

KERNGEZOND

LEEFSTIJL ALS MEDICIJN TEGEN WESTERSE ZIEKTES

Frank Jonkers

mindset • training

voeding • supplementie

2^E HERZIENE DRUK

INCLUSIEF
10 WEKEN
LEEFSTIJLPLAN

5. REGULIERE EN ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE

Graag wil ik samen met u kritisch kijken naar de mogelijkheden binnen de ‘reguliere’ geneeskunde, maar ook die van de orthomoleculaire geneeskunde. Door de ‘reguliere geneeskunde’ wordt helaas nog vaak gesteld dat het onzin is en niet is bewezen. Dit is onjuist en is gebaseerd op onwetendheid. Dat zal ik ook verder onderbouwen in dit boek.

Orthomoleculaire geneeskunde mag naar mijn idee ook geen alternatieve of complementaire geneeskunde heten. Het zou de eerste behandelmethode in de rij moeten zijn. Het is een volledig wetenschappelijk onderbouwde behandelmethode. Behandelingen zijn gebaseerd op onderzoek dat door iedere arts of behandelaar teruggevonden kan worden onder meer op de meest bekende website hiervoor: www.pubmed.org. Daar worden alle onderzoeken gepubliceerd over natuurlijke medicatie en voedingsstoffen.

Soms zijn voorstanders van de ‘alternatieve geneeskunde’ fel tegen de reguliere geneeskunde. Maar laten we wel zijn. Deze is niet per definitie slecht, maar er kan wel effectiever worden samengewerkt. De traditionele geneeskunde kan grofweg worden onderverdeeld in twee hoofdzaken:

- Voorschrijven medicatie
- Operatieve ingrepen

Vaak wordt het grote publiek gebruikt als proefkonijn voor het testen van medicatie.

Zie het hoofdstuk HET EVIDENCE BEEST.

Mensen die goed zouden reageren op leefstijlinterventie worden onnodig blootgesteld aan chemische middelen en operaties!

Als de overheid een bedrijf was, kon het sluiten wegens wanbeleid

De kosten in de zorg lopen hoog op en we krijgen steeds minder voor meer geld. Iets gaat er dus niet goed. Als je dit bij een private onderneming zou doen zou die binnen de kortste keren failliet gaan. Maar de overheid heeft prima financiers, namelijk u en ik die telkens ervoor zorgen dat tekorten worden opgelost via de steeds hoger wordende premies.

Grotendeels betekent reguliere geneeskunde het voorschrijven van medicatie die de symptomen van een slechte gezondheid onderdrukt (hoge bloeddruk, cholesterol, diabetes en de meeste vormen van kanker). Mijn visie is dat deze ziektebeelden veelal onnodig zijn en kunstmatig in stand worden gehouden door de voedingsmiddelenindustrie en de farmaceutische industrie en onze slechte leefstijl, waarvoor wij zelf verantwoordelijk zijn. Bewust of onbewust doordat mensen niet meer goed in staat zijn om te beoordelen wat nu wel of niet goed voor hen is. Of het wel weten, maar geen zin hebben om gezond te eten en te sporten. Of er geen tijd voor hebben omdat er belangrijker zaken zijn die voorrang hebben. Onze gezondheid is daardoor (misschien wel onbewust) een sluitpost



geworden. Laten we eens kijken. We worden dus ziek van de slechte voeding, onvoldoende beweging en overmatige psychische stress. De farmaceutische industrie speelt daar handig op in. Er wordt een pil ontwikkeld voor iedere 'ziekte'. Daar komt een patent op als het middel na getest te zijn (een langdurige periode) en goed bevonden is zonder ernstige bijwerkingen die tot de dood kunnen leiden. Dat hele proces kost veel geld. Dure onderzoeken moeten dus wat opleveren. Er moet winst gemaakt worden. Het onderzoek moet terugverdiend worden. Afkeuren moet dus eigenlijk niet gebeuren.

Manipulatie levert geld op en u bent proefkonijn en mogelijk slachtoffer

Manipulatie van onderzoeken heeft veelvuldig plaatsgevonden en vindt nog steeds

plaats. Het levert simpelweg geld op. Artsen hebben tegen grote sommen geld hun naam gezet onder onderzoeken, die positief uitvallen voor de betreffende fabrikant en waardoor het middel werd goedgekeurd. De grote investeringen in onderzoek en kosten voor patenten moeten terugverdiend worden over de rug van uw gezondheid. En hoeveel mensen kent u in uw omgeving die echt beter worden door het slikken van geneesmiddelen? Het middel lijkt erger te worden dan de kwaal en dat terwijl de kwaal in praktisch de meeste gevallen opgelost kan worden door anders te gaan leven.

De medicatieboom in de natuur. Heeft u hem al gevonden?

Eens even kijken... Waar hingen die pakjes ook alweer in de boom tijdens het jagen en

7. EPIGENETICA: ONZE GENEN EN ONZE OMGEVING

Epi­ge­netica is het vak­ge­bied binnen de E­ge­netica¹⁴ dat de invloed bestudeert van de om­keerbare erfelijke veran­de­ringen in de gen­functie¹⁵ die optreden zonder wij­zigen in de se­quentie (vol­gorde van de ba­sen­paren) van het DNA in de cel­kern. Het bestudeert ook de processen die de zich ontplooiende ont­wik­keling van een orga­nisme beïnvloeden. In beide gevallen wordt bestudeerd hoe gen­re­gu­lerende in­for­matie die niet in DNA-se­quenties wordt uitgedrukt toch van de ene ge­neratie (cel­len of orga­nismen) op de andere wordt overgedragen – dat wil zeg­gen (afgaand op het Griekse prefix *epi*), ‘bijkomend bij’ of ‘supplementair aan’ de ge­netische in­for­matie die in het DNA ge­codeerd zit.

Eerder in dit boek had ik het al over een jungle­stam in Zuid-Amerika die op plateau leeft om op die manier zo veilig mogelijk te kunnen over­leven in hun om­geving. Zij passen zich aan de om­geving aan. Er zal daar niet zoveel in snel tempo veran­deren zolang de westerse invloeden daar geen in­trede doen.

Als de omgeving te snel verandert, kunnen we het niet bijhouden

De menselijke genen kunnen worden beïnvloed door om­ge­vings­fac­toren. Van ge­neratie op ge­neratie zullen we ons langzaam aan­passen aan een geleidelijk veran­de­rende om­geving.

Door de aan­pas­sing­en kunnen we over­leven in nieuwe om­standigheden. Gezien

de evolutie is bekend dat deze veran­de­ringen geleidelijk hebben plaats­ge­vonden. We gingen langzaam rechtop lopen en gingen in­stru­men­ten maken. We leefden van wat we vingen en ver­zamel­den. Pas veel later gingen we voedsel ver­bouwen. Het voedingspatroon bleef redelijk identiek en we moesten ook blijven be­we­gen om ons voedsel te vangen, te ver­zame­len of te ver­bouwen. De ‘Feast & Famine’ balans, de homeostase bleef daardoor intact. Totdat de industrialisering een feit was. De dis­balans werd steeds groter. In plaats van rennend achter de prooi aan of een eind lopend naar de groenteboer of supermarkt pak­ken we nu de auto, brommer, scooter of motor. Of, de elektrische fiets. Want stel dat je je echt moet inspannen! De industrie speelt handig in op de gemakzucht van de mens.

Jagen op de verkeerde manier

We zoeven dus naar de supermarkt, laden daar de kar vol met bier, chips, koeken, pizza’s, magnetronmaaltijden, en misschien wel goed voedsel maar meestal wel voorzien van een flinke lading koolhydraten (zetmeel en snelle suikers) in de vorm van veel aardappels, rijst en pasta, vaak met de nodige transvetten en E-nummers. Als we dan nog de energie kunnen opbrengen om te koken, ploffen we daarna op de bank, want we zijn zo moe.

Dan hebben we wel een biertje en chips verdiend of een groot glas vruchtensap, snacks en ga zo maar door.

Slecht eten wordt massaal aangeboden op een legale manier

Hebben we de verleiding kunnen weerstaan tot na het eten van een gezonde maaltijd dan krijgen we te maken met de volgende uitdaging! De televisie waarop zoveel mogelijk ziekmakend industrieel voedsel wordt aangeprezen in de hoop dat u vandaag of morgen toch (weer) overstag gaat. Ook wordt slim op de kinderen ingespeeld. Dat is een handig te beïnvloeden doelgroep die probeert de ouders telkens zover te krijgen om overstag te gaan.

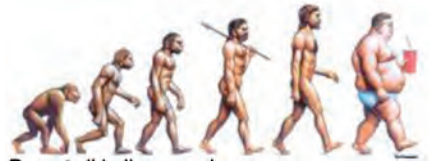
We worden tijdens reclamebloks tussen de programma's door getriggerd om te gaan snacken: Lays chips in alle smaken, De Mc Flurry's en de Shoarma Burger die je moet proeven en dat de McDrive's nog laat open zijn. Ook nog Amstel Radler wat ons doet geloven dat dit bier prima past bij het sporten! Tja, als je dan toch al trek had kies je misschien niet die wortel of een handje ongebrande, ongezouten noten en een glas water.

Uw lichaam maakt een optelsom totdat u de gevolgen merkt van uw eigen gedrag

Vervolgens raken we misschien een tijdje later gefrustreerd als onze broek of ons overhemd te klein blijkt. Tja, dan rijd je toch gewoon naar de winkel voor een grotere maat?

Vervolgens voel je je ineens niet meer zo lekker. Het bloed gonst in je hoofd. Je hebt een onrustig gevoel. Toch maar eens naar de dokter. Uw bloeddruk is te hoog mijnheer/mevrouw. O ja, en uw bloedglucose nuchter is ook wat verhoogd. Maar daar hebben we wel wat voor. Een bloeddrukverlager en metformine bijvoorbeeld. Want sporten of bewegen, daar heeft mijn-

heer/mevrouw geen zin in. Lopen? We hebben toch een auto? Koken? We hebben een pizzalijn, de snackbar, de afhaalchinese. Ontbijten doen we met 'Hero Fruitontbijt'? Als we al ontbijten. Is dit overdreven? Nee, totaal niet. Het is voor velen de dagelijkse realiteit. Dit proces kan makkelijk worden gestopt zonder medicatie. Als u maar wilt!



De ontwikkeling van de mens.

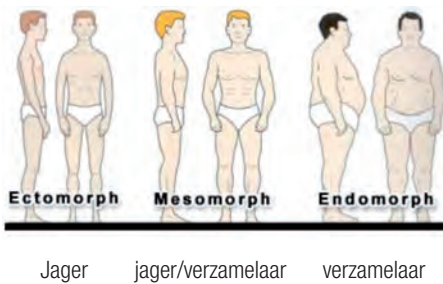
Het is niets anders dan een signaal van uw lichaam dat het niet goed gaat. Een signaal dat uw lichaam niet meer overweg kan met de ziekmakende factoren die u zelf bewust kiest!

U kunt dan twee dingen doen:

- 1. Negeren en doorgaan** met uw gewoontes, die hebben geleid tot deze zieke situatie, en trouw uw medicatie gebruiken. Dat is overigens precies wat de farmaceuten graag willen, net als de gehele gezondheidszorg. Het lijkt mij dan sterk dat er verbetering zal optreden. Misschien wel in symptomen (bloeddruk daalt, glucose nuchter ook). Echter, u krijgt er een extra scala ziekmakende factoren en bijwerkingen bij. De oorzaak is immers niet weggenomen. U beweegt nog steeds niet en laadt zich nog steeds vol met voeding die dit stadium heeft veroorzaakt. Op die manier sponsort u twee industrieën tegelijk: de voedingsmiddelenindustrie en de farmaceutische industrie.

energie met name door de spierschade die gecreëerd wordt tijdens de zware trainingen. Niet door de toename van het aantal mitochondriën in de spiervezels.

Krachtsporters en bodybuilders trainen met name spiervezel type IIB en gebruiken vrijwel altijd veel koolhydraten. Zij hebben veel koolhydraten nodig als groeifactor voor zoveel mogelijk spiermassa. Dit type snelle spiervezel heeft veel minder mitochondriën dan spiervezel type I en IIA. Type 1 (duursport) verbrandt met name de vetten, type IIA verbrandt zowel vetten als glucose en type IIB uitsluitend glucose als voornaamste bron.



Iemand die vetverbrander van huis uit is (ectomorf) kunt u herkennen als de zogenaamde 'gespierde spijker'. Deze kan vaak alles eten, heeft bijna altijd honger en komt niet aan. Deze persoon kan zich suf trainen in de sportschool, maar vervolgens enorm gefrustreerd raken omdat er niet heel veel gebeurt. Een gesprek met zijn vader en moeder over de erfelijkheid kan dan plaatsvinden maar lost meestal niets op. Een greep naar de spuit met verboden of vaak vervuilde middelen ook niet, behalve dan dat het einde van het leven meestal sneller nabij komt. Zich erbij neerleggen dat hij of zij niet hetzelfde resultaat zal behalen als zijn sportmaatje is wellicht handiger.

De mesomorfe persoon is iemand die eigenlijk een beetje van beide werelden heeft. Hij bouwt redelijk massa en kan conditioneel ook prima presteren. Hij/zij snoept eigenlijk een beetje van beide kanten. Hij zal goed zijn in krachtduursporten zoals bijvoorbeeld triatlons.

De endomorfe persoon is het appelmodel. Verdere uitleg is niet nodig denk ik. Dit is het zogenaamde 'suikerbeest'. Deze draait meestal volledig op de glucosestand en heeft de meeste kans op alle westerse ziektes. Deze persoon zal dus meer moeite moeten doen om in balans te blijven.

Wie denkt u dat het beste zal overleven in de natuur? Ja, de ectomorf. Snel, wendbaar en metabool goed flexibel. Hij of zij zal ook beter overleven in de huidige westerse samenleving. En denk nu niet direct dat dit een vrijbrief is om los te gaan. Ook al bent u wellicht 'gezegend' met deze bouw, ook u heeft training en onderhoud nodig. Uiteindelijk kan alles stuk. Als we maar hard genoeg ons best doen.

Spiereigenschappen belangrijk voor lichaamsgewicht en metabole flexibiliteit

Een onderzoek van prof. Len Storlien et al. (17) laat zien dat de zogenaamde 'vetverbranders' beschermd zijn tegen overgewicht door het compenserende vermogen van de spieren. Dit noemen we de zogenaamde 'metabole flexibiliteit'. Figuur 5 uit dit onderzoek geeft duidelijk het verband aan tussen toename van het betreffende type spiervezel en de capaciteit tot de zogenaamde metabole flexibiliteit. Hoe meer

10. GEVAREN VAN VOEDINGSTEKORTEN EN SLECHTE VOEDING

Een reclameblok zo rond 22:00 uur in de avond op een commerciële zender, bijvoorbeeld NET8, levert in enkele minuten meerdere reclames over ziekmakende voeding: Lays Chips, Amstel Radler (dat volgens de reclame goed zou zijn voor sporters?), McDonald's waaronder de McFlurry's (alleen van de naam al word je ziek), en nog veel meer rommel. Bij de McDonald's reclame is dan ook nog te zien dat deze wel tot middernacht open is. Dus laad u vooral vol bij de McDrive (uiteraard niet op uw fiets of lopend, maar zittend in uw auto) en ga dan naar bed. Op die manier bouwt u zeker een goede reserve op voor de 'moeilijke tijden' in de vorm van een goede vetlaag die u door de moeilijke periode heen helpt. Als die komt. Meer hierover kunt u lezen in het hoofdstuk FEAST & FAMINE.

Kindermarketing, een machtig instrument

En dan heb ik het nog niet eens over de reclames over snoep, frisdranken en nog veel meer die worden uitgezonden rondom de kinderprogramma's. Deze 'kindermarketing' moet ervoor zorgen dat onze kinderen dit als vertrouwd gaan zien en erom vragen bij hun ouders, die dan vaak niets vermoedend instemmen met de aankoop. Dat is dan ook vaak het beeld dat ik zie als ik boodschappen doe in de supermarkt.

Kinderen hebben vaak vrij spel om e.e.a. in de kar te stoppen, wat vaak minder handig is voor het welzijn van uw kind. Nu en op lange termijn. 'Maar het is toch zielig om

je kind dit te onthouden' zeggen ouders dan vaak onthutst. Ik denk dat het nog zieliger is als u straks met uw (obese) kind bij de dokter komt en er bijvoorbeeld diabetes type 2 wordt geconstateerd. Is 'nee' zeggen tegen de stroom van slechte voeding dan zielig, of dat u bij de dokter zit? Wat kiest u?

WAT IS ZIELIGER? VAKER 'NEE' ZEGGEN TEGEN UW KIND OF HET OPZETTELIIK ZIEK MAKEN?

Voor sigaretten is besloten dat er geen reclame meer mag worden gemaakt, want roken is dodelijk. Het beeld dat ik u zojuist schetste ook. Even dodelijk als roken. We zien dit al aan de cijfers van diabetes type 2 (ouderdomssuiker) die al voor komt bij jonge kinderen. Meer hierover kunt u lezen in het aparte hoofdstuk over DIABETES TYPE 2.

Mensen worden dus ziek, en uiteindelijk dood gemaakt door de voedingsindustrie. Deze ziekte (diabetes, kanker, hart- en vaatziekten) moet vervolgens worden opgelost met een pil als u bij de dokter komt. Dat is toch een doorgeslagen wereld en situatie? Alleen omdat we één woord niet durven zeggen... NEE! En daarnaast een goed onderbouwde uitleg erbij moeten geven aan ons kind, maar ook aan onszelf. Het is een vreemde zieke wereld aan het worden, in de macht van de media en voedselproducenten.

12. VAN BEVRUCHTING TOT EMBRYO EN VAN EMBRYO TOT VOLWASSENE

Vanaf het moment dat u besluit graag aan kinderen te willen beginnen gaat er heel wat gebeuren. De gezondheid van uzelf en die van u partner speelt op dat moment een grote rol. Bent u beide vruchtbaar? En als u zwanger bent geworden hoe is uw gezondheid zodat uw kindje ook gezond ter wereld zal komen? Geeft u borstvoeding, ook dan is het van groot belang dat u in topconditie bent. Zwangerschap is immers topsport!

Dit hoofdstuk beschrijft de vele fasen die we doorlopen om van embryo tot de volwassenheid gezond en fit te blijven. Alle eerder beschreven factoren spelen daarbij een grote rol in onze gezondheid.

Een goede en gezonde zwangerschap, en dus ook een goede start voor uw kindje, begint bij het feit of u zelf als toekomstige moeder gezond de zwangerschap in gaat.

Zo niet dan is het in veel gevallen vragen om problemen of complicaties of mogelijk afwijkingen aan uw kindje. Uiteraard is het dan van belang om zelf eerst gezond te zijn, of te worden, en dan pas zwanger!

Alle fasen in ons leven hebben invloed op onze gezondheid

In ons hele leven krijgen we te maken met diverse ontwikkelingsfasen, eigenlijk vanaf het eerst moment, namelijk in het eerste stadium van uw leven na de bevruchting van de eicel waaruit u bent voortgekomen.



13. EEN STERK IMMUUNSISTEEM: DE BASIS VAN GEZONDHEID

Een sterk en goed functionerend afweermecanisme, oftewel immuunsysteem, dient ervoor te zorgen dat aan de dagelijkse blootstelling aan bacteriën, virussen, schimmels, gisten, parasieten en ander gespuis voldoende weerstand wordt geboden om deze onschadelijk te maken.

Uw lichaam heeft meerdere verdedigingslinies die feilloos met elkaar samenwerken om indringers onschadelijk te maken. Veel factoren kunnen ervoor zorgen dat de verdediging gaat haperen en onvoldoende functioneert. Onze leefstijl heeft daar een enorm grote invloed op.

In verschillende medische specialismen beseft men dat ziekteprocessen vrijwel altijd te maken hebben met verstoringen of beschadigingen op celniveau.

Helaas heeft dat besef in de reguliere medische wetenschap nog niet op grote schaal geleid tot het inzicht dat het bevorderen van de gezondheid van de lichaamscellen leidend zou moeten zijn in de gehele geneeskunde. Deze kennis maakte in het verleden al snel weer plaats voor de bacteriologie vanwege de successen op dit gebied.

Hygiënische maatregelen tegen ziekteverwekkende bacteriën bleken een bijzonder succesvolle methode te vormen ter bestrijding van besmettelijke ziekten. Tevens werden vaccins ontwikkeld waarmee preventieve bescherming tegen gevaarlijke bacteriën mogelijk werd gemaakt.

Dat betekende een enorme vooruitgang, dacht men toen, in de geneeskunde.

Maar het gevolg was wel dat de nadruk van de gehele reguliere geneeskunde kwam te liggen op het bestrijden van ziekteveroorzakers. En dat is helaas vandaag de dag nog steeds het geval. Eerder hebt u in dit boek al kunnen lezen dat de reguliere geneeskunde zich in een doodlopende straat bevindt.

En dat is jammer. Want de oplossingen liggen voor het grijpen. We laten echter massaal deze kansen liggen, die de celbiologie en de voedingsleer ons bieden.

Vechten tegen de natuur of mét de natuur meeleven: wie wint?

Bij een goed functionerend immuunsysteem dat in balans is (het gevolg van een gezond lichaam) hebt u geen, of nauwelijks, last van omgevingsallergenen. Veel allergieën zoals hooikoorts, berkenpollen en allerlei andere allergieën kunnen vaak van tijdelijke aard zijn. Een gevolg van voedingstekorten met als gevolg een niet goed functionerend immuunsysteem.

Zo was ik zelf vroeger ook allergisch voor allerlei zaken en had ik last van chronische neusverstoppingen en chronische problemen met de holttes. Dat is allemaal verleden tijd.

De meeste mensen met allergieën proberen dit vaak met allerlei soorten medicatie onder controle te krijgen, omdat dit door de huisarts wordt geadviseerd. Vaak door

15. UW BREIN ALS MEDICIJN: DOORBREEK UW PATROON! OMDENKEN!

Van veel dingen weten we dat het slecht is, zoals te veel en slecht eten. Maar toch doen we het massaal. En men voelt zich daardoor dan steeds slechter en zieker. Door het veranderen van gewoontes kunt u hier verbetering in brengen. Te lang zelfvernietigende acties blijven uitvoeren verslechtert uw gezondheidssituatie. Denk bijvoorbeeld eens aan mensen die stug door blijven roken ondanks dat er op de verpakking staat dat ze erdoor kunnen overlijden. Hoe meer zelfvernietigende acties u dagelijks onderneemt hoe sneller u dood bent. Dat lijkt logisch en dat willen we meestal niet. Maar toch doen we het. En hoe langer we dat doen, des te moeilijker het wordt het 'probleem' terug te draaien of de ontstane schade te stabiliseren. (Zie ook mijn verhaal.)

Veel mensen krijgen vroeg of laat inzicht. Anderen niet. Sommigen gaan voor de derde 'dotterbehandeling' naar het ziekenhuis en gaan stug door met dezelfde vernietigende leefstijl. Bij bezoeken aan het ziekenhuis valt mij op dat er nog regelmatig patiënten staan te roken. Ook hartpatiënten. Er is dus ergens een klein saboteurtje in ons hoofd dat ons dwingt tot dit zelfvernietigende gedrag. En dat mag op zijn minst opmerkelijk worden genoemd.

Nu is aan onszelf de schone taak om dat kleine saboteurtje op te sporen en onschadelijk te maken. Daar zijn nog geen testen voor (grapje). De enige die hier verandering in kan brengen, dat bent u zelf. Door dat kleine vervelende saboteurtje direct weg te sturen en na te denken over

de gevolgen van uw acties. Tenzij u snel(ler) de dood in de ogen wenst te kijken. Maar dat lijkt mij niet respectvol voor het leven.

Confrontatie met uw eigen gedrag

Bent u een snelle eter? Schrokt u alles naar binnen en heeft u een half uur later het gevoel dat u 'ploft'? Dan kan uw systeem uw snelheid niet bijhouden. Waarom eet u dan zo snel? Geniet u van het eten? Heeft u geen tijd? Doet u het onbewust? Of weet u het niet. Sta eens stil bij uw gewoontes en hoe dingen voor u voelen. Bewust ZIJN. Stilstaan bij de dingen die u doet brengt u in balans en leert u beter kiezen. Tijd nemen voor eten. Enzymen kunnen dan inwerken en het eten verteert beter. U krijgt eerder een signaal dat uw verzadiging is bereikt. Simpele dingen eigenlijk. Maar dingen die we door al onze dagelijkse, drukke bezigheden vaak zijn vergeten. Want we hebben er geen tijd meer voor. Voeding en beweging zijn de belangrijkste pijlers van onze gezondheid, net als ons geestelijk welbevinden. Weet u nog? Feast & Famine...

Mindset: de basis voor het laten slagen van ieder plan

Uw mindset en het uitbannen van het kleine saboteurtje is uiterst belangrijk om uw doelen te halen! Denk 'Ik kan het' en dan gaat het. Sporters zijn vaak goed in zelfmotivatie. Daardoor zijn zij vaak ook goede ondernemers.

18. BODYSWITCH: LEEFSTIJLPLAN

DIABETES EN OBESITAS

Met het BodySwitch obesitas en diabetes leefstijlplan kunt u overgewicht en diabetes effectief aanpakken. In tegenstelling tot wat veel artsen u wellicht doen geloven, namelijk dat diabetes alleen met medicatie is te behandelen en dit altijd nodig is, is het gewoon mogelijk om diabetes op een natuurlijke en gezonde manier aan te pakken.

Het is een integraal plan. Alles werkt met elkaar samen. Uw mindset, de voedselinname, de beweging, uw ademhaling, uw omgeving en ga zo maar door.

Verlaag uw bloedglucose, medicatie en het risico op complicaties

Verlaag op een natuurlijke manier de bloedglucosespiegel, medicatiedoseringen en het risico op complicaties. Dit hoofdstuk laat u zien hoe u dit kunt doen. In het vorige hoofdstuk kon u lezen waardoor diabetes wordt veroorzaakt en dat het in grote lijnen mogelijk is om zelf actief de regie te voeren. Dit hoofdstuk geeft u een kant-en-klaar plan dat u zelf kunt uitvoeren. Desgewenst met hulp.

Belangrijk is wel altijd dat u dit in overleg doet met uw arts of behandelend specialist. U zult verstedd staan hoe eenvoudig dit eigenlijk is.

BodySwitch, een plan voor het leven

Het BodySwitch-plan geeft u de juiste kennis om uw lichaam in balans te houden. En als u een keer aankomt of de teugels heeft laten vieren dat u makkelijker weer in

balans komt. U weet dan gewoon wat u moet doen of juist moet laten om de balans weer snel terug te krijgen.

Het vraagt natuurlijk wel om uw eigen inzet en inspanningen. Gewoontes zullen vaak veranderd moeten worden om tot goede resultaten te komen. Zo zullen ‘bankzitters’ actiever moeten worden.

Zoals u eerder in het boek hebt kunnen lezen, valt of staat uw metabole flexibiliteit met een juiste werking van de mitochondriën in uw spieren evenals de hoeveelheid ervan. Hoe beter deze functioneren en hoe meer u ervan hebt hoe beter u uw gewicht en bloedsuiker onder controle kunt houden en u een eventuele overdaad, bijvoorbeeld een vijfgangen kerstdiner, snel kunt verwerken in de vorm van lichaamswarmte doordat de mitochondriën dit voor u verbranden. Zij zijn immers de ‘vuilverbrandingsovens’ van uw lichaam. Knuffel, train en vertroetel ze dus liefst iedere dag, of een aantal malen per week door goed intensief te sporten. Met name duursporten zoals fietsen, hardlopen en roeien beschermen u tegen ziekte en zorgen voor de vetverbranding. Maar ook intensieve krachttrainingen die erop zijn gericht om spierschade, en dus groei, te veroorzaken. Periodiseren, dus afwisselen, met duursport en krachttraining strekt tot aanbeveling.

Natuurwetten als basis

Het BodySwitch-programma levert uitstekende resultaten op en is niet gebaseerd op