

**IN 10 STAPPEN
JE GEZONDHEID
IN EIGEN HAND**

IN 10 STAPPEN JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND

*Geef je lichaam de tools
om zichzelf te herstellen*



Iñez Plaatsman

'Vanuit mijn eigen gezondheidssituatie, zowel fysiek als mentaal, heb ik vele boeken verslonden om te lezen over leefstijl, gezonde voeding en gelukkig zijn. Daar heb ik ook met mijn huisarts, orthomoleculair diëtist, fysiotherapeut en vriendinnen over gesproken. Ben zelfs opnieuw gaan studeren om ook de innerlijke mens beter te kunnen begrijpen in al zijn keuzes en bewegingen in zijn/haar leven. Naast het proces wat een ieder daarin doormaakt, ontwikkelt de medische wereld zich ook, met name de opkomst van meer natuurlijke beschouwingen zijn mij meer dan welkom!

Dit boek om in 10 stappen je gezondheid in eigen hand te nemen, intrigeerde mij direct door de titel en maakte mij heel nieuwsgierig naar de inhoud. Ik werd niet teleurgesteld!

lñez Plaatsman heeft een uitnodigende manier van schrijven, zij spoort je aan zonder het wijzende vingertje op te steken. Zij geeft je ook door de stappen heen het gevoel dat het allemaal niet perfect hoeft, je mag zelfs kiezen in welke volgorde je de stappen wilt nemen. Uiteindelijk is het je eigen verantwoordelijkheid, maar wordt je al snel duidelijk dat preventief met je gezondheid omgaan een groot goed is ten opzichte van je curatief laten behandelen door Big Pharma, die een heel ander doel nastreeft dan jouw gezondheid. Het gaat erom dat je begint en actie onderneemt om je doelen te stellen om zo een gezonder en gelukkiger leven te hebben.

Heerlijk kritisch omschrijft lñez de huidige situatie in de gezondheidszorg en onderbouwt ze haar argumenten hierbij met cijfers en percentages. Met dezelfde precisie vertelt zij ook over de verdeling van voedingswaarden die je tot je kunt nemen voor een gezonde leefstijl. Ik ben een aantal keer verrassend wakker geschud door nieuwe inzichten die ik elders niet eerder ben tegengekomen, maar die zo herkenbaar waren in mijn dagelijkse zoektocht en het luisteren naar mijn lichaam.

Zo las ik veel nieuwe informatie over onder andere voeding, koolhydraten, ademhaling, eetgedrag, beweging, energie en prikkels, heel verfrissend!

Heel apart om heerlijk ontspannen een boek te lezen over het aanpassen van je leefstijl, wat best een omschakeling met zich meebrengt, maar uiteindelijk heel veel oplevert! Kort gezegd, ik kreeg gewoon weer zin om te beginnen.

Ik zeg LEZEN en DOEN!

Tanja van Zandvoort

'Dit boek geeft mij de bevestiging gezond bezig te zijn. Het heeft mij nieuwe inzichten en handvatten gegeven en de motivatie om zo door te gaan.

lñez, dankjewel!

Menno Ebbes

www.ebbes.nl

'Op heldere, krachtige en unieke wijze begeleidt lñez je stap voor stap naar een beter en gezonder lijf en leven. Bij het lezen van dit boek krijg je direct de behoefte om aan de slag te gaan.'

Rineke van den Berg

www.sundancer.nl

'Ik ken lñez al heel wat jaren en heb haar hele groei meegemaakt tot wat zij nu is. Gedreven, bekommerend, bekwaam, onbaatzuchtig, iemand met een missie.

Het boek is makkelijk geschreven en leest vlot weg. Je wordt stap voor stap begeleid op weg naar een beter en gezond leven. Bij het lezen van dit boek krijg je ook de behoefte om aan de slag te gaan.'

Ingrid de Vreng

'Uitnodigend, inspirerend, duidelijk, begrijpelijke taal. Deze 10 stappen maken je ervan bewust dat je het zelf in de hand hebt. Gewoon DOEN!'

Ineke Willems

'Een handig boek vol met handvatten, die door de duidelijke stappen makkelijk toepasbaar zijn in de praktijk!'

Daisy Reijersen

Inhoud

Voorwoord9

Inleiding 13

In 10 stappen je gezondheid in eigen hand 17

Stap 1. Bepaal je 0-punt..... 21

Stap 2. Stel je doelen en kom in actie..... 27

Stap 3. Eet divers(er) 33

Stap 4. Reduceer je koolhydraatname 41

Stap 5. Pas Intermittent Fasting toe voor meer vitaliteit ... 49

Stap 6. Eet bij elke maaltijd alle macronutriënten 57

Stap 7. Kom meer in beweging en reduceer je zittijd 65

Stap 8. Doe ademhalingsoefeningen voor herstel van
lichaam en geest73

Stap 9. Voeg meer en afwisselende temperatuurprikkel
toe in je leven81

Stap 10. Neem elke dag voldoende tijd voor jezelf om te
kunnen ontspannen87

Hoe nu verder?95

Over de auteur97

Nawoord99

IN 10 STAPPEN JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND

Geef je lichaam de tools om zichzelf te herstellen

ISBN/EAN boek: 978-90-830352-6-0

ISBN/EAN e-book: 978-94-92926-99-9

NUR-code: 860

Copyright © Iñez Plaatsman - Brands 2019

Eerste druk

Redactie: Giséla Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Foto cover: Menno Ebbes, Ebbes Fotografie

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.nl)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: www.unique-therapie.nl

Website uitgever: www.expertboek.nl

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

Voorwoord

Als fysiotherapeut, orthomoleculair therapeut volgens de kPNI (klinisch Psychoneuroimmunologie), maar ook als docent lichamelijke opvoeding, heb ik me de laatste decennia beziggehouden met mensen helpen in het terugwinnen van hun gezondheid. Dat lukt ook allemaal prima!

Maar, als zorgverlener maak ik me zorgen om de zorg. Of eigenlijk om de hoeveelheid zorgbehoevende mensen. De voorspellingen zijn dat in het jaar 2040 driekwart van de Nederlandse bevolking in de zorg werkzaam moet zijn om alle zorgbehoevende Nederlanders te kunnen verzorgen. Dat is niet haalbaar!

Er wordt nu al steeds meer 'op afstand' verzorgd. De mantelzorg neemt straks de taak van de verpleegkundige en thuiszorg voor een groot deel over. Maar nog erger is, dat er nu al robots zijn en nog verder worden ontwikkeld om de thuiszorg grotendeels over te nemen.

Wij zijn sociale wezens en ik moet er zelf niet aan denken dat ik eventueel zorg krijg via een robot.

Maar hoe komt het dat we zoveel zorgbehoevende mensen krijgen? Dat ligt voor het overgrote deel aan het toegeven aan onze 'gemaksindustrie'.

Je hoeft de deur niet meer uit om je te kleden, te voeden of om aan vrijetijdsbesteding te doen. Alles wordt (vaak gratis) thuisbezorgd. De omgeving zorgt niet meer voor een noodzaak om te bewegen, wat vroeger wel het geval was. We doen niet meer zelf aan sport, maar kijken sport op tv. We hoeven zelf niet meer op jacht voor ons

voedsel. Je gaat eens in de week naar de supermarkt en je koelkast en voorraadkast zijn weer gevuld. 'Gemak dient de mens', zeggen we dan.

De consequenties van dit gemak zijn: moeheid, prikkelbaarheid, slechte stoelgang, slecht slapen, meer visceraal vet (buikvet), laag libido. Dit 'gemaksleven' maakt ons chronisch ziek.

Door de vermoeidheid ga je ook nog eens de verkeerde beslissingen nemen. Je komt hierdoor nog minder uit je stoel en hebt geen zin om goed voor jezelf te zorgen en verse maaltijden te bereiden. Massaal zitten we hierdoor in een neerwaartse spiraal.

Maar er is positief nieuws. Je hoeft niet mee te doen aan die neerwaartse spiraal. Jij staat namelijk zelf aan het roer van je eigen lijf en leven. Jij hebt zelf de regie in handen.

Eigenlijk is het heel simpel. Het is alleen niet altijd makkelijk. Vaak weet je wel wat je moet doen, maar zit je nog gevangen in een lichaam dat luistert naar het oerbrein.

Dit is echter omkeerbaar. Net zoals Wim Hof (The Iceman) zegt:

*'De hersenen moeten niet jou gebruiken,
jij moet de hersenen gebruiken.'*

Wat je zelf kunt doen om je lijf en leven weer in eigen hand te nemen, zowel curatief (genezend) als preventief, staat in dit 10 stappenboek beschreven. Het is mogelijk dat je hiervan al een aantal stappen kent en zelfs al uitvoert. Chapeau!

Wanneer je zelf het roer weer overneemt en je de zelfverantwoording terugpakt, heb je straks de zorg niet nodig. Wanneer je de juiste stappen gaat DOEN, is je lichaam in staat zichzelf weer te herstellen.

Hoe meer mensen dit gaan doen met jou en mij, hoe minder zorgbehoevende mensen we creëren. Hierdoor blijft de zorg betaalbaar en sociaal.

Mijn missie is dan ook om zoveel mogelijk mensen te helpen naar een gezonder, blijer, intelligenter en gelukkiger leven met zingeving. Ik ben blij dat jij erbij hoort. Hopelijk kunnen we samen het gezondheidsvirus verspreiden.

Deze spreuk van Gandhi gaat nog steeds op:

Verbeter de wereld en begin bij jezelf!

Dus nu aan de slag!

Iñez Plaatsman

Inleiding

Het is de laatste decennia een ware kunst om gezond te zijn en te blijven. We komen als gezonde mensen op deze aarde, maar leven in een omgeving die ons letterlijk ziek maakt. Er bestaan slechts een paar echte genetische aandoeningen. Meer dan 90% van de chronische ziekten zijn epi-genetisch van aard. Dit betekent dat de omgevingsfactoren verantwoordelijk zijn voor de vele chronische aandoeningen.

Ons oerbrein is gewend aan schaarste, maar we leven in een wereld van overvloed. Ons overlevingsinstinct wordt daarom nog maar zelden écht geprikkeld. Elke dag staat er eten op tafel, drinkwater komt gewoon uit de kraan en onze laatste biologische vijanden houden we in toom met antibiotica. Dit zijn we massaal als normaal gaan beschouwen, maar uiteindelijk is het funest voor lichaam en geest.

We leven in een wereld die niet meer past bij ons genoom. We zijn aan het degenereren. Dit betekent 'weg van onze genen'. Ons lijf snapt niets van onze huidige voedselinname, onze langdurige zittijden en ons gedrag. Dit veroorzaakt laaggradige ontstekingen en dat maakt ons ziek.

Het symptoom, de ziekte, wordt niet geboren door één dag verkeerd eten of een week stress. Er gaat een hele 'film' aan vooraf die uiteindelijk leidt tot de ziekte.

Ruim **9 miljoen Nederlanders zijn chronisch ziek!** De vlag hangt letterlijk halfstok.

Wanneer ik over verbeteren van je eigen gezondheid spreek, krijg ik vaak te horen: 'We worden toch steeds ouder, dus wat is er mis met onze leefstijl?'

Ja, we worden weliswaar steeds ouder, maar de gezonde levensjaren van de mens worden tegelijkertijd steeds korter. Vrouwen hebben gemiddeld nog slechts 42 gezonde levensjaren en voor mannen zijn dat er 48. Volgens de cijfers moet in het jaar 2040 minimaal driekwart van de bevolking in de gezondheidszorg werkzaam zijn om alle zorgbehoevende mensen te verzorgen. Dat is geen goed vooruitzicht. Het roer 'moet' dus om! Maar hoe?

'Als het nooit onze schuld is, kunnen we ook nooit de verantwoordelijkheid op ons nemen. Als we er niet verantwoordelijk voor zijn, blijven we altijd slachtoffer.'

Richard Bach

Deze gedachte werkt in de hand dat onze ziektekosten de pan uit rijzen. Want op het moment dat we slachtoffer zijn, kunnen we onze gezondheid alleen maar weer op de rit krijgen door de huidige gezondheidszorg, de symptoombestrijding, te gebruiken. Deze manier van zorgverlening is in mijn ogen niet altijd zinvol. Begrijp me niet verkeerd, de zorginstellingen doen absoluut goed werk. Zeker in acute situaties kunnen we ons geen beter zorgstelsel voorstellen. Maar wat betreft chronische aandoeningen slaan we de plank vaak mis.

De reguliere gezondheidszorg ziet dat gelukkig wel steeds vaker in. Ik ben bij vele lezingen geweest waar ook veel huisartsen en praktijkondersteuners beseffen dat het roer om moet. We moeten onze aandacht verleggen van curatieve naar preventieve zorg.

We zijn het er ook allemaal over eens dat wanneer het om preventie gaat, we spreken over het veranderen van leefstijl. Ook de

burgers van Nederland beseffen dat medicijnen niet altijd de juiste oplossing zijn.

De beste heler ben je zelf

Pas wanneer je inziet dat je zelf veel kunt doen om je weer vitaler, gezonder en blijer te voelen, ga je je ook anders gedragen. Je gaat naar betere oplossingen zoeken dan symptoombestrijding.

Mijn motto:

'Neem je gezondheid in eigen hand.'

Ja, je bent echt in staat jezelf te genezen. De staat van je gezondheid is alleen maar een reflectie van hoe je jezelf en de wereld ervaart. Dat legt vanzelfsprekend de verantwoordelijkheid voor je welzijn daar waar die hoort – in je eigen handen. Dit zeg ik overigens zonder een wijzend vingertje. Veelal weten we gewoon-weg niet (meer) hoe we het heft weer in eigen hand kunnen nemen. Maar er is geen enkele arts, therapeut of andere goeroe die beter weet dan jijzelf wat goed is voor JOU. Je moet alleen weer leren luisteren naar wat je lichaam en geest je te vertellen hebben.

'Luister naar het fluisteren van je lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen!'

Katrien Laane

Gebruik je lichaam als medicijn

Je lichaam is zo'n magnifiek systeem dat het zichzelf weer kan regenereren wanneer het de juiste ingrediënten van de **BOS**-methode krijgt.

Beweging: het liefst zoveel mogelijk in de **B**uitenlucht, in de **BOS**sen.

Ontspanning: neem voldoende tijd voor jezelf, zodat je kan **O**ntstressen.

Specifieke voeding: elke cel, elk orgaan en elk orgaansysteem heeft zijn eigen specifieke micro- en macronutriënten nodig.

Deze bewezen effectieve interventies om je gezondheid in eigen hand te nemen, lees je in dit 10 stappenboek. Ik neem je mee op een mooie reis die het zelfherstellend vermogen van je lichaam en geest in gang zet.

In 10 stappen je gezondheid in eigen hand

'Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte.'

Hippocrates van Kos (460 v.C.)

Zoals ik je in de inleiding al vertelde, kan je je lichaam en geest weer herstellen wanneer je vertrouwt op het zelfherstellend vermogen ervan. Jij bent de enige die dit vermogen kan gebruiken. Jij houdt het roer vast.

Dit boek is zowel theoretisch, om duidelijk te maken **WAAROM** je bepaalde dingen in je leefwijze moet veranderen, maar het is ook zeker een praktisch boek.

Vaak weet je wel wat je moet doen, maar niet **HOE** je het toepast in het dagelijkse leven. En dat is wat je nu juist met behulp van deze 10 stappen gaat doen.

Want met weten zonder **DOEN** verandert er nog niets.

Daarom krijg je aan het eind van elke stap opdrachten, zodat je weet **WAT** je te doen staat om de stap in je leefpatroon te implementeren.

BONUS: Werkboek

Speciaal voor de lezers van mijn boek heb ik een werkboek gemaakt. In dit werkboek vind je verschillende tools om je acties te ondersteunen. Maak daar gebruik van!

Je kunt het werkboek downloaden op

www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek.

STAP 3

Eet divers(er)



Belang van diversiteit in de voeding

Veel mensen die ik spreek in mijn praktijk vinden dat ze heel divers eten. Wanneer ik dan doorvraag, komen ze vaak niet verder dan 40 producten die ze afwisselend gebruiken. Weet jij eigenlijk hoeveel verschillende producten je eet in een maand?

Het is belangrijk om divers te eten. In elk product zitten namelijk andere micro- en macronutriënten. Hoe diverser je eet, hoe meer verschillende vitamines, mineralen en sporenelementen je opneemt. Dit kan je lichaam gebruiken om alle processen te laten plaatsvinden die je lichaam gezond maken en houden.

Maar over hoeveel processen spreken we dan eigenlijk?

Laat ik hierin eerst een kleine verduidelijking geven.

- Je hebt 80-100 biljoen cellen. Cellen die je moet voeden, zodat ze hun functies kunnen voeren. Of het nu een hart-, spier-, bot-, hersen-, huid- of een andere cel betreft, ze hebben allemaal voldoende O² (zuurstof) en specifieke voor die cel nuttige voedingsstoffen nodig.
- Je produceert 500 miljard eiwitmoleculen per seconde. Dat is hard werken.
- Er zijn per seconde 21 triljard chemische processen in je lichaam bezig. Aardig wat nullen nietwaar?

Dit alles vergt in elk geval heel veel energie in de vorm van ATP (Adenosine Tri Phosfaat). ATP is de enige bron van energie die het menselijk lichaam kan gebruiken. Nu begrijp je waarschijnlijk wel WAAROM gezond eten zo belangrijk is.

Nu noemde ik al dat elke cel 'specifieke' voeding nodig heeft. Een huidcel heeft andere bouwstenen, vitamines en mineralen nodig dan bijvoorbeeld een hart- of hersencel. Dat betekent dus tegelijkertijd dat je die verschillende micro- en macronutriënten wel in je voeding moet opnemen. Wanneer je te eenzijdig eet, heb je misschien wel voldoende bouwstoffen voor de ene cel, dat

ene orgaan of dat specifieke orgaansysteem, maar vallen er 'gaten' in een ander systeem. Dit omdat je die benodigde ingrediënten gewoonweg niet hebt gegeten.

Dus WAT je eet is van het grootste belang om ervoor te zorgen dat elk orgaan en elk orgaansysteem die specifieke voedingsstoffen krijgen die nodig zijn om te functioneren. Daarom is diversiteit in je voeding zo belangrijk.

De 'gaten' waar ik het over had, kunnen zorgen voor verschillende ziekten. Het is maar net waaraan je tekort hebt gehad. Wanneer je dan met een klacht naar de dokter gaat, krijg je een pilletje tegen het symptoom, omdat de reguliere arts niet heeft geleerd te kijken naar de oorzaak van de kwaal.

Ik heb met vele artsen samen gestudeerd tijdens mijn opleiding voor klinisch psychoneuroimmunoloog. En allemaal geven ze te kennen dat ze niets over voeding hebben geleerd. In elk geval niet voldoende om daarin gedegen advies te kunnen geven. En dat is jammer. Vreemd ook, omdat alle artsen, net als ik als fysiotherapeut, de eed van Hippocrates hebben afgelegd.

Eed van Hippocrates

We halen een deel van de Eed van Hippocrates er even bij.

'Ik zweer bij Apollo de genezer, bij Asclepius, Hygia en Panacea en neem alle goden en godinnen tot getuige, om naar mijn beste oordeel en vermogen de volgende eed te houden:

- *Ik zal naar mijn beste oordeel en vermogen en om bestwil mijner zieken hun een leefregel voorschrijven en nooit iemand kwaad doen.'*

Welke leefregels worden er dan nu nog voorgeschreven? Je wordt naar huis gestuurd met medicatie. Bij het uitlopen van de spreekkamer krijg je soms nog even te horen dat je misschien ook wel gezonder moet eten en meer moet bewegen. Dat blijft erg vaag.

- *'Nooit zal ik, om iemand te gerieven, een dodelijk middel voorschrijven of een raad geven, die, als hij wordt gevolgd, de dood tot gevolg heeft.'*

Hoe kan het dan dat wereldwijd doodsoorzaak nummer 4 'bijverschijnselen van medicatie' is? Moeten we de medicijnen dan niet wat beter onder de loep nemen? Heb je de bijsluiters weleens gelezen van de medicatie die je hebt gekregen van je arts? Dan snap je waarom dit vaak niet gezond is voor je lichaam en geest.

De enige die echt baat heeft bij het uitschrijven van medicatie is Big Pharma. Het is een bedrijf en bedrijven moeten winst maken. Zij kijken niet naar jouw gezondheid, maar naar de cijfertjes voor de aandeelhouders. (boeken die hierin inzicht geven zijn onder andere: *Censuur; wat je niet mag weten over je gezondheid* van Gabor Lenkei en *Dodelijke leugens: artsen en patiënten misleid*, geschreven door C.F. van der Horst). Ja, hier staat ARTSEN en patiënten misleid. Ook de arts wordt misleid door Big Pharma.

- *'Ik zal dieetregels naar beste weten en vermogen aanwenden tot heil der zieken, nooit tot hun verderf of schade.'*

Wat voor dieet schrijft een arts die niets over voeding heeft geleerd voor? En dat terwijl Hippocrates van Kos het volgende heeft gezegd:

'Let food be thy medicine and medicine be thy food.'

'Laat voedsel uw medicatie zijn en niet medicatie uw voedsel.'

Van apotheek naar groenteboer

Heb je je weleens afgevraagd hoe medicijnen weten waar ze naartoe moeten? Neem bijvoorbeeld een pijnstiller tegen de hoofdpijn. Je slikt het medicament door met water en zo komt het in het maagdarmsstelsel terecht. Uiteindelijk komt het in de bloedbaan. Nu is er geen bewegwijzering voor die pil in je bloedbaan aanwezig. Het

heeft ook geen 'tomtom' bij zich om direct de weg te vinden naar het hoofd. Want je had alleen hoofdpijn toch? Via de bloedbaan komt het in het gehele lichaam terecht. Dus komt het langs alle organen en orgaansystemen.

Maar wat misschien goed is voor je hoofd, is niet goed voor je maag. Daarom moet je bij bepaalde medicijnen maagbeschermers slikken. Maar wat wellicht goed is om je maag te beschermen, is niet goed voor het spijsverteringsstelsel. Mogelijk dat daar op den duur dus ook klachten ontstaan. Dan stap je naar de 'darmoloog' en je krijgt er nog een darmtabletje bij. Dat tabletje is weer niet goed voor je longen en je komt uiteindelijk bij de 'longoloog'. Zo ga je een heel rijtje 'logen' af, die allemaal hun medicatie erg belangrijk vinden, zodat je nooit meer van je medicijnen afkomt.

Maar... waar was het ook alweer begonnen? Er zijn 'gaten' gevallen, omdat je een tekort had aan bepaalde nutriënten. Ligt daar dan ook niet (een deel van) de oplossing?

We vinden de oplossing in de natuur

In de natuur zijn heel veel genezende stoffen te vinden die je gewoon kunt eten. Veel medicijnen die nu op de markt verkrijgbaar zijn, zijn afgeleid van plantenstoffen.

Ik had het hierboven al over hoofdpijn. Om de hoofdpijn te bestrijden, neem je vaak Aspirine (Acetylsalicylzuur). Acetylsalicylzuur is pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend. Het huidige medicijn Aspirine is afgeleid van het stofje acetylsalicylzuur, wat aanwezig is in wilgenbladeren.

De medische industrie heeft deze stofjes onttrokken uit het wilgenblad en versterkt. Nu vaak geheel chemisch, met allerlei nadelige bijwerkingen. De fytotherapie gebruikt hetzelfde stofje, maar doet er ook weer wat van het wilgenblad bij. Hierdoor heeft het meer zijn natuurlijke samenstelling teruggekregen, waardoor het niet meer schadelijk is.

Enkele ontstekingsremmende en/of pijnstillende voedselproducten zijn:

- **Bladgroenten** (donkergroene), zoals boerenkool en spinazie.
- **Bessen** en dan vooral blauwe bessen hebben een verlagend effect op de ontstekingsmarkers in ons bloed.
- **Fruït** werkt in het algemeen ontstekingsremmend vanwege onder meer de flavonoïden.
- **Groenten**, met name kolen uit de familie van de kruisbloemigen. Kolen, broccoli en spruitjes bevatten sulforafaan, dat ontstekingen aan de aderen zou tegengaan.
- **Olijfolie** werkt sterk ontstekingsremmend (bevat omega 9 in de vorm van oliezuur dat verantwoordelijk is voor de gunstige werking). Wel altijd onbewerkte, koudgeperste olie in donkere fles gebruiken en ook niet verhitten. De meeste olijfoliën bij de grote supermarkketens moet je dus laten staan.
- **Vis** werkt sterk ontstekingsremmend. Dat geldt vooral voor vette vis (omega 3).
- **Paddenstoelen** zoals Reishi, Cordyceps, Shiitake, Maitake en Porcini blijken te beschikken over krachtige, ontstekingsremmende eigenschappen.
- **Knoflook** versterkt niet alleen het immuunsysteem, het werkt ook ontstekingverlagend. Ik eet dit elke dag. Heerlijk!
- **Kruiden** zijn er niet alleen voor de smaak, maar hebben ook zeer veel genezende krachten. De meest gangbare kruiden die je makkelijk in je voedingspatroon kunt opnemen zijn:
 - kurkuma, ook wel geelwortel of turmeric genoemd
 - gember
 - kaneel
 - kruidnagel
 - peper
 - oregano
 - salie
 - ook thee op basis van bovenstaande kruiden is een weldaad voor je lichaam.

Ik heb door de jaren heen bij het geven van mijn lifestylecursussen gemerkt dat wanneer mensen alleen maar diverser gingen eten, dit al op heel veel verschillende vlakken enorme gezondheidswinst opleverde. De 'gaten' worden gedicht en de cellen kunnen weer hun werk doen. Zo eenvoudig is dat.

Het enige wat je moet doen, is vaker naar de groenteboer lopen, zodat je de apotheek kunt vermijden.

Een heel duidelijk voorbeeld hiervan heb ik meegemaakt in samenwerking met een huisarts. Gelukkig zijn er huisartsen die snappen dat voedsel ertoe doet. Zij is er voorstander van om eerst te kijken naar leefstijl en dan pas medicatie voor te schrijven als dat nodig is. Zij vertelde me dat haar klanten daar niet altijd van gediend zijn. Zij verwachten gewoon van de arts een recept.

De moeilijkste klanten voor haar zijn moeders. Hun kind is ziek en daar moet NU wat aan gedaan worden. Soms laat ze dan een heel klein bloedonderzoekje doen voor de vorm, om de klant (spreek ik liever over dan patiënt) tevreden naar huis te sturen. Ze geeft dan altijd een lijst mee die de klant moet invullen vóór het volgende bezoek. In de lijst staan allerlei leefstijlvragen. Wat eet je? Hoeveel beweeg je? Wat doe je voor ontspanning?

Zo had ze ook een keer een moeder met een dochter die zich op school totaal niet meer kon concentreren, altijd moe was en vaak buikpijn had. Dat was niet verwonderlijk toen de arts op de lijst keek. Bij het eten stond dat het kind alleen maar witbrood met Nutella te eten kreeg. De arts vroeg: 'Waarom zie ik helemaal geen groentes op de lijst staan?' 'Dat lust zij niet', zei de moeder. 'Nou, dan weet je gelijk waarom ze ziek is!', zei de arts tegen de moeder. De arts heeft een verwijzing naar een orthomoleculair therapeut gegeven.

Die therapeut was ik. Het was een hele klus, maar het meisje ging diverser eten en knapte zienderogen op. De moeder was achteraf

erg dankbaar dat de arts een leefstijlvragenlijst had laten invullen in plaats van alleen naar de symptomen te kijken. Het meisje kon zich zo de loop naar de apotheek besparen.



Om diverser te eten, moet je eerst weten hoeveel verschillende producten je nu eet.

Noteer in de lijst die je vindt op www.unique-fitnesscentrum.nl/nl/werkboek wat je eet. De lijst is onderverdeeld in

- koolhydraten
- vetten
- eiwitten
- kruiden
- dranken

Waarom je deze onderverdeling maakt, wordt duidelijk in de volgende stap van dit boek.

In de eerste lijst mag je alles nog opschrijven wat je nu eet, maar eet in één maand 120 verschillende producten. Je mag wel elke dag bijvoorbeeld knoflook, uien en vis eten, maar je mag het op je lijst dus maar 1 keer noteren. Dat wordt een uitdaging.

Na de volgende stap wordt het nog leuker.
Succes!

STAP 4

Reduceer je koolhydraatname

