

# Samen Heel Nederland Heel Gezond maken Met Helend-Leven.

**Ben jij je er al van bewust dat onze huidige leefstijl debet is aan onze huizenhoge ziektekosten? Ben jij zelf bereid om het heft in eigen hand te nemen betreffende je eigen gezondheid? Wil je weten hoe je dat kan doen? Lees dan in ieder geval dit artikel.**

Dit schrijven is een verlengstuk van vorig redactioneel artikel; 'Ontzorg de Zorg', waar ik veel reacties op heb gehad. Ik gaf daarin al te kennen dan we **zelf** een deel van het gezondheidsprobleem van ons kleine kikkerlandje kunnen oplossen. Dit geldt zowel curatief als preventief. Door bewust onze eigen gezondheid meer in eigen hand te nemen en je niet afhankelijk op te stellen kan er al heel veel veranderen.

Laat ik een concreet voorbeeld geven met de ziekte Diabetes type 2.

Op 14 november is de belangrijkste wereldwijde bewustwordingscampagne voor diabetes; De 'Wereld Diabetes Dag' (World Diabetes Day). Er wordt met 'Wereld Diabetes Dag' aandacht en begrip gevraagd voor diabetes, die wereldwijd epidemische vormen aanneemt, onder volwassenen maar ook onder kinderen!



Volgens Volksgezondheidszorg heeft 1,2 miljoen Nederlanders diabetes type 2. In de top tien van ziekten die in 2015 de grootste ziektelast veroorzaakten, neemt diabetes de derde plaats in. Ziektelast is uitgedrukt in DALY's (Disability Adjusted Life Years). De DALY is een samengestelde maat voor gezondheidsverlies en is opgebouwd uit twee componenten: de jaren verloren door vroegtijdige sterfte en de jaren geleefd met de ziekte, rekening houdend met de ernst van de ziekte.

Voor Wereld Diabetes Dag zien we nu ook regelmatig allerlei campagnes voorbijgaan waarin wordt gevraagd om begrip te krijgen voor wat de ziekte met je doet en met de melding: 'OOK JIJ KAN DIABETES KRIJGEN!'. Dit wordt behoorlijk benadrukt. Dit om er voor te zorgen dat je gul gaat geven voor onderzoek naar diabetes en het Diabetes Fonds.

Wanneer komt er nu eens te staan; 'OOK JIJ KAN DIABETES VOORKOMEN EN GENEZEN'. Want dat kan namelijk. Ik snap dat je het goed bedoeld, maar stop die gulle gave liever in je eigen lijf en leven!

## Mooie initiatieven.

In het dorp Leende is enige tijd geleden een mooi project gestart waarbij de inwoners van het dorp zichzelf weer slanker en gezonder eten. De initiatiefnemers van dit project zijn artsen die open staan voor andere leefgewoontes als medicijn. Het gaat hier om de sportarts van Kuijk en huisarts van den Hurk. Zij adviseren de inwoners van het dorp Leende om door middel van een koolhydraatarm voedingspatroon en meer gezonde vetten, hun gezondheid te verbeteren.

*Sportarts van Kuijk: "Ik verwacht dat er over een jaar een groot aantal slankere mensen in Leende rondlopen met minder medicijnen, een gezonder lijf, minder ziekte en betere gezondheid."*

In eerste instantie gaven ruim 200 dorpelingen zich op om mee te doen aan het project Gezond Dorp, maar uiteindelijk doen veel meer bewoners mee. "Je ziet de resultaten en dan denk je: dat wil ik ook!"

De artsen hopen dat het project veel Leendenaren inspireert om ook aan de slag te gaan met hun leef- en voedingsstijl. Door de verandering in leefstijl, kwam er ook vraag naar andere producten. De middenstand heeft hier op ingespeeld en er zijn daardoor veel nieuwe initiatieven ontstaan in het hechte Leende. Ook de

'snackbar' heeft zijn assortiment aangepast naar meer gezondere 'snacks'. Er wordt niet meer gebakken in frituurvet, maar alles gaat op de plaat. Ook andere winkeliers spelen daar in op de nieuwe vraag.

Ik vind dit werkelijk fantastisch om te zien en te lezen. Maar Leende kan het roer in Nederland niet alleen omgooien. Er zijn veel meer soortgelijke initiatieven nodig.

### **Dat wil ik ook!**

Mijn droom is mensen in heel Nederland begeleiden naar een vitaler, blijer, gezonder, energieke lijf en leven middels een gezonde leefstijl. Te beginnen natuurlijk in Zaanstad. Wie doet er mee? Ik weet dat het niet voor iedereen is weggelegd (helaas 😊). Het is namelijk alleen voor mensen die zelfverantwoording durven en kunnen nemen over hun gezondheid. Ik heb een prachtig programma ontwikkeld waarbij deelnemers aan dit programma al hele mooie resultaten heb geboekt. Ik noemde het Intermittent Living. Die naam mag ik echter niet meer gebruiken en heb het nu Helend Leven genoemd. Want dat is wat je gaat doen. Het gaat om een leefstijl die zowel curatief als preventief je gezondheid een enorme boost gaat geven.



### **HELEND LEVEN**

Vanuit een **H**olistische kijk op gezondheid

Met als vertrekpunt je eigen **E**volutie

Weer **L**eiderschap nemen over eigen lijf en leven

Middels **E**envoudig te nemen stappen

Zodat we weer leven in en met de **N**atuur zoals de Natuur het bedoeld heeft

Om zo met **D**aadkracht te streven naar een betere samenleving en betaalbare zorg

### **LEVEN**

### **Hoe kan je je lijf en leven weer in eigen hand nemen?**

De vele reacties op het vorig artikel hebben me aan het denken gezet en ik ben daarna direct 'in de pen' gedoken. Eigenlijk zijn de eerste stappen naar gezondheid relatief eenvoudig. Het vergt wel een 'open staan' voor 'nieuwe-oude' ideeën over gezondheid. De stappen die we in mijn ogen zouden moeten maken zijn veranderingen in eet- en beweeggewoontes en gedragingen naar gewoontes zoals we die al eeuwen hadden. De stappen zijn voor de homo sapiens (de mens) niet nieuw, maar juist heel bekend en dus 'oud'. Alleen zijn we ons vooral in de laatste eeuwen dusdanig anders gaan gedragen dat we het spoor een beetje bijster zijn en het nu voor veel mensen nieuw lijkt.

Om de te nemen stappen makkelijk te maken heb ik mijn eerste 'echte' boek geschreven. Ja, hoe kan het ook anders, de titel luidt:

### ***In 10 stappen je gezondheid in eigen hand.***

Voor wie is het boek? Voor iedereen die zelf het heft weer in eigen hand wil, durft en kan nemen voor zijn/haar gezondheid. Des te meer mensen dit gaan doen des te socialer en betaalbaarder blijft, of liever gezegd wordt de gezondheidszorg.

Dit is daarom eigenlijk ook een oproep aan u om dit samen te kunnen bewerkstelligen. Gaan we in Zaanstad hiermee aan de slag, net zoals ze dat in Leende hebben gedaan? Doet u ook mee om het gezondheidsvirus te verspreiden?

De eerste stap is zo gezet. Stop de gulle gave die je anders aan een Fonds zou geven in zelfeducatie. Leer zelf wat je aan een gezondheids



probleem kan doen. Koop gewoon dit boek met alle tips om in de eerste plaats uw eigen lijf en leven een gezondheidsboost te geven. Of geef het als Sint- of Kerstcadeau weg aan een geliefde. Creëer samen met mij een gezond, gelukkig en vitaal lijf en leven en houdt daarbij tevens voor u, uw kinderen en uw kleinkinderen de zorg betaalbaar en sociaal.

Iñez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)

[Tel:075-6315184](tel:075-6315184)

Mobiel:06-29088180