

*Dit boek is voor jullie, die open en nieuwsgierig zijn,
en voor iedereen die op zoek is naar meer energie,
gezondheid en kwaliteit van leven.*

Inhoud

Gezond en energiek: het Energie-principe	11
Wat kun je van dit boek verwachten?	13
De weg door én uit het doolhof van vermoeidheid	14
Baan de weg naar nieuwe energie en gezondheid	16

Deel 1

Verborgene energierovers	17
Hoe je energie en gezondheid verliest en verovert	19
Als je niet weet dat je spijsvertering hapert	22
Je spijsverteringssysteem en hoe het functioneert	22
Probleem 1: tekort aan maagzuur	26
Probleem 2: tekort aan verteringsenzymen	29
Probleem 3: zieke darmflora, dysbiose	31
Probleem 4: verstoorde darmslijmvliesbarrière, het ‘lekkende darmsyndroom’	34
Stille ontstekingen, de grote onbekende	40
Auto-immuunziekten, vermoeidheid als hoofdsymptoom	47
Schildklier: Hashimoto-thyreoiditis	49
Zenuwstelsel: multiple sclerose (<i>MS</i>)	54
Alvleesklier: diabetes mellitus type 1	58
Gewrichten: reumatoïde artritis (<i>RA</i>)	59
Dunne darm: coeliakie	62
Het sprankje hoop	67
Uitgeputte bijniere, slopende vermoeidheid	68
Stress en de respons van het lichaam	69
Het mysterie van de bijniere	70
Voedingsmiddelenintoleranties, als koffie verkeerd echt verkeerd is	78
Onruststokers uit voeding	79
Melk en gluten, stiekeme moemakers die verslavend kunnen zijn	80

Het ene moment topfit, het volgende doodmoe? Het mysterieuze mestcelactivatiesyndroom	85
Op hol geslagen mestcellen	85
Een grillige kameleon	86
Zieke mitochondriën, de celcrash	92
Vrije radicalen, hoe mitochondriën ziek en wij moe worden	95
Probleem met halswervelkolom, de nek als zwakke plek	96
Mitochondriën hebben verzorging nodig	97
Geneesmiddelen als moemakers en voedingsstofrovers	104
De meest voorkomende voedingsstofrovers	105
Wat te doen bij een verhoogde behoefte aan microvoedingsstoffen?	114
Chronisch vergiftigd, hoe schadelijke stoffen moe en ziek maken	116
Verborgen toxische belasting	119
De mond als plaats delict, hoe niet ontdekte boosdoeners futloos maken	127
Stiekeme onderhuurders: infecties	135
Toxoplasmose, de verzwegen epidemie	141
Epstein-Barrvirus, de onderschatte energierover	144

Deel 2

Moe, verminderde weerstand of ziek?

<i>De weg uit het doolhof</i>	153
Het juiste ritme	155
De orgaanklok	157
Alles op z'n tijd, de natuurlijke cycli van je organen	159
Eten en drinken in het juiste ritme	172
Goed slapen is het geheim van goede regeneratie	175

De kracht van voeding	184
Energieovers: gluten, melk, suiker en transvetten	184
De Energie-eetwijze; een ware energiebezorger!	191
Vegetarische en veganistische eetwijze, een update	213
Gezonde spijsvertering – Beknopt herstel-ABC	222
Versterk de spijsverteringshulpjes	223
Renoveer darmwand en slijmvliesbarrière	225
Heet je nieuwe, sympathieke darmbewoners welkom	227
Detoxen – maar dan goed	232
Hoe de ontgiftiging van het lichaam werkt	233
De zeven gulden regels van ontgiften	235
Wat verder bevorderlijk is voor ontgiften en wat niet	238
Toxische energierovers in je omgeving en hoe je ervanaf komt	241
Voedingssuppletie, de beste tips en trucs uit de praktijk	248
Milde doping uit de natuur	281
Stress reduceren, het immuunsysteem stimuleren en energie	
recupereren	287
De beste recepten om direct meer energie te krijgen	287
Energiebezorgers door stressreductie	295

Deel 3

Het 30 dagen Energie-programma	307
Energie-week 1	309
5 Energie-regels die je helpen	310
Je ritme is doorslaggevend	311
Geleidelijk overboord met die energieverlinders	314
Zorg elke dag voor ontspanning	316
Focus bewust op rituelen	317
Voedingssupplementen – zo weinig als nodig	317
Neem je omgeving mee	318
Waar je verder nog aan moet denken	319

Energie-week 2 en 3	320
De ‘perfecte’ Energie-dag	320
De Energie-reset van je lichaam	321
Wat kun je verwachten?	323
De Energie-keukenrecepten	323
Energie-dag 1 – Recepten	329
Energie-dag 2 – Recepten	332
Energie-dag 3 – Recepten	335
Energie-dag 4 – Recepten	338
Energie-dag 5 – Recepten	341
Energie-dag 6 – Recepten	344
Energie-dag 7 – Recepten	347
Energie-week 4	358
Zicht op jouw energierovers	358
Hoe het verdergaat	363
Onder het vergrootglas, de motivatie om in detail te gaan	364
De gezonde weg uit het doolhof van vermoeidheid, beknopte handleiding	365
Innovatieve diagnostiek- en behandelmethoden	369
Energie-basisdiagnostiek	369
Checklists voor medische consulten	370
Nadere diagnostiek	372
Plan van aanpak genezing bijnieruitputting	379
Nawoord	383
Appendix: Vragenlijst symptoomveranderingen	385

Gezond en energiek: het Energie-principe

*Als je de koers niet bijstelt,
neemt de stroming je mee op haar loop.*

Lao Tse

Snak je naar meer energie? Wil je tot op hoge leeftijd een vervuld, vitaal en gezond leven hebben? Maar voel je je 's avonds zo slap en gesloopt dat je als een vaatdoek op de bank hangt? Heb je last van allerlei rare symptomen, ben je vaak ziekjes en strompel je als een slaapwandelaar door het leven? Voldoen al je bloedwaarden aan de norm maar voel je dat er iets niet klopt, al heeft niemand enig idee wat? Sta je open voor nieuwe inzichten en ben je bereid de regie over je gezondheid te nemen? Dan is dit boek voor jou! Het kan voor jou en iedereen een bron van hoop worden.

Het zijn niet alleen plotselinge virusepidemieën die ons het leven zuur maken. Vermoeidheid, hart- en vaatziekten, infectie- en auto-immuun-aandoeningen, diabetes, dementie, overgewicht en kanker vormen met elkaar een obscuur team dat net zo krachtig als een pandemie, maar een stuk geruislozer over ons en de maatschappij golft. Het lijkt wel of we nauwelijks weerstand kunnen bieden aan het uitputtende gevoel van energietekort en onze achteruitkachelende gezondheid. We leven op de waakvlam en nemen dat voor lief. Terwijl het voor iedereen belangrijk is om weer op volle kracht vooruit te kunnen. Pas als je bruist van gezondheid en energie kun je voluit geven wat je te bieden hebt. Of je je talenten en dromen kunt waarmaken heeft alles te maken met je vitaliteit.

Hoe vaak hebben mensen niet het gevoel dat er niet uit komt wat erin zit, dat ze geen recht doen aan wie ze echt zijn en wat ze zouden kunnen neerzetten? 'Op zich' geeft hun werk wel voldoening. 'Op zich' vinden ze het fijn om bij vrienden op bezoek te gaan. 'Op zich' hebben ze best zin om te gaan fietsen of skiën. Anders dan bij een depressie of burn-out

speelt er geen gebrek aan enthousiasme, maar is er simpelweg geen energie voor. En dat kost veel. Door het gebrek aan energie raken ons doen en denken omfloerst. We verliezen aan daadkracht. We leveren in op onze dromen. Ons humeur en onze relaties lijden eronder. We zijn minder succesvol en onze kwaliteit van leven holt achteruit. Verlammende vermoeidheid is nergens goed voor. Ze lijkt in niets op de weldadige moeheid na het bedrijven van sport of seks.

Het fenomeen ‘energietekort’ heeft de afgelopen decennia bijna epidemische proporties aangenomen. Al die chronisch vermoeide mensen in onze omgeving zouden als een soort wandelende alarmbellen moeten fungeren die aangeven dat er in en om ons heen energievreters actief zijn. Helaas herkennen we ze vaak niet als zodanig. Ik ontmoet in mijn praktijk al vele jaren gezonde mensen die gezond willen blijven. Maar het aantal dat zich uitgeput, met een verzwakt immuunsysteem en een slechte gezondheid naar mijn spreekkamer sleept en om hulp vraagt, is vele malen groter. De meesten hebben al een lange lijdensweg door de traditionele medische molen achter de rug en zowel zij als hun artsen zijn ten einde raad: ‘We kunnen niets vinden. Alles is in orde.’ Maar helaas is niet alles in orde.

Deze patiënten zitten gevangen in een doolhof van symptomen en zien geen uitweg meer. Familie en vrienden geven meer dan eens de raad de zoektocht naar oorzaken te staken en hun gebrek aan energie en slechte conditie maar te accepteren. ‘Tegenwoordig is toch iedereen moe’. ‘Slaap eens goed uit’. Of: ‘Zo slecht kan je weerstand nou ook weer niet zijn’. Velen zijn inmiddels zo vertrouwd met deze toestand dat ze deze voor normaal houden en vrijwillig in het psychosomatische hokje plaatsnemen. Ze voelen zich niet serieus genomen en gestigmatiseerd als een ‘in-gebeelde zieke’ of ‘Googlepatiënt’. Ze zijn gefrustreerd, en terecht. Want een chronisch gebrek aan energie is meestal een verkapt, goedbedoelde noodkreet van hun lichaam.

Ik ben al jaren werkzaam als arts en zet me in voor een nieuwe preventieve geneeswijze, waarbij het individu in zijn totaliteit wordt gezien en behandeld. Ik zal nooit alleen op symptomen en ziekten inzoomen en die uitsluitend met behulp van medicatie proberen glad te strijken. Ik doe niets

liever dan als een detective oorzaken opsporen die inbreuk maken op de natuurlijke balans van het fysieke proces (de zogenoemde *homeostase*), zodat ik ziekten effectief kan voorkomen en met op maat gesneden behandelingen kan genezen. Zo heb ik de *Doc-Fleck-methode* ontwikkeld, die uitgaat van beproefde uitgangspunten van de klassieke geneeskunst, de innovatieve preventie-, orthomoleculaire- en voedingsgeneeskunde en de gevestigde natuurgeneeswijze. Deze geneeswijze focust op het geheel, op het zoeken naar oorzaken, op gezondheid, niet op ziekte. De positieve resultaten bij mijn patiënten hebben aangetoond hoe succesvol medisch speurwerk en verandering van leefstijl kunnen zijn. Ik word er stil van als ik resultaten zie die ik twintig jaar geleden niet voor mogelijk had gehouden.

Wat kun je van dit boek verwachten?

In dit boek reik ik actuele achtergronden en beproefde geneeswijzen in de vorm van effectieve instrumenten aan. Je krijgt een nieuw perspectief op je gezondheid en interessante inzichten in je lichaam. Je gaat leren je lijf te vertrouwen. Het liegt niet. Het komt niet voor niets met vermoeidheid aanzetten of een immuunsysteem dat het laat afweten. Meestal zijn er vele oorzaken die als een bont mozaïek in elkaar schuiven. Om dat te ontcijferen heb je een detective nodig die elk stukje nauwkeurig onder de loep neemt. Troost je alvast met de gedachte dat jij niet de enige bent, en dat er een oplossing is! Het goede nieuws is dat wanneer je het mozaïek van oorzaken doorgrondt, er zich een weg naar nieuwe energie openbaart die je zelfhelende vermogens activeert.

In dit boek draait het om jou, je gezondheid en je levensenergie. De kern is dat je de taal van je lichaam leert verstaan en in actie komt. Het *Energie-programma* dat je leert kennen in dit boek biedt handvatten om oorzaken te vinden, de beste versie van je gezondheid uit te rollen en je kwaliteit van leven aanmerkelijk te verbeteren.

Alvast een paar voorproefjes: wist je dat de darmslijmvliesbarrière een van de belangrijkste bastions van je gezondheid is? En dat er heel eenvoudige manieren zijn om deze te versterken? Wist je dat koffie verkeerd of een

bio-speltvolkorenbroodje energierovers kunnen zijn als je zonder het te weten een melkeiwit- of glutenintolerantie hebt? Dat er ongemerkt stille ontstekingen, afweerstoornissen en infecties in je lichaam aanwezig kunnen zijn die je kostbare energie opslokken? Wist je dat amalgaamvullingen en gouden vullingen schadelijk zijn voor de krachtcentrales van je lijf (de mitochondriën) en je doodmoe en langdurig ziek kunnen maken? Net als een oude whiplash of een vergeten trauma aan de halswervelkolom? Om maar enkele van de vele ontdekkingen te noemen die je zult doen.

Als je met dit boek en je vergrootglas in de hand aan een systematische, spannende speurtocht begint, ontdek je praktische oplossingen die de basis leggen voor een nieuw leven waarin je bruist van energie. Een ander spannend deel van de reis laat zien hoe je bepaalde levensmiddelen kunt ontmaskeren als energierovers, hoe je jouw ideale tijdstippen om te eten, drinken, bewegen en slapen kunt ontdekken en hoe je in een perfect ritme komt. Als je met de eenvoudige recepten van de uitgekookte *Energie-eetwijze* begint en je leefstijl, voor zover je dat wilt, constructief verandert, is er veel mogelijk. Je leert hoe je de spijsvertering versterkt, een intacte darmflora opbouwt en je lichaamseigen ontgiftiging ondersteunt. Je ontdekt wat je kunt doen om beter te slapen, hoe je verborgen ontstekingen geneest en je krijgt tips om minder gestrest door het leven te gaan.

De weg door én uit het doolhof van vermoeidheid

Op de weg door en uit het doolhof van vermoeidheid maak je kennis met indrukwekkende processen in je lichaam die ervoor zorgen dat het harmonieus en gezond functioneert. Neem de informatie niet alleen in je op, maar bedenk tijdens het lezen dat het om jou en jouw lijf gaat. Geniet ervan als een reis door je lichaam. Lees je het woord ‘lever’ of ‘darm’, ga daar dan even met je aandacht naartoe en sta stil bij wat dit vlijtige orgaan deze zelfde seconde allemaal voor je doet. Stem tijdens het lezen af op je lichaam en zijn opzienbarende, complexe herstelprocessen. In alle delen van dit boek gaat het erom dat jij en je gezondheid sterker worden, zodat je ook als je ouder wordt fris en fruitig en met veel kwaliteit door het leven

gaat. Word niet onzeker als de theorie soms ingewikkeld lijkt of als er vaktermen en medische afkortingen voorbijkomen. Er staan in dit boek veel ‘spiekbriefjes’ voor bezoeken aan de huisarts en informatie over onderzoeken die speciaal voor medisch specialisten uiteengezet zijn. Dat hoeft je allemaal niet te onthouden; als je het in de spreekkamer maar weet te vinden.

Gebruik een opschrijfboekje om de details die op jouw zoektocht belangrijk zijn vast te leggen. Wees niet verbaasd als je verschillende beschrijvingen herkent. Als er voor je gevoel allerlei oorzaken aan de hand zijn of dat je alle sporen tegelijkertijd moet uitpluizen: blijf kalm! Je beschikt straks over de beproefde handvatten van het Energie-programma en daarmee kun je je energie en je gezondheid terugwinnen. Als je die behoefte hebt, kun je later nog dieper en systematischer in oorzaakvinding duiken. Leg daarom voor jou relevante informatie schriftelijk vast.

Je zult versteld staan hoe fascinerend je lichaam in elkaar zit en hoe alle processen elkaar over en weer beïnvloeden. In Deel 1 leer je tot in detail de verborgen achtergronden van energiegebrek en mogelijke ziekteveroorzakers kennen. Dit gebeurt onder andere met behulp van symptoomlijsten en zelftests. Het waarnemen van symptomen zegt vaak meer dan bloedwaarden die ‘binnen de norm’ liggen en je niet verder helpen bij het zoeken naar oorzaken. De resultaten van deze zelftests leveren interessante aanknopingspunten op voor hoe-nu-verder. Ik geef ook aanwijzingen voor geavanceerd laboratoriumonderzoek waarmee je het zoekproces bij je behandelend arts kunt aanscherpen.

Belangrijk: hoe zinvol zelfobservatie ook is, bij aanhoudende klachten kan het geen vervanging zijn voor professionele beoordeling en behandeling door een ervaren arts. Ik focus in dit boek vaak op tot dusver onbekende *fysieke* oorzaken die mogelijk achter vermoeidheid zitten en die tot chronische aandoeningen kunnen uitgroeien. In dit boek kunnen uiteraard niet alle oorzaken uitputtend behandeld worden. Als er vermoedens zijn van andere ernstige fysieke of psychische aandoeningen, bijvoorbeeld depressie of burn-out, moet de behandelend arts dat vaststellen dan wel uitsluiten.

Baan de weg naar nieuwe energie en gezondheid

In Deel 2 schets ik de rode draad uit het doolhof van vermoeidheid. Je krijgt alle details van de elementen van het Energie-herstelprogramma en de effectiefste tips voor een leefstijlverandering waar je beter van wordt. Je verdiept je in het ritme van je lichaamsprocessen, het principe van de Energie-eetwijze, een gezonde slaap, natuurlijke ontgiftiging en microvoedingsstoffentherapie. Je leert ook hoe je gezonde darmen, een gezond immuunsysteem en het regeneratie- en regulatievermogen bevordert.

In Deel 3 ga je zelf aan de slag! Het *30 dagen Energie-programma* is de ideale springplank om je kennis in de praktijk te brengen.

Je polijst je ritme, verwijdert energiever-slinders uit je voeding, reduceert je stressniveau en ontwikkelt je persoonlijke formule voor een gezond en energiek leven, want moderne geneeskunde is maatwerk. Ook geef ik je een heleboel heerlijke recepten. Je zult zien dat mes en vork belangrijke werktuigen zijn bij het terugkrijgen van je energie. Ook als je maar enkele aanbevelingen overneemt zul je al snel ervaren dat je energie en gezondheid in de lift zitten. Terwijl je met liefde voor jezelf en in je eigen tempo je leefstijl omvormt, zul je de ene positieve verandering na de andere ervaren. De handige checklists voor nadere diagnostiek achter in het boek zijn bedoeld voor een eventueel later consult. Ze kunnen handig zijn om samen met je arts nog intensiever naar oorzaken te zoeken en functionele stoornissen in je lichaam op te sporen, zodat chronische energietekorten en ziekten voorkomen kunnen worden. Ze nodigen uit tot concrete, bewezen oplossingen.

Ik word er blij van als jij, mijn gewaardeerde lezer of lezeres, de manager van je eigen gezondheid wordt en weigert te capituleren voor uitputting of vage klachten. Gebruik de Energie-leefwijze als uitweg uit jouw doolhof van vermoeidheid, infectiegevoeligheid en andere kwalen. Ik weet dat het energiepeil en de gezondheid van jou en je dierbaren door dit boek ingrijpend kunnen veranderen. Ik hoop dat je er gebruik van zult maken om de unieke persoon te worden die je bent.



Deel 1

Verborgen
energierovers

Het lichaam liegt niet