

Liefde, gezondheid en geluk; de uitdaging van alle dag

We hebben nog niet zo lang geleden al onze wensen en goede voornemens voor het nieuwe jaar tot uiting gebracht. Wensen die te maken hebben met liefde, gezondheid en geluk. De voornemens hadden hier direct betrekking op. Bij de meeste mensen zijn de goede voornemens al lang weer op de achtergrond verdwenen, maar de wensen niet. We blijven streven naar gezondheid op alle fronten. Maar om een optimale gezondheid te bereiken blijkt toch voor velen een hele uitdaging.

Optimale gezondheid betekent voor mij gezondheid op alle fronten, fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en seksueel. Zoals u inmiddels wel weet heb ik een holistische kijk op gezondheid. Wanneer we emotioneel niet gezond zijn, zijn we ook vatbaarder voor problemen op een andere gezondheid lagen (bewustzijnslagen). Dit heb ik onlangs ondervonden bij het verlies van onze allerliefste viervoeter Bruce. Het moeten laten inslapen van onze hond heeft me emotioneel behoorlijk geraakt. Dit uitte zich ook direct in gedragsverandering. Ik hield me wat afzijdig, minder behoefte aan sociale contacten etc. Dit wordt ook mooi weergegeven in de verschillende 'smilies'. Ook op mentaal niveau (cognitieve bewustzijn)



was er verandering zichtbaar. Ik was bezig met een cursus Innerwise, maar kon me daar in het geheel niet op concentreren. Ook een week later bij een andere opleiding PNI kon ik me maar moeizaam bij de les houden. Aan het eind van die vermoeiende cursusdagen van de PNI brak uiteindelijk toch ook de griep bij me door. Zo zie je dat het één direct verband heeft met het ander. Ik was op dat moment gewoon minder belastbaar door de emotionele stress. Als PNI-er moet ik mezelf eigenlijk feliciteren met mijn doorbroken griep. Het is namelijk heel gezond om eens per jaar je

immuunsysteem even flink aan het werk te zetten. Als het immuunsysteem goed werkt heb ik een paar dagen koorts en ben ik daarna weer helemaal 'boven Jan'. Wat we nu echter heel vaak zien is dat we niet echt ziek worden. We kwakkelen, we voelen ons niet lekker, soms net niet genoeg om niet naar je werk te gaan, maar blijft wel weken aanhouden. Dat is NIET gezond. Kunnen we ons hiertegen wapenen? Jazeker!

'Inenting' met Intermittent Living

De mens sterft tegenwoordig niet meer aan wat ons generaties lang heeft gedood. Hij gaat dood aan 'comfort life'. Alle oude risicofactoren zoals infectie, honger, dorst, kou, hitte, etc. hebben we opgelost. Maar was dat wel zo verstandig? Steeds meer blijkt dat deze acute stressfactoren oude 'hormetische prikkels' waren die ons beschermden, terwijl de moderne antropogene factoren (factoren die een direct gevolg zijn van menselijk gedrag) ons ziek maken. *Hormese is hierbij het biologische effect dat ontstaat na het geven van een stof/prikkel (hormetische prikkel) wat bij lage dosis positieve effecten kan hebben, maar in hoge dosis schadelijk kan zijn.* Dus kortstondige blootstelling aan honger, dorst, koude en hitte (hormetische prikkels) is positief voor onze gezondheid, terwijl langdurige blootstelling hieraan negatief is voor de gezondheid.

Vandaag is 65 % van de mortaliteit (doodsoorzaak) het gevolg van niet besmettelijke ziekten (chronische ziekten).

De mensen in onze westerse samenleving hebben gemiddeld slechts 45-48 GEZONDE levensjaren.

Afhankelijk van sekse en omgevingsfactoren. Daarna krijgt de westerse mens één of meerdere chronische ziekten (diabetes, overgewicht, huidaandoeningen, longaandoeningen, reumatische aandoeningen, hart- en vaatziekten etc.) We kunnen de ziekmakende antropogene factoren echter niet meer uitschakelen. We kunnen ons namelijk niet meer voorstellen om zonder mobiel, tv, auto,



huis, kraanwater, elektriciteit en alle andere luxe etc te leven. Dus moeten we er iets anders op vinden: we moeten iets vinden om ons te beschermen, om ons 'in te enten' tegen de moderne wereld. Deze 'inenting' bereiken we door **Intermittent Living**. Dit is eigenlijk niets meer of minder dan die oude

hormetische prikkels van hitte, honger, dorst en koude weer toe te voegen in ons dagelijks leven. Deze nieuwe methode heeft de toekomst en ligt in het verlengde van intermitterend vasten: caloriereductie door regelmatig te vasten, met een duur van >13 uur nachtvasten (er zijn ook nog verschillende andere wetenschappelijk bewezen methodes van Intermittent Fasting, maar deze is meest toegankelijk). Het lichaam en de hersenen worden zo weer uitgedaagd om te 'overleven'. En dat kunnen ze als de beste: steeds meer onderzoek laat zien dat intermitterend vasten het risico op hartkwalen vermindert, de levensduur verlengt, anti-inflammatoir (anti-ontsteking) en antidiabetes werkt en bijdraagt aan een stressbestendig en een actief stel hersenen.

De effecten van intermitterend vasten houden 10 à 14 dagen aan. Herhaling zal ervoor zorgen dat de hormetische prikkels steeds sterker en sneller worden, en ze bijgevolg langer aanhouden.

Wat betekent dat concreet?

- In de eerste plaats is **wat** je eet belangrijk. Eet meer vis, fruit en groenten, meer fytonutriënten (polyfenolen) zoals curcumine, resveratrol, groene thee, avocado, enz. Ze zijn anti-inflammatoir en bevorderen de neurogenese: ze maken de mens weer gezond en slim. En eet vooral meer vis en minder (zoogdier)vlees, en mijd frisdranken. Drink liever intermitterend een hormetisch glas wijn.
- Daarna is het van belang hoe **vaak** je eet. Er zijn verschillende regimes om vasten toe te passen: van een paar dagen aan caloriereductie doen, tot het aantal maaltijden per week terugbrengen tot 14 of zelfs je ritme uitdagen waarbij je maaltijden overslaat of flexibele vastperiodes inlast.



Daarnaast kun je met verschillende andere intermitterende prikkels je gezondheid verder verbeteren. Dit betekent:

- Intermittent koude
- Intermittent hitte
- Intermittent dorst: te veel en te vaak drinken is net zo slecht als te veel en te vaak eten. Het is een grote fabel dat we 8 glazen water (2 liter water) per dag zouden moeten drinken. Beste advies is drink wanneer je dorst hebt en drink dan tot je niet meer kan. Dus ineens heel veel drinken en daarna niet meer.
- Intermittent ademen
- IntermittentLEVEN

Veel van al onze chronische ziekten zijn met Intermittent Living te bestrijden. Dit is de reden waarom wij onze cursussen voor diabetes- en obesitas patiënten weer helemaal hebben aangepast en nog meer intermitterende prikkels gaan toepassen. Eind februari hebben we hierover informatiebijeenkomsten. Maar je hoeft natuurlijk niet ziek te zijn om met Intermittent Living een start te maken. De beste preventie tegen de chronische ziekten is nu te starten met Intermittent Living. We hebben voor iedereen dagcursussen om je gezondheid een boost te geven. Dagcursus over voeding: **'Gezondheid van mond tot kont'** en intermitterend ademen en koude wordt gecombineerd in de cursus: **'Intermittent Living Cold'**.

Daag uzelf uit met Intermittent Living om niet alleen deze Valentijnsdag, maar nog vele malen Valentijnsdag in optimale gezondheid, in liefde en geluk met elkaar te mogen delen. Toast dit dan met een lekker glaasje biologische rode wijn als gezonde hormetische prikkel ☺



Fijne Valentijnsdag toegewenst door

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: regulier fitness en doelgroepfitness voor diabetici, obesitas etc