

De sterkste pijnstiller

Hoe mijn patiënten van hun pijn afkwamen door een verrassend eenvoudige aanpak

De sterkste pijnstiller

Hoe mijn patiënten van hun pijn afkwamen door een verrassend eenvoudige aanpak

Wouter van Wijhe,
orthopedisch chirurg

Titel: De sterkste pijnstillers

Auteur: Wouter van Wijhe

Coverdesign: Wouter van Wijhe

ISBN: 9789465380049

Flekkefjord (Noorwegen)

Inhoudsopgave:

1	Dankwoord	6
2	Voorwoord.....	8
3	Insuline.....	11
4	Hoe werkt insuline eigenlijk?	13
5	Hoe wordt vet opgeslagen?	15
6	Waarom vallen veel mensen niet af, ondanks inspanning?.....	20
7	Insulineresistentie.....	22
8	Hoe ontstaat insuline resistentie?	26
9	Effectief afvallen.....	34
10	De bouwstenen van ons lichaam.....	38
11	Waarschuwing over medicatie gebruik.....	41
12	Waar vegetariërs extra op moeten letten.	43
13	Leestips over dit onderwerp	47
14	Onderzoek.....	49
15	Verklarende woorden lijst:	50
16	Aantekeningen:.....	54

1 Dankwoord

Dit boekje was er niet geweest zonder de vasthoudendheid van een aantal mensen die het lef hadden om tegen de stroom in te zwemmen.

Nadat ik een podcast hoorde waarin Wim Tilburgs geïnterviewd werd raakte ik geïnspireerd om mijn eigen gezondheid aan te pakken. Zijn persoonlijke verhaal en zijn werk met *Je leefstijl als medicijn* hebben mij aangezet om mij te verdiepen in vetmetabolisme, insuline en de onderliggende oorzaken van zwaarlijvigheid en veelvoorkomende problemen als hoge bloeddruk en suikerziekte.

Daarnaast zijn er de pioniers op het gebied van leefstijl, metabolisme en patiëntgerichte geneeskunde: Gary Fettke, Tim Noakes, Paul Mason, Peter Brukner en Jason Fung.

Gary Fettke is een Australische orthopedisch chirurg die met eenvoudige leefstijlaanpassingen bij veel van zijn patiënten suikerziekte type 2 wist te reverseren. Vervolgens werd hij aangeklaagd door de voedingsindustrie en bijna uit zijn beroep gezet, omdat hij niet bevoegd zou zijn om zich over voeding uit te spreken als chirurg.

Peter Brukner en Paul Mason, beiden ook Australische artsen hebben samen de organisatie Defeat Diabetes opgericht. Dit is een