rook is, is vuur; Dr. Len de Nys  
Drukkerij Borgerhoff & Lamberghs

In dit boek slaagt de auteur erin om, ondanks de bijdragen van diverse wetenschappers, een heldere en persoonlijke stem te behouden. Hij schuwt de subjectieve kritische noot niet en verweeft zijn visie op gezondheid op een natuurlijke en overtuigende manier door het hele werk heen. Een uitnodiging tot bewustwording – dáár ligt de kracht van dit boek. En precies dat besef vormt het startpunt van een persoonlijke reis.

**“GEZONDHEID IS GEEN  
ONE-SIZE-FITS-ALL”**

Het boek combineert toegankelijke maar genuanceerde wetenschappelijke inzichten. Wat het boek echt bijzonder maakt, is hoe het erin slaagt internationale ervaringen, sterke interviews en gewaardeerd onderzoek samen te brengen zonder in zweverigheid of herkauwde clichés te vervallen. De auteur presenteert een coherent en begrijpelijk geheel met de nodige plastische duiding en doet dat bovendien in een vlotte, frisse leesstijl.

Wat ik ook leerde is dat kimchi geen hipsterfood maar een superfood is. Dat vind ik misschien nog het leukste.

Besproken in podcast 'Je Levensstijl als Medicijn'. Dr. Len de Nys: *post-doconderzoeker, podcasthost, docent, oncologiefysio en auteur*

@2025 Kwinten