

Helikopterview op het lichaam

In een periode dat opeens bijna alles om de gezondheid van mensen draait, komt een boek uit dat een soort van handleiding biedt om het lichaam zo optimaal en gezond mogelijk te onderhouden: 'Gezond van kop tot teen'.

Vier experts, bijgestaan door elf specialisten, geven in het boek inzicht in de ingewikkelde machine die het lijf is. „En het is prettig leesbaar geschreven”, vertelt Juggen Zwaan, een van de vier auteurs. De voedingsdeskundige en expert op supplementen-vlak deelt de bladzijden met Pascale Naessens (Pure Pascale), Nienke Gottenbos (De Poepdokter), Ralph Moorman (de Hormoonfactor). „Volgens mij is er niet eerder een dergelijk boek geschreven, waarin het lichaam als geheel wordt behandeld.”

De vier kenden elkaar van beurzen en bijeenkomsten in Nederland. „Nederland is een klein landje, hè. Dus als je regelmatig lezingen in een bepaald vakgebied geeft, dan kom je elkaar al snel tegen. We delen allemaal dezelfde passie en missie: mensen helpen gezond te worden en blijven.”

Tips en tricks

Het boek biedt tips, tricks en weetjes. „We vinden allemaal dat meer inzicht in de werking van het menselijk lichaam mensen verder kan helpen op weg naar een gezonder leven. Tegenwoor-

Het boek 'Gezond van kop tot teen' staat vol met tips en tricks voor een gezond(er) leven. Op verzoek van deze krant waren de vier experts bereid alvast een tiental gezonde algemene tips te geven.

Vier specialisten schrijven boek: 'Gezond van kop tot teen'

dig moedigen influencers mensen aan om klei te drinken en staat het internet barstensvol zogenaamd gezonde tips. Maar de meeste daarvan zijn niet wetenschappelijk onderbouwd en soms zelfs gevaarlijk. Er is kortom geen gebrek aan informatie, maar het ontbreekt wel aan goede en wetenschappelijk onderbouwde informatie. In ons boek is alles wetenschappelijk onderbouwd, bijgestaan door acht specialisten, zoals een botspecialist. Als je de krachten bundelt, weet je immers meer. We willen mensen stimuleren zelf meer na te denken over hun levensstijl en voeding. Maar dat kan eigenlijk alleen als je een beetje begrijpt hoe het lichaam werkt en hoe zaken samenhangen. Een appel eten is bijvoorbeeld gezond, maar alleen appels eten is juist niet gezond.”

Helikopterview

Diëten, daar gelooft Zwaan bijvoorbeeld ook niet in. „Dat is vrijwel altijd iets wat mensen tijdelijk en vaak eigenlijk tegen hun zin in doen. Wat echter wel helpt en



lonend is, is als je je levensstijl en gewoontes blijvend op een gezonde manier aanpast.” En er is dan ook best nog ruimte voor momenten van genieten. „Ik pak ook af en toe een wijntje of iets lekkers. Als je voor tachtig procent gezond leeft, kun je best twintig procent genieten.”

Het boek biedt volgens Zwaan een helikopterview op het lichaam. „Het geeft inzicht in alles wat zich daar afspeelt en de onderlinge verbanden. Het is een naslagboek dat je helpt het hele plaatje te doorgronden. Met die inzichten

kun je jezelf gezonder eten, slapen en bewegen.”

Darmfloratherapeute Nienke Gottenbos vertelt over hoe ze het boek samen schreven. „Dat kan tegenwoordig natuurlijk allemaal, alleen vanuit ons eigen huis. We hadden een online document waar we allemaal thuis onze eigen bijdragen in schreven. Daarna schoten we op elkaars teksten, waardoor je scherp blijft en welkome aanvullingen krijgt.” Ze hadden drie doelen. „We wilden het hele lichaam behandelen, het hele functioneren ervan en we wilden dat het prettig

leesbaar was. Geen nodeloos ingewikkeld medisch jargon bijvoorbeeld. Maar zo geschreven dat iedereen het kan volgen. En we wilden een praktische insteek, met goed advies over wat je veilig en onderbouwd zelf kunt doen bij klachten. Dat is ons allemaal gelukt, denk ik.”

Praktijk

In het boek staan veel tips die mensen zelf in de praktijk kunnen brengen. Gottenbos: „Natuurlijk moet je met serieuze aandoeningen gewoon het normale medische

traject blijven volgen. Maar met de tips in het boek kun je je gezondheid wel beïnvloeden. Zorgen dat je lichaam gezonder wordt.”

Ze kan wel leven met een auto als metafoor voor het lichaam. „Stel je houdt je olie keurig schoon en op peil, maar de accu doet het niet, dan heb je toch een probleem. Zo hangen ook bepaalde zaken in het lichaam samen. Het hangt ook af van je eigen motortje. Heb je een benzinemotor dan moet je daar geen diesel ingooien. Veel hangt af van je eigen lichaam en omstandigheden. Het blijft altijd persoonlijk.

Je leefstijl aanpassen kan heel lonend zijn. Je kunt met diabetes denken: ik spuit insuline en verder is het wel in orde. Maar door complementair ook je voeding en levensstijl aan te passen kun je veel winst behalen.” Mensen worden tegenwoordig steeds ouder. „Maar ook steeds zieker. Dus moet er iets gebeuren. Er zijn veel zaken van invloed op je gezondheid. Hoe gezond eet je, is er sprake van stress, slaap je goed en genoeg en beweeg je genoeg?

Het is nooit te laat je levensstijl aan te passen, vinden ze. Zwaan:

„Het beste moment om een boom te planten is tien jaar geleden. Maar als je dat toen niet hebt gedaan is het eerstvolgende beste moment nu.”

Heeft hij nog tips in deze Coronatijden? „Een oplossing hebben wij natuurlijk niet. Maar je weerstand hoog houden, is altijd lonend. Dus Vitamine C en D en zin op peil houden. En hou er rekening mee dat alcohol en teveel suiker zorgen dat de weerstand afneemt.”

Frenk Klein Arfman

Alvast tien tips voor een gezond(er) leven

Groenten	Bacteriën	Stress	Bewegen	Ontdekken	Energie	Sociaal leven	Groenten II	Budget	Bereiding
Eet veel groenten, meer dan je denkt nodig te hebben. Eet daarnaast een beetje biologisch vlees.	Kom in het dagelijks leven in contact met levende bacteriën. Bijvoorbeeld bacteriën uit schone aarde of uit gefermenteerde voeding.	Je hoeft stress niet volledig te vermijden. Enige stress kan geen kwaad, zolang je maar voldoende momenten inbouwt waarop je echt volledig kunt ontspannen.	Beweging is belangrijk. Maar om het goed vol te kunnen houden, is het belangrijk een vorm van bewegen te zoeken die goed bij je past. Dus kies een manier van bewegen die je fysiek goed aankunt én die je leuk vindt.	Ontdek welke voeding jij goed kunt verteren en verdragen. Wat bij de een bijvoorbeeld geen klachten geeft, levert bij de ander een 'opgeblazen gevoel' op.	Doe meer dingen die je energie geven en doe juist minder dingen die alleen energie bij je weg slurpen.	Zorg voor een rijk sociaal leven. Dat kan desnoods ook online.	Veel mensen eten dagelijks te weinig groenten. De hoeveelheid groenten die je eet, kun je eenvoudig verhogen door het eten ervan niet te beperken tot alleen het avondmaal. Probeer bijvoorbeeld ook groenten toe te voegen aan het ontbijt, de lunch of de tussendoortjes. Een soep en salade werken als lunch bijvoorbeeld uitstekend. Zo haal je de norm van 250 gram groente per dag gemakkelijk!	Het komt voor dat mensen maandelijks meer dan honderd euro uitgeven aan diverse supplementen en vervolgens te weinig geld over hebben om verse voeding te kopen. Kijk daarom eens echt kritisch naar de supplementen die je slikt. Heb je ze echt nodig? In veel gevallen kun je het geld dat je bespaart met supplementen beter uitgeven aan verse en biologische voeding.	De manier waarop je je voedsel bereidt is van grote invloed op de voedingswaarde van dat voedsel. Uit onderzoek is gebleken dat bij het stomen van voedsel de meeste nutriënten behouden blijven. Koerbakken is een goede tweede. Het koken in water zorgt ervoor dat veel vitamines en mineralen in het water weg lekken, waardoor de voedingswaarde achteruit gaat.

Boek



Gezond van kop tot teen

Uitgegeven door Splint Media BV, 368 pagina's is vanaf vandaag overal verkrijgbaar. Prijs: 27,95 euro.